

PROGRAMM 2013

Frühjahrssemester 2013

Kulturring Seligenstadt

eingetragener Verein - VR 4737 AG Offenbach/Main

Seligenstadt	Seligenstadt Klein-Welzheim Froschhausen
Mainhausen	Zellhausen Mainflingen

The logo consists of the letters 'K' and 'R' in a bold, blocky, sans-serif font. The letters are light gray with a thin black outline, giving them a three-dimensional appearance.

Anschrift der Geschäftsstelle:

Steinheimer Straße 6,

Telefon 0 61 82 35 69, Telefax 0 61 82 7 83 67 90

e-mail: vhs-seligenstadt@t-online.de

Homepage: www.vhs-seligenstadt.de

Bürostunden: dienstags und donnerstags

von 9:30 bis 11:30 Uhr (nicht während der Schulferien)

Konto: Sparkasse Langen-Seligenstadt

(BLZ 506 521 24) Nr. 112 3033

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!



ASCHAFFENBURGER STRASSE 27
63500 SELIGENSTADT

TELEFON (06182) 2 17 71
TELEFAX (06182) 2 17 88

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer,

mit dem vorliegenden Heft überreichen wir Ihnen das Volkshochschul-Programm des Kulturringes für das Frühjahrssemester 2013.

Sie finden Bewährtes und Neues.

Letztlich entscheiden Sie über den Erfolg eines Angebotes. Es ist immer bedauerlich, wenn Interessenten unverrichteter Dinge wieder nach Hause gehen müssen, weil die notwendige Zahl von Kursteilnehmern nicht zustande kommt.

Wenn Sie sich daher zu einer Anmeldung entschließen, empfehlen wir Ihnen, möglichst im Freundes- oder Bekanntenkreis nach weiteren Interessenten Ausschau zu halten.

Ein durchaus wünschenswerter Nebeneffekt der Kurse sind ja die sozialen Kontakte, die dadurch entstehen und gefördert werden. In vielen Kursen sind daraus fast schon verschworene Gemeinschaften geworden.

Die Sprachkurse haben sich beispielweise für Neubürgerinnen und Neubürger als willkommene Möglichkeit erwiesen, den Einstieg in die neue Umgebung zu erleichtern.

Abschließend die unveränderte Formel: Bitte teilen Sie uns Anregungen und Wünsche mit, sei es schriftlich, telefonisch oder bei einer Vorsprache im Sekretariat, Steinheimer Straße 6 an die Leiterin, Frau Elisabeth Emadi. Auch befindet sich dort ein Briefkasten!

Mit freundlichen Grüßen

Franz Preuschoff · Herbert Tobben · Cornelia Wolf

Vorstand:

Franz Preuschoff, Vorsitzender

Herbert Tobben, Stellv. Vorsitzender

Cornelia Wolf, Stellv. Vorsitzende

Annelie Ewers, Schriftführerin

Monika Lenhart, Schatzmeisterin

Geschäftsführung der VHS: Elisabeth Emadi M.A.

Arbeitskreise:

THEATERFAHRTEN:

Christa Süßmann

KLOSTERKONZERTE:

Franz Preuschoff, Herbert Tobben, Katharina Klotz,

Cornelia Wolf, Marianne Neubauer, Helga Preuschoff

Hinweise

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die **Anmeldungen** können nur in schriftlicher Form erfolgen und sind damit verbindlich. Bitte nutzen Sie hierfür die anhängende Anmeldekarte. Weitere Anmeldekarten sind in der Geschäftsstelle der VHS, im Verkehrsbüro am Marktplatz in Seligenstadt, in den beiden Rathäusern der Gemeinde Mainhausen oder im Internet über www.vhs-seligenstadt.de erhältlich. Ab dem Herbstsemester 2011 möchten wir Ihnen auch die Möglichkeit zur Anmeldung per Email (vhs-seligenstadt@t-online.de) geben. Sofern Sie uns alle notwendigen Eckdaten mitteilen (Kursnummer und -titel, Name, Adresse und Telefonnummer des Teilnehmers sowie die Bankverbindung des Überweisenden) ist die Anmeldung per Email als verbindlich anzusehen.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung bzw. eine Rechnung ist nicht vorgesehen. Sofern Sie keine weitere Nachricht von uns erhalten, finden Sie sich mit Kursbeginn am Kursort entsprechend des Ausschreibungstextes im Programmheft ein.

Änderungen im Programm bleiben vorbehalten und werden in der Tagespresse bekannt gegeben.

Semestereinteilung: Das vorliegende Programm umfasst ein Semester. Soweit nicht anders angegeben umfasst ein Semester, nach den Richtlinien der Kreisvolkshochschule Offenbach, 15 Kursabende zu je 90 Minuten (= 2 Unterrichtseinheiten). Das Frühjahrssemester beginnt im Februar. Das Herbstsemester beginnt im September. Während der Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt. Auf Ausnahmen hiervon werden im Ausschreibungstext der Kurse speziell hingewiesen.

Die **Kursgebühr** ist bei Anmeldung des Kurses, spätestens eine Woche vor Beginn des Kurses fällig. Es wird um **bargeldlose** Zahlung auf das Konto des Kulturrings bei der **Sparkasse Langen-Seligenstadt, BLZ 506 521 24, Konto Nr. 1123033**, gebeten. Bei der Einzahlung oder Überweisung der Kursgebühren ist in jedem Falle die Nummer des Kurses anzugeben.

Erstattung der Gebühren ist nur bei einem schriftlich begründeten Rücktritt von der Kursteilnahme bis eine Woche vor Beginn des Kurses möglich. Bei einem Rücktritt innerhalb der letzten Woche vor Kursbeginn, ist eine Verwaltungsgebühr von 5,00 EUR zu zahlen. Kommt ein Kurs wegen ungenügender Teilnehmerzahl nicht zustande, erlischt die Zahlungspflicht. Bereits eingezahlte Gebühren werden zurückerstattet.

Teilnehmerzahl: Zur Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmerzahl von acht Personen erforderlich. Auf Wunsch können jedoch **kleinere und intensivere** Kurse zu entsprechend erhöhten Kursgebühren eingerichtet werden. Die Kursgebühren errechnen sich nach dem Umfang des Kurses, d.h. nach den jeweils angebotenen Unterrichtseinheiten (UE). Die für Ihren Kurs geltende Gebühr bei geringerer Teilnehmerzahl entnehmen Sie bitte der nebenstehenden Tabelle:

UE	ab 8 TN	ab 7 TN	ab 6 TN	ab 5 TN
4	12,- €	14,- €	16,- €	20,- €
6	18,- €	20,- €	24,- €	28,- €
8	24,- €	28,- €	32,- €	38,- €
10	30,- €	34,- €	40,- €	48,- €
11	33,- €	38,- €	44,- €	52,- €
12	36,- €	42,- €	48,- €	58,- €
14	42,- €	48,- €	56,- €	68,- €
16	48,- €	55,- €	64,- €	77,- €
20	60,- €	69,- €	80,- €	96,- €
21	63,- €	72,- €	84,- €	100,- €
24	72,- €	82,- €	96,- €	115,- €
26	78,- €	90,- €	104,- €	125,- €
28	84,- €	96,- €	112,- €	135,- €
30	90,- €	102,- €	120,- €	144,- €
32	96,- €	110,- €	128,- €	154,- €
48	144,- €	165,- €	192,- €	230,- €

Haftung: Eine Haftung gegenüber den Teilnehmern an allen Veranstaltungen wird nicht übernommen, auch nicht für Unfälle oder Verlust bzw. Beschädigung von Kleidungsstücken.

Räume: In den benutzten Räumen ist der Kulturring Seligenstadt Gast. Es wird daher um pflegliche Behandlung der Räume und des Inventars gebeten.

Gebührenermäßigung: Empfänger/Innen von Arbeitslosenhilfe bzw. Arbeitslosengeld oder laufender Hilfe nach dem SGB II/ Hartz IV erhalten für einen Kurs eine Ermäßigung von 80 %. Die verbleibenden 20 % der Kursgebühren werden bei der Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle bezahlt. Die Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragsteller/Innen. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen und darf zu Beginn des Kurses nicht älter als vier Wochen sein. Voraussetzung für die Gebührenermäßigung ist eine regelmäßige Teilnahme am Unterricht.

Der Kulturring Seligenstadt ist der Kreisvolkshochschule des Kreises Offenbach, Frankfurter Straße 160–166, 63303 Dreieich angeschlossen. Die für den Kurs- und Veranstaltungsbetrieb der VHS notwendigen Ausgaben werden durch die Kursgebühren sowie aus Zuschüssen des Kreises Offenbach und den von der Stadt Seligenstadt bereitgestellten Mitteln bestritten.

Wie erreichen Sie uns:

Kulturring Seligenstadt
Steinheimer Straße 6, 63500 Seligenstadt
Telefon 0 61 82 35 69, Telefax 0 61 82 7 83 67 90
e-mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
Homepage: www.vhs-seligenstadt.de

Die Geschäftsstelle ist Di und Do von 9:30 bis 11:30 Uhr geöffnet.

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen ist die Geschäftsstelle nicht besetzt.

Nun noch ein Hinweis in eigener Sache. Wir freuen uns immer über geäußerte Anregungen und Wünsche Ihrerseits. Sollte mal ein Wunsch nach einem bestimmten Kurs bestehen, sind wir jederzeit bereit, bei einer gewissen Anzahl von Interessenten, den Kurs nachträglich bzw. zusätzlich zu dem Programm einzurichten und zu realisieren. Also – seien Sie mutig!



Mercedes-Benz
IN SELIGENSTADT

Autohaus Heberer GmbH & Co. KG

MERCEDES-BENZ Vertragswerkstatt
der DaimlerChrysler AG

Aschaffenburger Straße 80 · 63500 Seligenstadt
Telefon (0 61 82) 92 73-0 · Telefax (0 61 82) 2 2319



Kurslokale

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Kurse in der Merianschule, Einhardstraße 63, Seligenstadt, statt.

Auf den Schaukasten im Eingangsbereich wird hingewiesen.

Dort ist die Raumaufteilung für die jeweiligen Kurse ersichtlich.

Absender:

**Theaterfahrten
Rhein-Mainischer
Besucherring
über
Kulturring Seligenstadt**

**Frau Katrin Schmidt
Edelmannstraße 33
63755 Alzenau**

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im





Ich möchte in der Saison 2013 an den Theaterfahrten im Rahmen des Rhein-Mainischen Besucherrings teilnehmen.

Hiermit bestelle ich im Abonnement

_____ Karten Preisgruppe _____

Ich bin an Gastkarten interessiert und bitte um laufende Information

unter Telefon-Nr. _____

_____ Ort und Datum

_____ Unterschrift

Piano Fröhlich

Inhaber: André Fröhlich



K L A V I E R B A U · R E P A R A T U R E N

Neu- und Gebrauchsinstrumente
führender Marken am Lager

63512 Hainburg/Kl.-Krotzenburg

Geschwister-Scholl-Straße 10

Telefon 061 82 - 53 36

www.pianofroehlich.de

Theater (Hinweis)

Im Rahmen des Rhein-Mainischen Besucherrings werden Theaterfahrten zu den Städtischen Bühnen in Frankfurt, in die Komödie Frankfurt, das Staatstheater in Wiesbaden, das Kleine Theater am Zoo, Frankfurt, und das Staatstheater in Darmstadt angeboten. Auf dem Repertoire stehen Schauspiel, Oper, Operette und Musical.

Insgesamt zehn Fahrten sind geplant, je nach dem Angebot der verschiedenen Theater.

Die Termine werden jeweils rechtzeitig im Seligenstädter Heimatblatt angekündigt.

Die Buchung eines Abonnements ist nicht nur preislich von Vorteil. Der Abonnent hat, unabhängig von der Nachfrage, seinen Theaterplatz sicher. Bitte, bedienen Sie sich des anhängenden Anmeldeformulars.

Auskunft: Frau Katrin Schmidt, Edelmannstr. 33, 63500 Alzenau, **Telefon 0 60 23 - 5 07 00 47.**

Die Ausgabe der Teilnehmerkarten erfolgt in der Regel über Frau Katrin Schmidt.

Bitte beachten Sie die Hinweise
auf die Veranstaltungen des
Kulturringes in der Tagespresse

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



Öffnungszeiten der öffentlichen Büchereien:

SELIGENSTADT:

Stadt- und Landschaftsbücherei, Klosterhof, „Jägerhaus“:
montags, 16:00-18:30 Uhr; mittwochs 9:30-11:00 Uhr,
17:00-19:30 Uhr; freitags 16:00-18:30 Uhr.

Pfarrbücherei der Basilika-Pfarrei, St. Josefshaus,
Jakobstraße 5: dienstags, 15:00-17:00 Uhr; donnerstags,
16:00-17:00 Uhr, samstags, 10:00-12:00 Uhr.

Pfarrbücherei St. Marien, Steinweg 25, Unterkirche:
donnerstags, 15:00-17:00 Uhr; sonntags, 9:30-11:00 Uhr.

Pfarrbücherei St. Margareta, Froschhausen, Anne-Frank-
Straße 2, (Maximilian-Kolbe-Haus): dienstags, 18:00-19:00
Uhr, donnerstags, 17:00-18:00 Uhr, sonntags, 10:30-12:00
Uhr.

Pfarrbücherei St. Cyriakus, Pfarrheim, Klein-Welzheim:
mittwochs, 17:30-18:30 Uhr, sonntags, 10:00-11:00 Uhr.

MAINHAUSEN:

Pfarrbücherei St. Wendelinus, Pfarrheim Zellhausen:
mittwochs; 17:30-18:30 Uhr; samstags, 14:00-15:00 Uhr,
sonntags, 11:30-12:00 Uhr.

Gemeindebücherei der Gemeinde Mainhausen, Rathaus
Mainflingen: mittwochs, 19:00-20:00 Uhr.

Kurslokale

*Soweit nicht anders angegeben, finden alle Kurse
in der Merianschule, Einhardstraße 63, Seligen-
stadt, statt.*

*Auf den Schaukasten im Eingangsbereich wird
hingewiesen.*

*Dort ist die Raumaufteilung für die jeweiligen
Kurse ersichtlich.*

1 – Politik – Gesellschaft – Umwelt

IM STAUFER-FORUM

bietet die VHS neben den über einen längeren Zeitraum stattfindenden Kursen auch Einzelveranstaltungen zu interessanten Themen aus unterschiedlichen Sachgebieten an.

Dabei haben die Teilnehmer nach und auch während des Vortrages Gelegenheit zur Diskussion.

Nach dem erfolgreichen Debüt mit Klemens Weilandt – Autor verschiedener Bücher zum Thema der Pflege der deutschen Sprache – am 27. September 2012 sind weitere Abende geplant. Grundsätzliche Zusagen liegen vor. Offen ist derzeit noch die Terminfindung. Sobald das erfolgt ist, findet eine Veröffentlichung in der Tagespresse, auf der Homepage der VHS und durch Plakatierung statt.

31.1.01.1 Geschwister und Streit mit Kindern Seminar

Der Streit unter Geschwistern wie auch die ewigen Diskussionen und Streitereien mit unseren Kindern – sie nerven ungemein. Wie können wir Eltern besser damit umgehen? Was können wir tun, dass diese Streitereien uns nicht mehr so belasten? Wie können wir unseren Kindern mit gutem Beispiel vorangehen? Auf diese Fragen wollen wir in unserem Workshop durch zwei kurze einführende Vorträge zu den Themen: „Die häufigsten Ursachen für Geschwisterstreitigkeiten“ und „Streittypen, Streitmuster“, Streit-typenbestimmungen, Rollenspiele, Teamgruppen und Diskussionen Antworten finden und anbieten.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 9:00–13:00 Uhr
Beginn: 8.6.2013
Leitung: Sabine Langhirt (Fachanwältin,
Mediatorin), Uwe Baumgärtner
(Kinder-, u. Jugend Psychotherapeut)
Gebühr: 35,- €

31.1.01.2 Patchwork-Familien – worauf muss man achten? Was kann man in Krisensituationen tun?

Patchwork-Familien sind in der Regel mit einer Vielzahl an Konfliktfeldern verschiedenster Art konfrontiert. Schon allein auf Grund der Anzahl und der Verflechtung der „beteiligten“ Personen sind die bestehenden Probleme oft nicht einfach zu lösen. In dem Vortrag sollen zum einen mediative Ideen zur Konfliktbewältigung aufgezeigt und zum anderen die wichtigsten rechtlichen Fragestellungen im Zusammenhang mit der besonderen Konstellation der Patchwork-Familien (insbesondere aus dem Unterhalts-, Vermögens-, Erb- und Sorgerecht) in den Grundzügen dargestellt werden.

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 19:30 Uhr
Beginn: 6.5.2013
Leitung: Sabine Langhirt (Fachanwältin,
Mediatorin)
Gebühr: 5,- €

31.1.01.3 Angst hat viele Gesichter – Vortrag

Angst vor Gefahren half unseren Urahnen zu überleben. Sie reagierten adäquat auf die Gefahr mit Kampf, Flucht oder Totstellreflex. Heute werden Situationen als Bedrohung erlebt, von denen objektiv keine wesentliche Gefahr ausgeht. In unserer modernen Welt leiden nach verschiedenen Schätzungen ungefähr 2 Mio. Menschen allein in Deutschland unter irrationalen Ängsten, die ihren Ausdruck in Panikattacken, diffuse Ängsten oder Phobien finden. Angst ist ein machtvolles Gefühl, das sich in unterschiedlichen körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Zittern, Schweißausbrüchen, Atemnot und der Furcht, verrückt oder ohnmächtig zu werden oder zu sterben, äußert. Angst beherrscht den Alltag der Betroffenen, verändert ihr Verhalten und beeinträchtigt erheblich die Lebensqualität und Lebensfreude.

In diesem Vortrag geht es um die Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten, um die vielen Gesichter der Angst und um die Therapie von Angst und Panikstörungen. Im Rahmen dessen werden verhaltenstherapeutische Konzepte vorgestellt, der Schwerpunkt jedoch auf die Vorgehensweise der Hypnotherapie gelegt, deren Techniken in hervorragender Weise zur Angsttherapie geeignet sind und durch die Arbeit mit willkürlich ablaufenden Prozessen tiefgreifende Veränderungen bewirkt. Nach dem Vortrag ist Raum und Zeit für Fragen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: 5.3.2013
Leitung: Agnes Wiesner
Gebühr: 5,- €

31.1.01.4 BURN-OUT Prävention / Stressbewältigung

Personenkreis: Erwachsene, die sich gestresst und überfordert fühlen

Arbeitsweise: kleine Arbeitsgruppen / Entspannungsübungen

Ziel: Stress erkennen, Reaktionen wahrnehmen, Situationen verändern können.

Bitte Mitbringen: Socken, kleine Decke, Schreibunterlagen

Kurslokal: Merianschule

Zeit: Montag, 19:00–20:30 Uhr

Beginn: 25.2.2013

Dauer: 8 Abende

Leitung: Petra Gruschka, (Ernährungs-
beraterin, Stressmanagerin)

Gebühr: 50,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



2 – Kultur – Gestalten

Der Kulturring ist – zum Teil zusammen mit anderen Veranstaltern – auch Organisator der seit über vierzig Jahren bestehenden



SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE

Am Breitenbach 4, Telefon 0 61 82 2 53 23

E-Mail: info@klosterkonzerte-seligenstadt.de

Zu moderaten Bedingungen wird der Bevölkerung Gelegenheit geboten, das musikalische Kulturerbe wahrzunehmen und zu pflegen. Die Reihe hat ein anerkannt hohes Niveau. Es gibt inzwischen kaum ein namhaftes Festival in Deutschland, bei dem nicht Künstler auftreten, die auch schon in Seligenstadt zu Gast waren.

Auf der Wilbrand-Orgel der Einhardbasilika hat ein Großteil der europäischen Organisten-Elite seine Visitenkarte abgegeben.

Beachtung auch im europäischen Ausland hat inzwischen das seit 1998 durchgeführte sommerliche Kleine Streicherfestival gefunden, dessen künstlerischer Gastgeber das weltweit konzertierende Münchner Henschel-Quartett ist.

Unter dem Titel JUNGES PODIUM erhält künstlerischer Nachwuchs „zwischen Hochschule und Podium“ Gelegenheit, Erfahrungen im Spiel vor Publikum zu sammeln.

Besondere Aufmerksamkeit wird darauf gerichtet, bei Kindern schon früh das Interesse an qualitätvoller Musik zu wecken. Dem dient in diesem Jahr im Projekt „Musik für Kinder“ eine konzertante Aufführung der „Schöpfung“ von Joseph Haydn. Dabei werden die Kinder im Unterricht mit dem Stoff vertraut gemacht und in Teilen in die Aufführung aktiv mit einbezogen. Dazu wird Regionalkantor Thomas Gabriel – voraussichtlich an mehreren Standorten im Raum Seligenstadt – mit der bewährten Geschichte vom „Orgelholzwurm Rudi“ den Schülerinnen und Schülern die „Königin der Instrumente“ näher bringen.

Nähere Angaben zu den Klosterkonzerten finden Sie im Jahresprogrammheft, das Ihnen auf Anforderung gerne zugesandt wird, in der Tagespresse und auf

www.klosterkonzerte-seligenstadt.de

Bitte beachten Sie die Hinweise im

Der Kurier

HERAUSGEGEBEN IM EINHARD-VERLAG

31.2.05.1 Acryl und Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemeinsam soll in einer entspannten Runde die eigene Kreativität entdeckt und gefordert werden. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, beide Maltechniken kennenzulernen und auszuprobieren. Sie können sich aber auch ganz bewusst nur für eine entscheiden. Acrylfarbe ist ein hervorragendes Material, das sich für die verschiedensten Anwendungsmöglichkeiten in der Malerei eignet. Acryl mit Sand oder mit der Strukturpaste vermischt, ist eine interessante Kombination in der Anwendung für wunderschöne Hintergründe. Acryl findet Raum in der realistischen Malerei, aber auch in der abstrakten Formensprache.

Kurslokal: Merianschule,

Zeit: montags, 19:30 – 21:00 Uhr

Beginn: 25.2.2013

Dauer: 5 Abende (kann auf Wunsch verlängert werden)

Leitung: Petra Heck

Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben/Acrylfarben, Pinsel, Leinwand, Schwamm, Gefäß, Tuch, Bleistift und Radiergummi, eine alte Zeitung oder Decke zum Abdecken der Tische

Gebühr: 33,- €

31.2.05.2 Acryl und Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemeinsam soll in einer entspannten Runde die eigene Kreativität entdeckt und gefordert werden. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, beide Maltechniken kennenzulernen und auszuprobieren. Sie können sich aber auch ganz bewusst nur für eine entscheiden. Acrylfarbe ist ein hervorragendes Material, das sich für die verschiedensten Anwendungsmöglichkeiten in der Malerei eignet. Acryl mit Sand oder mit der Strukturpaste vermischt, ist eine interessante Kombination in der Anwendung für wunderschöne Hintergründe. Acryl findet Raum in der realistischen Malerei, aber auch in der abstrakten Formensprache.

Kurslokal: Merianschule,

Zeit: montags, 19:30 – 21:00 Uhr

Beginn: 15.4.2013

Dauer: 5 Abende

Leitung: Petra Heck

Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben/Acrylfarben, Pinsel, Leinwand, Schwamm, Gefäß, Tuch, Bleistift und Radiergummi, eine alte Zeitung oder Decke zum Abdecken der Tische

Gebühr: 33,- €

31.2.05.3 Art Deko – Glückwunschkarten/Bilder/Steine – Kreatives Gestalten

„Auch die Alten ahnten den ...Zusammenhang von Kunst und Naturgesetz und suchten die Kunst mit dem Goldenen Schnitt und Zahlen zu beweisen ...“ Franz Marc

Gemeinsam wollen wir mit verschiedenen Materialien Grußkarten, Blumenbilder oder Landschaftsbilder malen. Unterschiedliches Material (Steine/Tapeten/ Karton/ Leinwand) wird malerisch gestaltet. Es kann alles nach Lust und Laune in einer gemütlichen Runde ausprobiert werden.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt

Zeit: freitags, 10:00–11:30 Uhr

Beginn: 1.3.2013

Dauer: 5 Vormittage (kann auf Wunsch verlängert werden)

Leitung: Petra Heck

Material: alles, was man ausprobieren möchte

Gebühr: 33,- €

31.2.05.4 Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene „Die Kunst, mit Pinsel und Farbe umzugehen“

Dies ist der richtige Kurs für Leute, die gerne in einer entspannten Atmosphäre mit Farben und Pinsel kreativ sein wollen und selbst ein passendes Unikat gestalten möchten. Dabei werden zeichnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten gelernt und geübt. Ebenso werden die Grundkenntnisse des Aquarellmalens vermittelt. Verschiedene Variationen bei der Gestaltung eines Motivs werden geübt. Eigenen Ideen werden keine Grenzen gesetzt.

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1,
Freiherr-vom-Stein-Ring 23

Zeit: mittwochs, 9:45–11:45 Uhr

Beginn: 27.2.2013

Dauer: 10 Vormittage

Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben

Gebühr: 78,- €

Leitung: Petra Heck

31.2.05.5 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“

„Malerei ist Ankommen an einem anderen Ort“

Franz Marc

Tauchen Sie ein in die Magie der Farben; ein lebendiger Kurs rund um die Technik der Acrylmalerei mit einem breiten Motivspektrum von figurativ bis abstrakt, zum Experimentieren mit Farben und Materialien und gleichzeitigem Kennenlernen von grundlegenden Regeln der Malerei. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Fr, 31.5.2013, 18:30–21:30 Uhr
So, 1.6.2013, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 7.6.2013, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 8.6.2013, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 14.6.2013, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 15.6.2013, 16:00–20:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 84,- €

31.2.05.6 Märchen und Malen

Märchen sind eine Tür zu unserer Seele. Freuen Sie sich auf eine frei erzählte Geschichte, die Sie inspirieren wird, kreativ zu werden. Das innere Erleben des Gehörten findet dann Ausdruck in Farben und Formen. Schöpfen Sie aus den Bildern tief in Ihrem Innern und erleben Sie die Vielfalt der Möglichkeiten. Staunen Sie über die ungeahnten künstlerischen Fähigkeiten, die in Ihnen stecken.

Dieser Kurs richtet sich an alle Altersgruppen. Er kann auch wunderbar von z. B. Oma und Enkelkind besucht werden.

Bitte mitbringen: alle Malmaterialien für die bevorzugte Maltechnik

Kurslokal: „Kreativ-Traum“, Frankfurter Str. 89,
Seligenstadt, Kellereingang
Zeit: 15.2.2013, 17:00–18:30 Uhr
Leitung: Gabi Stütz
Gebühr: 6,- €

31.2.11.1 Fotografie für Anfänger und Umsteiger Analog und Digital

Ein Kurs für Anfänger – analog oder digital –, die gerne fotografieren und wissen wollen, wie sie ihr Hobby perfektionieren können. Neben allgemeinen Themen wie Verschlusszeit, Blende, Belichtungsmessung und Schärfentiefe wird vor allem auf die Neuerungen der digitalen Fotografie eingegangen. Begriffe wie Histogramm, Gradationskurve und „unscharf maskieren“ werden genauso besprochen wie die Themen Datenarchivierung, Bildbearbeitung und Bildgestaltung.

Im Idealfall sollten die Teilnehmer eine Spiegelreflexkamera oder eine Kamera, bei der man die Zeit und Blende einstellen kann, besitzen. Wünschenswert wäre auch ein Laptop, ist aber nicht zwingend erforderlich.

Kurslokal: Merianschule
Zeit: 19:00–21:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 28.2.2013
Dauer: 6 Abende
Leitung: Frank Kreß
Material: Kamera (analog oder digital)
Laptop (falls vorhanden)
Gebühr: 50,- €

31.2.11.2 Fotografie/Intensiv-Wochenende

Vom Fotografieren über die Bearbeitung bis zum fertigen Bild.

In einem Wochenendkurs soll max. 8 Teilnehmern mit ihrer eigenen (möglichst Spiegelreflex-) Kamera und am eigenen Laptop gezeigt werden, wie sie von der Bildidee zum fertigen Bild kommen, inkl. Bildbearbeitung und Datensicherung. Dieser Kurs ist sowohl Praxis-, als auch Theoriekurs.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 8.6.2013,
15:00–20:00 Uhr und
Sonntag, 9.6.2013,
10:00–13:00 / 14:00–18:00 Uhr
Dauer: 1 Wochenende
Leitung: Frank Kreß
Gebühr: 50,- €

31.2.11.3 Fotografie für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist sowohl für Leute, die bereits einen Einsteigerkurs besucht haben, als auch für diejenigen, die sich mit der Bedienung ihrer Kamera sicher sind und nun in der Praxis – die in diesem Kurs „großgeschrieben wird“ – noch etwas dazulernen möchten. Wir treffen uns einmal im Monat, um unter bestimmten Themenvorgaben und Zielsetzungen aktiv zu fotografieren. Aber auch, um die gemachten Aufnahmen anschließend zu besprechen, technisch und gestalterisch zu hinterfragen und für eine Ausstellung vorzubereiten. Ziel der verschiedenen Exkursionen soll es sein, unsere eigene Bildsprache in den verschiedenen Bereichen der Fotografie zu entwickeln.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: 1 x im Monat nach Absprache an
Wochenenden, 4 UE
Beginn: Mittwoch, 25.5.2013, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Wochenenden
Leitung: Frank Kreß
Material: wird im Kurs besprochen
Gebühr: 120,- €

31.2.11.4 HDR-Fotografie/Wochenendkurs

In diesem Wochenendkurs werden sowohl in Theorie als auch Praxis die Möglichkeiten der HDR-Fotografie am Beispiel von Photomatix demonstriert und ausprobiert. Neben einer Einführung in die grundsätzliche Technik und nach einem Ausflug zu einer Fotolocation werden mit der Software Photomatix und Photoshop die Technik und die Möglichkeiten der HDR-Technik demonstriert und an eigenen Bildbeispielen ausprobiert.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 20.4.2013,
15:00–20:00 Uhr und
Sonntag, 21.4.2013,
10:00–13:00 Uhr / 14:00–18:00 Uhr
Dauer: 1 Wochenende
Material: Digitale Spiegelreflexkamera, Stativ,
eigener Laptop (falls vorhanden)
Leitung: Frank Kreß
Gebühr: 40,– €

31.2.11.5 Kinder lernen zu fotografieren / Wochenendkurs (ab 10 Jahren)

Bilder bestimmen unser Leben von klein auf. Durch moderne Digitaltechnik wird das Fotografieren immer einfacher und durch Verknüpfung verschiedenster Medien (Telefon, Fotoapparat, Video) in unserem Leben immer gegenwärtiger und selbstverständlich. Auch Kinder unterliegen dieser Faszination. In diesem Kurs lernen sie die Grundbegriffe der Fotografie, die Arbeitsweise ihres Fotoapparates, die Regeln der Bildgestaltung und die erforderliche Arbeit am PC.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 29.6.2013,
15:00–18:00 Uhr und
Sonntag, 30.6.2013,
10:00–13:00 / 13:30–18:00 Uhr
Dauer: 1 Wochenende
Material: Fotoapparat, eigener Laptop
(falls vorhanden)
Leitung: Frank Kreß
Gebühr: 40,– €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



31.2.13.1 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Workshop am Wochenende

Erlernen und Vertiefen von Kenntnissen zur Erstellung von Bekleidung oder Dekoration nach Schnitt. Schnitte aus Modezeitschriften abnehmen und für die eigenen Proportionen anpassen. Erstellen von Kinderkleidung, Faschingskostümen, u.v.m..

Bitte Nähmaschine, Schnitte und Material (Stoffe, Reißverschluss und Nähgarn) mitbringen. Grundkenntnisse in der Bedienung der Maschine sollten vorhanden sein.

Kurslokal: Steinheimer Straße 11,
bei Holzgreve (Keller), Seligenstadt

Zeit: Samstag, 27. 4. 2013
14:00–19:00 Uhr und
Sonntag, 28. 4. 2013
9:00–14:00 Uhr

Leitung: Helga Holzgreve

Gebühr: 50,- €

31.2.13.2 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Workshop am Wochenende

Kursbeschreibung siehe # 22.2.13.1

Bitte Nähmaschine, Schnitte und Material (Stoffe, Reißverschluss und Nähgarn) mitbringen. Grundkenntnisse in der Bedienung der Maschine sollten vorhanden sein.

Kurslokal: Steinheimer Straße 11,
bei Holzgreve (Keller), Seligenstadt

Zeit: Samstag, 25. 5. 2013
14:00–19:00 Uhr und
Sonntag, 26. 5. 2013
9:00–14:00 Uhr

Leitung: Helga Holzgreve

Gebühr: 50,- €

Leitung: Harry Silvio Zilliger, Musik- und
Sprachdozent

Gebühr: 32,- €

31.2.13.3 Intarsienarbeiten

In diesem Kurs soll die Jahrhunderte alte Kunst der Intarsienherstellung vermittelt werden. Er richtet sich an kreative Menschen, die handwerklich und mit Geduld aus verschiedenen Furnierhölzern ein einmaliges Werk herstellen möchten. Mit Skapell oder Schere werden die Einzelteile ausgeschnitten und in weiteren Arbeitsschritten zur Vollendung gebracht. Dieser Kurs soll zunächst eine Einführung in diese Kunst sein und kann beliebig ausgebaut werden.

Bitte folgendes Material mitbringen: 2 verschiedene Scheren, Bleistift, Radiergummi sowie Klebestreifen mit Abrolle. Bei dem Kursleiter können folgende Sachen bestellt werden: Skapelle, Unterlagen, Furnierhölzer, Holzleim und weiteres Material.

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Werkraum
Mainflinger Str. 17, Klein-Welzheim
Zeit: Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: 14.2.2013
Dauer: 5 Abende (kann nach Belieben
verlängert werden)
Leitung: Egon Breul
Gebühr: 33,- €

31.2.13.4 Halsketten aus Halbedelsteinen & Perlen

Wir fertigen zwei Halsketten aus Edelsteinen an. Es können auch defekte Ketten neu aufgefädelt werden. Perlen können mitgebracht werden. In der 1. Stunde steht eine kleine Auswahl bereit. Zudem machen wir nach der ersten Stunde eine Sammelbestellung übers Internet. Kosten für eine Halskette: 10–15 Euro pro 40 cm Strang Perlen.

Kurslokal VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Freitag, 1.3.2013 u. 15.3.2013,
18:00–21:00 Uhr
Material: Flache, kleine Zange, Lineal/Maß-
band, 2 Stecknadeln, flaches Gefäß,
Tuch als Unterlage, 6 Euro passend
für Kosten des Grundmaterials, falls
verfügbar Perlen
Leitung: Nicole Bonifer
Gebühr: 20,- €

31.2.13.5 Lesetraining

*„Bücher lesen heißt wandern gehen in ferne Welten,
aus den Stuben über die Sterne.“ (Jean Paul)*

Der Kurs richtet sich an MitbürgerInnen, die in der Hausaufgabenbetreuung tätig sind, und an interessierte Eltern. Wir beschäftigen uns mit den Voraussetzungen für Lernen, wie lernen wir überhaupt, was sind die Voraussetzungen, damit sich der Lernerfolg einstellt? Wir lernen Lesestrategien kennen, die 5 primäre Lesetechniken zu einem Ablauf zusammenstellen. Und wir beschäftigen uns mit Möglichkeiten, die Kinder zum Lesen zu motivieren.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 14:00–18:00 Uhr
Datum: 5.3.2013
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Elke Lüdecke
Gebühr: 12,- €

31.2.13.6 Lesetraining

*„Bücher lesen heißt wandern gehen in ferne Welten,
aus den Stuben über die Sterne.“ (Jean Paul)*

Der Kurs richtet sich an MitbürgerInnen, die in der Hausaufgabenbetreuung tätig sind, und an interessierte Eltern. Wir beschäftigen uns mit den Voraussetzungen für Lernen, wie lernen wir überhaupt, was sind die Voraussetzungen, damit sich der Lernerfolg einstellt? Wir lernen Lesestrategien kennen, die 5 primäre Lesetechniken zu einem Ablauf zusammenstellen. Und wir beschäftigen uns mit Möglichkeiten, die Kinder zum Lesen zu motivieren.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 14:00–18:00 Uhr
Datum: 12.3.2013
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Elke Lüdecke
Gebühr: 12,- €

31.2.13.7 Zwei Führungen zur Kunst der Gegenwart im Städel

An zwei Samstagnachmittagen betrachten wir ausgewählte Arbeiten in der 2012 eröffneten Abteilung für zeitgenössische Kunst unter zwei verschiedenen Gesichtspunkten. Die erste Führung vermittelt Ihnen grundsätzliche Strategien für den Umgang mit Kunst. Worum geht es bei farblosen Flächen und kryptischen Kringeln? Wo sollen wir hinsehen, wenn es nichts zu sehen gibt? Bei der zweiten Führung geht es um die künstlerische Überwindung traditioneller Grenzen: Gemälde fallen aus dem Rahmen, Skulpturen lösen sich in Luft auf. Wie und Warum erweitern KünstlerInnen ihren Aktionsradius? Dieses Seminar eröffnet Ihnen einen möglichen Zugang zu der nur scheinbar schwer verständlichen Kunst der Gegenwart.

Kurslokal: Städel, Museum in Frankfurt
Treffpunkt im Foyer
Zeit: Samstag, 9.2./16.2.2013, 15:00 Uhr
Dauer: 2 Termine
Leitung: Charlotte Lindenberg,
Kunstpädagogin und Publizistin
Gebühr: 12,- €

31.2.13.8 Ein Rundgang durch Frankfurter Galerien

Der Besuch durch Frankfurter Galerien kostet häufig Überwindung. Sie betreten einen menschenleeren Raum und sind sich nicht sicher, ob Sie das überhaupt dürfen – wo Sie doch gar nichts kaufen wollen. Sollen Sie zu der Person am PC etwas sagen? Wenn ja, was? Zudem zeigen Galerien häufig Arbeiten, die gerade erst entstanden sind, so dass es nahezu unmöglich ist, sich darauf vorzubereiten. Eine gemeinsame Tour durch eini-

ge benachbarte Gelerien nimmt Ihnen die Schwellenangst und überzeugt Sie davon, dass Galerieausstellungen durch Museen nicht zu ersetzen sind. Denn anders als in den großen Häusern können Sie in Galerien Entdeckungen machen und die Kunst von Morgen erleben, bevor der Kunstbetrieb darauf aufmerksam wird.

Treffpunkt: Frankfurt, (genauer Treffpunkt wird kurz vorher bekannt gegeben)

Zeit: Samstag, 4.5.2013

12:00–14:00 Uhr

Leitung: Charlotte Lindenberg,
Kunstpädagogin und Publizistin

Gebühr: 8,- €

Kurslokale

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Kurse in der Merianschule, Einhardstraße 63, Seligenstadt, statt.

Auf den Schaukasten im Eingangsbereich wird hingewiesen.

Dort ist die Raumaufteilung für die jeweiligen Kurse ersichtlich.

3 – Gesundheit

Einige Krankenkassen unterstützen gesundheitsfördernde Yoga- und Tai Chi-Kurse finanziell.

31.3.01.1 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingeweihte

Yoga, ein ganzheitlicher Übungsweg für alle Altersstufen.

Auch Jugendliche sind willkommen!

Yoga praktizieren heißt, Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, ggf. das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume entfalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht zu verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: mittwochs, 18:00–19:30 Uhr

Beginn: 13. 2. 2013

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

Material: Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.

Gebühr: 60,- €

31.3.01.2 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingeweihte

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: mittwochs, 20:00–21:30 Uhr

Beginn: 13. 2. 2013

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

Material: Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.

Gebühr: 60,- €

31.3.01.3 Qi-Gong nach den fünf Elementen

Übungen des „Qi-Gongs der fünf Elemente“ (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) unterstützen den harmonischen Fluss des Qi's im Menschen. Jedem Element sind bestimmte Organe zugeordnet. Ziel ist es, den Fluss und die Verteilung des Qi im Körper zu verbessern und somit Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen helfen Ihnen dabei, Ihr Selbstvertrauen zu stärken,

ein besseres Körperbewusstsein und Achtsamkeit der eigenen Persönlichkeit zu erlangen und sie allgemein zu stärken.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 17:30–19:00 Uhr
Termine: 14.2./21.2./28.2./7.3./14.3.2013
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Matte
und eine warme Unterlage (Decke),
Socken mitbringen.
Leitung: Eva Dömling
Gebühr: 30,- €

31.3.01.4 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Sie erlernen Schritt für Schritt die Entspannungsmethode mit dem Ziel, jederzeit selber diese durchzuführen und gezielt in Stresssituationen einzusetzen.

Kurslokal: Bürgerhaus Riesen,
Matthias-Grünewald-Kolleg
Zeit: Montag, 19:00–19:45 Uhr
Beginn: 25.2.2013
Dauer: 10 Abende
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Kissen,
und eine warme Unterlage (Decke),
Matte mitbringen.
Leitung: Sabrina Klose
Gebühr: 30,- €

31.3.01.5 Musik und Entspannung

Ein Kurs zum Entspannen und Wohlfühlen! Entspannen kann man auf vielerlei Arten, hier geht es um Körperwahrnehmung und Phantasiereisen. Ziel ist es, über bewußte Körperwahrnehmung und aktives Einsetzen der eigenen Phantasie zur inneren Ruhe zu kommen und dabei unterschiedliche Wirkungsweisen der beiden Verfahren bei sich zu erleben. Begleitet wird dies durch Musik, die auch aktiv gestaltet werden kann.

Kurslokal: Bürgerhaus Riesen,
Matthias-Grünewald-Kolleg
Zeit: Montag, 18:15–19:00 Uhr
Beginn: 25.2.2013
Dauer: 10 Abende
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Kissen,
und eine warme Unterlage (Decke),
Matte mitbringen.
Leitung: Sabrina Klose
Gebühr: 30,- €

31.3.01.6 Sich nicht mehr krumm machen: Sanfte Gymnastik für einen starken Rücken

Blockiert, verspannt, gestresst, besorgt – und irgendwann sacken wir zusammen. Mit gezielten Dehn- und Kräftigungs-Übungen wird in diesem Kurs die Rückenmuskulatur aufgebaut, die Haltung und Beweglichkeit verbessert und die Wirbelsäule stabilisiert. Tipps, Tricks und weitere einfache Übungen für den Alltag sorgen dafür, dass Rückenschmerzen verschwinden oder erst gar nicht entstehen. Atem- und Entspannungsübungen helfen das Wohlbefinden zu verbessern und runden jede Übungsstunde ab. Bitte ein großes und kleines Handtuch, Matte, Socken und Getränke mitbringen.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31
Zeit: Mittwoch, 18:00–19:15 Uhr
Beginn: 20.2. 2013
Dauer: 10 Abende
Leitung: Veronika Grysczyk
Gebühr: 50,- €

31.3.01.7 Besser Sehen durch Augentraining

Sie suchen eine alternative Methode, wie Sie sich auf natürliche Art und Weise selbst helfen können? Sie lernen in diesem Kurs eine Möglichkeit, Ihren Augen zum besseren Sehen zu verhelfen. Neue Wege durch Augentraining und Entspannung – für jeden geeignet – auch für Brillenträger!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 30.4.2013
Dauer: 4 Abende
Leitung: Angelika Tank
Gebühr: 28,- €

31.3.01.8 Nichtraucher werden ... und bleiben durch Hypnose

Studien haben gezeigt, dass Hypnose ein in der Raucher-Entwöhnung sehr erfolgreiches Verfahren darstellt und das die Erfolgsquote um ein Vielfaches höher ist als im Alleingang. Frau Wiesner arbeitet nach dem Tübinger Programm zur hypnotherapeutischen Raucher-Entwöhnung, das von Dr. Cornelia Schweizer entwickelt und erprobt wurde.

Hypnose – vielleicht Ihr Weg, dem Nikotin dauerhaft zu entsagen!

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 17:00–18:30 Uhr
Termine: 19.2./26.2./5.3./12.3./16.3.2013
Dauer: 5 Abende
Leitung: Agnes Wiesner, Heilpraktikerin
Gebühr: 60,- €

31.3.01.9 Bauchkiller und Poknacker

Eine straffe Figur mit viel Spaß und gute Laune!

Es werden gezielt Übungen zur Stärkung und Straffung der Bauch- und Pomuskulatur angewandt. Gleichzeitig wird eine Stärkung der Rückenmuskulatur erzielt. Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

Bitte bequeme Kleidung, separate Sportschuhe, Handtuch, Iso-
matte oder Decke sowie Getränke mitbringen!

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen
Seligenstadt

Zeit: Dienstag, 18:00–19:00 Uhr

Beginn: 26.6.2013

Dauer: 12 Abende

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 50,- €

31.3.01.10 Ski-, Bewegungs- und Konditionsgymnastik

Gute Vorbereitung für den Skiurlaub mit viel Spaß und guter
Laune!

Aber auch ohne Skiurlaub wird sich Ihre Figur bedanken!

Es erwartet Sie ein knackiges Training zur Stärkung und Straf-
fung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur. Gleichzeitig wird eine
Stärkung der Rücken- und Schultermuskulatur erzielt. Entspan-
nungsübungen runden den Kurs ab.

Bitte bequeme Kleidung, separate Sportschuhe, Handtuch, Iso-
matte oder Decke sowie Getränke mitbringen!

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen
Seligenstadt

Zeit: Dienstag, 19:00–20:00 Uhr

Beginn: 26.2.2013

Dauer: 12 Abende

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 50,- €

31.3.01.11 Ausgleich und Entspannung durch Tai Chi Chuan

Wir üben einfach zu erlernende Grund- und Atemübungen, Yoga-
und Chi-Kung-Übungen sowie Partnerübungen und kurze Bewe-
gungsabfolgen aus dem Tai Chi. Sie fördern bei regelmäßiger
Praxis die körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Die
langsamen fließenden Bewegungen sind hervorragend geeignet
zur Gesundheitsprävention und können in jedem Alter praktiziert
werden.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus, Klein-Welzheim

Zeit: Samstag, 10:00–14:00 Uhr

Termin: 9.3.2013

Dauer: Tageskurs

Leitung: Andrea Heyny

Gebühr: 25,- €

31.3.01.12 Ausgleich und Entspannung durch Tai Chi Chuan

Wir üben einfach zu erlernende Grund- und Atemübungen, Yoga- und Chi-Kung-Übungen sowie Partnerübungen und kurze Bewegungsabfolgen aus dem Tai Chi. Sie fördern bei regelmäßiger Praxis die körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Die langsamen fließenden Bewegungen sind hervorragend geeignet zur Gesundheitsprävention und können in jedem Alter praktiziert werden.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus, Klein-Welzheim

Zeit: Samstag, 10:00–14:00 Uhr

Termin: 20.4.2013

Dauer: Tageskurs

Leitung: Andrea Heyny

Gebühr: 25,- €

31.3.01.13 Entschlacken – Entsäuern – Entgiften

Das nahende Frühjahr ist ein guter Zeitpunkt den Körper zu reinigen und zu pflegen. Wenn wir gut mit unserem Körper umgehen, können wir uns viele Beschwerden ersparen und bestehende Krankheiten lindern. In diesem Kurs behandeln wir folgendes: Einführung in die vier Phasen der Entsäuerung und Entschlackung, bei der sich in ihrem Alltag auf sanfte Art und Weise überflüssige Schlacken aus Ihrem Körper lösen. Desweiteren bereiten wir gemeinsam am 2. Kurstag ein basisches Frühstück zu und geben Tipps zur praktischen Umsetzung des Programms. Material kann für 10,- € im Kurs erworben werden.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Freitag, 22.2.2013, 19:30–20:30

Samstag, 23.2.2013, 9:30–11:30

Dauer: Tageskurs

Leitung: Susanne Dambruch / Angela
Volkman

Gebühr: 18,- €

31.3.07.1 Backen für Ostern für Kinder ab 8 Jahre

Wir wollen uns ein Osternest backen, es mit leckeren Dingen füllen und die passende Tischdekoration kreieren. Auch gut für einen Kindergeburtstag geeignet!

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche
Mainflinger Straße 17,
Seligenstadt / Klein-Welzheim

Zeit: Freitag, 22.3.2013, 15:00–18:00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Angelika Seubert

Gebühr: 12,- € (zzgl. 3,50 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

31.3.07.2 „Das perfekte Dinner“ für Kinder ab 8 Jahre

Wir zaubern uns in drei Stunden ein leckeres 3-Gänge-Menü, das jedem schmeckt und ganz leicht nachzukochen ist. Es wird geschnippelt und gebrutzelt was das Zeug hält!

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche
Mainflinger Straße 17,
Seligenstadt / Klein-Welzheim

Zeit: Freitag, 21.6.2013, 15:00–18:00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Angelika Seubert

Gebühr: 12,- € (zzgl. 5,50 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

31.3.07.3 Kinderlabor in der Küche (für Kinder ab 6 Jahre)

Das Interesse von Kindern an naturwissenschaftlichen Phänomenen ist unvoreingenommen und groß. In diesem Kurs dürfen Kinder im Grundschulalter Fragen stellen und experimentieren. Wie kommt ein Ei in die Flasche? Der Geist in der Flasche? Sauer macht haltbar?

Ist auch wunderbar für einen Kindergeburtstag geeignet!

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Freitag, 19.4.2013,
15:00–16:30 Uhr

Leitung: Angelika Seubert

Gebühr: 5,- € (zzgl. 2,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

31.3.07.4 Brot backen und Butter herstellen für Erwachsene

Es ist kinderleicht und ein Erfolgserlebnis – selbst für Koch-Muffel!

In diesem Kurs kneten und backen wir unser eigenes Brot. Das ist eine schöne Alternative zu fertig gekauftem Brot. Während das Brot im Ofen steckt, kümmern wir uns um den Belag und stellen selbst Butter her.

Bitte Schürze mitbringen!

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche
Mainflinger Straße 17,
Seligenstadt / Klein-Welzheim

Zeit: Freitag, 22.2.2013, 17:00–20:00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Leitung: Angelika Seubert

Gebühr: 12,- € (zzgl. 4,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

4 – Sprachen

Englisch

- 31.4.06.1 Englisch für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger**
Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 17:30–19:00 Uhr
Beginn: 19.2.2013
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Ulrike Schaller
Literatur: Next A1, Lektion 7 / Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €
- 31.4.06.2 Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger**
Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 18.2.2013
Dauer: 12 Abende
Material: Next B1/1, Lekt. 7, Verlag Hueber
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 72,- €
- 31.4.06.3 Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger – Vormittagskurs**
Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 9:00–10:30 Uhr
Beginn: 7.2.2013
Dauer: 12 Vormittage
Material: Lektüre wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 72,- €
- 31.4.06.4 Englisch für Anfänger mit geringen Grundkenntnissen (1–3. Semester Vorkenntnisse)**
Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: 19.2.2013
Dauer: 12 Abende
Material: Next A1, Lektion 3, Hueber Verlag
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 72,- €

31.4.06.5 English Conversation

English conversation classes. Overcome your inhibitions in English. Learn to speak fluently in a fun atmosphere without stress. A course for beginners and advanced students.

Kurslokal: bei Pauline Bowen, Zellhäuser Str. 9,
Seligenstadt

Zeit: Montag, 19:00–20:30 Uhr

Beginn: 18.2.2013

Dauer: 12 Abende

Leitung: Pauline Finnerty Bowen

Gebühr: 72,- €

Französisch

31.4.08.1 Französisch Conversations, Textes, Débats

Vous avez déjà un bon niveau en français et vous vous intéressez à la France. Vous êtes capable de participer à une conversation et de comprendre des articles des journaux. Venez nous rejoindre le lundi pour finir de perfectionner votre langue dans une ambiance détendue.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Str. 6, Seligenstadt

Zeit: Montag, 18:00–19:30 Uhr

Beginn: 18.2.2013

Dauer: 12 Abende

Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben

Leitung: Costa Laurence

Gebühr: 72,- €

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



31.4.09.1 Italienisch für Anfänger (ohne Vorkenntnisse)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 16:30–18:00 Uhr
Beginn: 21.2.2013
Dauer: 12 Abende
Literatur: „Con piacere A1“, Klett Verlag
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 72,- €

31.4.09.2 Italienisch für Anfänger (mit Vorkenntnissen)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 21.2.2013
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Con piacere A1“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

31.4.09.3 Italienisch für Fortgeschrittene I

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 16:30–18:00 Uhr
Beginn: 18.2.2013
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Espresso 1“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

31.4.09.3 Italienisch für Fortgeschrittene II

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 18.2.2013
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Espresso 2“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

31.4.22.1 Spanisch für Anfänger I

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 20:00–21:30 Uhr
Beginn: 14.2.2013
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 1
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

31.4.22.2 Spanisch für Fortgeschrittene I

Ein Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 20:00–21:30 Uhr
Beginn: 13.2.2013
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 3-4
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

31.4.22.3 Spanisch für Fortgeschrittene II

Ein Kurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 13.2.2013
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos neu I, ab Unidad 8
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

31.4.22.4 Spanisch für Fortgeschrittene III

Ein Kurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 14.2.2013
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band II
(ab Unidad 7-8)
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

31.4.22.5 Spanisch Konversation

Vamos a conversar en español

Quien ya habla español y desea ampliar sus conocimientos con discusiones, lecturas y algunos ejercicios de gramática esperamos en nuestro curso.

Kurslokal: Nordring 2, 63500 Seligenstadt
bei Steinmann

Zeit: Montag, 20:00–21:30 Uhr

Beginn: 18.2.2013

Dauer: 13 Abende

Leitung: Maria Steinmann de Jiménez

Gebühr: 78,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



5 – Arbeit – Beruf

31.5.01.1 Tastschreiben am PC in 5 Tagen

Ob im Studium, im Beruf oder privat – ohne PC geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik und Hirnforschung wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Klingt unglaublich, aber in nur wenigen Stunden lernen Sie die Tastatur des PC blind zu bedienen. Mit diesem neuen Lernsystem gibt es kein stures wiederholendes Einhämmern auf die Tasten, sondern es macht Spaß, Computerschreiben zu lernen. Der Kurs ist auch für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet. Bitte je ein Farbstift in rot, blau, grün und gelb mitnehmen.

Arbeitsbuch wird von der Kursleiterin beschafft. Kosten 14,50 €

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Freitag, 17:30–19:30 Uhr
Beginn: 31.5.2013
Dauer: 5 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 55,- €

31.5.01.2 Erste Schritte in die Textverarbeitung mit Word 2010

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Word 2010 Textdokumente erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie neben den absoluten Grundkenntnissen viele nützliche Techniken kennen, um zum Beispiel Ihren Text durch Aufzählungen, Nummerierungen oder integrierte Grafiken und Bilder ansprechend zu gestalten oder eine Tabelle bzw. Liste zu erstellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Das Buch „Erste Schritte mit Word 2010“, Herdt-Verlag, kann im Unterricht für 12,90 € erworben werden.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 9:00–16:00 Uhr
Termine: 22.6./29.6.2013
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 65,- €

31.5.01.3 Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Excel 2010 Tabellen erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie die absoluten Grundkenntnisse kennen, um sicher und selbständig in Tabellen und Arbeitsmappen zu arbeiten. Themen des Kurses: Aufbau des Excel-Bildschirms, Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Formatieren von Tabellen und Mappen, einfache Rechenoperatoren, verschiedene einfache Funktionen, ausfüllen und sortieren von Datenreihen, der Ausdruck von Tabellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Das Buch „Excel 2010 für Windows-Grundlagen“ kann im Unterricht für 12,00 € erworben werden.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Freitag, 18:00–20:15 Uhr
Beginn: 12.4.2013
Termine: 5 × (letzter Termin 10.5.)
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 66,- €

31.5.01.4 Mein Fotobuch selbst gestalten

In diesem Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte von der Erstellung bis zum Versenden des Fotobuches. Die moderne Form des klassischen Fotoalbums ist ein Fotobuch online erstellt. Die Fotos für Fotobücher werden heutzutage überwiegend mit einer Digitalkamera aufgenommen. Mit Hilfe einer kostenlosen Software können die Fotos in ein virtuelles Buch übertragen werden und mit Texten beschriftet werden. Themen des Kurses: Download der Software und Installation des Programmes, Bilder und -ausschnitte einfügen, Seitenlayout festlegen, verändern, anpassen, Seitenhintergrund formatieren, Texte erstellen und gestalten, Druckvorschau, Bestellung abschicken.

Bitte bringen Sie Ihre digitalen Fotos auf CD oder USB-Stick mit. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 27.4./11.5./25.5.2013
13:30–16:30 Uhr
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 45,- €

31.5.01.5 Einladungen, Faltblätter, Gutscheine und Co erstellen – so geht's!

In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe der Textverarbeitungssoftware Word 2010 Einladungen, Gutscheine, Aushänge und Broschüren zu erstellen und gestalten. Hierbei wird das Arbeiten mit Spalten, einfügen von Bildern und Tabellen, Seiten- und Absatzformatierungen und der Ausdruck intensiver besprochen. Die erlernten Techniken und Tricks können Sie dann beruflich und privat oder auch im Verein vielfältig einsetzen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und der Tastatur, Datenverwaltung) und in Word 2010 sind erforderlich.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt

Zeit: Dienstag, 18.6./25.6.2013
18:00–21:00 Uhr

Leitung: Monika Lenhart

Gebühr: 32,- €

31.5.01.6 Dokumentenverwaltung – Ordnung auf der Festplatte mit Windows 7

Viele PC-Anwender/innen beherrschen das Windows-Handling mit Maus, Tastatur und Fenstern und besitzen Grundkenntnisse in Standardprogrammen wie Word oder Excel. Häufig jedoch fehlen wichtige Kenntnisse zum effektiven Verwalten des eigenen Datenmaterials. Der Kurs vermittelt, wie Sie auf dem PC Ordnung halten und Dateien so verwalten, dass sie problemlos und schnell wiederzufinden sind. Sie lernen

- wie Ordner erstellt und verwaltet werden,
- Dateien zu kopieren, löschen, verschieben und umbenennen,
- den Umgang mit externen Festplatten, USB-Sticks, CDs und anderen Speichermöglichkeiten.
- Verknüpfungen auf der Bildschirmoberfläche zu erstellen.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 16.5./23.5.2013
17:30–20:30 Uhr

Leitung: Monika Lenhart

Gebühr: 40,- €

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



31.5.01.7 PowerPoint

Powerpoint ist eine Software, mit der Sie Folien, Demonstrationen, Diashows für Vorträge und Animationen erstellen können. Sie lernen in diesem Kurs die Grundtechniken kennen, die zum Erstellen einer Präsentation notwendig sind und werden sehen, dass Sie Powerpoint zu mehr als nur zur Folienherstellung nutzen können.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 18:00–21:00 Uhr
Beginn: 21.5.2013
Termine: 3 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 45,- €

31.5.01.8 Windows für totale Anfänger – Windows 7

Der Kurs richtet sich an totale Anfänger, die noch nie am PC arbeiteten, aus familiären Umständen längere Zeit pausierten oder aber den PC zwar seit Jahren nutzen, aber immer nur in einer Fachanwendung, die automatisch im beruflichen Umfeld gestartet wurde, ohne das Windows dahinter zu nutzen oder zu verstehen. Geschult wird auf Basis von Windows 7 (nicht Vista, nicht Windows XP).

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 10,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00–21:15 Uhr
Beginn: 4.2.2013
Termine: 5 Abende (Rosenmontag entfällt)
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 60,- €

31.5.01.9 Workshop Digitalkamera

Die Digitalfotografie setzt sich immer mehr durch, wird günstiger, komfortabler und leichter handhabbar. Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras und vermittelt das Auslesen bzw. Überspielen von Bildern an den Computer sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zum fertigen Foto.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:00–22.00 Uhr
Datum: 11.4.2013
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 15,00 €

31.5.01.10 Workshop Digitalkamera

Die Digitalfotografie setzt sich immer mehr durch, wird günstiger, komfortabler und leichter handhabbar. Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras und vermittelt das Auslesen bzw. Überspielen von Bildern an den Computer sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zum fertigen Foto.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00–22.00 Uhr
Datum: 26.8.2013
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,00 €

31.5.01.11 Workshop EBAY

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internet-auktionshauses EBAY und erlernen den sicheren Umgang im Abwickeln von Transaktionen.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00–22:00 Uhr
Datum: 8.4.2013
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,00 €

31.5.01.12 Workshop EBAY

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internet-auktionshauses EBAY und erlernen den sicheren Umgang im Abwickeln von Transaktionen.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00–22:00 Uhr
Datum: 19.8.2013
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,00 €

31.5.01.13 Internet für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an Anwender die vom Internet bisher nur hörten oder aber über die Schulter schauten bzw. solche, denen die Methode Try-and-Error zu unsicher ist.

Im angebotenen Kurs werden unter anderem angesprochen:

- Geschichte und Aufbau des Internet.
Was sind Provider & Server?
- Wie bringen Sie Ihren PC ins Internet, Technik und Tarife
- Gefahren und Sicherheitsstrategien, Schutzsoftware
- Grundlagen eines Browsers, Navigation im World Wide Web
- Surfen und gezieltes Auffinden von Information, Recherche über Suchmaschinen
- Hilfsmittel Link/Favoriten; Informationen zu Chache/Cookie; Download von Dateien
- Kommunikation über das Internet mittels eMail und Chat
- Einführungen zu 'Social Community'

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 10,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt

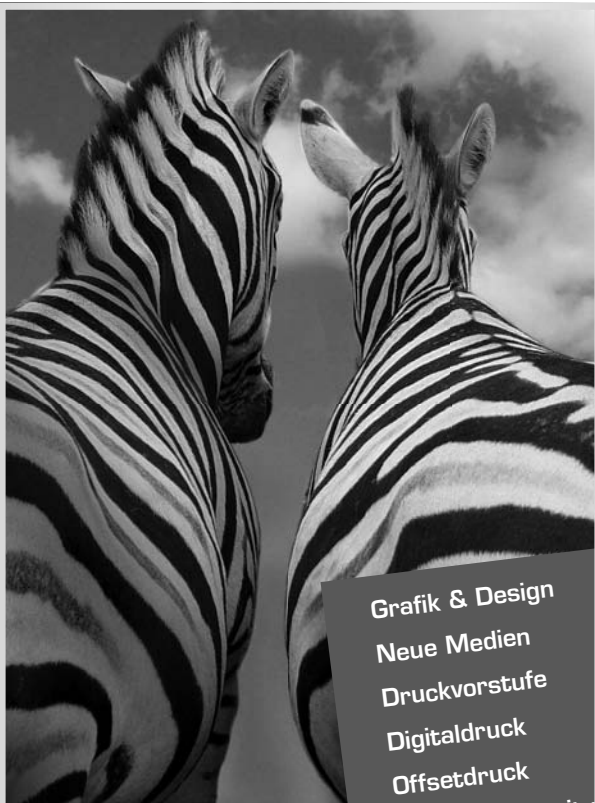
Zeit: Montag, 19:00–21:15 Uhr

Beginn: 3.6.2013

Termine: 5 Abende

Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker

Gebühr: 65,- €



*Ihr freundschaftlicher
Druck- und Medienpartner
in der Region*

Grafik & Design
Neue Medien
Druckvorstufe
Digitaldruck
Offsetdruck
Weiterverarbeitu
Mailings
Großformatdruc



Offenbacher Landstraße 29
63512 Hainburg

Telefon (061 82) 44 65
Telefax (061 82) 44 26

info@kuemmel-druckerei.de
www.kuemmel-druckerei.de



Kreis Offenbach

vhs



Volkshochschule Kreis Offenbach

Kreisweit bieten wir ergänzend ein umfangreiches Programm in den Bereichen:

- | Gesellschaft | Frauen | Kunst und Kultur |
- | Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf |
- | Grundbildung |

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131-1313
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de
www.vhs-kreis-offenbach.de

Wir bieten zertifizierte Bildung!

Vielfalt der Bildung!

Abendgymnasium für Berufstätige Offenbach

Staatlich anerkannte Schule in freier Trägerschaft
Brandsbornstraße 11 · 63069 Offenbach am Main
Telefon (0 69) 837061 · Telefax (0 69) 837513

Abitur oder Fachhochschulreife

- Voraussetzungen:**
- Der Besuch des Abendgymnasiums ist **kostenlos**.
 - Keine Aufnahmeprüfung. Aufnahme 2 x jährlich (Februar = Vorkurs und August/September = Aufbaukurs bzw. Einführungsphase)
- Unterrichtsort:** In den Räumen des Leibniz-Gymnasiums,
Brandsbornstraße 11,
63069 Offenbach am Main
- Unterrichtszeiten:** Montag – Freitag von 17:45 bis 21:50 Uhr
Für das Abendgymnasium gilt die allgemeine Ferienordnung.
- Unsere Leistungen:**
- Schulbesuch und Lernmittel sind kostenlos
 - Unterricht durch qualifizierte Gymnasiallehrer
 - Zusätzliche Unterrichtsangebote in Philosophie und Sport
 - Besondere Fördermaßnahmen in Deutsch, Englisch und Mathematik
 - Förderung durch BaföG möglich
 - Ausreichende Parkplätze vorhanden
 - Verkehrsgünstige Lage (Autobahnanschluss, Nähe Hauptbahnhof und Straßenbahn)
- Bürozeiten:** Montag bis Freitag von 17:00 – 20:00 Uhr.
(außerhalb dieser Zeiten Anrufbeantworter).

**Mehr Informationen und Beratung unter
Telefon (0 69) 83 70 61**

**Informations- und Anmeldeunterlagen werden
zugesandt.**

Notizen: