

PROGRAMM 2017

Frühjahrssemester 2017

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 'K' is on the left and the 'R' is on the right, both rendered in a light gray color.

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.derbuchladen-seligenstadt.de

Kartenvorverkauf für regionale Veranstaltungen

Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer,

mit dem vorliegenden Heft überreichen wir Ihnen das Volkshochschul-Programm des Kulturringes für das Frühjahrssemester 2017. Sie finden Bewährtes und Neues.

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

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

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

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

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

Mit freundlichen Grüßen

Franz Preuschoff · Herbert Tobben · Cornelia Wolf

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



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 Kulturring 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,- 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.

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

März – August 2017

Termin	Alle Preise inklusive Ticket und Busfahrt ab Seligenstadt	Preis
29 Mi März	Die Hochzeit des Figaro, Oper von Wolfgang Amadeus Mozart, Staatstheater Wiesbaden	ab 15 Personen ab 42,- €
24 Mi Mai	Der Fischer und seine Frau, Musical nach dem Märchen der Brüder Grimm, Märchenfestspiele Hanau	Anmeldeschluss 28.02.2017 Anmeldeschluss 28.02.2017 32,- €
10 Mo Juli	Summer in the City, Eine 60er Jahre Revue von Christian H. Voss, Burgfestspiele Bad Vilbel	Anmeldeschluss 08.05.2017 59,- €
23 Mi August	Cats, Musical von Andrew Lloyd Webber, Alte Oper Frankfurt	Anmeldeschluss 28.06.2017 59,- €

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



Piano Fröhlich

Inhaber: André Fröhlich



KLAavierBAU · REPARATUREN

Neu- und Gebrauchsinstrumente
führender Marken am Lager
63512 Hainburg/Kl.-Krotzenburg
Geschwister-Scholl-Straße 10
Telefon 0 61 82 - 53 36
www.pianofroehlich.de

Theater (Hinweis)

Der Kulturring Seligenstadt bietet Theaterfahrten zu den großen Bühnen im Rhein-Main-Gebiet an. Dazu gehören unter anderem das Staatstheater in Wiesbaden oder die Alte Oper in Frankfurt, im Sommer auch beliebte Freilichtbühnen.

Auf dem Programm stehen Schauspiel, Operette, Musical und mehr.

Von März bis August 2017 sind folgende Fahrten geplant:

Mittwoch, 29. März 2017

Die Hochzeit des Figaro,

Oper von Wolfgang Amadeus Mozart,
Staatstheater Wiesbaden

Mittwoch, 24. Mai 2017

Der Fischer und seine Frau,

Musical nach dem Märchen der Brüder Grimm,
Märchenfestspiele Hanau

Montag, 10. Juli 2017

Summer in the City,

Eine 60er Jahre Revue von Christian H. Voss,
Burgfestspiele Bad Vilbel

Mittwoch, 23. August 2017

Cats,

Musical von Andrew Lloyd Webber,
Alte Oper Frankfurt

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 Kur-
se ersichtlich.*

1 – Politik – Gesellschaft – Umwelt

FORUM-VHS

Einhard-Stiftung zu Seligenstadt und
Volkshochschule Seligenstadt in Kooperation

BIOGRAPHIEGESPRÄCH



Dr.phil. Ina Hartwig, die neue
Frankfurter Kulturdezernentin, ist
Jurorin im Kuratorium der Einhard-
Stiftung, dem die Auswahl der
Preisträger des Einhard-Biogra-
phiepreises obliegt.

Im Gespräch mit Alexandra Kem-
merer wird sie zum einen über ihre
bisherige Arbeit an einer Lebens-
beschreibung der Schriftstellerin
Ingeborg Bachmann berichten,

vor allem aber auch grundsätzliche Fragen biographischen For-
schens und Schreibens erörtern.

Geboren 1963 in Hamburg, studierte Ina Hartwig Romanistik
und Germanistik in Avignon und Berlin. Nach vielen Jahren als
verantwortliche Literaturredakteurin der „Frankfurter Rundschau“
(1997 – 2009) und Herausgeberin des „Kursbuch“ (2002 – 2005)
war sie freischaffende Autorin, Kritikerin und Moderatorin. Sie
hatte Gastprofessuren in St. Louis (USA), Göttingen und Leipzig
inne, und schrieb u.a. für die „Die Zeit“ und die „Süddeutsche Zei-
tung“. 2011 wurde sie mit dem Alfred-Kerr-Preis für Literaturkritik
ausgezeichnet. Im S. Fischer Verlag erschien ihre Essaysamm-
lung „Das Geheimfach ist offen. Über Literatur“ (2012). Für den
Film „Die Geträumten“ (Österreich 2016) verfasste sie zusam-
men mit der Regisseurin Ruth Beckermann das Drehbuch. Im
akademischen Jahr 2015/16 war sie Fellow am Wissenschafts-
kolleg zu Berlin. Seit Juli 2016 ist sie Dezernentin für Kultur und
Wissenschaft der Stadt Frankfurt am Main.

Ina Hartwig, in Hamburg geboren, hatte nach dem Abitur in
Lüneburg 1983/84 das Studium der „Lettres modernes“ an der
Université d'Avignon aufgenommen und der Romanistik und
Germanistik an der Freien Universität Berlin (Magister Artium
1990) fortgeführt. Nach der Promotion zum Dr.phil an der Uni-
versität Essen war Ina Hartwig Redakteurin im Feuilleton der
Frankfurter Rundschau (1997 – 2009). Zu freiberuflicher Tätigkeit
und Gastprofessuren in St. Louis (USA), Göttingen und Leipzig
kam die Mitgliedschaft in diversen literarischen Jurys hinzu (u. a.
Preis der Leipziger Buchmesse und Deutscher Buchpreis). 2011
erhielt sie den Alfred-Kerr-Preis für Literaturkritik. 2015/2016 war
Ina Hartwig Fellow am Wissenschaftskolleg zu Berlin bis zu ihrer
Rückkehr nach Frankfurt am 14. Juli 2016.

Veranstaltungsort: Winterrefektorium im Kloster

Termin: Dienstag, 24 Januar 2017 – 20:00 Uhr

FORUM-VHS

Vortrag Prof. Dr. Cornelia Lüdecke, München und Hamburg

Zentrum für Geschichte der Naturwissenschaft und Technik Hamburg, korrespondierendes Mitglied der Académie Internationale d'Histoire des Sciences in Paris.

Die Entdeckung Neuschwabenlands (Antarktis)

mit zwei Dornier Wal-Flugbooten während der 3. Deutschen Antarktischen Expedition 1938/39

Die Deutsche Antarktische Expedition 1938/39 war die dritte offizielle Antarktisexpedition des Deutschen Reiches und wurde zum einen aus wirtschaftlichen Erwägungen durchgeführt, um der deutschen Walfangflotte neue Fanggründe zu sichern. Zum anderen bestand die Absicht, eine Grundlage für eine spätere deutsche Besitzergreifung eines Antarktis-Sektors zu schaffen, daher wurden die Vorbereitungen für diese Expedition unter strengster Geheimhaltung getroffen. Das Zielgebiet der Expedition war die Region zwischen 20° West und 20° Ost.

Im Juli 1938 wurde der Auftrag zur Durchführung unter Leitung von Kapitän Alfred Ritscher erteilt. Innerhalb weniger Monate gelang es, eine Expedition zusammenzustellen und auszurüsten, deren Ziel es war, topografische Kenntnisse für die deutsche Walfangflotte zu schaffen, gleichzeitig ein wissenschaftliches Programm entlang der Küste unter Berücksichtigung von Biologie, Meteorologie, Ozeanographie und Erdmagnetik durchzuführen und das bis dahin unbekanntes Hinterland durch Vermessungsflüge zu erkunden. Dabei wurde auf das Katapultschiff Schwabenland und die Dornier Wal-Flugboote Boreas und Passat und deren Besatzungen aus dem Atlantikdienst der Deutschen Lufthansa zurückgegriffen.

Die Expedition verließ am 17. Dezember 1938 Hamburg und kehrte am 11. April 1939 dorthin zurück. Dazwischen lag die Entdeckung eines bis dahin noch unbekanntes Teiles unseres Planeten.



Die Besatzung des Dornier Wal-Flugbootes „Passat“

Die renommierte Polarwissenschaftlerin Cornelia Lüdecke wird anschaulich über diese durch den Ausbruch des 2. Weltkrieges lange in Vergessenheit geratene Forschungsreise berichten.

Veranstaltungsort: Jakobsaal (Jakobstraße 5)

Termin: Freitag, 17. März 2017 – 19:30 Uhr

71.1.01.1 Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Egal, ob Nachbar, Vereinsmitglieder, Vorgesetzte, Kollegen, Kunden... – Ihnen fallen sicherlich auf Anhieb mehrere Personen ein, die es durch ihr Verhalten immer wieder schaffen, bei Ihnen Gefühle wie Wut, Frust oder zumindest Stress auszulösen?! Aber, warum verhalten sich diese Personen so? Und warum reagieren Sie auf diese Personen letztendlich so allergisch? Am heutigen Abend bekommen Sie Antworten auf diese beiden Fragen. Darüber hinaus werden Sie Strategien erlernen, die Ihnen helfen werden, in Zukunft deutlich entspannter mit derartigen Personen und die hervorgerufenen Situationen umgehen zu können.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Freitag, 18:00 – 21:30 Uhr

Datum: 24.03.2017

Leitung: Klaus Linten

Gebühr: 15,- €

71.1.01.2 Einführung in Huna und die Arbeit im Tiki Waeana – im Inneren Garten

Huna bedeutet „geheimes Wesen“ und ist die heute in den westlichen Ländern praktizierte Form des hawaiianischen Schamanismus. Huna fördert eine ganzheitliche Einstellung zum Leben und zeigt Wege auf, wie das innere Potential entfaltet werden kann. Die bereits vorhandenen Fähigkeiten werden bewusst wahrgenommen und gestärkt, um Alltag und Herausforderung flexibel und liebevoll anzugehen. Es ist eine Methode für einen wertschätzenden Umgang mit sich und der Umwelt.

Neben den Grundprinzipien des Huna lernen die Teilnehmer, innere Blockaden aufzulösen und Energie zuzuführen. Darüber hinaus legen die Teilnehmer ihren eigenen Tiki Waeana an, Ihren Inneren Garten. Dieser steht symbolisch für das eigene Leben. Alles, was in diesem Garten geschieht, hat einen Bezug zur eigenen Realität. Die Teilnehmer erfahren somit bei der Erkundung des Gartens nicht nur eine Menge über sich selbst, sondern können darüber hinaus ihren Garten und somit auch das eigene Leben bewusst gestalten.

Dieser Kurs eignet sich für Jung und Alt, für alle Personen, die auf sehr sanfte Art und Weise ihre eigenen Themen angehen und die ihr Leben so ein Stück weit gestalten wollen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 9:00 – 13:00 Uhr

Datum: 25.03.2017

Leitung: Klaus Linten

Gebühr: 20,- €

2 – Kultur – Gestalten

Seligenstädter KLOSTERKONZERTE

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

Ihr Ruf weist weit über Seligenstadt hinaus, treue Besucher aus der gesamten Region Rhein-Main schätzen höchste Qualität zu erschwinglichen Bedingungen. Kaum ein namhaftes Festival in Deutschland, bei dem nicht Künstler auftreten, die schon in Seligenstadt zu Gast waren. Ein Alleinstellungsmerkmal hat die Reihe in dem sommerlichen Kleinen Streicherfestival, zu dem in diesem Jahr zum zwanzigsten Mal das weltweit gefragte Münchner Henschel Quartett als künstlerischer Gastgeber namhafte Künstlerkollegen hinzulädt. Die Frankfurter Allgemeine Zeitung hat geschrieben, dass dazu schon die „allerbesten“ Kammerformationen zu Gast waren.

Auch 2017 erwartet das Publikum wieder ein reichhaltiges Programm mit herausragenden Darbietungen, das Ende Januar veröffentlicht wird und dann auch unter www.klosterkonzerte-seligenstadt.de eingesehen und heruntergeladen werden kann. So ist es gelungen, den deutschen Spizentrompeter Prof. Wolfgang Bauer, der Seligenstadt schon als junger aufstrebender Künstler mit dem Brassensemble des Hessischen Rundfunks kennengelernt hatte, für zwei Gastspiele in unterschiedlicher Besetzung zu gewinnen. Das Bayerische Kammerorchester wird mit einem vielgerühmten Klarinetten-Brüderpaar nach Seligenstadt kommen, mit Daniel Ottensamer, Soloklarinetist der Wiener Philharmoniker und Andreas Ottensamer, Soloklarinetist der Berliner Philharmoniker. Die Wilbrandorgel der Basilika sieht als Gast die Pariser (St. Sulpice) Organistin und Professorin am Londoner Royal College of Music Sophie Véronique Cauchefer-Choplin als Gast. Besondere Erwähnung verdient das Luther-Oratorium „Bruder Martin“, das Thomas Gabriel nach Text von Eugen Eckert komponiert und das mit Unterstützung der Ev. Kirchengemeinde Seligenstadt und Mainhausen und der Kath. Kirchengemeinde St. Marien aufgeführt wird. Am 1. Dezember schließlich ein besonderes Glanzlicht: Zu einem Adventlichen Konzert kommen am 1. Dezember die „11 Cellisten des NDR-Elbphilharmonie Orchesters“ aus Hamburg plus eine Harfenistin nach St. Marien.

Die weiteren Konzerte stehen den beispielhaft genannten nicht nach. Lassen Sie sich immer wieder überraschen!



SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE

Am Breitenbach 4, Telefon 0 61 82 - 2 53 23
E-Mail: info@klosterkonzerte-seligenstadt.de

71.2.03.1 „Gespräche über Malerei“

Durch Betrachtung, Erklärung und Interpretation ausgewählter hervorragender Beispiele europäischer und außergewöhnlicher Malerei aus acht Jahrhunderten wird versucht, auf Vielfalt und Unterschiedlichkeit sowie auf Aussage und Bedeutung von Malerei aufmerksam zu machen.

Jeder Termin ist für sich zu sehen. Man kann jederzeit ein- oder aussteigen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 9:00 – 10:30
Datum: 13.5.2017
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 7,- €

71.2.03.2 „Gespräche über Malerei“

Siehe # 71.2.03.1

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 9:00 – 10:30
Datum: 20.5.2017
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 7,- €

71.2.03.3 „Gespräche über Malerei“

Siehe # 71.2.03.1

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 9:00 – 10:30
Datum: 27.5.2017
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 7,- €

71.2.03.4 „Gespräche über Malerei“

Siehe # 71.2.03.1

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 9:00 – 10:30
Datum: 24.6.2017
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 7,- €

71.2.03.5 „Gespräche über Malerei“

Siehe # 71.2.03.1

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 9:00 – 10:30
Datum: 1.7.2017
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 7,- €

71.2.03.6 „Gespräche über Malerei“

Siehe # 71.2.03.1

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 9:00 – 10:30
Datum: 8.7.2017
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 7,- €

71.2.05.1 Die Montagsmaler! – Porträtmalerei mit Ölfarben (Grundfarben mit schwarz/weiß)

Thema dieses Kurses ist das Herantasten und Erlernen der Porträtmalerei! Es wird auf einer Leinwand (40x40 cm) mit den Ölfarben Schwarz und Weiß gearbeitet.

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: ein sehr gutes Foto von einem selbst in Din-A4-Größe. Der Kurs findet im Kunstatelier der Kursleiterin in Seligenstadt statt.

Kurslokal: Kunstatelier, Einhardstr. 3,
Seligenstadt
Zeit: montags, 18:30 – 20:30 Uhr
Beginn: 6.3.2017 (bis 3.4.2017)
Dauer: 5 Abende
(kann auf Wunsch verlängert werden)
Leitung: Maria Dimitriou
Material: Materialkosten: 25,- €,
die mit der Leiterin persönlich
abgerechnet werden.
Gebühr: 55,- €

71.2.05.2 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: 8.3.2017
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,- €

71.2.05.3 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.

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: 9.3.2017
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,- €

71.2.05.4 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 gegenstandslos, 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: 4.5.2017
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,- €

71.2.05.5 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“

„Gerade in beschleunigten Zeiten sollte man eine zweckfreie verfügbare Zeit haben, die im Ganzen gesehen sinnvoll zu wirken vermag“

Lassen Sie sich inspirieren von Farben, Linien, Formen in unserem Workshop rund um die Technic-Acrylmalerei. Lernen Sie dabei grundlegende Regeln der Malerei, experimentieren mit Materialien und werden auch vertrauter mit einer anderen Sichtweise, die freier, spontaner und individueller ist. – Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Fr, 28.4.2017, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 29.4.2017, 13:00 – 18:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 32,- €

71.2.05.6 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“

„Gerade in beschleunigten Zeiten sollte man eine zweckfreie verfügbare Zeit haben, die im Ganzen gesehen sinnvoll zu wirken vermag“

Lassen Sie sich inspirieren von Farben, Linien, Formen in unserem Workshop rund um die Technic-Acrylmalerei. Lernen Sie dabei grundlegende Regeln der Malerei, experimentieren mit Materialien und werden auch vertrauter mit einer anderen Sichtweise, die freier, spontaner und individueller ist. – Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Fr, 23.6.2017, 18:00 – 22:00 Uhr
Sa, 24.6.2017, 14:00 – 18:00 Uhr
Fr, 30.6.2017, 18:00 – 22:00 Uhr
Sa, 1.7.2017, 12:00 – 18:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 72,- €

71.2.11.1 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: Sonntag, 12.3.2017,
10:00 – 17:00 Uhr und
Sonntag, 19.3.2017,
10:00 – 17:00 jeweils mit Pausen
Dauer: 2 Sonntage
Leitung: Frank Kress
Gebühr: 50,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



71.2.11.2 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, Seligenstadt
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26.4.2017
Dauer: 6 Abende
Leitung: Frank Kress
Material: Kamera (analog oder digital)
Laptop (falls vorhanden)
Gebühr: 50,- €

71.2.11.3 Fotografie für Fortgeschrittene

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

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: 1 x im Monat nach Absprache an
Wochenenden, 4 UE
Beginn: Sonntag, 28.5.2017, 15:00 Uhr
Dauer: 12 Wochenenden
Leitung: Frank Kress
Material: wird im Kurs besprochen
Gebühr: 120,- €

71.2.13.1 Flickern, Stopfen, Abändern

– Hilfe, mein Knopf ist ab und die Hose ist zu lang! –

Ihnen ist ein Knopf abgegangen und Sie möchten dieses Kleidungsstück am Abend anziehen? Oma und Mutter sind auch nicht präsent – dann machen Sie es doch selbst. Es ist eine Sache von 5 Minuten und Sie können stolz auf sich sein. Knöpfe können mit oder ohne „Füßchen“ angenäht werden, mit einem Gegenknopf oder er ist ausgerissen und der Stoff muss geflickt werden. Haben Sie ein Paar Lieblingssocken, wissen, dass man sie stopfen kann – aber wie geht das nur? Die neue Hose ist zu lang und muss umgenäht werden? Oder ist das Gummi am Bündchen ausgeleiert? Auch das ist eigentlich ein Kinderspiel.

Sie können gerne Ihre schon lange in der Ecke liegenden Kleidungsstücke/ Socken und ähnliches mitbringen und wir, bzw. Sie werden sie wieder tragbar machen.

Bei vorherigen Fragen ruhig anrufen unter: 0 61 82 / 2 51 18

Bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung gibt es in der Näh- und Strickstube Seligenstadt 10 % auf Ihren Einkauf.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 16:00 – 17:30 Uhr
Beginn: 2.3.2017
Dauer: 4 Nachmittage
Leitung: Ingeborg Dittler
Gebühr: 28,- €

71.2.13.2 Häkeln – Für Anfänger und Fortgeschrittene

Für Häkelanfänger wird nach den ersten Erklärungen der festen Maschen mit einem einfachen Topflappen begonnen. Er wird aus Baumwolle, evtl. in zwei Farben gearbeitet. Sie können auch einen Loop/Schal häkeln. Als nächster Schritt werden dann „Stäbchen“ erlernt und es kann gemeinsam überlegt werden, was Sie gerne arbeiten möchten. Wenn Sie schon mit Stäbchen oder festen Maschen fit sind, können Sie für sich oder für Ihre Lieben einen Schal oder ein Paar Socken häkeln. Sie werden von der Spitze zum oberen Rand hin gearbeitet, diese Häkelsocken massieren Ihre Füße und können Pantoffelersatz sein. Sie sind in einem Kursus fertig. Material kann von Ihnen mitgebracht werden oder im Kursus erworben werden. Es gibt allerdings nur eine kleine Auswahl an Farben und Mustern.

Bei vorherigen Fragen ruhig anrufen unter: 0 61 82 / 2 51 18

Bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung gibt es in der Näh- und Strickstube Seligenstadt 10 % auf Ihren Einkauf.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 2.3.2017
Dauer: 4 Abende
Leitung: Ingeborg Dittler
Gebühr: 28,- €

71.2.13.3 Nähen mit der Nähmaschine

Steht bei Ihnen schon lange eine elektrische Nähmaschine unbenutzt herum? Ich erkläre Ihnen gerne in diesem Kursus, wie gespult, eingefädelt und natürlich damit genäht wird. Eine telefonische Vorbesprechung zu Ihren Vorkenntnissen, Wünschen und Material findet im Vorfeld statt.

Für die ersten geraden Nähte bietet sich eine Halbschürze, Tischdecke oder ein einfaches Sommerkleid an. Ich gehe aber auch gerne auf Ihre Wünsche ein. Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine und Materialien mit.

Bitte vor dem Büro zum Abladen der Nähmaschine kurz halten und dann zum Parkplatz am Steinheimer Tor weiterfahren. In den Tagen von Freitag auf Samstag können im Büro die Nähmaschinen stehenbleiben.

Bei vorherigen Fragen ruhig anrufen unter: 061 82/25118

Bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung gibt es in der Näh- und Strickstube Seligenstadt 10 % auf Ihren Einkauf.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Freitag, 21.4.2017, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 22.4.2017, 9:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Ingeborg Dittler
Gebühr: 56,- €

71.2.13.4 Stricken – Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Für AnfängerInnen und Interessierte, die schon längere Zeit nicht mehr gestrickt haben, es in gemütlicher zu üben. Stricken liegt wieder voll im Trend. Es ist wunderbar zu sehen, wie das selbst hergestellte Strickstück wächst und zu einem tollen Einzelstück wird. Sie erlernen in diesem Kurs die Grundtechniken wie Maschen anschlagen, Randmaschen, rechte und linke Maschen und daraus abgeleitete Muster sowie das Abketten. Bitte am 1. Abend zum Üben mitbringen: 1 Knäuel helle, einfarbige Wolle und dazu passende Stricknadeln (Stärke 4 – 5). Der Rest wird im Kurs besprochen.

Bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung gibt es in der Näh- und Strickstube Seligenstadt 10 % auf Ihren Einkauf.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn: 2.3.2017
Dauer: 8 Abende
Leitung: Gertraud Aut
Gebühr: 55,- €

71.2.13.5 Einführungskurs Stricken – Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Stricken macht glücklich und entspannt!

Lernen Sie diese traditionelle Handarbeitstechnik und fertigen Sie damit individuelle Kleidungsstücke (z.B. wärmende Schals und Mützen, trendige Loops) oder Wohnaccessoires (z.B. Kissen und Decken).

Sie erlernen in diesem Kurs die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen und abketten, rechte und linke Maschen, Umschläge, verschiedene Zu- und Abnahmen zum Verändern der Form des Strickstücks. Mit diesen Basics können Sie bereits reizvolle Struktur- und Lochmuster stricken und sich sogleich an Ihr erstes Strickprojekt wagen.

Material: 100 g Wolle mit einer Lauflänge von 200 m auf 100 g, (am besten einfarbig und in einem hellen Farbton), eine dazu passende Rundstricknadel 80 cm, Stärke 4,4 oder 5,0; Schere, Schreibzeug.

Wolle und Nadeln können auch bei der Kursleitung erworben werden (ca. 10 – 12 €).

Bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung gibt es in der Näh- und Strickstube Seligenstadt 10 % auf Ihren Einkauf.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Montag, 9:30 – 12:00 Uhr
Beginn: 6.2.2017
Dauer: 5 Vormittage (bis 13.3.2017)
Leitung: Ina Kaiser
Gebühr: 55,- €

71.2.13.6 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: 29.4.2017
Leitung: Yvonne Runge, Visagistin
Gebühr: 18,- €

3 – Gesundheit

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

71.3.01.1 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingeeübte

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: 8.2.2017

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

71.3.01.2 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingeeübte

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr

Beginn: 8.2.2017

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

71.3.01.3. 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 und Socken mitbringen. Matten und Decken sind vorhanden.

Kurslokal: Bewegungszentrum,
Am Leimenweg 11, Froschhausen/
Seligenstadt

Zeit: Montag, 19:00 – 20.00 Uhr

Beginn: 13.2.2017 (bis 24.4.2017)

Dauer: 7 Termine

Leitung: Gaby Keilwerth-Schmitt, Klang- und
Entspannungstherapeutin, HP PSY

Gebühr: 48,- €

71.3.01.4. Autogenes Training

Akku leer – Stromausfall?

Zum Ende des Jahres geraten viele Menschen an ihre Grenzen.

Autogenes Training ist eine wissenschaftliche anerkannte Methode, die tiefe Entspannung von Körper und Geist ermöglicht. In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie sich mit Hilfe von Selbstsuggestion in einen hypnoseähnlichen tief entspannten Zustand versetzen können. AT stärkt Ihre Selbstwahrnehmung, fördert die Aufmerksamkeit und steigert Ihr Wohlbefinden.

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

Kurslokal: Bewegungszentrum,
Am Leimenweg 11, Froschhausen/
Seligenstadt

Zeit: Montag, 19:00 – 20.00 Uhr

Beginn: 8.5.2017 (bis 26.6.2017)

Dauer: 7 Termine

Leitung: Gaby Keilwerth-Schmitt, Klang- und
Entspannungstherapeutin, HP PSY

Gebühr: 48,- €

71.3.01.5 Fit ins Wochenende – Bodystyling

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 Gerättrainerei 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: Bei den „Yogi-Spatzen“,
Frankfurter Str. 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr
Termin: 9.2.2017
Dauer: 8 Abende
Leitung: Maren Kammann
Gebühr: 48,- €

71.3.01.6 „Workout“ im Silzenfeld

Mit der VHS wieder auch draußen unterwegs!

Zum 2. 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: Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr
Beginn: 18.4.2017
Dauer: Bis zu den Sommerferien
Leitung: Maren Kammann
Gebühr: jedes Mal 5,- € (4,- € oder 3,- €)
vor Ort zu zahlen

71.3.01.7 Sich nicht mehr krumm machen. Sanfte Gymnastik für einen starken Rücken

Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnutzung zu bewahren. Das Ziel ist es, die Haltung und Beweglichkeit zu verbessern.

Durch Bewegungsmangel können Rückenschmerzen entstehen. Zu langes Sitzen oder einseitige Belastung kann dies noch zusätzlich fördern. Mit gezieltem Training der Muskulatur können Wirbelsäulenbeschwerden, muskuläre Dybalancen und Verspannungen gemildert oder gar vermieden werden.

Bei akuten Schmerzen wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Matte, ein Handtuch und ein kleines Kissen.

Kurslokal: bei den „Yogi-Spatzen“,
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 17.45 – 18:45 Uhr
Beginn: 1.3.2017 (bis 19.4.2017)
Dauer: 6 Abende
Leitung: Irmtraud Langguth
Gebühr: 35,- €

71.3.01.8 Sich nicht mehr krumm machen. Sanfte Gymnastik für einen starken Rücken

Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnutzung zu bewahren. Das Ziel ist es, die Haltung und Beweglichkeit zu verbessern.

Durch Bewegungsmangel können Rückenschmerzen entstehen. Zu langes Sitzen oder einseitige Belastung kann dies noch zusätzlich fördern. Mit gezieltem Training der Muskulatur können Wirbelsäulenbeschwerden, muskuläre Dybalancen und Verspannungen gemildert oder gar vermieden werden.

Bei akuten Schmerzen wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Matte, ein Handtuch und ein kleines Kissen.

Kurslokal: bei den „Yogi-Spatzen“,
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 17.45 – 18:45 Uhr
Beginn: 3.5.2017 (bis 7.6.2017)
Dauer: 6 Abende
Leitung: Irmtraud Langguth
Gebühr: 35,- €

71.3.01.9 Pilates für Anfänger und Ungeübte ab 50+

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Rücken, Po und Hüfte. Die Körpermitte, die man im Pilates auch „Powerhouse“ nennt, steht im Mittelpunkt aller Übungen. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die Muskulatur. Der Körper wird geschmeidig, die Haltung aufrechter. Die Bewegungen werden bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind so gestaltet, dass jeder sie erlernen kann rasche Erfolge erzielt. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell bestimmen.

Für alle geeignet, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Matte, ein Handtuch und ein kleines Kissen.

Kurslokal: bei den „Yogi-Spatzen“,
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 19.00 – 20:00 Uhr
Beginn: 1.3.2017 (bis 19.4.2017)
Dauer: 6 Abende
Leitung: Irmtraud Langguth
Gebühr: 35,- €

71.3.01.10 Pilates für Anfänger und Ungeübte ab 50+

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Rücken, Po und Hüfte. Die Körpermitte, die man im Pilates auch „Powerhouse“ nennt, steht im Mittelpunkt aller Übungen. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die Muskulatur. Der Körper wird geschmeidig, die Haltung aufrechter. Die Bewegungen werden bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind so gestaltet, dass jeder sie erlernen kann rasche Erfolge erzielt. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell bestimmen.

Für alle geeignet, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Matte, ein Handtuch und ein kleines Kissen.

Kurslokal: bei den „Yogi-Spatzen“,
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 19.00 – 20:00 Uhr
Beginn: 3.5.2017 (bis 7.6.2017)
Dauer: 6 Abende
Leitung: Irmtraud Langguth
Gebühr: 35,- €

71.3.01.11 Frauenselbstverteidigung – Intensiv-Crash-Kurs am Sonntag

Selbst in kürzester Zeit ist es möglich, an seinem Selbstbewusstsein zu arbeiten und zu lernen, sich gegen verschiedene Angriffe zu schützen.

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene (als Auffrischung) gedacht.

Hier wird nach einer kurzen, aber durchaus wichtigen theoretischen Einleitung mehr auf die praktischen Angriffe und Verteidigungsmöglichkeiten eingegangen und ist für alle Frauen geeignet. Es bedarf keiner besonderen sportlichen Leistungen.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie gezielt den Täter verletzen und überwältigen. Sie lernen natürlich unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen, sich gegen Kontaktangriffe vielerlei Art mit und ohne Alltagsgegenständen zur Wehr zu setzen. Sie entwickeln ein stärkeres und selbstsicheres Auftreten, was allein schon den Täter davon abbringen kann, Sie anzugreifen. Selbst bei einer geringen Gegenwehr lassen die Täter in den meisten Fällen von ihrer Tat ab.

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

Kurslokal: bei den „Yogi-Spatzen“,
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Sonntag, 10:00 – 16:00 Uhr
Termin: 12.3.2017
Leitung: Maja Kuhn
Gebühr: 45,- €

71.3.01.12 Frauenselbstverteidigung – Intensiv-Crash-Kurs am Sonntag

Selbst in kürzester Zeit ist es möglich, an seinem Selbstbewusstsein zu arbeiten und zu lernen, sich gegen verschiedene Angriffe zu schützen.

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene (als Auffrischung) gedacht.

Hier wird nach einer kurzen, aber durchaus wichtigen theoretischen Einleitung mehr auf die praktischen Angriffe und Verteidigungsmöglichkeiten eingegangen und ist für alle Frauen geeignet. Es bedarf keiner besonderen sportlichen Leistungen.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie gezielt den Täter verletzen und überwältigen. Sie lernen natürlich unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen, sich gegen Kontaktangriffe vielerlei Art mit und ohne Alltagsgegenständen zur Wehr zu setzen. Sie entwickeln ein stärkeres und selbstsicheres Auftreten, was allein schon den Täter davon abbringen kann, Sie anzugreifen. Selbst bei einer geringen Gegenwehr lassen die Täter in den meisten Fällen von ihrer Tat ab.

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

Kurslokal: bei den „Yogi-Spatzen“,
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Sonntag, 10:00 – 16:00 Uhr
Termin: 7.5.2017
Leitung: Maja Kuhn
Gebühr: 45,- €

71.3.01.13 „Volkskrankheit Krampfadern und Hämorrhoiden: Ursache, Diagnose, Behandlungsmethode“

Im menschlichen Körper gibt es mehr als 150.000 Kilometer Blutgefäße. Bei gesunden Menschen fließt das Blut durch das dichte Gefäßnetz und versorgt dabei alle Organe und Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Sobald aber etwas in den Blutbahnen nicht stimmt, bemerkt der Betroffene es meist sehr schnell. Gerade bei Hämorrhoiden, die den Enddarm betreffen, schämen sich viele Menschen davor, zum Arzt zu gehen. Dabei können Hämorrhoiden heute in den meisten Fällen sehr gut und schonend behandelt werden.

Zu den häufigsten Venenerkrankungen zählen zudem die Krampfadern. Sie sind keinesfalls nur ein kosmetisches Problem, sondern eine häufige und ernstzunehmende Venenerkrankung. Experten schätzen, dass bis zu einem Drittel aller Deutschen darunter leiden. In diesem Vortrag informieren die Fachärzte Rhein-Main über Ursachen, Risiken, Symptome und möglichen Therapien.

Im Anschluss stehen die Experten gerne für Fragen zur Verfügung.

Kurslokal: Konferenzraum Emmaklinik, 2. OG
Zeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Termin: 16.2.2017
Leitung: Fachärzte Rhein-Main
im Netzwerk der Emma-Klinik
Gebühr: 0,- €

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



71.3.01.14 „Wenn das Bein schmerzt: Informationen rund um die Themen Hüfte, Knie und Füße“

Unsere Beine und Füße werden täglich stark strapaziert. Nicht immer sind sie den hohen Beanspruchungen gewachsen. Die Gründe für Beschwerden sind vielfältig: Oftmals sind Verschleiß, Entzündungen und Verletzungen von Knochen, Muskeln, Sehnen, Bändern oder Gelenken für die Beschwerden verantwortlich. Aber auch Arterien, Venen oder das Lymphsystem können betroffen sein. Sie sorgen für Schmerzen, Kribbeln und Taubheitsgefühle. Manchmal liegt die Ursache von Beinschmerzen nicht einmal im Bein selbst. Denn auch Erkrankungen des Hüftgelenks strahlen oft bis ins Knie aus.

In ihren Vorträgen beschäftigen sich die Fachärzte Rhein-Main mit Erkrankungen der Hüfte, des Knies und des Fußes sowie deren Ursachen und modernen Behandlungsmethoden. Im Anschluss stehen die Experten gerne für Fragen zur Verfügung.

Kurslokal: Riesen, Kleiner Saal,
Sackgasse 5, Seligenstadt,
Zeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Termin: 20.4.2017
Leitung: Fachärzte Rhein-Main
im Netzwerk der Emma-Klinik
Gebühr: 0,- €

71.3.01.15 „Der schmerzende Arm: Ursache, Diagnose und Therapie“

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 ihrem Vortrag beschäftigen sich die Experten der Fachärzte Rhein-Main mit verschiedenen Erkrankungen des Armes, ihren Ursachen sowie modernen Behandlungsmethoden. Im Besonderen stellen sie kurative Therapieansätze vor, die auf eine vollständige Heilung zielen.

Im Anschluss stehen die Experten gerne für Fragen zur Verfügung.

Kurslokal: Riesen, Kleiner Saal,
Sackgasse 5, Seligenstadt,
Zeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Termin: 11.5.2017
Leitung: Fachärzte Rhein-Main
im Netzwerk der Emma-Klinik
Gebühr: 0,- €

71.3.07.1 Kräuterführung

Ess- und andere Frühlingswildkräuter stehen im Mittelpunkt eines ca. 2-stündigen Seminars.

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 Frühlingsskräuter kennen- und bestimmen lernen, um sie in der eigenen Küche zu verarbeiten. Dazu gibt es praktische Anwendungstips.

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof,
OT Klein-Krotzenburg
Zeit: Mittwoch, 14:00 – 16:00 Uhr
Termine: 26.4.2017
Leitung: Lisa Grimm
Gebühr: 10,- €

71.3.07.2 Kräuterführung

Siehe Kursbeschreibung # 71.3.07.1

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof,
OT Klein-Krotzenburg
Zeit: Freitag, 14:00 – 16:00 Uhr
Termine: 28.4.2017
Leitung: Lisa Grimm
Gebühr: 10,- €

71.3.07.3 Kräuterführung

Siehe Kursbeschreibung # 71.3.07.1

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof,
OT Klein-Krotzenburg
Zeit: Mittwoch, 14:00 – 16:00 Uhr
Termine: 3.5.2017
Leitung: Lisa Grimm
Gebühr: 10,- €

71.3.07.4 Kräuterführung

Siehe Kursbeschreibung # 71.3.07.1

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof,
OT Klein-Krotzenburg
Zeit: Dienstag, 14:00 – 16:00 Uhr
Termine: 9.5.2017
Leitung: Lisa Grimm
Gebühr: 10,- €

71.3.07.5 „Wissenschaft für Kinder ab 6 Jahre“

Kinder entdecken mit Neugier und Begeisterung ihre Umwelt. In diesem Kurs dürfen Kinder ab 6 Jahre Experimente zum Mitmachen und Ausprobieren erfahren, z.B. dass Wasser eine Haut hat, dass Eisberge auf der Meeresoberfläche schwimmen, wie Wasser aufwärts fließen kann, wie ein gekochtes Ei in die Flasche kommt.

Dieser Kurs kann auch als Geburtstagsereignis gebucht werden!

Bitte eine Schürze mitbringen!

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,
Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr
Termin: 16.3.2017
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 10,- €
(zzgl. 2,50 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

71.3.07.6 „Brot und Butter“

In diesem Kurs kneten und backen wir unser eigenes Brot. Während das Brot im Ofen steckt, kümmern wir uns um den Belag und stellen auf verschiedene Weise Butter her.

Dieser Kurs eignet sich auch gut für eine Kindergeburtstagsgruppe.

Bitte eine Schürze und ein Geschirrtuch her.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 16:00 – 19:00 Uhr
Termin: 20.4.2017
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 12,- €
(zzgl. 2,50 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

4 – Sprachen

Chinesisch

Deutsch

71.4.04.1 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: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Montag und Donnerstag
16:30 – 18:00 Uhr
Beginn: 6.2.2017
Dauer: 12 Wochen = 48 UE
Literatur: Berliner Platz 1
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 144,- €

71.4.04.2 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: Montag und Donnerstag
18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 6.2.2017
Dauer: 12 Wochen = 48 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 144,- €

71.4.04.3 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: Dienstag, 18:30 – 20:30 Uhr
Beginn: 7.3.2017
Dauer: 12 Wochen = 32 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Maren Baumann
Gebühr: 110,- €

71.4.04.4 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, 19:30-21:30
Beginn: 7.2.2017
Dauer: 12 Wochen = 32 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 110,- €

71.4.06.1 Englisch A1 für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs wird mit einem Lehrbuch die Sprache von Anfang an neu erlernt.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
 Zeit: Montag, 18:00 – 19:30 Uhr
 Beginn: 6.2.2017
 Dauer: 12 Abende
 Leitung: Peter Holmes
 Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
 Gebühr: 72,- €

71.4.06.2 Englisch A2 für fortgeschrittene Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs wird mit einem Lehrbuch die Sprache erlernt.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
 Zeit: Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
 Beginn: 9.2.2017
 Dauer: 12 Abende
 Leitung: Peter Holmes
 Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
 Gebühr: 72,- €

71.4.06.3 Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (Niveau A2)

Die spannende Lektüre (Niveau A2, Lower Intermediate) verbinden wir mit Dialogen, Texteschreiben, Vokabelkunde und natürlich auch Grammatik.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
 Zeit: Montag, 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 6.2.2017
 Dauer: 12 Nachmittage
 Leitung: Ulrike Schaller
 Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
 Gebühr: 72,- €

71.4.06.4 Englisch – Lektürekurs – Vormittagskurs

Die spannende Lektüre (Niveau B2, Advanced) verbinden wir mit Dialogübungen, Texteschreiben, Vokabelkunde und natürlich auch Grammatik.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
 Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
 Zeit: Donnerstag, 9:15 – 10:45 Uhr
 Beginn: 9.2.2017
 Dauer: 12 Vormittage
 Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
 Leitung: Ulrike Schaller
 Gebühr: 72,- €

71.4.08.1 Französisch für Wiedereinsteiger

Wir werden weiter 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: 7.3.2017
 Dauer: 12 Abende
 Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
 Leitung: Costa Laurence
 Gebühr: 72,- €

71.4.08.2 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: 7.3.2017
 Dauer: 12 Abende
 Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
 Leitung: Costa Laurence
 Gebühr: 72,- €

71.4.08.3 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 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: 20.2.2017
 Dauer: 12 Abende
 Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
 Leitung: Costa Laurence
 Gebühr: 72,- €

Italienisch

71.4.09.1 Italienisch für Anfänger!

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:30 – 21:00 Uhr
Beginn: 6.2.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: „Espresso I“ Hueber Verlag
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 72,- €

71.4.09.2 Italienisch für Fortgeschrittene I

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr
Beginn: 9.2.2017
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr: 72,- €

71.4.09.3 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, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 7.2.2017
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 72,- €

Spanisch

71.4.22.1 Spanisch für Anfänger

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Montag, 20:00 – 21:30 Uhr
Beginn: 6.2.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 1
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

71.4.22.2 Spanisch für Anfänger II

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

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr
Beginn: 8.2.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 3-4
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

71.4.22.3 Spanisch für Fortgeschrittene I

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn: 8.2.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos I, ab Unidad 7-8
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

71.4.22.4 Spanisch für Fortgeschrittene II

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: 9.2.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos 2, ab Unidad 7-8
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

71.4.22.5 Spanisch Konversationskurs

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn: 9.2.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird noch bekannt gegeben
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

5 – Arbeit – Beruf

71.5.01.1 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: Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr
Beginn: 28.2.2017 – 28.3.2017
Dauer: 5 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 55,- €

71.5.01.2 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,- € erworben werden.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 18:00 – 20:15 Uhr
Beginn: 30.5.2017 – 27.6.2017
Termine: 5 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 76,- €

71.5.01.3 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, 22.4. / 29.4.2017
9:00 – 16:30 Uhr mit Pause
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 70,- €

71.5.01.4 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,- € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 19:00 – 21:15 Uhr
Beginn: 22.5.2017
Termine: 5 Abende
(22.5./29.5./12.6./19.6./26.6.2017)
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 66,- €

71.5.01.5 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 Systeminstellungen 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: Montag, 19:00 – 21:15 Uhr
Termin: 20.2.2017
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,- €

71.5.01.6 Sprechstunde Cloud

Das Internet tritt immer mehr in unseren Alltagsbereich. Selbst die einfachsten technischen Geräte sind heute bereits vernetzt. Neben unserem klassischen Computer tummeln sich immer mehr Tablet-PC. Auch das Mobiltelefon will „smart“, also intelligent sein, normale Modell sind kaum noch zu bekommen. Und auch das Wohnzimmer wird von smartTV erobert.

Round um diese Geräte tauchen immer wieder Angebote zum Speichern in der Cloud auf. Aber was ist diese „Cloud“, was ist von Cloudlösungen wie Dropbox zu halten. Welche Vorteile bieten Dienste wie Office365 oder GoogleDrive für Ihre Dateien wie Dokumente oder Bilder?

Dies und andere Fragen wie Kosten, aber auch Datenschutz und Datensicherheit sollen in dieser Sprechstunde erläutert werden. Der Abend ist als offener Vortrag mit Vorführungen am Gerät aufgebaut.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:30 – 21:00 Uhr
Termin: 13.2.2017
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,- €

71.5.01.7 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 -instellungen 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
- Android kennen lernen
(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: Freitag, 19:00 – 21:15 Uhr
Termin: 3.3.2017
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,- €

71.5.01.8 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 Cache/Cookie; Download von Dateien
- Kommunikation über das Internet mittels eMail und Chat
- Einführungen zu 'Social Community'

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 10,- € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:00 – 21:15 Uhr
Beginn: 9.3.2017
(9.3./16.3./23.3./30.3.2017)
Termine: 4 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 65,- €

71.5.01.9 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,- € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:00 – 22.00 Uhr
Datum: 4.5.2017
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 20,- €

71.5.01.10 eMail intensiv – Kommunikation über das Internet

Der Kurs ist gedacht als direkte Fortsetzung zu dem Internet-einsteigerkurs 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,- € beim Übungsleiter erworben werden.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00 – 21:15 Uhr
Datum: 8.5.2017 und 15.5.2017
Dauer: 2 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 30,- €

71.5.01.11 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: Montag, 19:00 – 21:15 Uhr
Datum: 24.4.2017
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,- €



Volkshochschule
Kreis 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 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.**