

PROGRAMM 2016

Frühjahrssemester 2016

Kulturring Seligenstadt

eingetragener Verein - VR 4737 AG Offenbach/Main

Seligenstadt	Seligenstadt Klein-Welzheim Froschhausen
Mainhausen	Zellhausen Mainflingen



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 Frühjahrssemester 2016.

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!



ServiceCard 5+
Mehr fürs Geld

Exklusive Rabatte für Ihren Mercedes-Benz ab seinem 5. Geburtstag*
Neugierig? Wir freuen uns auf Sie!

 **AUTOHAUS HEBERER.**

Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung
Aschaffenburger Str. 80 | 63500 Seligenstadt
Tel.: 06182 92730 | Fax: 06182 9273 29
www.heberer.mercedes-benz.de
Mail: autohaus@mercedes-heberer.de

 **Mercedes-Benz**

* Ein Angebot der Autohaus Heberer GmbH & Co. KG, Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung, Aschaffenburger Str. 80, 63500 Seligenstadt. Angebot ab dem 5. Geburtstag Ihres Mercedes-Benz beginnend mit 5% und mit jedem Laufjahr 1% plus bis maximal 20%. Gilt nur für private Kunden und Fahrzeuge.

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.

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im

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



Piano

Inhaber: André Fröhlich

KLAVIERBAU · REPARATUREN

Neu- und Gebrauchsinstrumente
führender Marken am Lager

63512 Hamburg/Kl.-

Kreuzenbug

Geschwister-Scholl-Straße 10

Telefon 00182 - 53 36

Programm für den Theaterbus des Kulturrings Seligenstadt

Februar - Juli 2016

Termin	Alle Preise inklusive Ticket und Busfahrt ab Seligenstadt	Preis
24 Mi Februar	Höchste Zeit Musical von Tilmann von Blomberg , Fritz Rémond-Theater Frankfurt	ab 15 Personen Anmeldeschl uss 26.01.2016
14 Do April	Cabaret, Musical von John Harold Kander, Staatstheater Darmstadt	Anmeldeschl uss 16.03.2016 62,00 €
02 Do Juli	Der letzte der feurigen Liebhaber, Komödie von Neil Simon, Die Komödie Frankfurt	Anmeldeschl uss 08.05.2016 ab 45,00 €
12 Sa Juli	Evita Musical von Andrew Lloyd Webber, Burgfestspiele Bad Vilbel	Anmeldeschl uss 12.06.2016 59,00 €

Informationen und Anmeldung unter 06023/5070047 bei Katrin Schmidt.

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 und das Fritz Rémond-Theater oder die Komödie in Frankfurt. Auf dem Repertoire stehen Schauspiel, Operette, Musical und mehr.

Von Februar bis Juli 2016 sind folgende Fahrten geplant:

Mittwoch, 24. Februar 2016

Höchste Zeit, Musical von Tilmann von
Blomberg, Fritz Rémond-Theater Frankfurt

Donnerstag, 14. April 2016

Cabaret, Musical von John Harold Kander,
Staatstheater Darmstadt

Donnerstag, 2. Juni 2016

Der letzte der feurigen Liebhaber,
Komödie von Neil Simon, Die Komödie Frankfurt

Dienstag, 12. Juli 2016

Evita, Musical von Andrew Lloyd Webber,
Burgfestspiele Bad Vilbel

Die Termine werden auch rechtzeitig im Seligenstädter Heimatblatt angekündigt.

Auskunft und Anmeldung: Frau Katrin Schmidt
Edelmannstraße 33
63755 Alzenau
Telefon 0 60 23 / 5 0700 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



2 – Kultur – Gestalten

Der Kulturring ist – zum Teil zusammen mit anderen Veranstaltern – Organisator der seit sechszwanzig Jahren bestehenden SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE

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.

Als Auszeichnung darf es angesehen werden, dass der Herr Hessische Minister für Wissenschaft und Kunst Boris Rhein die Schirmherrschaft der Klosterkonzerte übernommen hat.

Auf der Wilbrand-Orgel der Einhardbasilika hat bereits ein Großteil der europäischen Organisten-Elite seine Visitenkarte abgegeben. Das ist Maßstab auch für die aktuellen Verpflichtungen dieses Jahres.

Beachtung auch im europäischen Ausland hat das seit 1998 durchgeführte sommerliche Kleine Streicherfestival gefunden, dessen künstlerischer Gastgeber das weltweit konzertierende Münchner Henschel-Quartett ist. Für dieses Jahr hat es das renommierte Quartett Excelsior aus Tokio vermittelt.

Mit dem Bayerischen Kammerorchester Bad Brückenau kommt am 15. Juli die ECHO-Klassik-Preisträgerin 2015 Tianwa Yang (Violine) nach Seligenstadt

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

Besondere Aufmerksamkeit wird darauf gerichtet, bei Kindern schon früh das Interesse an qualitativvoller Musik zu wecken. Dem dienen die Veranstaltungen im Projekt „Musik für Kinder“ unter der Schirmherrschaft von Landrat Oliver Quilling.

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



SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE

Am Breitenbach 4, Telefon 0 61 82 - 2 53 23

E-Mail: info@klosterkonzerte-seligenstadt.de

61.2.03.1 „Gotische Sakralarchitektur“

Gotische Sakralarchitektur ist die erste unikate Baukunst des christlichen Abendlandes. Sie hat sich kontinuierlich aus der Architektur der Romanik zu einer Baukunst entwickelt, die sich von der romanischen Architektur in ihren wesentlichen Formen und Strukturen grundsätzlich unterscheidet.

Der Kurs setzt sich aus zwei Teilen jeweils vor und nach den bayerischen Pfingstferien zusammen. Im ersten Teil werden bauhistorische Grundkenntnisse zur gotischen Architektur vermittelt. Im zweiten Teil werden diese Grundkenntnisse durch einzelne Baumonografien zu einem vertieften Verständnis gotischer Architektur erweitert.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 9:00 – 12:30 Uhr
Datum: 23.4./30.4.2016 (1. Teil)
4.6./11.6.2016 (2. Teil)
Dauer: 4 Vormittage
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 60,- €

61.2.5.1 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: 22.2.2016
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,- €

61.2.5.2 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: 25.04.2016
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,- €

61.2.5.3 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.

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: 24.2.2016

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,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



61.2.5.4 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: 25.02.2016

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,- €

61.2.5.5 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: 28.04.2016

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,- €

61.2.5.6 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, 15.4.2016, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 16.4.2016, 14:00 – 18:00 Uhr
Fr, 22.4.2016, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 23.4.2016, 14:00 – 18:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 56,- €

61.2.5.7 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, 10.6.2016, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 11.6.2016, 14:00 – 18:00 Uhr
Fr, 17.6.2016, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 18.6.2016, 14:00 – 18:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 56,- €

61.26.1 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 Meingasse 6, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00 – 21:00 Uhr
Termine: 22.2./ 29.2./ 7.3./ 21.3.2016
Leitung: Birgit Eissner
Gebühr: 40,- €

61.26.2 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 Meingasse 6, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00 – 21:00 Uhr
Termine: 18.4./ 25.4./ 9.5./ 23.5.2016
Leitung: Birgit Eissner
Gebühr: 40,- €

61.28.1 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!

Bitte eine Gitarre, Schreibmaterial und ein Lineal mitbringen.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt

Zeit: Montag, 18:30 –20:00 Uhr

Beginn: 15.2.2016

Dauer: 5 Abende

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 34,- €

61.28.2 Gitarre für Anfänger II

Dieser Kurs schließt an den Anfängerkurs I 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.

Bitte eine Gitarre, Schreibmaterial und ein Lineal mitbringen.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt

Zeit: Montag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 11.4.2016

Dauer: 5 Abende

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 34,- €

61.28.3 Gitarre für Leicht-Fortgeschrittene

Dieser Kurs nimmt auch alle aus den ersten Anfängerkursen 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!

Bitte eine Gitarre, Schreibmaterial und ein Lineal mitbringen.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt

Zeit: Montag, 18:30 –20:00 Uhr

Beginn: 23.5.2016

Dauer: 8 Abende

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 48,- €

61.2.8.4 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: Samstag, 10:00 – 15:00 Uhr
Datum: 20.2.2016
Leitung: Günter Bozem,
Musiker, Performer
Gebühr: 20,- €

61.2.11.1 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, 11.4.2016
Dauer: 6 Abende
Leitung: Frank Kress
Material: Kamera (analog oder digital)
Laptop (falls vorhanden)
Gebühr: 50,- €

61.2.11.2 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, 21.5. 2016,
10:00 – 17:00 Uhr und
Sonntag, 22.5. 2016,
10:00 –17:00 jeweils mit Pausen
Dauer: 1 Wochenende
Leitung: Frank Kress
Gebühr: 50,-€

61.2.11.3 Fotografie für Fortgeschrittene

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

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Strasse 6, Seligenstadt
Zeit: 1x im Monat nach Absprache an
Wochenenden, 4 UE
Beginn: Mittwoch, 25.5.2016, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Wochenenden
Leitung: Frank Kress
Material: wird im Kurs besprochen
Gebühr: 120,- €

61.2.11.4 Fotografische Bildgestaltung in Theorie und Praxis

Sie beherrschen Ihre Kamera aus dem ff und trotzdem sind Ihre Bilder beliebig? Sie kommen aus einem schönen Urlaub und haben tolle Dinge fotografiert, aber die fertigen Bilder sind langweilig? Sie haben tolle Bildideen, können sie aber nicht umsetzen?

In diesem Kurs erarbeiten wir in Theorie und Praxis an Ihren eigenen Bildern, an ausgewählten Bildern der Kursleitung und an Klassikern der Fotogeschichte die wichtigsten Grundregeln der Bildgestaltung. Angefangen mit der Formatwahl über die Definition des Goldenen Schnittes bis zum Einfluss der Perspektive auf ein Bild wird Ihnen vermittelt, was ein gutes Bild ausmacht. Wir lernen, wie Bilder „gelesen“ werden und welchen Einfluß das Licht und die Vorder- und Hintergrundgestaltung auf unser Bild haben. Dabei behalten wir immer im Hinterkopf, daß Regeln da sind, um sie zu kennen, nicht, um sie sklavisch anzuwenden. Neben der praktischen Herangehensweise durch zwei Exkursionen zu unterschiedlichen Themen werden wir in der Theorie ältere Bilder der Kursteilnehmer und Bildern, die während des Kurses entstanden sind, auf Gestaltungsmittel und Gestaltungsfehler hin untersuchen und optimieren.

Bitte Fotoapparat und 5 gelungene Fotos (mind. 13x18cm groß) mitbringen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Strasse 6, Seligenstadt

Zeit: Samstag und Sonntag,
10:00 – 14:30 Uhr

Termine: 2.+3.7.2016 / 9.+10.7.2016

Dauer: 2 Wochenenden

Leitung: Frank Kress

Material: wird im Kurs besprochen

Gebühr: 60,- €

61.2.13.1 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.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr

Termin: 16.4.2016

Leitung: Yvonne Runge, Visagistin

Gebühr: 18,- €

61.2.13.2 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-, Hosen-, 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: 19.3.2016

Leitung: Vera Eiselstein, Stilberaterin

Gebühr: 18,- €

61.2.13.3 750 Jahre Dante Alighieri

Dante assoziiert man heute eher mit einem Computerspiel „Dantes Inferno“ oder mit dem brasilianischen Fußballspieler. Dante, vor 750 Jahren in Florenz geboren, ist aber vor allem ein Autor, der „La Divina Commedia“ geschrieben hat. Die „Göttliche Komödie“ ist eines der bedeutendsten Werke der Weltliteratur. Sie erzählt die visionäre Jenseitswanderung eines jungen Dichters durch das Inferno (Hölle) über das Purgatorio (Berg der Läuterung) hinauf zum Paradiso. An der Seite Vergils und Beatrice begegnet der Erzähler während seiner Reise Sündern und Seligen und erkennt am Ende sogar den Sinn des Lebens.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt

Zeit: Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr

Beginn: 16.2.2016

Dauer: 12 Abende

Leitung: Maria Bruno

Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: 72,- €

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



3 – Gesundheit

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

61.3.1.1 Hatha-Yoga für Anfänger und

Eingeübte 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: 10.2.2016

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff

Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

61.3.1.2 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingeübte

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr

Beginn: 10.2.2016

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff

Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

61.3.1.3 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Immer aktiv, leistungsorientiert und erreichbar – wo tanken wir in unserer Zeit Kraftreserven auf? Einfache und schnelle „Lösungen“ bietet die PME, eine ganzheitliche und wissenschaftlich anerkannte Methode zur Gesundheitsvorsorge und Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene. Durch willentliches Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer Entspannung des gesamten Körpers herbeigeführt werden. Schon nach der ersten Trainingsstunde verfügen Sie über Grundkenntnisse, mit denen Sie jederzeit in der Lage sind, im Alltag Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und Ihre persönlichen Wohlfühlmomente zu genießen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Matten und Decken sind vorhanden.

Kurslokal: Bewegungszentrum,
Am Leimenweg 11, Froschhausen/
Seligenstadt
Zeit: Montag, 18:30 – 19.30 Uhr
Beginn: 22.2.2016 (Kostenloser Infoabend
am Montag, 15.2.2016)
Dauer: 7 Termine
Leitung: Gaby Keilwerth-Schmitt, Klang- und
Entspannungstherapeutin, HP PSY
Gebühr: 48,- €

61.3.1.4 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: 17.2.2016
Dauer: 8 Abende
Leitung: Veronika Grysczyk
Gebühr: 45,- €

61.3.15

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: 4.5.2016
Dauer: 10 Abende
Leitung: Veronika Grysczyk
Gebühr: 56,- €

61.3.16

Tagesworkshop Atem und Meditation

Eine Verschnaufpause gönnen – zu Atem kommen...

Durch Atemtraining und Meditation fit werden und in Einklang kommen.

In unserer schnelllebigen Zeit geraten viele Menschen an ihre Grenzen. Wünschen Sie sich in manchen Situationen auch, einfach mal tief durchatmen zu können, um wieder entspannt und ausgeglichen zu sein? Möchten Sie lernen, wie Sie sich in Ihrem Alltag „Luft verschaffen“ können? Nach diesem Tagesseminar wissen Sie, wie Sie mit einfachen Übungen für Körper und Geist Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden steigern können. Gönnen Sie sich diese Verschnaufpause!

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Matten und Decken sind vorhanden.

Kurslokal: Bewegungszentrum,
Am Leimenweg 11, Froschhausen/
Seligenstadt
Datum: Samstag, 19.3.2016
Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr
(Mittagpause von 13-14 Uhr)
Leitung: Gaby Keilwerth-Schmitt, Klang- und
Entspannungstherapeutin, HP PSY
Gebühr: 50,- €

61.3.1.7 Frauenselbstverteidigung – Wochenend- workshop

Durch langjährige Erfahrung vermittelt die Trainerin Maja Kuhn (3.Dan-Jukibo) mit Kompetenz, Witz und Charme die einfachen, aber durchaus wirkungsvollen Techniken, zeigt auf, was man in verschiedenen Angriffssituationen, mit und ohne Alltagsgegenstände, machen kann und machen sollte.

Bewältigung der eigenen Angst, Ernstfallpsychologie, eingehende Erklärung der Täter- und Opferrolle, Selbstverteidigung im Vorfeld, verschiedene Abwehrmöglichkeiten, Griffbefreiung, Reaktionstraining, Technikschnule/Bewegungslehre, Tipps und Tricks mit und ohne Alltagsgegenstände und vieles mehr, wird eingehend in einem theoretischen und praktischen Teil durchgenommen.

Dieses Wochenende kann jede Frau zwischen 16 und 80 Jahren nutzen, um Techniken der Selbstverteidigung und Hintergründe des Opfer/Täter-Verhaltens zu erlernen. Es bedarf keiner besonderen sportlichen Leistungen.

Ein späterer Auffrischungs- und Fortgeschrittenenkurs ist möglich.

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

Kurslokal: in Seligenstadt,
wird noch bekannt gegeben
Zeit: Samstag und Sonntag,
10:00 – 16:00 Uhr
Termin: 20.2. und 21.2.2016
Leitung: Maja Kuhn
Gebühr: 60,- €

61.3.1.8 Bodyforming mit Baby

Bei diesem Kurs handelt es sich um vielseitiges Körpertraining, nach der Rückbildungsgymnastik, das sich in zwei Teile gliedert: Aerobic und Kräftigungsübungen. Die leichten Aerobic-Schrittfolgen werden als Aufwärmtraining eingeübt und wiederholt. Danach folgen gezielte Kräftigungsübungen für verschiedenen Muskelgruppen (Rücken, Bauch, Beine, Po). Mit dem Ziel, dass das Gewebe gestrafft und der Körper leistungsfähiger wird. Ein weiterer Schwerpunkt ist ebenfalls der Rücken. Für alle Rücken-geplagten steht die Mobilisierung und Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule auf dem Programm. Gezielt werden Haltungsschäden korrigiert und Verspannungen gelöst. Außerdem werden weitere Übungen für den Beckenboden der jungen Mütter integriert.

Dieses Gruppentraining ist sicherlich für Einsteiger, aber auch für Fortgeschrittene mit einem hohen Spaßfaktor versehen.

Die Kinder können zu diesem Kurs mitgebracht und wenn gewünscht, in die Übungen integriert werden.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, Trainingsmatte und Trinken mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal2

Zeit: Montags, 10:00 – 11:00 Uhr

Beginn: 22.2.2016

Dauer: 5 Vormittage

Leitung: Maja Kuhn

Gebühr: 22,- €

61.3.1.9 Bodyforming mit Baby

Siehe Kursbeschreibung # 61.3.01.8

Die Kinder können zu diesem Kurs mitgebracht und wenn gewünscht, in die Übungen integriert werden.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, Trainingsmatte und Trinken mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal2

Zeit: Montags, 10:00 – 11:00 Uhr

Beginn: 11.4.2016

Dauer: 5 Vormittage

Leitung: Maja Kuhn

Gebühr: 22,- €

61.3.1.10 Bodyforming mit Baby

Siehe Kursbeschreibung # 61.3.01.8

Die Kinder können zu diesem Kurs mitgebracht und wenn gewünscht, in die Übungen integriert werden.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, Trainingsmatte und Trinken mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal2

Zeit: Montags, 10:00 – 11:00 Uhr

Beginn: 30.5.2016

Dauer: 5 Vormittage

Leitung: Maja Kuhn

Gebühr: 22,- €

61.3.1.11 „Workout“ im Silzenfeld

Mit der VHS erstmalig auch draußen unterwegs!

Zum ersten Mal wird es die Möglichkeit geben, bei gutem Wetter die Räume und Häuser zu verlassen und zusammen mit Maren ein fetziges „Workout“ in freier Natur auf Rasen auf dem Freizeitgelände im Silzenfeld zu genießen – wie gewohnt mit viel Power, Musik, Motivation und ganz viel guter Laune! Jeder darf mitmachen: Familien, Frauen, Männer, Jugendliche..! Kinder können in der Zeit sich auf dem Bolzplatz oder auf dem Spielplatz in Sichtweite bewegen. Eine Gebühr oder Anmeldung ist vorab nicht zu leisten, sondern jedes Mal wird vor Ort 5,- € pro Person eingesammelt (ab 15 Leute nur 4,- €, ab 20 Leute nur 3,- €). Bei schlechtem Wetter fällt das Workout aus. Es wird jede Woche ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining geben, so dass es nicht langweilig wird. Maren freut sich auf Euch!!!

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

Kurslokal: Grünzug mit Spielbereich und
Bolzplatz Silzenfeld, Seligenstadt
Treffpunkt der Gruppe direkt vor dem
Feld auf dem Rasen!

Zeit: Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 14.4.2016

Dauer: Bis zu den
Sommerferien

Leitung: Maren Kammann

Gebühr: jedes Mal 5,- €
(4,- € oder 3,- €) vor Ort zu zahlen

61.3.1.12 Bauchkiller und Poknacker

Eine Straffe Figur mit viel Spaß und guter 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, leichte Turnschuhe oder ABS- Socken, Trainingsmatte und Trinken mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus Riesen, Matthias-
Grünwald-Kolleg, Seligenstadt

Zeit: Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 23.2.2016

Dauer: 12 Abende

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 60,- €

61.3.1.13 Selbstverteidigung für 8 bis 14-Jährige

Unternehme rechtzeitig etwas gegen Gewalt! Im Situationstraining erlernst Du das „Nein-Sagen“ und das Anwenden von Verteidigungsmaßnahmen gegen aggressives Verhalten und Gewaltandrohungen. Erkenne die Gefahren frühzeitig und reagiere erfolgreich. Dieser Kurs ermittelt verbale und nonverbale Selbstbehauptung mit einfach erlernbaren Techniken und ist speziell auf Situationen mit Kindern abgestimmt.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder ABS- Socken und Trinken mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus Riesen, Matthias-
Grünewald-Kolleg, Seligenstadt

Zeit: Dienstag, 16:45 – 17:45 Uhr

Beginn: 23.2.2016

Dauer: 12 Nachmittage

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 60,- €

61.3.1.14 Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene

Unternehme rechtzeitig etwas gegen Gewalt! Im Situationstraining erlernst Du das „Nein-Sagen“ und das Anwenden von Verteidigungsmaßnahmen gegen aggressives Verhalten und Gewaltandrohungen. Erkenne die Gefahren frühzeitig und reagiere erfolgreich. Dieser Kurs ermittelt verbale und nonverbale Selbstbehauptung mit einfach erlernbaren Techniken und ist speziell auf Situationen mit Jugendlichen und Erwachsenen abgestimmt.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder ABS- Socken und Trinken mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus Riesen, Matthias-
Grünewald-Kolleg, Seligenstadt

Zeit: Dienstag, 19:15 – 20:15 Uhr

Beginn: 23.2.2016

Dauer: 12 Abende

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 60,- €

61.3.1.15 Ernährung nach TCM für den Frühling

Die Ernährung nach den 5 Wandlungsphasen der Chinesischen Medizin (TCM genannt) ist eng mit der Natur verbunden. Die Wandlungsphase Holz steht für den Frühling, für Neubeginn, für Wachstum. Nach einer kleinen Einführung in wichtige Grundbegriffe der TCM möchte ich Ihnen zeigen, welche Nahrungsmittel für uns im Frühling besonders wichtig sind und wie sie Krankheiten wie Heuschnupfen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck und vieles mehr mit der richtigen Lebensmittelwahl beeinflussen können.

Außerdem lernen Sie die chinesische Organ-Uhr und ihre Aussagen für uns kennen. Passende Rezepte für den Frühling gibt es natürlich dazu.

Bitte Mitbringen: Schreibutensilien

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 14:00 – 18:30 Uhr

Termin: 23.4.2016

Leitung: Sabine Radtke, Ernährungsberaterin

Gebühr: 20,- €

61.3.1.16 Ernährung nach TCM für den Sommer

Die Ernährung nach den 5 Wandlungsphasen der Chinesischen Medizin (TCM genannt) ist eng mit der Natur verbunden. Die Wandlungsphase Feuer und Erde stehen für Freude, Lebensfeuer, Ernte und „sich um seine Mitte kümmern“.

Nach einer kleinen Einführung in wichtige Grundbegriffe der TCM möchte ich Ihnen zeigen, welche Nahrungsmittel für uns im Sommer besonders wichtig sind und wie wir Symptome wie Müdigkeit, Vergesslichkeit, nervöse Unruhe, Verdauungsprobleme und Übergewicht mit der richtigen Lebensmittelwahl beeinflussen können. Dazu gibt es passende Rezepte zum Ausprobieren.

Lassen Sie Ihre Nahrungsmittel zu Ihrem Heilmittel werden!

Bitte Mitbringen: Schreibutensilien

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 14:00 – 18:30 Uhr

Termin: 4.6.2016

Leitung: Sabine Radtke, Ernährungsberaterin

Gebühr: 20,- €

61.3.7.1 Pasta Basta! Italienisch Kochen für Erwachsene

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, 18:00 – 21:30 Uhr

Termin: 28.4.2016

Leitung: Angelika Seubert

Gebühr: 16,- € (zzgl. 11,50 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

61.3.7.2 Sommerzauber – für Kinder

Sommerzeit ist Früchtezeit. Damit lässt sich allerhand Feines kreieren, z.B. Kindercocktails, Obstspieße oder eine Fruchtetorte. Das ganze wollen wir uns bei toller sommerlicher Tischdekoration schmecken lassen.

Bitte eine Schürze, Geschirrtuch und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,
Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 15:00 – 18:00 Uhr
Termin: 16.6.2016
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 12,- € (zzgl. 7,50 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

61.3.7.3 Kinder-Uni / Faszination Küche

Kinder entdecken hier mit Neugier und Begeisterung ihre Umwelt. In diesem Kurs gibt es Experimente zum Mitmachen, Ausprobieren und Feststellen, z.B. dass Wasser eine Haut hat, dass Eisberge auf der Meeresoberfläche schwimmen, wie Wasser aufwärts fließen kann oder wie ein gekochtes Ei in die Flasche kommt und ein Vulkan aus der Flasche.

Dieser Kurs eignet sich auch gut für eine Kindergeburtstagsgruppe.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr
Termin: 25.2.2016
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 8,- € (zzgl. 2,50 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

61.3.7.4 Kräuterführung

Ess- und andere Frühlingwildkräuter stehen im Mittelpunkt eines ca. 3-stündigen Seminars einschl. eines Picknicks.

Was wächst denn da? Das Interesse der Bevölkerung an gesunder Ernährung hat stark zugenommen. Wildkräuter können dazu einen großen Beitrag leisten.

Wir werden bei unseren Spaziergängen wertvolle Frühlingkräuter kennen- und bestimmen lernen, um sie in der eigenen Küche zu verarbeiten. Dazu gibt es praktische Anwendungstips. Nach unserer Begehung werden wir zusammen ein schmackhaftes Kräuterpicknick einnehmen.

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof,
OT Klein-Krotzenburg
Zeit: Mittwoch, 14:00 – 17:00 Uhr
Termine: 20.4.2016

Leitung: Lisa Grimm
Gebühr: 15,- € (zzgl. 3,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

61.3.7.5 Kräuterführung

Siehe Kursbeschreibung #61.3.07.4

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof,
OT Klein-Krotzenburg
Zeit: Sonntag, 11:00 – 14:00 Uhr
Termine: 24.4.2016
Leitung: Lisa Grimm
Gebühr: 15,- € (zzgl. 3,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

61.3.7.6 Kräuterführung

Siehe Kursbeschreibung #61.3.07.4

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof,
OT Klein-Krotzenburg
Zeit: Mittwoch, 14:00 – 17:00 Uhr
Termine: 27.4.2016
Leitung: Lisa Grimm
Gebühr: 15,- € (zzgl. 3,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

61.3.7.7 Kräuterführung

Siehe Kursbeschreibung #61.3.07.4

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof,
OT Klein-Krotzenburg
Zeit: Freitag, 14:00 – 17:00 Uhr
Termine: 29.4.2016
Leitung: Lisa Grimm
Gebühr: 15,- € (zzgl. 3,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

61.3.7.8 Kräuterführung

Siehe Kursbeschreibung #61.3.07.4

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof,
OT Klein-Krotzenburg
Zeit: Mittwoch, 14:00 – 17:00 Uhr
Termine: 11.5.2016
Leitung: Lisa Grimm
Gebühr: 15,- € (zzgl. 3,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

4 – Sprachen

Chinesisch

61.4.02.1 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: 18.2.2016
Dauer: 12 Wochen = 24 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Restiana Hofmann
Gebühr: 80,- €

Deutsch

61.4.4.1 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: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Dienstag und Donnerstag
18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 16.2.2016
Dauer: 12 Wochen = 48 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Ursula Hauck-Schwebe
Gebühr: 144,- €

61.4.4.2 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: Montag 17:30 – 19:30 Uhr
Beginn: 22.2.2016
Dauer: 12 Wochen = 32 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Maren Kammann
Gebühr: 110,- €

61.4.4.3 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene – B1/A

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: Montag 18:15 – 20:15 Uhr
Beginn: 15.2.2016
Dauer: 12 Wochen = 32 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Uli Schaller
Gebühr: 110,- €

61.4.4.4 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene – B1/B

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: 12.4.2016
Dauer: 12 Wochen = 32 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Pia Lörwald
Gebühr: 110,- €

61.4.06.1 Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (Niveau A2)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 16:30 – 18:00 Uhr
Beginn: 15.2.2016
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: 18.2.2016
Dauer: 12 Vormittage
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Ulrike Schaller
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

61.4.08.1 Französisch für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ein Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger. Wir werden die Grundlagen der französischen Sprache lernen. 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, 17:00 – 18:30 Uhr
Beginn: 16.2.2016
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 72,- €

52.4.8.2 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: 16.2.2016
Dauer: 12 Abende
Literatur: Voyages Neu A2
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 72,- €

52.4.8.3 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 re-joindre 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: 15.2.2016
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 72,- €

61.4.9.1 Italienisch für den Urlaub!

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 18.2.2016
Dauer: 12 Abende
Literatur: „Viva le vacanze“ Hueber Verlag
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 72,- €

61.4.9.2 Italienisch für Fortgeschrittene I

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr
Beginn: 18.2.2016
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Expresso 1“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

61.4.9.3 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: 16.2.2016
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 72,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



61.4.22.1 Spanisch für Anfänger

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn: 17.2.2016
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 1
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

61.4.22.2 Spanisch für Fortgeschrittene I

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

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 20:00 – 21:30 Uhr
Beginn: 18.2.2016
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 3-4
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

61.4.22.3 Spanisch für Fortgeschrittene II

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr
Beginn: 17.2.2016
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos I, ab Unidad 7-8
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

61.4.22.4 Spanisch für Fortgeschrittene III

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn: 18.2.2016
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos 2, ab Unidad 7-8
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

5 – Arbeit – Beruf

61.5.1.1 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: Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr
Beginn: 12.4.2016
Dauer: 5 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 55,- €

61.5.1.2 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: 24.05.2016
Termine: 5 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 76,- €

61.5.13 Powerpoint –Premiumkurs

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 Folienerstellung nutzen können.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt

Zeit: Dienstag, 18:00 – 21:00 Uhr

Beginn: 1.3.2016

Termine: 3 Abende

Leitung: Monika Lenhart

Gebühr: 60,- €

61.5.14 Erste Schritte in die Textverarbeitung mit Word 2010 - Premiumkurs

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 12,00 € erworben werden.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 12.3./19.3.2016
9:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Monika Lenhart

Gebühr: 70,- €

61.5.1.5 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: 15.2.2016
Termine: 5 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 66,- €

61.5.1.6 Sprechstunde Tablet Computer

Sie planen den Kauf eines Tablet PC und wollen sich zunächst einen Überblick verschaffen oder Sie besitzen bereits ein Tablet und möchten sicherer im Umgang mit dem Gerät werden?

In dieser allgemeinen Sprechstunde sollen ein kurzer Überblick über die verschiedenen Betriebssysteme (Apple, Android oder Windows) gegeben werden. Sodann werden die wichtigsten Grundfunktionen wie Internet surfen und eMails vorgestellt. Routenplaner und Navigation aber auch Fotografie sind weitere Funktionalitäten, ebenso die Pflege von Kontakten (digitales Adressbuch).

Darüber hinaus können Sie erfahren wo die wichtigsten Systemeinstellungen eines Tablet vorgenommen werden. Abgerundet wird die Sprechstunde durch die Vorstellung eines Appstore und der Bezug sowie die Installation neuer Programme (=Apps).

Zu guter Letzt gibt es einen Ausblick wie das Übertragen von Dateien auf den Computer funktionieren kann und wie Sie Inhalte (Bilder, Musik, Dokumente) auf Ihr Gerät überspielen können.

Sofern vorhanden können Sie Ihr Gerät für konkrete Fragen zum Termin mitbringen.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:00 – 21:15 Uhr
Termin: 3.3.2016
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 15,- €

61.5.1.7 Sprechstunde Tablet PC mit Android

Sie besitzen bereits ein Tablet PC mit Android Betriebssystem und möchten sicherer im Umgang mit Internet, Nachrichten, Musik, Video und Fotos werden? In dieser Sprechstunde sollen praxisorientiert die Grundfunktionen und -einstellungen Ihres Android-Tablets anhand Ihrer Fragen erklärt werden. Zu diesen Grundfunktionen gehört natürlich das Surfen im Internet und die Nutzung von eMail.

Weitere Kursinhalte könnten sein:

- Wireless LAN einrichten
- Grundeinstellungen eines Tablets, Hinweise zu Datenschutz
- Androidkennenlernen (Kalender, Kontakte, SMS, Musik, Foto, u.a.)
- eMail-Konto einrichten
- Unterwegs im Internet (Browser bedienen, Favoriten einrichten)
- mobile Internetverbindung aufbauen
- Kamera benutzen und Bilder anschauen oder verteilen
- Cloud-Dienste nutzen
- Apps installieren und kennen lernen bzw. weniger nützliche Apps entfernen
- Verwalten von Widgets
- Tablet als Ebook Reader einrichten (z.B. Onleihe oder Amazon Kindle)
- Tipps zum Synchronisieren mit dem PC
- Navigation mit dem Tablet

Sofern vorhanden können Sie Ihr Gerät für konkrete Fragen zum Termin mitbringen.

Besitzer von iPad/iPhone wählen den ebenfalls angebotenen Kurs für Apple iOS Geräte

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00 – 21:15 Uhr
Termin: 11.4.2016
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 15,00 €

61.5.1.8 Internet für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an Anwender die vom Internet bisher nur hörten oder aber über die Schulter schauen 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: 18.4.2016 (25.4./ 2.5./9.5.2016)
Termine: 4 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 65,- €

61.5.1.9 Workshop EBAY – 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: Donnerstag, 19:00–22:00 Uhr
Datum: 19.5.2015
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 20,00 €

61.5.1.10 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: 2.6.2016
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 20,00 €

61.5.1.11 eMail intensiv – Kommunikation über das Internet

Der Kurs ist gedacht als direkte Fortsetzung zu dem Interneteinsteigerkurs aber auch für Quereinsteiger mit Internetkenntnissen (ohne Vorkurs).

Im ersten Termin werden Grundlagen geschaffen: Was ist eMail, wie erhalte ich eine (oder weitere) eMail-Adresse(n), wie arbeitet man in und mit einem Webinterface (eMail aus einer Webseite heraus). Hierzu werden Ihnen Schulungsemailadressen bereit gestellt.

Der zweite Termin soll Ihnen die Gelegenheit geben Gelerntes zu intensivieren und auch auf eigenen eMail-Adressen zu übertragen. Sie können mit der eigenen eMail-Adresse arbeiten und hierzu konkrete Optimierungen erhalten. Ferner ist im zweiten Termin vorgesehen eine eMailsoftware einzurichten und zu verwenden.

Im angebotenen Kurs kann angesprochen werden:

- neue Nachrichten anlegen, Grundlagen
- Nachrichten versenden, beantworten und weiterleiten
- Anhänge versenden, ansehen, speichern
- Sinnvolle Ablage aufbauen
- Kontakte anlegen und im Adressbuch verwalten
- Kontaktgruppen oder Verteiler erstellen und einsetzen
- Einrichten eines Mailclient, zurechtfinden und bedienen
- im Programm Zustelloptionen verwenden, Regeln anlegen, Suchfunktionen
- Erstellen und Bearbeiten von Signaturen

Voraussetzungen:

Sie benutzen bereits das Internet und haben auch allgemeine Windowskenntnisse im Bereich der

Datenablage und sind sicher im Umgang mit Maus und Tastatur. Arbeitsunterlagen:

Anleitungen können gegen eine Kopierpauschale von 5 Euro beim Übungsleiter erworben werden.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00 – 21:15 Uhr
Datum: 6.6.2016 und 13.6.2016
Dauer: 2 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 30,00 €

61.5.1.12 Sprechstunde Tablet PC mit Apple iPad

Sie besitzen bereits ein iPad (oder ein iPhone) mit Apples iOS Betriebssystem und möchten sicherer im Umgang mit Internet, Nachrichten, Musik, Video und Fotos werden? In dieser Sprechstunde sollen praxisorientiert die Grundfunktionen und -einstellungen Ihres Apple-Tablets/Smartphones anhand Ihrer Fragen erklärt werden. Zu diesen Grundfunktionen gehört natürlich das Surfen im Internet und die Nutzung von eMail.

Weitere Kursinhalte könnten sein:

- Wireless LAN einrichten
- Grundeinstellungen des iPad, Hinweise zu Datenschutz
- iPad kennen lernen (Kalender, Kontakte, Musik, Foto, u.a.)
- eMail-Konto einrichten
- Unterwegs im Internet (Browser bedienen, Favoriten einrichten)
- mobile Internetverbindung aufbauen
- Kamera benutzen und Bilder anschauen oder verteilen
- Cloud-Dienste nutzen
- Apps installieren und kennen lernen bzw. weniger nützliche Apps entfernen
- Tablet als Ebook Reader einrichten (z.B. Onleihe oder Amazon Kindle)
- Tipps zum Synchronisieren mit dem PC
- Navigation mit dem Tablet

Sofern vorhanden können Sie Ihr Gerät für konkrete Fragen zum Termin mitbringen.

Besitzer von Android Geräten wählen den ebenfalls angebotenen Kurs für Android Geräte

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:00 – 21:15 Uhr
Datum: 23.6.2016
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 15,00 €



Volkshochschule
reis Offenbach

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

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.**