

PROGRAMM 2014

Frühjahrssemester 2014

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

ab 1.2.2014 IBAN: DE14 5065 2124 0001 1230 33
BIC: HELADEF1SLS

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 2014.

Sie finden Bewährtes und Neues.

Letztlich entscheiden Sie über den Erfolg eines Angebotes. Es ist immer bedauerlich, wenn Interessenten un verrichteter 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:

Katrin Schmidt

KLOSTERKONZERTE:

Franz Preuschoff, Herbert Tobben, Cornelia Wolf, Thomas

Gabriel (Musica Sacra), Katharina Klotz, 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. Sie haben auch die Möglichkeit, sich per Email anzumelden (vhs-seligenstadt@t-online.de). 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, ab 1.2.2014 – IBAN: DE14 5065 2124 0001 1230 33, BIC: HELADEF1SLS**, 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 6182) 9273-0 · Telefax (0 6182) 22319



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:

Name

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

Bitte informieren Sie mich zukünftig über die geplanten Theaterfahrten des Kulturrings.

**Theaterfahrten
des Kulturrings Seligenstadt**

Katrin Schmidt
Edelmannstraße 33
63755 Alzenau

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



Theaterfahrten des Kulturrings Seligenstadt

März – Juli 2014

Bitte reservieren Sie die folgende Anzahl Karten für mich:

Alle Preise inklusive Ticket und Busfahrt!	Termin	Preis	Karten
Verliebt, verlobt, verschwunden Komödie von Stefan Vögel mit Jutta Speidel Fritz Rémond Theater Frankfurt	18 Di	III 45,00 €	_____
	März	II 49,00 €	_____
Paris, Paris und seine Frauen Theater Lilly Chapeau Miltenberg	27 So	II 63,00 €	_____
	April		_____
Die Großherzogin von Gerolstein Operette von J. Offenbach, Theater Darmstadt	27 Di	II 55,00 €	_____
	Mai		_____
Sugar – Manche mögen's heiß Musical nach dem Film von Billy Wilder Burgfestspiele Bad Vilbel	07 Mo	II 55,00 €	_____
	Juli		_____

Anmeldung per Telefon: 0 60 23 / 5 07 00 47 oder Fax: 0 60 23 / 5 07 00 46



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 0 61 82 - 53 36

www.pianofroehlich.de

Theater (Hinweis)

Der Kulturring Seligenstadt bietet Theaterfahrten zu den großen Bühnen im Rhein-Main-Gebiet und darüber hinaus an. Dazu gehören unter anderem die Oper, die Komödie und die Alte Oper in Frankfurt sowie die Staatstheater in Wiesbaden und Darmstadt. Auf dem Repertoire stehen Schauspiel, Oper, Operette, Musical und mehr.

Von März bis Juli 2014 sind folgende Fahrten geplant:

Dienstag, 18. März 2014

Verliebt, verlobt, verschwunden,

Komödie von S. Vögel, Fritz Rémond Theater Frankfurt

Sonntag, 27. April 2014

Paris, Paris und seine Frauen,

Theater Lilly Chapeau Miltenberg

Dienstag, 27. Mai 2014

Die Großherzogin von Gerolstein,

Operette von Jaques Offenbach, Staatstheater Darmstadt

Montag, 7. Juli 2014

Sugar – Manche mögen's heiß,

Musical nach d. Film v. Billy Wilder, Burgfestspiele Bad Vilbel

Die Termine werden in der örtlichen Presse angekündigt.

Auskunft und Anmeldung: Frau Katrin Schmidt
Edelmannstraße 33
63755 Alzenau
Telefon 0 60 23 / 5 07 00 47
elkw.schmidt@t-online.de

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

„Weiblicher Lorient“ in Seligenstadt

Am 9. Mai 2014 um 20.00 Uhr hat die Volkshochschule Seligenstadt einen prominenten Gast. Gemeinsam mit der Evangelischen Kirchengemeinde Seligenstadt und Mainhausen, die auch die Verbindung hergestellt hat, empfängt sie Gabriele Wohmann in Seligenstadt.

Sie gilt als die beste unter den deutschen „Erzählern, die sich kurz fassen können“. Laut Wikipedia ist sie die „Königin der Kurzgeschichte“. Seit 1956 hat Gabriele Wohmann über 100 Bücher verfasst, ihre Werke wurden in zig Sprachen übersetzt, Romane erreichen schon einmal mehr als 20 Auflagen. Über 600 Erzählungen von ihr sind bis heute veröffentlicht. Sie wird in einem Atemzug mit Thomas Mann, Goethe und Schiller genannt.



Sie erzählt mit Esprit und lebenslanger Hingabe von jenen, denen im Leben nicht immer alles glückt. Das klingt indes nie bitter, weil der „weibliche Lorient“ (FAZ) lieber lacht statt weint. In Seligenstadt wird die Pfarrerstochter aus „Eine souveräne Frau“ lesen, der kürzlich im Aufbau-Verlag veröffentlichten Auswahl ihrer Meistererzählungen aus fast sechs Jahrzehnten.

Zu erwarten ist ein Abend voll literarischer Raffinesse, Tiefgang und Komik.

Eintritt: € 8,- | Schüler, Studenten, Schwerbeschädigte (m/w) € 5,-. Der Ort der Lesung wird noch in der Tagespresse bekanntgegeben. Von da an werden dann auch Vorverkaufskarten in den Buchhandlungen und der Tourist-Info sowie im Landschaftsmuseum im Kloster vorliegen

41.1.01.1 Arbeitsrecht für Einsteiger

Die meiste Zeit des Lebens verbringen wir im Arbeitsverhältnis. Da ist es wichtig, zu erfahren, welche Regelungen im Arbeitsverhältnis gelten und welche Rechte und Pflichten für Arbeitnehmer und Arbeitgeber gelten.

Der Kurs beschäftigt sich im ersten Termin mit der Begründung eines Arbeitsverhältnisses. Bereits im Bewerbungsgespräch bestehen Unsicherheiten: was darf der Arbeitgeber erfragen und wo sind hier die Grenzen. Kommt es zum Arbeitsvertrag, stellen sich erneut viele Fragen: Arbeitsunfähigkeit, Versetzungen, Arbeitszeit, Teilzeit, Urlaub, Kündigungsfristen und Sonderzahlungen sind nur einige der Punkte, die hier zu regeln sind.

Im zweiten Termin liegt der Schwerpunkt auf typischen Konfliktsituationen im Arbeitsverhältnis: wie soll man damit umgehen, was ist zu tun und was ist zu beachten, wenn die Beendigung des Arbeitsverhältnisses im Raum steht?

An beiden Terminen soll die praxisnahe Darstellung des Arbeitsrechts anhand von Fallbeispielen im Vordergrund stehen. Auch besteht die Möglichkeit, auf aktuelle Entwicklungen (Leiharbeit, Werkvertrag, Pflegezeit) einzugehen.

Zielgruppe: Arbeitnehmer und Arbeitgeber, die einen Einstieg ins Arbeitsrecht suchen

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt

Zeit: 18:30 – 20:30 Uhr

Termin: Dienstag, 18.3.2014
Donnerstag, 20.3.2014

Leitung: Peter Ott, Rechtsanwalt und
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Gebühr: 18,- €

41.1.01.2 „Mit Leichtigkeit lernt die Seele“ – Entdeckungsreise zum Seelengarten

Dieses Seminar biete ich speziell für Frauen an, kann aber auch von Männern besucht werden.

Ob als Mutter oder Vater, in Zeiten von partnerschaftlichen Turbulenzen, während des Wandels im Berufsalltag oder in Zeiten der Rekonvaleszenz ist das Thema „Grenzen“ ein spannendes Thema.

In einer geschützten Kleingruppe stellen wir uns folgende Fragen: wo sind meine Grenzen? Wie nimmt mein Gegenüber diese Wahr?

Mit Ansätzen aus der systematischen Familienaufstellungen machen wir Grenzen sichtbar und erhalten ein Feedback, wie diese auf andere wirken und welche Themen Sie im Inneren bewegen. Indem das persönliche, innere Bild in der Außenwelt sichtbar gemacht wird, wird es möglich, die Perspektive zu wechseln und neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Bitte mitbringen: eine Decke

Kurslokal: Bürgerhaus Riesen, Matthias-
Grünewald-Kolleg Seligenstadt

Zeit: Freitag,
den 13.6.2014, 18:30–20:30 Uhr
Samstag,
den 14.6.2014, 10:00–17:00 Uhr

Leitung: Sylvia Madeleine Schmidt
(Systemische Familientherapeutin)

Gebühr: 35,- €

41.1.01.3 Numerologie – die Bedeutung des Geburtstages

Die Numerologie befasst sich mit den Zahlen Ihres Geburtstages. Anhand dieser Zahlen wird Ihr persönliches Numeroskop erstellt. Die Zahlen Ihres Geburtstages begleiten Sie. Jede Zahl gibt Aufschluss über die Lernaufgaben, Herausforderungen, Fähigkeiten und Neigungen bzw. zeigen uns Bereiche, in denen wir besonders gefordert sind oder großes Potential besitzen.

Ein Numeroskop und dessen Deutung umfasst immer die Polarität der Möglichkeiten. Es gibt keine guten und keine schlechten Zahlen. Sie können jede Zahl konstruktiv leben. Entdecken Sie das Geheimnis Ihres Geburtstages.

Kurslokal: Merianschule
Zeit: 18:30–21:30 Uhr
Datum: Dienstag, 6.5.2014
Leitung: Sylvia Madeleine Schmidt
(Systemische Familientherapeutin)
Gebühr: 15,- €

41.1.01.4 Familienaufstellung – Was ist das? – Vortrag

Aufstellungen erweisen sich als ein sehr effizienter Weg, den Ursachen psychischer wie körperlicher Beschwerden auf die Spur zu kommen. Aufstellungen können helfen, unbewusste und nicht sprachlich abgespeicherte psychische Prozesse besser zu verstehen. So können wir klarer erkennen, warum und wie sie ihren Ausdruck in Konflikten und/oder Krankheitssymptomen suchen.

Aufstellungen können auf einer psychosomatischen Ebene heilende Prozesse in Gang bringen, die alleine durch Gespräche nicht erreichbar sind.

Oft liegen den psychischen Problemen, die wir Menschen haben, traumatische Erfahrungen als Ursache zugrunde. Traumata werden zudem auf dem Weg der Bindung von den Eltern unbewusst an ihre Kinder weiter „vererbt“. Daraus ergeben sich Generationen übergreifende Verstrickungen und zuweilen schwere psychische Störungen (Hyperaktivität, Essstörungen, Ängste, Depressionen, Psychosen) bei den Kindern traumatisierter Eltern.

Familienstellen ist ein Handwerkszeug, um unsere inneren Bilder verstehen zu können und die Kraft aus unserer Herkunft für unser Leben zu nutzen.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: 18:30–20:00 Uhr
Datum: Mittwoch, 26.2.2014
Leitung: Sylvia Madeleine Schmidt
(Systemische Familientherapeutin)
Gebühr: 5,- €

41.1.01.5 „Familienaufstellung“ – systemische Aufstellung

Familienstellen (s.u. # 41.1.01.4) ist ein Handwerkszeug, um unsere inneren Bilder verstehen zu können und die Kraft aus unserer Herkunft für unser Leben zu nutzen.

Die Aufstellung ist geeignet für Partner-bzw. Eheprobleme, Probleme im Beruf, Krankheiten bzw. Zeiten der Rekonvaleszenz, Eltern-/Kindprobleme und die Zeit der Pubertät.

Als systematische Familientherapeutin betrachtet Frau Schmidt Probleme als Lösungen. In einem Vorgespräch werden Ihr Anliegen und Ihre Wünsche besprochen. Dann wird gemeinsam nach einer Lösung gesucht.

Durch achtsame Änderungen während der Aufstellung kann sich Ihr inneres Bild ändern. Das neue Bild kann lösend auf Blockaden und Belastungen wirken. Durch das Lösen von „Verstrickungen“ kann die natürliche Ordnung und tiefe Liebe wieder fließen.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: 10:00–17:00 Uhr
Datum: Samstag, 10.5.2014
Leitung: Sylvia Madeleine Schmidt
(Systemische Familientherapeutin)
Gebühr: 30,- €

41.1.01.6 Marburger Konzentrationstraining – Fit für die Schule

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) verhilft Kindern zu planvollen, selbständigen Arbeiten im Unterricht. „Motiviert, selbstvertrauend an Aufgaben herantreten und diese systematisch und lösungsorientiert erledigen“ ist Ziel dieses Trainings, so dass der Alltag zuhause wie auch in der Schule leichter wird.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder in der Grundschule von der zweiten bis zur vierten Klasse.

Das Training beinhaltet 10 Einheiten von je 90 Minuten, sowie zwei für Sie verpflichtende Elternabende.

Elternabend: Montag 10.3.2013/19.5.2014 jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

Kurslokal: Praxis für Ergotherapie,
Offenbacher Landstr. 23,
Seligenstadt/Froschhausen
Zeit: Montag, 15:00–16:30 Uhr
Beginn: 10.3.2014
Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Margit Schoenberg (Ergotherapeutin)
Gebühr: 130,- €

2 – Kultur – Gestalten

Der Kulturring ist – zum Teil zusammen mit anderen Veranstaltern – auch Organisator der seit über vier Jahrzehnten 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. Dazu ist es gelungen, Bernhard Haas, den neuen Inhaber des renommierten Münchner Orgellehrstuhls, für ein Gastspiel in Seligenstadt zu gewinnen.

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. 2014 feiert es sein zwanzigjähriges Bestehen und hat dazu das renommierte St. Petersburg-Quartett eingeladen.

Das Bayerische Kammerorchester Bad Brückenau ist seit anderthalb Jahrzehnten Gast der Klosterkonzerte. Es bringt zu seinen Gastspielen regelmäßig herausragende Solisten mit an den Main. In diesem Jahr wird es der Cellist Jens Peter Mainz sein, ARD-Preisträger und Professor an der Universität der Künste in Berlin. Mit dem Konzert für Violoncello, Streicher und Basso continuo a-Moll von Philipp Emanuel Bach wird dabei des 300. Geburtstages des Komponisten gedacht.

Unter dem Titel JUNGES PODIUM erhält künstlerischer Nachwuchs „zwischen Hochschule und Podium“ Gelegenheit, Erfahrungen im Spiel vor Publikum zu sammeln. In diesem Jahr wird es vornehmlich das junge Aris-Quartett sein, das auch schon beim Rheingau Musik Festival aufgetreten ist. Ein Novum ist der Aufführungsort in den Räumlichkeiten der ANWR GROUP in Mainhausen.

Junge, aber im Konzertbetrieb bereits etablierte Pianisten – Nicholas Rimmer, Aljona Korotkova und Florian Glemser – werden gemeinsam in einer Klavier-Trilogie in St. Marien zu hören sein.

Besondere Aufmerksamkeit wird darauf gerichtet, bei Kindern schon früh das Interesse an qualitätvoller Musik zu wecken. Dem dient das Projekt „Musik für Kinder“ unter der Schirmherrschaft von Landrat Oliver Quilling in Zusammenarbeit mit den Grundschulen des Ostkreises. Die Planung für 2014 ist bei Drucklegung noch nicht abgeschlossen, wird aber an den Erfolg der Aufführung der ‚Bilder einer Ausstellung‘ von Modest Mussorgski vor dreihundert Schülerinnen und Schülern anknüpfen.

Dies nur eine kleine Auswahl der Reihe unter dem Motto: „...ein ganzes Jahr Musik!“

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

41.2.05.1 Acryl und Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene

„Die wahren Maler sind diejenigen, welche die Dinge nicht so malen, wie sie sind, sondern so, wie sie sie fühlen.“

Vincent van Gogh

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, 19:00 – 21:00 Uhr

Beginn: 10.3.2014

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 min. 280 g, Pinsel, Leinwand, Schwamm, Gefäß, Tuch, Bleistift und Radiergummi, eine alte Zeitung oder Decke zum Abdecken der Tische

Gebühr: 36,- €

41.2.05.2 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, 19:00 – 21:00 Uhr

Beginn: 5.5.2014

Dauer: 5 Abende

Leitung: Petra Heck

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

farben, Pinsel, Leinwand, Schwamm,
Gefäß, Tuch, Bleistift und Radier-
gummi, eine alte Zeitung oder
Decke zum Abdecken der Tische

Gebühr: 36,- €

41.2.05.3 Malen & Zeichnen mit verschiedenen Materialien und Techniken – auf Karton, Stein, Papier und Leinwand

„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: VHS-Geschäftsstelle
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Dienstag, 9:45–11:15 Uhr

Beginn: 11.3.2014

Dauer: 5 Vormittage (kann auf Wunsch verlängert werden)

Leitung: Petra Heck

Material: alles, was man ausprobieren möchte

Gebühr: 33,- €

41.2.05.4 Aquarell und Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene

„Die wahren Maler sind diejenigen, welche die Dinge nicht so malen, wie sie sind, sondern so, wie sie sie fühlen.“

Vincent van Gogh

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: 12.3.2014

Dauer: 10 Vormittage

Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben und alles, was man braucht.

Gebühr: 78,- €

Leitung: Petra Heck

41.2.05.5 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“

„In der Kunst drückt jeder seine einmalige Erfahrung des Lebens aus. Darin besteht das Wesen jedes schöpferischen Tuns...“

Und Kreativität gehört zu unserem Leben – ist Energie. Erkennen Sie Ihr ureigenes, kreatives Potential ...in der Malerei.

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, 6.6.2014, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 7.6.2014, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 20.6.2014, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 21.6.2014, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 27.6.2014, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 28.6.2014, 14:00–18:00 Uhr

Leitung: Marianne Möller

Gebühr: 84,- €

41.2.11.1 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: Montag, 3.2.2014

Dauer: 6 Abende

Leitung: Frank Kreß

Material: Kamera (analog oder digital)
Laptop (falls vorhanden)

Gebühr: 50,- €

41.2.11.2 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, 4.6.2014, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Wochenenden
Leitung: Frank Kress
Material: wird im Kurs besprochen
Gebühr: 120,- €

41.2.11.3 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, 17.5.2014,
15:00–20:00 Uhr und
Sonntag, 18.5.2014,
10:00–13:00 / 14:00–18:00 Uhr
Dauer: 1 Wochenende
Leitung: Frank Kress
Gebühr: 50,- €

41.2.13.1 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, 29.3.2014
14:00–19:00 Uhr und
Sonntag, 30.3.2014
9:00–14:00 Uhr
Leitung: Helga Holzgreve
Gebühr: 50,- €

41.2.13.2 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Workshop am Wochenende

Kursbeschreibung siehe # 41.2.13.1

Bitte Nähmaschine, Scherle 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, 26.4.2014
14:00–19:00 Uhr und
Sonntag, 27.4.2014
9:00–14:00 Uhr
Leitung: Helga Holzgreve
Gebühr: 50,- €

41.2.13.3 Gitarre für Anfänger – Workshop

Sie würden gerne Gitarre spielen lernen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Hier können Sie erfahren und testen, wie viel Spaß man mit diesem Instrument haben kann.

Eine Gitarre kann bei Bedarf gestellt werden, bitte vorher Bescheid geben.

Kurslokal: VHS-Seligenstadt,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 11:00–15:00 Uhr
Datum: 15.3.2014
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 25,- €

41.2.13.4 E-Gitarre – Workshop

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits Gitarrenkenntnisse erworben haben. Die E-Gitarre gehört zu einem sehr vielseitigen Instrument. Lerne an diesem Tag verschiedene Riffs, Powercords und Solis aus Classic, Rock und Rockballaden.

Falls keine E-Gitarre und Verstärker vorhanden sind, können diese gestellt werden. Bitte vorher Bescheid geben.

Kurslokal: VHS-Seligenstadt,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 11:00–15:00 Uhr
Datum: 22.3.2014
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 25,- €

41.2.13.5 E-Bass-Gitarre – Workshop

Die Bassgitarre ist ein wichtiges Instrument für eine Band und bildet einen wichtigen Bestandteil in der Rockmusik zwischen Gitarre und Schlagzeug zum Beispiel. Lerne hier verschiedene Bassabläufe und teste das Instrument.

Falls kein Instrument und Verstärker vorhanden sind, kann beides gestellt werden. Bitte vorher Bescheid geben.

Kurslokal: VHS-Seligenstadt,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 11:00–15:00 Uhr
Datum: 29.3.2014
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 25,- €

41.2.13.6 „Offenes Volksliedersingen“ – bei Kaffee und Kuchen

Dieser Nachmittag ist für alle Sangesfreunde alten Liedgutes. Wir singen mit musikalischer Begleitung Lieder, die nicht in Vergessenheit geraten dürfen. Es brauchen keine Vorkenntnisse vorhanden zu sein. Liedermappen werden ausgeteilt. Die Pause versüßen wir uns mit einer kleinen Stärkung bei Kaffee und Kuchen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 15:00–18:00 Uhr
Datum: 20.3.2014
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 10,- €

41.2.13.7 „Offenes Volksliedersingen“ – bei Kaffee und Kuchen

Dieser Nachmittag ist für alle Sangesfreunde alten Liedgutes. Wir singen mit musikalischer Begleitung Lieder, die nicht in Vergessenheit geraten dürfen. Es brauchen keine Vorkenntnisse vorhanden zu sein. Liedermappen werden ausgeteilt. Die Pause versüßen wir uns mit einer kleinen Stärkung bei Kaffee und Kuchen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 15:00–18:00 Uhr
Datum: 8.5.2014
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 10,- €

41.2.13.8 Shakespear und sein Weltbild

Um Shakespeares Stücke richtig zu verstehen, muss man etwas über seine Zeit, in die er hineingeboren wurde, wissen.

In diesem Kurs werden wir das Elisabethanische Weltbild, das zu dieser Zeit allgemein akzeptiert wurde, betrachten und versuchen, nachzuvollziehen, wie es sich im Laufe von Shakespeares

Schaffensperiode radikal veränderte. Diese Veränderungen im Denken und Glauben spiegeln sich in seinen Schauspielstücken wieder.

Folgende Stücke werden im Kurs diskutiert:

aus seiner frühen Periode: – Romeo und Julia
– Ein Sommernachtstraum

Aus seiner mittleren Periode: – Was Ihr wollt
– Hamlet

Und aus seiner späteren Periode: – Macbeth
– Ein Wintermärchen
– Der Sturm

Es ist ebenso vorgesehen, soweit die Zeit erlaubt, Szenen aus diesen Stücken in der Originalsprache mitsamt den Übersetzungen zu lesen. Am Ende jeden Vortrags gibt es Gelegenheit zur Aussprache.

Das Seminar begleitet das zukünftige Shakespeare-Festival, welches im Juli und August im Rathausinnenhof mit einem einstudierten Schauspielstück Wirklichkeit werden soll. Im Sommer 2014 wird „Was Ihr wollt“ aufgeführt.

Kurslokal: VHS- Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 19:30–21:00 Uhr

Beginn: 6.3.2014

Dauer: 6 Abende

Leitung: Beryl Gabler

Gebühr: 36,- €

41.2.13.9 Was niemand weiß & niemand fragt: Was ist Kunst?

Es gibt Fragen, die stellt man nicht. Sie sind einfach zu naiv. Und je eifriger man sie von sich weist, desto hartnäckiger kehren sie zurück. Der gegenwärtige Kunstbetrieb deutet darauf hin, dass solche prinzipiellen Überlegungen zu lange verdrängt wurden und es scheint die Zeit gekommen zu sein, sich der so gemiedenen wie unvermeidlichen Frage der Fragen zu widmen: Was ist Kunst?

In diesem Seminar werden verschiedene Positionen vorgestellt, damit Sie sich auf dieser Grundlage der zweiten unendlichen Geschichte widmen können: Was ist künstlerische Qualität – heute?

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 8.2.2014
16:00–18:00 Uhr

Leitung: Charlotte Lindenberg,
Kunstpädagogin und Publizistin

Gebühr: 8,- €

41.2.13.10 „Ein paar Jahrhunderte in Aschaffenburg“

Der Aufenthalt in der malerischen Residenzstadt am Main führt durch drei kunstgeschichtliche Zeitzonen. In der Bayerischen Staatsgalerie im Schloss Johannisburg geht es um grundlegende Methoden der Kunstbetrachtung: Wie hat sich die Darstellung von Landschaften, Personen und Gegenstände im Laufe der Jahrhunderte verändert? WAS unterscheidet das Werk einzelner KünstlerInnen?

Die Kunsthalle Jesuitenkirche zeigt Kunst der Klassischen Moderne des 20., der Kunstverein hingegen KünstlerInnen des 21. Jahrhunderts, was den Vergleich zweier grundverschiedener Lebensgefühle ermöglicht. So vermittelt Ihnen der Besuch der drei Ausstellungsorte einen umfangreichen Einblick in die historische Entwicklung künstlerischer Formen und Inhalte.

Treff- Aschaffenburg,
punkte: Eingang von Schloss Johannisburg
Zeit: Samstag, 22. 3. 2014
12:00–17:00 Uhr
Leitung: Charlotte Lindenberg,
Kunstpädagogin und Publizistin
Gebühr: 25,- €

41.2.13.11 Architektur der Romanik

Die Architektur der Romantik des abendländischen Mittelalters vom 11. bis 13. Jahrhundert ist das Ergebnis eines langen und komplexen baugeschichtlichen Entwicklungsprozesses seit der Spätantike. Sie findet ihren baukünstlerischen Ausdruck in Sakralbauten wie St. Michael in Hildesheim, den Klosterkirchen von Cluny und Fontenay, den romanischen Kirchen Kölns, den Domen in Speyer, Mainz und Worms und in vielen anderen bekannten und auch unbekanntem Bauten.

In diesem Kurs werden Bau- und Schmuckformen der romanischen Architektur eingehend betrachtet, erklärt und verständlich. An Baumonografien bedeutender Sakralbauten werden sie eingeübt und vertieft, wodurch ein Grundwissen zum Erkennen und Verstehen von romanischer Baustruktur sowie von Einzelbau- und Schmuckformen vermittelt werden.

Zeit: Samstag,
9:00–10:30 Uhr / 11:00–12:30 Uhr
Termin: 8. 3. 2014 / 15. 3. 2014
Dauer: 2 Vormittage
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 25,- €

3 – Gesundheit

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

41.3.01.1 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingübte

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: 5. 2. 2014

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

41.3.01.2 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingübte

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: mittwochs, 20:00–21:30 Uhr

Beginn: 5. 2. 2014

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

41.3.01.3 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: Bürgerhaus Klein-Welzheim,
Clubraum UG
Zeit: Donnerstag, 18:30–20:00 Uhr
Termine: 8.5.2014
Dauer: 5 Abende
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Matte
und eine warme Unterlage (Decke),
Socken mitbringen.
Leitung: Eva Dömling
Gebühr: 30,- €

41.3.01.4 Entspannungs-Mix

Entspannungsmethoden sind universelle Lebenshilfen, sie können im Alltag als Quelle der inneren Kraft und Ruhe genutzt werden. Bewährte Entspannungsmethoden, wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi-Gong, Phantasie-reisen, Meditation, können das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung wieder herstellen.

In entspannter Atmosphäre werden Sie in die verschiedenen Methoden eingeführt. Dabei können Sie einen Zustand körperlicher Entspannung erreichen und so die innere Balance wieder herstellen. Mit zunehmendem Training lernen Sie, sich immer schneller und wirkungsvoller zu entspannen. Sie bekommen praktische Anregungen, die Sie auch leicht im Alltag umsetzen können. Sie erfahren, wie Sie Stress-Situationen leichter bewältigen und mit neuer Energie in den Alltag zurückkehren können.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim,
Clubraum UG
Zeit: Donnerstag, 18:30–20:00 Uhr
Termine: 20.3.2014
Dauer: 3 Abende
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Matte
und eine warme Unterlage (Decke),
Socken mitbringen.
Leitung: Eva Dömling
Gebühr: 18,- €

41.3.01.5 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

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 zuge-

ordnet. 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: Bürgerhaus Riesen,
Matthias-Grünewald-Kolleg
Zeit: Montag, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: 5.5.2014
Dauer: 8 Termine
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Matte
und eine warme Unterlage (Decke),
Socken mitbringen.
Leitung: Eva Dömling
Gebühr: 48,- €

41.3.01.6 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: Bürgerhaus Riesen,
Matthias-Grünewald-Kolleg
Zeit: Mittwoch, 18:00–19:15 Uhr
Beginn: 7.5.2014
Dauer: 10 Abende
Leitung: Veronika Grysczyk
Gebühr: 45,- €

41.3.01.7 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: 11.3.2014
Dauer: 4 Abende
Leitung: Angelika Tank
Gebühr: 28,- €

41.3.01.8 Achtsamkeit und Wertschätzung für mich selbst erfahren

Achtsamkeit und Wertschätzung für sich selbst ist die Grundlage dafür, dass wir auch mit unseren Mitmenschen achtsam und wertschätzend umgehen.

Sind Sie achtsam mit sich selbst? Meist bleiben unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse im Job und in der Familie auf der Strecke. Wir hetzen von einem Termin zum nächsten und fragen uns dann irgendwann: „Wo bleibe ich eigentlich?“

Als diplomierte Mental Coach möchte ich Sie gerne an diesem intensiven Wochenende zu einer spannenden Reise zu sich selbst begleiten.

Der Kurs ist für Erwachsene geeignet, die sich vom Alltagsstress eine Pause gönnen möchten und neue Kraft schöpfen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, eine Decke, Kissen, warme Socken, eine Tasse, eine Schlafmaske, Buntstifte, Block

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag / Sonntag, 15:00–18:00 Uhr
Termin: 5. und 6. April 2014
Leitung: Susanne Sommer
Gebühr: 45,- €

41.3.01.9 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: 18.3.2014
Dauer: 12 Abende
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 50,- €

41.3.01.10 Lachyoga

Wir lachen nicht nur, wenn wir glücklich sind, sondern wir sind auch glücklich, wenn wir lachen! Lachyoga ist eine Kombination aus Yoga-Atemtechniken und Lachübungen in der Gruppe. Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt und ist mittlerweile weltbekannt. Es basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass unser Körper nicht zwischen echtem und gespielterm Lachen unterscheidet. Die physiologischen Wirkungen, die es in unserem Körper hervorruft, sind die gleichen.

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen
Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr
Beginn: 5.6.2014
Dauer: 5 Abende
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 18,- €

41.3.01.11 Nordic Walking

Egal, ob sie abnehmen wollen, etwas für Ihre Gesundheit tun oder ihre Fitness verbessern möchten, Nordic Walking bietet jedem etwas.

Menschen, die noch nie mit den Stöcken gewalkt sind, belächeln oft die dynamischen Läufer. Aber sobald sie selber die Stöcke in der Hand haben, erfahren sie den Nordic Walking Effekt. Das Gehen mit den Stöcken schont die Gelenke und wird nicht allein deshalb von vielen Ärzten empfohlen.

Treffpunkt: Bahnhof Zellhausen
Zeit: Mittwoch, 17:30–18:30 Uhr
Beginn: 26.3.2014
Dauer: 12 Abende
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 50,- €

41.3.01.12 Stress – gesundheitsfreundlich meistern

Dieses Seminar besteht aus Vorträgen, erlernen von Stressmanagement-Methoden und Computer-Analysen der Veränderungsmöglichkeiten Ihres Stresslevels. Innerhalb und nach den Vorträgen lernen Sie kleinere Übungen, die Sie im Alltag integrieren können, um Stress direkt zu reduzieren oder aufzulösen. Sie lernen auch Techniken, um sich in stressbelastenden Situationen zu schützen.

Weiterhin werden wir uns jeden Abend eine andere Entspannungstechnik ansehen und diese auch praktisch üben. Daher ist bequeme Kleidung sinnvoll. Sie lernen verschiedene Verfahren der Stressmessungen kennen und jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, mit Computer-Messungen die Veränderungsmöglichkeiten des Stresslevels mit den Stressmanagement-Methoden direkt zu sehen.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00–21:30 Uhr
Termin: 13.3./20.3./27.3.2014
Dauer: 3 Abende
Leitung: Karin Brügelmann
Gebühr: 48,- €

41.3.07.1 „Brot und Butter“

In diesem Kurs kneten und backen wir unser eigenes Brot. Außerdem setzen wir einen Sauerteig an und erfahren einiges über die Getreidearten, die Mehltypen und die Wirkung der Ballaststoffe. Während das Brot im Ofen steckt, kümmern wir uns um den Belag und stellen selbst Butter her.

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

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

Zeit: Freitag, 28.3.2014, 17:00–21:00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Leitung: Angelika Seubert

Gebühr: 15,- € (zzgl. 8,50 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

41.3.07.2 „Faschingsbäckerei“ für Kinder ab 6 Jahre

Lustig und kunterbunt werden Leckereien rechtzeitig zur Faschingszeit gebacken und nach Belieben verziert.

Anschließend verzehren wir diese bei einer kleinen Faschingsfeier, ihr dürft gerne in Verkleidung kommen.

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

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

Zeit: Freitag, 21.2.2014, 15:00–18:00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Angelika Seubert

Gebühr: 12,- € (zzgl. 3,00 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

41.3.07.3 „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. Dabei werfen wir auch ein Auge auf die Tischdekoration und lernen die Bestecksprache kennen.

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

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

Zeit: Freitag, 27.6.2014, 15:00–18:00 Uhr

Leitung: Angelika Seubert

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

41.3.07.4 Italienisches Schmakofatz

Einen schönen Abend genießen – mit ganz viel Humor!

Wir beginnen nach der Begrüßung mit einem leckeren Prosecco-Cocktail gemeinsam zu kochen. Auf der Speisekarte stehen verschiedene Speisen aus einigen Regionen Italiens. Vorspeise aus drei verschiedenen Gnocchi-Gerichten: gnocchi alla siciliana, gnocchi al gorgonzola, gnocchi al tartufo (Trüffel)/ Hauptspeise: tonno (Thunfisch) al nostromo, agnello (Lamm) alla piemontese mit frischen Kräutern, bunte Gemüsepfanne, insalata mista/ Nachspeise: spezzartini di frutta fresca in panna montata und danach einen leckeren Grappa. Zu den Speisen wird ein guter italienischer Wein probiert.

Bitte Schürze mitbringen!

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

Zeit: Mittwoch,
19.3.2014, 17:45–21:45 Uhr

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 16,- € (zzgl. 18,00 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

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.

4 – Sprachen

Englisch

- 41.4.06.1 Englisch für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (ca. 3.–5. Semester)**
Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 15:15–16:45 Uhr
Beginn: 3.2.2014
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Ulrike Schaller
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr: 72,- €
- 41.4.06.2 Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (5.–6. Sem.) Niveau B1/2**
Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 18:15–19:45 Uhr
Beginn: 17.2.2014
Dauer: 12 Abende
Material: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 72,- €
- 41.4.06.3 Englisch – Lektürekurs – Vormittagskurs**
Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 9:15–10:45 Uhr
Beginn: 6.2.2014
Dauer: 12 Vormittage
Material: Lektüre wird im Kurs bekannt-
gegeben
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 72,- €
- 41.4.06.4 Englisch für Anfänger mit Grundkenntnis-
sen (3. Semester)**
Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 17:00–18:30 Uhr
Beginn: 5.2.2014
Dauer: 12 Abende
Material: wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 72,- €

41.4.06.5 English Conversation at home and in your work place

Brush-up your English language skills and feel more confident speaking with other. Surprise yourself when you realize that it is possible to get that grey matter functioning once more. We meet each other every Monday evening in a relaxed atmosphere. We talk about every day things and sooner or later each student starts to enjoy the conversation and learn plenty of vocabulary.

A course for beginners and advanced students.

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

Zeit: Montag, 18:00–19:30 Uhr

Beginn: 3.2.2014

Dauer: 12 Abende

Leitung: Pauline Finnerty Bowen

Gebühr: 72,- €

41.4.06.6 English Conversation

Brush-up your English language skills and feel more confident speaking with other. Surprise yourself when you realize that it is possible to get that grey matter functioning once more. We meet each other every Monday evening in a relaxed atmosphere. We talk about every day things and sooner or later each student starts to enjoy the conversation and learn plenty of vocabulary.

A course for beginners and advanced students.

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

Zeit: Montag, 19:45–21:15 Uhr

Beginn: 3.2.2014

Dauer: 12 Abende

Leitung: Pauline Finnerty Bowen

Gebühr: 72,- €

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



41.4.08.1 Französisch (A1)

Ein Kurs für Wiedereinsteiger und leicht Fortgeschrittene. Wir werden die Grundlagen der Grammatik wiederholen. Zudem erfahren Sie Interessantes über die Kultur und den Alltag des französischen Lebens. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Aussprache und das einfache Kommunizieren.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 18:15–19:45 Uhr
Beginn: 4.2.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 72,- €

41.4.08.2 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, 18:15–19:45 Uhr
Beginn: 10.3.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 72,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



Italienisch

41.4.09.1 Italienisch für Anfänger (ohne Vorkenntnisse)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 3.2.2014
Dauer: 12 Nachmittage
Literatur: „Espresso 1“, Hueber Verlag
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 72,- €

41.4.09.2 Italienisch für Fortgeschrittene I

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 6.2.2014
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Expresso 2“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

41.4.09.3 Italienisch für Fortgeschrittene II

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 4.2.2014
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Espresso 2“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

Spanisch

41.4.22.1 Spanisch für Anfänger I

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 17:00 – 18:30 Uhr
Beginn: 6.2.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 1
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

41.4.22.2 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

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: 5.2.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 3-4
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

41.4.22.3 Spanisch für Fortgeschrittene I

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

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 20:00–21:30 Uhr
Beginn: 6.2.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu I, ab Unidad 4
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

41.4.22.4 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: 5.2.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu I, ab Unidad 7
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

41.4.22.5 Spanisch Conversation

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

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 6.2.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band II
(ab Unidad 7-8)
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

5 – Arbeit – Beruf

41.5.01.1 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 einen Farbstift in rot, blau, grün und gelb mitnehmen.

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

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 17:30–19:30 Uhr
Beginn: 11.3.2014
Dauer: 5 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 55,- €

41.5.01.2 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, 17:30–19:45 Uhr
Beginn: 30.5.2014
Termine: 5 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 66,- €

41.5.01.3 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, 17.5./7.6./21.6. 2014
14:00–17:00 Uhr
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 45,- €

41.5.01.4 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: 8.2./15.2.2014
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 65,- €

41.5.01.5 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, 18:00–20:15 Uhr
Beginn: 17.6.2014
Termine: 4 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 50,- €

41.5.01.6 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: 10.3.2014
Termine: 5 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 66,- €

41.5.01.7 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: 24.2.2014
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 15,00 €

41.5.01.8 Workshop EBAY 1 – Grundlagen

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: 16.6.2014
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,00 €

41.5.01.9 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: 5.5.2014
Termine: 5 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 65,- €

41.5.01.10 Workshop EBAY2 – Verkaufen

Weihnachten, Geburtstage sind vorbei und das ein oder andere Geschenk kam nicht zufriedenstellend an. Warum dann nicht den neuwertigen (oder einen anderen) Artikel weiterverkaufen?

Im Fortsetzungs-Workshop EBAY VERKAUFEN setzen wir die Grundlagen von EBAY voraus und widmen uns nur dem VERKAUFEN:

- wir recherchieren vergleichbare Produkte zwecks Marktanalyse
- wir finden unsere Preisvorstellung
- wir bauen eine Strategie auf, wann wir wie verkaufen wollen
- wir erstellen eine Konzeption für den Verkauf unseres Artikels
- wir stellen unseren Artikel ein

Sie können zu diesem Workshop einen Gegenstand mitbringen den Sie beabsichtigen zu verkaufen.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:00–22:00 Uhr
Datum: 3.7.2014
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,00 €

41.5.01.11 Offenes InternetCafe

Mehr und mehr entwickelt sich das Internet zu einem Teil des täglichen Lebens. Viele Menschen stehen im Kontakt über das Internet oder sind durch die berufliche Nutzung darauf angewiesen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits das Internet benutzen, aber in der einen oder anderen „Spezialanwendung“ verunsichert sind. An diesem Abend sollen Sie die Fragen stellen können, die Sie sich bisher nicht selbst beantworten konnten.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:30–21:00 Uhr
Datum: 20.3.2014
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 12,00 €

41.5.01.12 Offenes InternetCafe

Mehr und mehr entwickelt sich das Internet zu einem Teil des täglichen Lebens. Viele Menschen stehen im Kontakt über das Internet oder sind durch die berufliche Nutzung darauf angewiesen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits das Internet benutzen, aber in der einen oder anderen „Spezialanwendung“ verunsichert sind. An diesem Abend sollen Sie die Fragen stellen können, die Sie sich bisher nicht selbst beantworten konnten.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:30–21:00 Uhr
Datum: 10.4.2014
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 12,00 €

41.5.01.13 Offenes InternetCafe

Mehr und mehr entwickelt sich das Internet zu einem Teil des täglichen Lebens. Viele Menschen stehen im Kontakt über das Internet oder sind durch die berufliche Nutzung darauf angewiesen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits das Internet benutzen, aber in der einen oder anderen „Spezialanwendung“ verunsichert sind. An diesem Abend sollen Sie die Fragen stellen können, die Sie sich bisher nicht selbst beantworten konnten.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 19:30–21:00 Uhr
Datum: 4.6.2014
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 12,00 €

41.5.01.14 Offenes InternetCafe

Mehr und mehr entwickelt sich das Internet zu einem Teil des täglichen Lebens. Viele Menschen stehen im Kontakt über das Internet oder sind durch die berufliche Nutzung darauf angewiesen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits das Internet benutzen, aber in der einen oder anderen „Spezialanwendung“ verunsichert sind. An diesem Abend sollen Sie die Fragen stellen können, die Sie sich bisher nicht selbst beantworten konnten.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:30–21:00 Uhr
Datum: 14.7.2014
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 12,00 €

"Bücher lesen heißt wandern gehen in ferne Welten"
- Jean Paul

... sie liegen ganz nah:

der buchladen

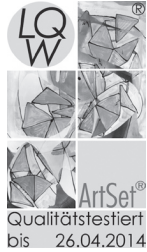
Inh.: Bettina Haenitsch, Bahnhofstr. 18, 63500 Seligenstadt,
Tel.: 06182 / 9485485
www.der-buchladen-seligenstadt.de

Kartenvorverkauf für regionale Veranstaltungen

Notizen:



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.**