

PROGRAMM 2015

Herbstsemester 2015

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
IBAN: DE14 5065 2124 0001 1230 33
BIC: HELADEF1SLS

"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

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 Herbstsemester 2015.

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:

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, 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



Programm für den Theaterbus des Kulturrings Seligenstadt

September 2015 – Januar 2016

Termin	Alle Preise inklusive Ticket und Busfahrt ab Seligenstadt	Preis
23 Mi September	Tigerpalast Atemberaubende Akrobatic, Magie, Kabarett, Chanson... Varieté Theater in Frankfurt Anmeldeschluss 01.09.2015	ab 15 Personen ab 59,00 €
28 Mi Oktober	Der Graf von Luxemburg Operette von Franz Lehár Hess. Staatstheater Wiesbaden Anmeldeschluss 06.10.2015	ab 45,00 €
26 Do November	Zusammen ist man weniger allein Nach dem gleichnamigen Bestseller-Roman von Anna Gavalda, Staatstheater Darmstadt Anmeldeschluss 27.10.2015	ab 45,00 €
23 Sa Januar	Der nackte Wahnsinn Die „Mutter aller Komödien“ von Michael Frayn Staatstheater Darmstadt Anmeldeschluss 22.12.2015	55,00 €

Informationen und Anmeldung unter 0 60 23 / 5 07 00 47 bei Katrin Schmidt.



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/KI.-Krotzenburg

Geschwister-Scholl-Straße 10

Telefon 061 82 - 53 36

www.pianofroehlich.de

Theater (Hinweis)

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

Von September 2015 bis Januar 2016 sind folgende Fahrten geplant:

Mittwoch, 23. September 2015

Tigerpalast, das Varieté Theater in Frankfurt

Mittwoch, 28. Oktober 2015

Der Graf von Luxemburg,
Operette von Franz Lehár,
Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Donnerstag, 26. November 2015

Zusammen ist man weniger allein,
nach dem gleichnamigen Bestseller-Roman von
Anna Gavalda, Fritz Rémond-Theater Frankfurt

Samstag, 23. Januar 2015

Der nackte Wahnsinn,
Komödie von Michael Frayn, Staatstheater Darmstadt

Die Termine werden auch rechtzeitig im Seligenstädter Heimatblatt 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

Öffnungszeiten der öffentlichen Büchereien:

SELIGENSTADT:

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

Pfarrbücherei der Basilika-Pfarrei, St. Josefshaus,
Jakobstraße 5: dienstags, 15:00-17:00 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, 10:30-11:30 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, 17:30-19:30 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

Bitte beachten Sie
die Hinweise im

Der Kurier

HERAUSGEGEBEN IM EINHARD-VERLAG

2 – Kultur – Gestalten

Der Kulturring ist – zum Teil zusammen mit anderen Veranstaltern – auch Organisator der seit über nunmehr fünfundvierzig 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.

Eine besondere Auszeichnung haben die Seligenstädter Klosterkonzerte durch die Übernahme der Schirmherrschaft durch den Herrn Hessischen Minister für Wissenschaft und Kunst Boris Rhein erfahren.

Auf der Wilbrand-Orgel der Einhardbasilika hat bereits ein Großteil der europäischen Organisten-Elite seine Visitenkarte abgegeben. Im ersten Halbjahr sind bisher zehn Konzerte erfolgreich durchgeführt worden.

Am 22. August verdient besondere Beachtung das traditionelle Bläserkonzert im Konventgarten mit dem Quintett Ruhr-Brass unter Leitung des Trompeters Frank Düppenbecker.

Ein weithin ausstrahlendes Ereignis verspricht das Konzert zum Tag des offenen Denkmals zu werden, in der Reihe „Hör-mal im Denkmal der Sparkassen-Kulturstiftung Hessen-Thüringen, zugleich eine Festveranstaltung zum Jubiläum „175 Jahre Sparkasse Langen-Seligenstadt“. Dazu ist es gelungen, die berühmten Dresdner Kapellsolisten, ein Ensemble aus Mitgliedern der Sächsischen Staatskapelle zu verpflichten, mit namhaften Solisten. Die Klaviertrilogie am 9. Oktober steht unter dem Motto „Klassik trifft Jazz“ und wird gemeinsam von Kulturring und Kunstforum veranstaltet, mit den Pianisten Georgi Murov, Danilo Blaiotta und Francesco Mirabella. In der stimmungsvollen Atmosphäre des Edith-Stein-Saales sind bei „Spirit & Pleasure“ Barockharfe und Barockvioline zu erleben und in einem weiteren Abend die neugebildete Formation Flautissimo Citt’Anima mit u. a. Katharina Klotz (Traversflöte) und Cornelia Wolf (Blockflöte). „Ein deutsches Requiem“ von Johannes Brahms wird das Vokalensemble Cantemus unter Nikolo Sokoli präsentieren und am 12. Dezember Thomas Gabriel mit der Kammerphilharmonie Seligenstadt, dem Vokalensemble Seligenstadt und namhaften Solisten das Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach, davor eine gesondert Aufführung für Kinder in einer angepassten Fassung. Strahlender Ausklang dann an Silvester mit Orgel, Pauken und Trompeten.

Nähere Angaben zum vollständigen Programm der Klosterkonzerte unter dem Motto „Ein ganzes Jahr Musik“ finden Sie im Jahresprogrammheft, das Ihnen auf Anforderung gerne zugesandt wird, in der Tagespresse und auf

www.klosterkonzerte-seligenstadt.de

52.2.03.1 „Japans Liebe zum Impressionismus“

Der Kurs vermittelt ein Grundwissen zum Impressionismus und macht aufmerksam auf den Einfluss japanischer Kunst auf die impressionistische und nachimpressionistische Malerei.

Er ist damit auch eine Vorbereitung für einen Besuch in der Ausstellung „Japans Liebe zum Impressionismus – von Monet bis Renoir“ mit Führung in der Bundeskunsthalle in Bonn im Herbst 2015.

Bereits seit dem Ende des 19. Jahrhunderts sammelten japanische Kunstliebhaber impressionistische Malerei. Bis heute entstanden in Japan hervorragende Sammlungen impressionistischer Kunst. In Europa noch nie ausgestellte Werke von Monet, Pissarro, Renoir, Sisley, Manet, Cézanne, Signac, van Gogh und Gauguin, die in der Bonner Bundeskunsthalle vom 8.10.2015 bis 21.2.2016 gezeigt werden, veranschaulichen den wechselseitigen künstlerischen Einfluss zwischen Ost und West.

Eine von der Kursleitung organisierte Fahrt nach Bonn mit Besuch der Ausstellung mit Führung findet am Samstag, 28. November 2015 statt.

Die Teilnahme am Kurs bzw. Ausstellungsbesuch ist unabhängig voneinander. Bei einer Teilnahme nur am Ausstellungsbesuch Anmeldung unter 06023-9689266.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 9:00–12:30 Uhr
Datum: 14. und 21.11.2015
Dauer: 2 Vormittage
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 30,- €

52.2.03.2 Spätromanische Baukunst

Spätromanische Sakralbauten repräsentieren romanische Baukunst in ihrer ausgereiften und vollendeten Form und haben gleichzeitig bereits wesentliche Bau- und Schmuckformen der Frühgotik in sich aufgenommen.

An ausgewählten Bauten des ausgehenden 12. und beginnenden 13. Jahrhunderts wird dieser Höhe- und Endpunkt romanischer Architektur erklärt und veranschaulicht.

Fahrten zu einzelnen im Kurs behandelten Bauten mit Führungen, die von der Kursleitung organisiert werden, können als Ergänzung des Kurses diesen vervollständigen.

Die Teilnahme am Kurs bzw. an einzelnen Bauführungen ist unabhängig voneinander. Bei einer Teilnahme nur an einer Bauführung Anmeldung unter 0 60 23 - 9 68 92 66.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 9:00–12:30 Uhr

Termin: 5. und 12.12.2015
Dauer: 2 Vormittage
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 30,- €

52.2.05.1 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

Thema dieses Kurses ist das Spiel mit dem Material und seinen Möglichkeiten.

Acrylfarbe ermöglicht eine große Vielfalt des malerischen Ausdrucks. Nicht nur, dass diese Farbe sehr nahe an die Wirkung der Ölmalerei herankommt, sie entwickelt besonders neben einer expressiven, pastösen Farbkraft eine luftige Transparenz. Lasierend oder deckend, mit Pinsel oder Spachtel, mit Walze, Schwamm oder Finger – Acrylfarbe setzt der eigenen Experimentierfreude kaum Grenzen.

Die Aquarellmalerei bietet eine unerschöpfliche Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten durch die Variation von Farbe und Wasser, Licht und Schatten und durch das Spiel mit Zufall und Technik.

Anfänger/-innen erlernen in diesem Kurs die Grundlagen und werden in die Farben- und Kompositionslehre eingeführt. Teilnehmende mit Grundkenntnissen erfahren, wie sie ihre Bildideen umsetzen können und welche kreativen Möglichkeiten ihnen der spielerische und fantasievolle Umgang mit Farben und Formen bietet. Dabei werden die Perspektive und das räumliche Denken ebenso eine große Rolle einnehmen.

Kurslokal: Merianschule,
Zeit: montags, 19:00–21:00 Uhr
Beginn: 14.9.2015
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: 39,- €

52.2.05.2 Acryl und Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene

Thema dieses Kurses ist das Spiel mit dem Material und seinen Möglichkeiten.

Acrylfarbe ermöglicht eine große Vielfalt des malerischen Ausdrucks. Nicht nur, dass diese Farbe sehr nahe an die Wirkung der Ölmalerei herankommt, sie entwickelt besonders neben einer expressiven, pastösen Farbkraft eine luftige Transparenz. Lasierend oder deckend, mit Pinsel oder Spachtel, mit Walze, Schwamm oder Finger – Acrylfarbe setzt der eigenen Experimentierfreude kaum Grenzen.

Die Aquarellmalerei bietet eine unerschöpfliche Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten durch die Variation von Farbe und Wasser, Licht und Schatten und durch das Spiel mit Zufall und Technik.

Anfänger/-innen erlernen in diesem Kurs die Grundlagen und werden in die Farben- und Kompositionslehre eingeführt. Teilnehmende mit Grundkenntnissen erfahren, wie sie ihre Bildideen umsetzen können und welche kreativen Möglichkeiten ihnen der spielerische und fantasievolle Umgang mit Farben und Formen bietet. Dabei werden die Perspektive und das räumliche Denken ebenso eine große Rolle einnehmen.

Kurslokal: Merianschule,

Zeit: montags, 19:00–21:00 Uhr

Beginn: 2.11.2015

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: 39,- €

52.2.05.3 Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene

Lust auf Farbe! Farbe ist Leben! Ob hell oder dunkel, ob bunt oder monochrom, ob gegenständlich oder gegenstandsfrei, die Farben sprechen ihre eigene Sprache. Die Farbe wird zum aktiven und expressiven Gestaltungsmittel – erzielt durch Aquarellieren oder durch das Einsetzen mit Pinsel oder Spachtel, Walze oder Schwamm von kräftigen Acrylfarben auf die Leinwand.

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



Anfänger erlernen Schritt für Schritt grundlegende Techniken des bildkünstlerischen Arbeitens. Ob jemand mit Aquarell oder lieber mit Acryl tätig werden möchte, entscheidet er/sie selber. Fortgeschrittene werden unterstützt bei der Erkennung und Entfaltung ihres persönlichen Potentials. Dabei werden unterschiedliche Vorkenntnisse individuell gefördert.

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

Zeit: mittwochs, 9:45–11:45 Uhr

Beginn: 25.2.2015

Dauer: 10 Vormittage

Leitung: Petra Heck

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

Gebühr: 78,- €

52.2.05.4 Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene

Lust auf Farbe! Farbe ist Leben! Ob hell oder dunkel, ob bunt oder monochrom, ob gegenständlich oder gegenstandsfrei, die Farben sprechen ihre eigene Sprache. Die Farbe wird zum aktiven und expressiven Gestaltungsmittel – erzielt durch Aquarellieren oder durch das Einsetzen mit Pinsel oder Spachtel, Walze oder Schwamm von kräftigen Acrylfarben auf die Leinwand.

Anfänger erlernen Schritt für Schritt grundlegende Techniken des bildkünstlerischen Arbeitens. Ob jemand mit Aquarell oder lieber mit Acryl tätig werden möchte, entscheidet er/sie selber. Fortgeschrittene werden unterstützt bei der Erkennung und Entfaltung ihres persönlichen Potentials. Dabei werden unterschiedliche Vorkenntnisse individuell gefördert.

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

Zeit: donnerstags, 9:45–11:45 Uhr

Beginn: 16.9.2015

Dauer: 5 Vormittage

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

Gebühr: 39,- €

52.2.05.5 Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene

Lust auf Farbe! Farbe ist Leben! Ob hell oder dunkel, ob bunt oder monochrom, ob gegenständlich oder gegenstandsfrei, die Farben sprechen ihre eigene Sprache. Die Farbe wird zum aktiven

und expressiven Gestaltungsmittel – erzielt durch Aquarellieren oder durch das Einsetzen mit Pinsel oder Spachtel, Walze oder Schwamm von kräftigen Acrylfarben auf die Leinwand.

Anfänger erlernen Schritt für Schritt grundlegende Techniken des bildkünstlerischen Arbeitens. Ob jemand mit Aquarell oder lieber mit Acryl tätig werden möchte, entscheidet er/sie selber. Fortgeschrittene werden unterstützt bei der Erkennung und Entfaltung ihres persönlichen Potentials. Dabei werden unterschiedliche Vorkenntnisse individuell gefördert.

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1,
Freiherr-vom-Stein-Ring 23
Zeit: donnerstags, 9:45–11:45 Uhr
Beginn: 5.11.2015
Dauer: 5 Vormittage
Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe
4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift,
Radiergummi, Aquarellfarben und
alles, was man braucht.
Gebühr: 39,- €

52.2.05.6 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, 16.10.2015, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 17.10.2015, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 23.10.2015, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 24.10.2015, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 20.11.2015, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 21.11.2015, 14:00–18:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 84,- €

52.2.05.7 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, 15.01.2016, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 16.01.2016, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 29.01.2016, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 30.01.2016, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 05.02.2016, 18:30–21:30 Uhr
Sa 06.02.2016, 14:00–18:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 84,- €

52.2.06.1 Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Etwas mit seinen eigenen Händen herstellen ist eine sehr kreative Arbeit. Sie trägt etwas Magisches und Heilendes zugleich in sich. Es ist Ruhe und Geduld in ihr zu finden, lässt einen tiefer Atmen und dem Alltag entrücken. Gleichzeitig können wir etwas herstellen, an dem wir noch lange Freude haben werden. In diesem Kurs machen Sie Bekanntschaft mit dem Material Ton, lernen die verschiedenen Verarbeitungstechniken und können frei nach Ihren Vorstellungen Schalen, Skulpturen oder Objekte herstellen.

Material wie Ton und Glasur sowie Brennofenkosten werden je nach Größe des Objekts separat im Kurs abgerechnet.

Kurslokal: „Im Wein-Café Selig“
Grosse Weingasse 6, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00–21:00 Uhr
Termine: 2.11./9.11./23.11./7.12. 2015
Leitung: Birgit Eissner
Gebühr: 40,- €

52.2.06.2 Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Etwas mit seinen eigenen Händen herstellen ist eine sehr kreative Arbeit. Sie trägt etwas Magisches und Heilendes zugleich in sich. Es ist Ruhe und Geduld in ihr zu finden, lässt einen tiefer Atmen und dem Alltag entrücken. Gleichzeitig können wir etwas herstellen, an dem wir noch lange Freude haben werden. In diesem Kurs machen Sie Bekanntschaft mit dem Material Ton, lernen die verschiedenen Verarbeitungstechniken und können frei nach Ihren Vorstellungen Schalen, Skulpturen oder Objekte herstellen.

Material wie Ton und Glasur sowie Brennofenkosten werden je nach Größe des Objekts separat im Kurs abgerechnet.

Kurslokal: „Im Wein-Café Selig“
Grosse Weingasse 6, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00–21:00 Uhr
Termine: 18.1./25.1./1.2./15.2.2016
Leitung: Birgit Eissner
Gebühr: 40,- €

52.2.08.1 Gitarre für Anfänger I

Sie würden gerne Gitarre spielen lernen? Sie möchten gerne schöne Rockballaden mit wenigen Akkorden und einfachen Griffen spielen und somit schnell Spaß an diesem Instrument haben? Es ist viel leichter, es zu erlernen, als man denkt!

Eine Gitarre kann bei Bedarf gestellt werden, bitte bei der Anmeldung vermerken.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 14.9.2015
Dauer: 5 Abende
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 34,- €

52.2.08.2 Gitarre für Fortgeschrittene I

Dieser Kurs schließt an den Anfängerkurs aus dem vorherigen Semester an. Er richtet sich an alle Gitarristen im leicht fortgeschrittenen Stadium, die mehr aus ihrem Repertoire machen möchten, oder nach langer Pause wieder einsteigen wollen

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:30–21:00 Uhr
Beginn: 14.9.2015
Dauer: 5 Abende
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 34,- €

52.2.08.3 Gitarre für Anfänger II

Dieser Kurs nimmt auch alle aus dem ersten Anfängerkurs wieder auf. Sie würden gerne weiter Gitarre spielen lernen? Sie möchten gerne schöne Rockballaden mit wenigen Akkorden und einfachen Griffen spielen und somit schnell Spaß an diesem Instrument haben? Es ist viel leichter, es zu erlernen, als man denkt!

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

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Montag, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 16.11.2015
Dauer: 5 Abende
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 34,- €

52.2.08.4 Gitarre für Fortgeschrittene II

Dieser Kurs nimmt alle aus dem Fortgeschrittenenkurs weiter auf. Er richtet sich an alle Gitarristen im leicht fortgeschrittenen Stadium, die mehr aus ihrem Repertoire machen möchten oder nach langer Pause wieder einsteigen wollen.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt

Zeit: Montag, 19:30–21:00 Uhr

Beginn: 16.11.2015

Dauer: 5 Abende

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 34,- €

52.2.08.5 „Let's play Ukulele“ - Workshop

Die Ukulele ist ein gitarrenähnliches, viersaitiges Zupfinstrument und hat ihren Ursprung in Hawai. Sie ist klein, handlich und einfach zu erlernen, wenn man weiß wie. Daniel Schusterbauer hat sich in den letzten Jahren in ganz Deutschland, Österreich und in der Schweiz einen Namen damit gemacht, dieses Instrument so zu erklären, dass man anhand von bekannten Song-Klassikern es in recht kurzer Zeit begreift und zu bespielen erlernt. Die vermittelte Spieltechnik konzentriert sich hauptsächlich auf die Liedbegleitung mit Akkorden und Schlagrhythmen. Die Ukulele erfreut sich immer größerer Beliebtheit – zu Recht – man kann süchtig werden nach ihrem unverwechselbaren „exotischen“ Klang.

Der Workshop richtet sich an Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Eine Ukulele kann bei Bedarf gestellt werden, bitte bei der Anmeldung vermerken. Darüber hinaus stellt Daniel Schusterbauer sein Lehrbuch „Lets play Ukulele“ vor, welches Anfang 2013 erschienen ist und sich top platziert hat. Sollte der Kurs großen Anklang finden, wird ein Fortsetzungsworkshop in Betracht gezogen.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt

Zeit: Montag, 18:00–21:00 Uhr

Datum: 5.10.2015

Leitung: Daniel Schusterbauer

Gebühr: 30,- €

52.2.08.6 Mit Trommeln um die Welt

In allen Kulturen gibt es die gleichen Rhythmen und musikalischen Grundmuster. Der Rhythmus, mit dem sich ein Voodoo-Priester auf Haiti in Trance tanzt, ist im Kern der gleiche, den auch ein tibetanischer Schamane oder ein Mediziner der Apachen für denselben Zweck einsetzen. So gibt es Rhythmen, die Energie freisetzen und zum Tanzen anregen, genauso wie es Rhythmen gibt, die beruhigen oder den Geist wecken.

Der Workshop gibt eine Einführung in grundlegende Rhythmen und Spieltechniken auf Handtrommeln. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Spielen und das musikalisch-rhythmische Erleben.

Wer Spaß beim Grooven hat und etwas dazulernen möchte, ist herzlich zu einer Rhythmusreise um die Welt eingeladen. Man braucht keine Vorkenntnisse. Bitte irgendein Rhythmusinstrument mitbringen, wenn vorhanden!

Ort: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Sonntag, 13:00–17:00 Uhr
Datum: 11.10.2015
Leitung: Günter Bozem,
Musiker, Performer
Gebühr: 30,– €

52.2.11.1 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, 14.9.2015
Dauer: 6 Abende
Leitung: Frank Kreß
Material: Kamera (analog oder digital)
Laptop (falls vorhanden)
Gebühr: 50,– €

52.2.11.2 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, 23.1.2016,
10:00–17:00 Uhr und
Sonntag, 24.1.2016,
10:00–17:00 jeweils mit Pausen

Dauer: 1 Wochenende
Leitung: Frank Kress
Gebühr: 50,- €

52.2.13.1 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, 26.09.2015
14:00–19:00 Uhr und
Sonntag, 27.09.2015
9:00–14:00 Uhr
Leitung: Helga Holzgreve
Gebühr: 50,- €

52.2.13.2 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, 17.10.2015
14:00–19:00 Uhr und
Sonntag, 18.10.2015
9:00–14:00 Uhr
Leitung: Helga Holzgreve
Gebühr: 50,- €

52.2.13.3 Beauty Coaching

Die Kunst des Schminkens ist, das Besondere zu betonen und die kleinen Mängel zu kaschieren. Lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand typgerecht schminken. Wir erstellen ein einfaches Tages- und Büro-Make-Up und ein wirkungsvolles Abend-Make-Up, mit dem Sie sich gekonnt in Szene setzen.

Bitte Mitbringen: Ihre vorhandenen Make-Up-Utensilien, Stirnband, ein Handtuch und ein Fotoapparat für Vorher-/Nachher-Fotos. Gerne auch Schminkpinsel, wenn vorhanden. Spiegel und zusätzlich benötigte Kosmetik werden bereit gestellt. Materialgebühr von 3,- € werden im Kurs abgerechnet.

Kurtlokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 10:00–13:00 Uhr
Termin: 26.9.2015
Leitung: Yvonne Runge, Visagistin
Gebühr: 18,- €

52.2.13.4 Farben machen Leute

Sie werden strahlen, wenn Sie die richtigen Farben für Ihren Look gefunden haben und mit Freude shoppen gehen. Ihr individueller Farbpass unterstützt Sie dabei, die richtigen Töne zu treffen und zielgerichtet einzukaufen. Kommen Sie bitte ungeschminkt. Bringen Sie Ihre Schminke mit, damit wir die Töne analysieren können. Ein Farbpass für 25,- € ist Bestandteil des Workshops und wird im Kurs abgerechnet.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:30–21:30 Uhr
Termin: 8.10.2015
Leitung: Vera Eiselstein, Stilberaterin
Gebühr: 16,- €

52.2.13.5 Kleider machen Leute

„Ein Dekolleté ist jener schmale Grat, auf dem der gute Geschmack balanciert, ohne herunterzufallen.“

Stil kann man lernen, indem man seinen Körper betrachtet und seine Persönlichkeit einfließen lässt. Wir analysieren gemeinsam, wie Sie Ihre Vorzüge gekonnt ins rechte Licht setzen und Ihre Problemzonen sicher überspielen und welche Kleider-, Hosens-, und Rocklänge für Sie von Vorteil ist.

Bitte körpernahe Kleidung tragen!

Eine Stilmappe gibt Ihnen umfangreiche Informationen und „kann“ für 25,- € im Kurs erworben werden.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 14:00–17:00 Uhr
Termin: 7.11.2015
Leitung: Vera Eiselstein, Stilberaterin
Gebühr: 18,- €

52.2.13.6 Accessoires – die heimlichen Stars Ihres Outfits

Wie Sie Accessoires gezielt einsetzen, sie auf Ihre Körpermerkmale abstimmen und damit Ihrem Outfit die persönliche Note verleihen, erfahren Sie in diesem Workshop. Bitte tragen Sie Ihre Lieblingsschuhe, bringen Sie ein Tuch sowie eine kleine Schmuckauswahl mit.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 18:30–21:30 Uhr

Beginn: 26.11.2015

Dauer: 1 Abend

Leitung: Vera Eiselstein, Stilberaterin

Gebühr: 18,- €

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



3 – Gesundheit

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

52.3.01.1 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingebübte

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: 16.9.2015

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

52.3.01.2 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingebübte

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: mittwochs, 20:00–21:30 Uhr

Beginn: 16.9.2015

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

52.3.01.3 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: Spielvereinigung , Clubraum,
Zellhäuser Straße 56, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: 24.9.2015
Dauer: 8 Abende
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Matte
und eine warme Unterlage (Decke),
Socken mitbringen.
Leitung: Eva Dömling
Gebühr: 48,- €

52.3.01.4 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

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

Kurslokal: Hauptstraße 32, Seminarraum,
Hainstadt
Zeit: Montag, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: 21.9.2015
Dauer: 8 Termine
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Matte
und eine warme Unterlage (Decke),
Socken mitbringen.
Leitung: Eva Dömling
Gebühr: 48,- €

52.3.01.5 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: bei den „Yogi-Spatzen“,
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 17.45–19:00 Uhr
Beginn: 9.9.2015
Dauer: 8 Abende
Leitung: Veronika Grysczyk
Gebühr: 36,- €

52.3.01.6 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: bei den „Yogi-Spatzen“,
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 17.45–19:00 Uhr
Beginn: 18.11.2015
Dauer: 8 Abende
Leitung: Veronika Grysczyk
Gebühr: 45,- €

52.3.01.7 Autogenes Training

In unserer heutigen Gesellschaft sind Zeitdruck, Stress und permanente Hektik immer häufiger die Ursache für psychosomatische Erkrankungen. Nervosität, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Burnout oder Depressionen sind Beispiele für mögliche Folgen. Deshalb ist es umso wichtiger, sich regelmäßig eine Auszeit zu nehmen und richtig zu entspannen.

Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

Kurslokal: Wird noch bekanntgegeben
Zeit: Mittwoch, 19:00–20:00 Uhr
 (1. Termin bis 20:30)
Beginn: 4.11.2015
Dauer: 7 Abende
Leitung: Andrea Röhr
Gebühr: 42,- €

52.3.01.8 Besser Sehen durch Augentraining

Sehtraining hält Körper und Augen beweglich, eine wichtige Voraussetzung für gutes Sehen. Sie haben trockene, müde Augen? Durch zu viel arbeiten am Bildschirm werden die Augen sehr belastet. Sie werden erleben, wie Sie ganz leicht Ihre Sehkraft mit einfachen Übungen aus dem Sehtraining stärken können. Aber auch Entspannungsmethoden für die Augen werden Sie

kennenlernen. Die Augenschule ist sowohl als Prävention für Normalsichtige als auch für Brillenträger geeignet.

Bedenken Sie, bequeme Kleidung und während des Trainings keine Kontaktlinsen zu tragen

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: 24.9.2015
Dauer: 3 Abende
Leitung: Angelika Tank
Gebühr: 20,- €

52.3.01.9 Frauenselbstverteidigung – Wochenend-workshop

Deutschlandweit passieren täglich unzählige Straftaten, beginnend bei Bevormundung, Demütigungen, Mobbing, Stalking, Raub, Schlägereien sowie viele andere Arten von Gewaltanwendungen bis hin zu Vergewaltigungen und Mord. Unverantwortlich ist es zu glauben, dass es einen selbst nie treffen könnte. Um dem entgegen zu wirken, sollte jeder etwas im Vorfeld für seine Sicherheit tun – angefangen bei der verbalen bis hin zur körperlichen Konfrontation. Alle in diesem Kurs gezeigten Verteidigungstechniken wurden mit psychologischem Hintergrund und unter realistisch nachgespielten Situationen erprobt. Sie sind leicht zu erlernen und trotzdem effektiv. Es bedarf keiner besonderen sportlichen Leistung.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, Schreibutensilien für den theoretischen Teil und Tagesverpflegung mitbringen!

Kurslokal: Spielvereinigung, Clubraum,
Zellhäuser Straße 56, Seligenstadt
Zeit: Samstag und Sonntag,
10:00–16:00 Uhr
Termin: 7.11. und 8.11.2015
Leitung: Maja Kuhn
Gebühr: 60,- €

52.3.01.10 Fit ins Wochenende – Bodystyling – Beginners

In diesen Kursen trainieren wir hauptsächlich mit unserem eigenen Körpergewicht und Du wirst spüren, dass sich Dein eigener Körper ganz schön fordern wird. Auch wenn Du das Gefühl hast, dass Dein Körper schon eingerostet ist: mit viel Motivation, Musik und guter Laune wirst Du Dich schon bald fitter und lebendiger fühlen. Du wirst staunen, wie viele abwechslungsreiche Übungen unser Körper für uns bereit hält und wie wir somit der langweiligen Gerätetrainiererei die kalte Schulter zeigen!

Beginners: In diesem Kurs werden wir uns mehr auf „Low-Impact“-Übungen spezialisieren und unsere Kondition langsam

steigern. Vorkenntnisse werden nicht benötigt und auch das Alter spielt keine Rolle.

Bitte mitbringen: Handtuch, festes Schuhwerk und etwas zu trinken.

Kurslokal: Spielvereinigung, Clubraum,
Zellhäuser Straße 56, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 17:00–18:00 Uhr
Termin: 17.9.2015
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Maren Kammann
Gebühr: 60,- €

52.3.01.11 „Fit ins Wochenende“ – Bodystyling – Trainers

Beschreibung: s. Kurs 52.3.01.10

Trainers: In diesem Kurs werden wir sowohl „Low-“, als auch „High-Impact“-Übungen ausprobieren und uns dabei so richtig auspowern. Vorkenntnisse werden hier auch nicht benötigt.

Bitte mitbringen: Handtuch, festes und bequemes Schuhwerk und etwas zu trinken.

Kurslokal: Spielvereinigung, Clubraum,
Zellhäuser Straße 56, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr
Termin: 17.9.2015
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maren Kammann
Gebühr: 60,- €

52.3.01.12 „Moderne Handchirurgie“

Menschen „begreifen“ den Großteil der Welt im wahrsten Sinne des Wortes mit ihren Händen. Ständig werden Dinge angefasst, hochgehoben oder festgehalten. Erkrankungen der Hände und Finger sind deshalb schwerwiegend für die Betroffenen und beeinträchtigen deren Alltag stark. In ihrem Vortrag berichten die Experten der Emmaklinik und Chirurgie/Orthopädie Rhein-Main in Seligenstadt über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der häufigsten Handerkrankungen. Gleichzeitig stehen sie auch für Fragen rund um das Thema zur Verfügung.

Kurslokal: Riesen – Mathias-Grünwald-Kolleg,
Sackgasse 5, Seligenstadt,
Zeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Termin: 16.9.2015
Leitung: Dr. med. Konrad Haßelbacher,
Facharzt für Chirurgie, Hand-
chirurgie und Unfallchirurgie/
Dr. med. Götz Hanebuth, Facharzt
für Chirurgie, Handchirurgie
Gebühr: 0,- €

52.3.01.13 „Moderne Fußchirurgie“ und „Schmerzender Arm“ – Vortrag

Tag für Tag verrichten unsere Füße Schwerstarbeit. Sie bringen uns von einem Ort zum anderen und legen dabei im Laufe eines Lebens durchschnittlich 120.000 Kilometer zurück. Wie wertvoll dafür ein gesunder Fuß ist, wissen wir häufig jedoch erst dann zu schätzen, wenn er uns Beschwerden bereitet.

Zu den häufigsten Fußerkrankungen zählen der sogenannte „Hallux Valgus“ sowie Verschleißerscheinungen des Großzehengrundgelenks. Aber auch schmerzende Schwielen oder Fersenbeschwerden können jeden Schritt zur Qual machen. In seinem Vortrag berichtet Dr. med. Eckhard Brüning über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der häufigsten Fußerkrankungen.

Die Ursache für Schmerzen liegt nicht immer dort, wo der Schmerz zu spüren ist. Das gilt auch für den Arm. Seine Bewegungskette hat zahlreiche Glieder, die für Verletzungen anfällig sind. Schmerzen können also ganz unterschiedliche Ursachen haben: Nervenreize der Halswirbelsäule oder der Handgelenke können genauso für Schmerzen verantwortlich sein wie Gelenkverschleiß oder eine Überlastung von Muskeln und Sehnen. In seinem Vortrag beschäftigt sich der Schulter spezialist Dr. med. Detlev Grapentin mit verschiedenen Erkrankungen des Armes, ihren Ursachen sowie modernen Behandlungsmethoden. Im Besonderen stellt es kurative Therapieansätze vor, die auf eine vollständige Heilung zielen.

Beide Experten der Emma-Klinik und der Chirurgie/Orthopädie Rhein-Main stehen im Anschluss an die Vorträge gerne für Fragen zur Verfügung.

Kurslokal: Riesen, Sackgasse 5, Seligenstadt,

Zeit: Mittwoch, 19:00 Uhr

Termin: 7.10.2015

Leitung: Dr. med. Eckhard Brüning, Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie, Sportmedizin und Fußchirurgie /
Dr. med. Detlev Grapentin, Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie und Orthopädie

Gebühr: 0,- €

52.3.01.14 Ernährung nach TCM für Herbst und Winter

Die Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin zeigt uns, wie wir mit Lebensmittel auf Infekt-Anfälligkeit, trockener Husten, Kälte- und Blasenempfindlichkeiten und vieles mehr einwirken können. Nach einer Einführung in wichtige TCM Grundkenntnisse, widmen wir uns ganz den Wandlungsphasen Metall und Wasser, welche für den Herbst und Winter stehen. Zu einem ausführlichen Skript (5,- €/ wird im Kurs abgerechnet) erhalten Sie am Kursende entsprechende Rezepte. Ziel ist es, das Bewusstsein dafür zu öffnen, das Lebensmittel eine große

Wirkung auf unseren Körper haben und wir dies gezielt nutzen können.

Bitte Mitbringen: Schreibutensilien

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 14:00–18:30 Uhr
Termin: 17.10.2015
Leitung: Sabine Radtke, Ernährungsberaterin
Gebühr: 20,- €

52.3.07.1 Pasta Basta! Italienisch Kochen für Kinder

Wir stellen selber Nudeln her und holen uns ein wenig das Mittelmeer in unsere Räume. Mit frischen Lebensmitteln wollen wir uns eine Salatplatte erstellen und Gemüse und Soßen zu den Nudeln kochen.

Bitte eine Schürze, Geschirrtuch und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,
Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 15:00–18:00 Uhr
Termin: 8.10.2015
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 12,- € (zzgl. 6,50 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

52.3.07.2 Geschenke aus der Küche

Beschenkt Eure Freunde und Familienmitglieder mit Selbstgemachtem aus der Küche. Mit Plätzchen, Gelee, Kräuteröl, Pralinen, gebrannte Mandeln, Nudeln und vieles mehr könnt Ihr sie und Euch in der Advents- und Weihnachtszeit erfreuen.

Bitte eine Schürze, Geschirrtuch und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,
Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 15:00–18:00 Uhr
Termin: 17.11.2015
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 12,- € (zzgl. 7,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

52.3.07.3 Ayurvedische Herbstkomposition – Reinigen und Kräfte für den Winter sammeln

Genießen Sie mit uns ein ayurvedisches Menue aus frischem Gemüse, nährendem Dhal, abgerundetem Chutney, welches auf die Qualitäten des Herbstes abgestimmt ist. Der Kurs ist für Vegetarier, nicht aber für Veganer geeignet.

Bitte Kochschürze, Geschirrhandtuch und Lebensmittelbehälter mitbringen.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 17:45–21:45 Uhr
Termin: 1.10.2015
Leitung: Carolin Klisch und Vera Eiselstein
Gebühr: 30,- € (zzgl. 18,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

52.3.07.4 Adventszauber aus der Küche (für Erwachsene)

Dieses Mal geht es um das „Drumherum“ eines Weihnachtsmenüs. Mit Weihnachtscocktail, Dessert, Tischdekoration und kleinen Geschenken aus der Küche wie Pralinen, Marmelade, Kräuteröl, gebrannten Mandeln und vieles mehr.

Bitte Kochschürze, Geschirrhandtuch und Lebensmittelbehälter mitbringen.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 17:00–21:00 Uhr
Termin: 3.12.2015
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 16,- € (zzgl. 11,50 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

52.3.07.5 Ayurveda to go – ayurvedische Elemente leicht in den Kochalltag integriert

Als Folgekurs zum ayurvedischen Herbstkochkurs widmen wir uns an jedem Kursabend jeweils einem Grundrezept der ayurvedischen Küche. Schauen Sie mit und hinter das Geheimnis der gelungenen Zubereitung von Ghee (Butterreinfett) und genießen Sie zum frisch duftenden Chapati, dem Lieblingsbrot der Inder, verschiedene Chutneys und Aufstriche ayurvedisch verfeinert. Ihre Errungenschaften des Abends können Sie somit mit Leichtigkeit in den Kochalltag einfließen lassen.

Bitte Kochschürze, Geschirrhandtuch und dunkle Einmachgläser mitbringen.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:30–20:30 Uhr
Termine: 15.10./12.11./19.11.2015
Leitung: Carolin Klisch und Vera Eiselstein
Gebühr: 48,- € (zzgl. 30,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

4 – Sprachen

Chinesisch

52.4.02.1 Chinesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters, die den Wunsch haben, sich die Grundzüge der chinesischen Sprache anzueignen und dadurch auch einen tieferen Einblick in die chinesische Kultur zu erhalten.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag 17:30–19:00 Uhr
Beginn: 24.9.2015
Dauer: 12 Wochen = 24 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Restiana Hofmann
Gebühr: 80,- €

Deutsch

52.4.04.1 Deutsch als Fremdsprache – Intensivkurs A1

Ein Kurs für Anfänger mit keinen oder geringen deutschen Sprachkenntnissen

Vermittlung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Die Teilnehmer/innen lernen sich in Alltagssituationen zu verständigen: Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen.

Kurslokal: **Montag:** Merianschule, Seligenstadt
Freitag: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Zeit: Montag und Freitag 17:30–19:00 Uhr
Beginn: 21.9.2015
Dauer: 12 Wochen = 48 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Maren Kammann
Gebühr: 144,- €

52.4.04.2 Deutsch als Fremdsprache für leicht Fortgeschrittene – A2

Weitere Vermittlung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Die Teilnehmer/innen lernen sich in Alltagssituationen zu verständigen: Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag 19:30–21:30 Uhr
Beginn: 24.9.2015
Dauer: 12 Wochen = 32 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Louise Ohlig
Gebühr: 110,- €

52.4.04.3 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene – B1

Weitere Vermittlung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Die Teilnehmer/innen lernen sich in Alltagssituationen zu verständigen: Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Dienstag 18:30–20:30 Uhr
Beginn: 29.9.2015
Dauer: 12 Wochen = 32 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Pia Lörwald
Gebühr: 110,- €

Englisch

52.4.06.1 Englisch für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (ca. 4.-5. Semester)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 16:30–18:00 Uhr
Beginn: 14.9.2015
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Ulrike Schaller
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr: 72,- €

52.4.06.2 Englisch – Lektürekurs – Vormittagskurs

Wir lesen eine anregende Lektüre und haben Spaß beim Englisch lernen in entspannter Atmosphäre.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 9:15–10:45 Uhr
Beginn: 17.9.2015
Dauer: 12 Vormittage
Material: Lektüre wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 72,- €

Französisch

52.4.08.1 Französisch (A2)

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, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 15.9.2015
Dauer: 12 Abende
Literatur: Voyages Neu A2
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 72,- €

52.4.08.2 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: 14.9.2015
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 72,- €

52.4.09.1 Italienisch für Anfänger (ohne Vorkenntnisse)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr
Beginn: 17.9.2015
Dauer: 12 Abende
Literatur: „Espresso 1“, Hueber Verlag
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 72,- €

52.4.09.2 Italienisch für Anfänger (mit Vorkenntnissen – 1)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr
Beginn: 15.9.2015
Dauer: 12 Abende
Literatur: "Espresso 1", Huber Verlag
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 72,- €

52.4.09.3 Italienisch für Anfänger (mit Vorkenntnissen – 2)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 14.9.2015
Dauer: 12 Abende
Literatur: "Espresso 1", Huber Verlag
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 72,- €

52.4.09.4 Italienisch für Fortgeschrittene I

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 17.9.2015
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Expresso 2“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

52.4.09.5 Italienisch für Fortgeschrittene II (Konversationskurs)

Lesen von Zeitungsartikeln, Musikhören und singen, Kommentieren von figurativen oder beschreibenden Texten zu Themen aus Kunst, Kultur, Politik und Gesellschaft. Lexikale Erweiterung zu Themen der Konversation, um so in diversen Situationen besser zu verstehen und sich besser ausdrücken zu können.

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 15.9.2015
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 72,- €

Spanisch

52.4.22.1 Spanisch für Anfänger I

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 20:00–21:30 Uhr
Beginn: 17.9.2015
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 1
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

52.4.22.2 Spanisch für Anfänger II mit Vorkenntnissen

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

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 16.9.2015
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 3-4
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

52.4.22.3 Spanisch für Fortgeschrittene I

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 20:00–21:30 Uhr
Beginn: 16.9.2015
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos I, ab Unidad 6
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

52.4.22.4 Spanisch für Fortgeschrittene II

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 17.9.2015
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos 2, ab Unidad 5
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

"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

5 – Arbeit – Beruf

52.5.01.1 Tastschreiben am PC in 5 Tagen – Premiumkurs

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: Montag, 17:00–19:00 Uhr

Beginn: 2.11.2015

Dauer: 5 Abende

Leitung: Monika Lenhart

Gebühr: 55,- €

52.5.01.2 Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010 – Premiumkurs (max. 6 Pers.)

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: Dienstag, 18:00–20:15 Uhr

Beginn: 3.11.2015

Termine: 5 Abende

Leitung: Monika Lenhart

Gebühr: 76,- €

52.5.01.3 Mein Fotobuch selbst gestalten – Premiumkurs

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, 21.11./5.12./12.12.2015
14:00–17:00 Uhr
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 55,- €

52.5.01.4 Dokumentenverwaltung – Ordnung auf der Festplatte mit Windows 7 – Premiumkurs

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.

Zeit: Dienstag, 12.1.2016
18:00–20:15 Uhr
Dauer: 3 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 50,- €

52.5.01.5 Windows für totale Anfänger – Windows 7

Der Kurs richtet sich an totale Anfänger, die noch nie am PC gearbeitet, 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: Donnerstag, 19:00–21:15 Uhr
Beginn: 17.9.2015
Termine: 5 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 66,- €

52.5.01.6 Workshop „Digitalkamera an den PC – und dann?“ – Premiumkurs

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. Bitte Kamera mit Anschlusskabel mitbringen.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:00–22:00 Uhr
Datum: 5.11.2015
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 20,00 €

52.5.01.7 Workshop EBAY 1 – Grundlagen

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses 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: Donnerstag, 19:00–22:00 Uhr
Datum: 19.11.2015
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 20,00 €

52.5.01.8 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: Donnerstag, 19:00–21:15 Uhr

Beginn: 3.12.2015

Termine: 5 Abende (Zwischenzeitliche Weihnachtsferien) Letzter Termin:
28.1.2016

Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker

Gebühr: 75,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



Kreisweit bieten wir ein umfangreiches Programm
in den Bereichen: Gesellschaft | Kunst und Kultur |
Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf | Spezial |

Bildung für alle!

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



Kreis Offenbach

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.**