

PROGRAMM 2017

Herbstsemester 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, stylized, grey font. The 'K' and 'R' are connected at the top and bottom, with a slight gap in the middle. The letters are blocky and have a slight shadow effect.

Anschrift der Geschäftsstelle:

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

Bürostunden: dienstags und donnerstags
von 9:30 bis 11:30 Uhr (nicht während der Schulferien)

Konto: Sparkasse Langen-Seligenstadt
IBAN: DE14 5065 2124 0001 1230 33
BIC: HELADEF1SLS

"Bücher lesen heißt wandern gehen in ferne Welten"

- Jean Paul

... sie liegen ganz nah:

der buchladen

Inh.: Bettina Haenitsch, Bahnhofstr. 18, 63500 Seligenstadt.

Tel.: 06182 / 9485485

www.der-buchladen-seligenstadt.de

Kartenvorverkauf für regionale Veranstaltungen

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer,

mit dem vorliegenden Heft überreichen wir Ihnen das Volkshochschul-Programm des Kulturringes für das Herbstsemester 2017.

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,- 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

September 2017 – Januar 2018

Termin	Alle Preise inklusive Ticket und Busfahrt ab Seligenstadt!	Preis
28 Do September	Tigerpalast, Atemberaubende Akrobatik, Magie, Kabarett, Chanson... Varieté Theater in Frankfurt	ab 15 Personen 59,- €
26 Do Oktober	Spatz und Engel, Die Geschichte der Freundschaft zw. M. Dietrich und E. Piaf, Fritz Rémond-Theater Frankfurt	Anmeldeschluss 24.08.2017 Anmeldeschluss 27.09.2017
01 Fr Dezember	La Bohème, Oper von Giacomo Puccini, Staatstheater Wiesbaden	Anmeldeschluss 02.11.2017 ab 39,- €
04 Do Januar	Dirty Dancing, Musical nach dem gleichnamigen Film, Alte Oper Frankfurt	Anmeldeschluss 22.11.2017 ab 59,- €

Informationen und Anmeldung unter 060 23 / 5 07 00 47 bei Katrin Schmidt.



Piano Fröhlich

Inhaber: André Fröhlich



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

Neu- und Gebrauchsinstrumente
führender Marken am Lager

63512 Hainburg/Kl.-Krotzenburg

Geschwister-Scholl-Straße 10

Telefon 061 82 - 53 36

www.pianofroehlich.de

Theater (Hinweis)

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

Auf dem Programm stehen Schauspiel, Oper, Musical und mehr!

Von September 2017 bis Januar 2018 sind folgende Fahrten geplant:

Donnerstag, 28. September 2017

Tigerpalast,

Atemberaubende Akrobatik, Magie, Kabarett, Chanson...,
Variété Theater in Frankfurt

Donnerstag, 26. Oktober 2017

Spatz und Engel,

die Geschichte der Freundschaft zwischen Marlene Dietrich
und Edith Piaf,
Fritz Rémond-Theater Frankfurt

Freitag, 1. Dezember 2017

La Bohème,

Oper von Giacomo Puccini,
Staatstheater Wiesbaden

Donnerstag, 4. Januar 2018

Dirty Dancing,

Musical nach dem gleichnamigen Film,
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“:

Montag und Freitag von 16:00-18:30;

Mittwoch von 9:30-11:00 Uhr und 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, Seligenstadt, statt.

Auf den Schaukasten im Eingangsbereich wird hingewiesen.

Dort ist die Raumaufteilung für die jeweiligen Kurse 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-Biographiepreises obliegt.

Im Gespräch mit Alexandra Kemmerer wird sie zum einen über ihre bisherige Arbeit an einer Lebensbeschreibung der Schriftstellerin Ingeborg Bachmann berichten, vor allem aber auch grundsätzliche Fragen biographischen Forschens 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 Zeitung“. 2011 wurde sie mit dem Alfred-Kerr-Preis für Literaturkritik ausgezeichnet. Im S. Fischer Verlag erschien ihre Essaysammlung „Das Geheimfach ist offen. Über Literatur“ (2012). Für den Film „Die Geträumten“ (Österreich 2016) verfasste sie zusammen mit der Regisseurin Ruth Beckermann das Drehbuch. Im akademischen Jahr 2015/16 war sie Fellow am Wissenschaftskolleg 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 Universität 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

72.1.01.1 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: 19.1.2018
Leitung: Klaus Linten
Gebühr: 15,- €

72.1.01.2 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, 10:00 – 15:00 Uhr
Datum: 9.12.2017
Leitung: Klaus Linten
Gebühr: 24,- €

72.1.01.3 Kommunikation ganz einfach – ganz einfach Kommunikation

Warum reden wir so oft aneinander vorbei, wobei wir dieselbe Sprache sprechen? Ist Kommunikation mehr als Sprache und warum behauptet Paul Watzlawick, dass man eigentlich nicht nicht kommunizieren kann? Gibt es Techniken und Strategien für erfolgreiche Gespräche und lassen sich Gespräche konstruktiv gestalten? Und wie meistert man (besonders) schwierige Gesprächssituationen?

Kommunikation geschieht oft spontan und unbewusst. Erst, wenn sie schlecht läuft, suchen wir nach den Ursachen. In diesem Vortrag bekommen Sie nicht nur Antworten auf die oben gestellten Fragen, sondern Sie lernen, wie Kommunikation erfolgreich funktioniert und warum sie gelegentlich misslingt.

Wenn Sie beispielsweise mehr über Kommunikationsmodelle, Ich-Botschaften, Körpersprache, die Gesprächsführung anhand von Fragen, über nonverbale und verbale Kommunikation, über erfolgreiche Argumentation oder das erfolgreiche Geben und Nehmen von Feedback lernen wollen, sind Sie in diesem Vortrag genau richtig.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 10:00 – 15:00 Uhr
Datum: 4.11.2017
Leitung: Klaus Linten
Gebühr: 24,- €

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 wieder namhafte Künstlerkollegen eingeladen hatte.

Weitere musikalische Großereignisse stehen ins Haus: Zum Tag des offenen Denkmals am 10. September hat die Sparkassen Kulturstiftung das renommierte Barockorchester Wolfgang Bauer Consort eingeladen.

Am 20. September ist an der Wilbrand Orgel Martin Lücker zu Gast, Organist an St. Katharinen in Frankfurt. Am 6. Oktober folgt in St. Marien die Klaviertrilogie mit der Pianistin Nini Funke und dem Duo Franziska & Florian Glemser. Besondere Erwähnung verdient das Luther-Oratorium „Bruder Martin“, das Thomas Gabriel nach dem Text von Eugen Eckert komponiert und das mit Unterstützung der Ev. Kirchengemeinde Seligenstadt und Mainhausen und der Kath. Kirchengemeinde St. Marien am 29. Oktober in St. Marien aufgeführt wird.

Eine „quicklebendige Legende“ ist am 11. November im Jakobsaal zu Gast, der berühmte Geiger und Lehrer ganzer Generationen von Schülern Prof. Saschko Gawriloff, im Duo mit dem Pianisten Prof. Bernd Zack. Am 1. Dezember schließlich ein besonderes Glanzlicht: Zu einem Adventlichen Konzert kommen am 1. Dezember die „11 Cellisten des NDR-Elbphilharmonie Orchesters“ aus Hamburg nach St. Marien. Zum Abschluss des Jahres dann das Silvesterkonzert, das Regionalkantor Felix Ponizy mit den Trompetern Sebastian Leibung und Martin Gierden bestreitet.

2018 wird mit gleichem Anspruch wieder ein reichhaltiges Programm präsentiert, das Anfang des Jahres ausgeliefert wird.



SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE

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

E-Mail: info@klosterkonzerte-seligenstadt.de

72.2.03.1 Maria Sybilla Merian – Leben und Werk

Maria Sybilla Merian war Malerin und Naturforscherin in gleichem Maße und hat mit ihren naturgetreu-minuziös, einfühlsam und ästhetisch gemalten Blumen- und Insektendarstellungen bereits um 1700 ein unvergleichbares Werk zwischen Malerei und beginnender Naturwissenschaft hervorgebracht.

Der Vortrag gibt einen Einblick in Leben und Werk dieser außergewöhnlichen Frau und Künstlerin und dient auch als Vorbereitung für einen von der Kursleitung organisierten Besuch mit Führung in der Ausstellung „Maria Sybilla Merian und die Tradition des Blumenbildes“ im Frankfurter Städel Ende Oktober 2017.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 9:00 – 11:15 Uhr
Datum: 21.10.2017
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 12,- €

72.2.03.2 Edouard Manet – Leben und Werk

Edouard Manet hatte sich in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts mit seiner eigenwilligen und revolutionären Malweise von der traditionellen Malerei distanziert und wurde durch diese – neben Cézanne und Monet – zu einem der bedeutendsten Wegbereiter der modernen Malerei.

Der Vortrag gibt einen Einblick in Leben und Werk dieses Einzelgängers und Außenseiters in der Malerei des 19. Jahrhunderts und dient auch als Vorbereitung für einen von der Kursleitung organisierten Besuch mit Führung in der Ausstellung „Edouard Manet“ im Von der Heydt-Museum in Wuppertal Ende November 2017.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 9:00 – 11:15 Uhr
Datum: 18.11.2017
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 12,- €

72.2.05.1 Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene unter musikalischer Beeinflussung

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.

Inspiration erfolgt auch durch Musik. Das Hineinfühlen in unsere eigene Stimmung – eine musikalische Inspiration zu erfahren und diese dann spontan im Malen freizulassen, soll auch ein Thema dieses Kurses sein.

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: dienstags, 9:45 – 11:45 Uhr

Beginn: 5.9.2017

Dauer: 5 Vormittage

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

Leitung: Petra Heck

Gebühr: 39,- €

72.2.05.2 Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene unter musikalischer Beeinflussung

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.

Inspiration erfolgt auch durch Musik. Das Hineinfühlen in unsere eigene Stimmung – eine musikalische Inspiration zu erfahren und diese dann spontan im Malen freizulassen, soll auch ein Thema dieses Kurses sein.

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: dienstags, 9:45 – 11:45 Uhr
Beginn: 24.10.2017
Dauer: 5 Vormittage
Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe
4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift,
Radiergummi, Aquarellfarben und
alles, was man braucht.
Leitung: Petra Heck
Gebühr: 39,- €

72.2.05.3 Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene unter musikalischer Beeinflussung

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.

Inspiration erfolgt auch durch Musik. Das Hineinfühlen in unsere eigene Stimmung – eine musikalische Inspiration zu erfahren und diese dann spontan im Malen freizulassen, soll auch ein Thema dieses Kurses sein.

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: 6.9.2017
Dauer: 10 Vormittage
Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe
4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift,
Radiergummi, Aquarellfarben und
alles, was man braucht.
Leitung: Petra Heck
Gebühr: 78,- €

72.2.05.4 Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1,
Freiherr-vom-Stein-Ring 23
Zeit: donnerstags, 9:45 – 11:45 Uhr
Beginn: 7.9.2017
Dauer: 10 Vormittage
Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe
4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift,
Radiergummi, Aquarellfarben und
alles, was man braucht.
Leitung: Petra Heck
Gebühr: 78,- €

72.2.05.5 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“

„Nichts bietet mehr Freiheit als die Kunst“

Acrylfarbe eignet sich für die unterschiedlichsten Techniken und Einsätze; wasserlöslich und mit einem universellen Farbenspiel können wir auch frei experimentieren in Lasur- und Spachteltechnik und mit Steinmehl, Binder, Pigmenten, Tusche u.v.a.

Gemeinsam malen, sich einen Farb- und Materialfundus für das eigene kreative Schaffen aneignen...und dabei die Seele baumeln lassen. – Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Fr, 27.10.2017, 18:30 – 22:00 Uhr
Sa, 28.10.2017, 13:30 – 18:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 35,- €

72.2.05.6 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“

„Nichts bietet mehr Freiheit als die Kunst“

Acrylfarbe eignet sich für die unterschiedlichsten Techniken und Einsätze; wasserlöslich und mit einem universellen Farbenspiel können wir auch frei experimentieren in Lasur- und Spachteltechnik und mit Steinmehl, Binder, Pigmenten, Tusche u.v.a.

Gemeinsam malen, sich einen Farb- und Materialfundus für das eigene kreative Schaffen aneignen...und dabei die Seele baumeln lassen. – Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Fr, 17.11.2017, 18:30 – 22:00 Uhr
Sa, 18.11.2017, 13:30 – 18:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 35,- €

72.2.05.7 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“

„Nichts bietet mehr Freiheit als die Kunst“

Acrylfarbe eignet sich für die unterschiedlichsten Techniken und Einsätze; wasserlöslich und mit einem universellen Farbenspiel können wir auch frei experimentieren in Lasur- und Spachteltechnik und mit Steinmehl, Binder, Pigmenten, Tusche u.v.a.

Gemeinsam malen, sich einen Farb- und Materialfundus für das eigene kreative Schaffen aneignen...und dabei die Seele baumeln lassen. – Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Fr, 26.1.2018, 18:30 – 22:00 Uhr
Sa, 27.1.2018, 13:30 – 18:00 Uhr
Fr, 2.2.2018, 18:30 – 22:00 Uhr
Sa, 3.2.2018, 13:30 – 18:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 70,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



72.2.06.1 Bastelspaß mit Spiegelglas ab 8 Jahre – Du wirst ein Glasschnitzer! –

Wir werden mit Hilfe verschieden starker Sandpapiere Bilder in einem Spiegel entstehen lassen. Dabei zerschleifen wir die einzelnen Schichten des Spiegelglases und experimentieren anschließend mit verschiedenen Farben.

Sieh dabei zu, wie sich der Spiegel in ein Kunstwerk verwandelt! Es dürfen sich alle Altersklassen ab 8 Jahre angesprochen fühlen.

Kurs kann auch als Geburtstagsereignis gebucht werden! Hier entstehen schöne Geschenkideen!

Kurslokal: Galerie „Buntsteinwerk“,
Wolfstraße 9-13, Seligenstadt
Zeit: Montag, 15:00 – 17:00 Uhr
Datum: 9.10.2017
Dauer: 2 Stunden
Leitung: Claudia Curman
Gebühr: 15,- €

72.2.06.2 Bastelspaß mit Spiegelglas ab 8 Jahre – Du wirst ein Glasschnitzer! –

Kursbeschreibung # 72.2.06.1

Kurslokal: Galerie „Buntsteinwerk“,
Wolfstraße 9-13, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr
Datum: 18.10.2017
Dauer: 2 Stunden
Leitung: Claudia Curman
Gebühr: 15,- €

72.2.06.3 Bastelspaß mit Spiegelglas ab 8 Jahre – Du wirst ein Glasschnitzer! –

Kursbeschreibung # 72.2.06.1

Kurslokal: Galerie „Buntsteinwerk“,
Wolfstraße 9-13, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 15:00 – 17:00 Uhr
Datum: 7.11.2017
Dauer: 2 Stunden
Leitung: Claudia Curman
Gebühr: 15,- €

72.2.06.4 Bastelspaß mit Spiegelglas ab 8 Jahre – Du wirst ein Glasschnitzer! –

Kursbeschreibung # 72.2.06.1

Kurslokal: Galerie „Buntsteinwerk“,
Wolfstraße 9-13, Seligenstadt
Datum: 13.11.2017
Dauer: 2 Stunden
Leitung: Claudia Curman
Gebühr: 15,- €

72.2.06.5 Bastelspaß mit Spiegelglas ab 8 Jahre – Du wirst ein Glasschnitzer! –

Kursbeschreibung # 72.2.06.1

Kurslokal: Galerie „Buntsteinwerk“,
Wolfstraße 9-13, Seligenstadt
Zeit: Montag, 15:00 – 17:00 Uhr
Datum: 4.12.2017
Dauer: 2 Stunden
Leitung: Claudia Curman
Gebühr: 15,- €

72.2.06.6 Bastelspaß mit Spiegelglas ab 8 Jahre – Du wirst ein Glasschnitzer! –

Kursbeschreibung # 72.2.06.1

Kurslokal: Galerie „Buntsteinwerk“,
Wolfstraße 9-13, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr
Datum: 13.12.2017
Dauer: 2 Stunden
Leitung: Claudia Curman
Gebühr: 15,- €

72.2.06.7 Bastelspaß mit Spiegelglas ab 8 Jahre – Du wirst ein Glasschnitzer! –

Kursbeschreibung # 72.2.06.1

Kurslokal: Galerie „Buntsteinwerk“,
Wolfstraße 9-13, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 15:00 – 17:00 Uhr
Datum: 16.1.2018
Dauer: 2 Stunden
Leitung: Claudia Curman
Gebühr: 15,- €

72.2.08.1 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!

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Sonntag, 10:00 – 15:00 Uhr
Datum: 21.01.2018
Leitung: Günter Bozem,
Musiker, Performer
Gebühr: 30,- €

72.2.11.1 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, Seligenstadt
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 4.10.2017
Dauer: 6 Abende
Leitung: Frank Kress
Material: Kamera (analog oder digital)
Laptop (falls vorhanden)
Gebühr: 50,- €

72.2.13.1 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. Als nächster Schritt werden dann „Stäbchen“ erlernt und es kann gemeinsam überlegt werden, was Sie gerne erarbeiten 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. Sie können auch einen Loop/Schal in einer halben Stunde „mit den Armen“ häkeln. Diese schnelle Arbeit macht sehr viel Spaß. Material sollte von Ihnen mitgebracht werden.

Bei vorherigen Fragen ruhig anrufen unter: 061 82 / 251 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: 26.10.2017
Dauer: 4 Abende
Leitung: Ingeborg Dittler
Gebühr: 28,- €

72.2.13.2 Nähen mit der Nähmaschine I

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. Sie werden stolz auf Ihren ersten Nähversuche sein!

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 / 251 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: Samstag, 14.10.2017,
10:00 – 17:00 Uhr
Sonntag, 15.10.2017,
10:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Ingeborg Dittler
Gebühr: 72,- €

72.2.13.3 Nähen mit der Nähmaschine II

Dieser Kursus ist für Fortgeschrittene, d.h. auch für die Teilnehmer des Oktoberkurses, gedacht. Eine Vorbesprechung zu Ihren Vorkenntnissen, Wünschen und dem zu verwendenden Material findet im Vorfeld statt. Sie können ein Kleid, eine Hose oder Kinderkleidchen, ganz nach Ihren Wünschen, nähen. Es kann aber auch schon ein Fastnachtstkostüm in Angriff genommen werden.

Bitte vor dem Büro zum Abladen der Nähmaschine kurz halten und dann zum Parkplatz am Steinheimer Tor weiterfahren. In den Tagen von Samstag auf Sonntag 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: Samstag, 28.10.2017,
10:00 – 17:00 Uhr
Sonntag, 29.10.2017,
10:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Ingeborg Dittler

Gebühr: 72,- €

72.2.13.4 Ran an die Nähmaschine – Anfänger Keine Angst vor der Nähmaschine!

In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Umgang mit Ihrer Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Einfädeln, Stichart und Stichlänge einstellen usw.. Erste Stiche werden ausgeführt: geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum.

Schon geht es an ein erstes kleines Nähstück; geeignete Übungsstücke werden zusammen mit der Kursleitung ausgewählt. Am Ende nehmen Sie z.B. einen Kissenbezug oder einen schönen Schopper als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause. Wenn Sie bereits eine Nähmaschine besitzen, bringen Sie diese bitte mit.

Bitte vor dem Laden zum Abladen der Nähmaschine kurz halten und dann zum Parkplatz am Steinheimer Tor weiterfahren. Die Nähmaschinen können dort von Samstag auf Sonntag stehenbleiben.

Bitte folgendes mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn. Stoff und Garn können auch im Kurs erworben werden, je nach Verbrauch entstehen Kosten in Höhe von 4–8 €

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

Kurslokal: Boutique Astrid Merger,
Steinheimer Straße 8, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 7.10.2017,
16:00 – 19:00 Uhr
Sonntag, 8.10.2017,
10:30 – 16:30 Uhr
Leitung: Astrid Merger
Gebühr: 54,- €

72.2.13.5 Ran an die Nähmaschine – Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Sie sind gerne kreativ und wollen Ihre Stoff-Ideen umsetzen? Ziel ist sowohl ein Kleidungsstück als auch neue Deko für Ihr Zuhause zu nähen. Sie lernen richtiges Maßnehmen, leichte bzw. Anspruchsvolle Schnittmuster zu kopieren oder Fertigschnitte vorzubereiten und den Stoff zuzuschneiden. Dann nähen wir Ihr individuelles Modell und erlernen dabei auch den Umgang mit der Nähmaschine. Wenn Sie bereits eine Nähmaschine besitzen, bringen Sie diese bitte mit.

Bitte vor dem Laden zum Abladen der Nähmaschine kurz halten und dann zum Parkplatz am Steinheimer Tor weiterfahren.

Bitte folgendes mitbringen: soweit vorhanden – eigene Nähmaschine, vorgewaschene Stoffe, passende Nähgarne, Fertigschnitt oder Modeheft-Anleitung, Kopierfolie oder Seidenpapier, Scheren (Schneiderschere, Papierschere, Fadenschere), Kreide, Maßband, Handmaß, Stecknadeln, Reihgarn. Gerne können Sie die Nähutensilien auch mind. eine Woche vor dem Kurs bei mir bestellen.

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

Kurslokal: Boutique Astrid Merger,
Steinheimer Straße 8, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18:30 – 21:00 Uhr
Beginn: 4.10.2017
Dauer: 4 Abende (letzter Termin: 25.10.)
Leitung: Astrid Merger
Gebühr: 54,- €

72.2.13.6 Ran an die Nähmaschine – Aktuelle Mode – selbst genäht! Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und nähen Sie ein Kleidungsstück oder Accessoire nach Ihren eigenen Ideen. Kleidung, Accessoires und Dekorationen können im Kurs genäht werden, je nach Kenntnisstand und mit individueller Betreuung. Es wird der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen vermittelt und Verarbeitungstechniken und Kniffe erklärt, die auch Anfängerinnen zum Erfolg führen.

Eine Overlock-Maschine steht zur Verfügung, mit der auch Pull-over aus Strickstoffen genäht werden können. Wenn Sie bereits eine Nähmaschine besitzen, bringen Sie diese bitte mit.

Bitte vor dem Laden zum Abladen der Nähmaschine kurz halten und dann zum Parkplatz am Steinheimer Tor weiterfahren.

Bitte folgendes mitbringen: soweit vorhanden – eigene Nähmaschine, vorgewaschene Stoffe, passende Nähgarne, Fertigschnitt oder Modeheft-Anleitung, Kopierfolie oder Seidenpapier, Scheren (Schneiderschere, Papierschere, Fadenschere), Kreide, Maßband, Handmaß, Stecknadeln, Reihgarn. Gerne können Sie die Nähutensilien auch mind. Eine Woche vor dem Kurs bei mir bestellen.

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

Kurslokal: Boutique Astrid Merger,
Steinheimer Straße 8, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18:30 – 21:00 Uhr
Beginn: 8.11.2017
Dauer: 6 Abende (letzter Termin: 20.12.)
Leitung: Astrid Merger
Gebühr: 66,- €

71.2.13.7 Ran an die Nähmaschine – Upcycling / Re-design für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Ein kritischer Blick in den Kleiderschrank bringt es zutage: einiges zieht man nie wieder an, ist aber noch gut erhalten und zum Aussortieren zu schade. Taschen aus Jeans, alten Pullis oder defekten Regenschirmen selber machen? Das langweilige Kleid aufpeppen oder aus dem Herrenhemd süße Mädchenkleider nähen? Wie das geht, lernen Sie unter Anleitung einer Modedesignerin. Lassen Sie sich inspirieren und peppen Sie Ihre Kleidungsstücke mit einfachen Mitteln individuell auf. Wenn Sie bereits eine Nähmaschine besitzen, bringen Sie diese bitte mit. Auch bringen Sie Ihre Kleidungsstücke, Textilien, Stoffreste mit.

Bitte vor dem Laden zum Abladen der Nähmaschine kurz halten und dann zum Parkplatz am Steinheimer Tor weiterfahren.

Bitte folgendes mitbringen: soweit vorhanden – eigene Nähmaschine, vorgewaschene Stoffe, passende Nähgarne, Fertigschnitt oder Modeheft-Anleitung, Kopierfolie oder Seidenpapier, Scheren (Schneiderschere, Papierschere, Fadenschere), Kreide, Maßband, Handmaß, Stecknadeln, Reihgarn. Gerne können Sie die Nähutensilien auch mind. Eine Woche vor dem Kurs bei mir bestellen.

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

Kurslokal: Boutique Astrid Merger,
Steinheimer Straße 8, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18:30 – 21:00 Uhr
Beginn: 10.1.2018
Dauer: 4 Abende (letzter Termin: 31.1.2018)
Leitung: Astrid Merger
Gebühr: 54,- €

72.2.13.8 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: 20.1.2018
Leitung: Yvonne Runge, Visagistin
Gebühr: 18,- €

3 – Gesundheit

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

72.3.01.1 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingeweihte

Yoga, ein ganzheitlicher Übungsweg für alle Altersstufen.

Auch Jugendliche sind willkommen!

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

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 13.9.2017

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

72.3.01.2 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingeweihte

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr

Beginn: 13.9.2017

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

72.3.01.3. 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, 18:30 – 19:30 Uhr
Beginn: 4.9.2017 (bis 30.10.2017)
Dauer: 7 Termine
Leitung: Gaby Keilwerth-Schmitt, Klang- und
Entspannungstherapeutin, HP PSY
Gebühr: 48,- €

72.3.01.4. 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, 18:30 – 19:30 Uhr
Beginn: 6.11.2017 (bis 18.12.2017)
Dauer: 7 Termine
Leitung: Gaby Keilwerth-Schmitt, Klang- und
Entspannungstherapeutin, HP PSY
Gebühr: 48,- €

72.3.01.5 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 Gerätetrainerei 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, 18:30 – 19:30 Uhr
Beginn: 14.9.2017
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maren Kammann
Gebühr: 70,- €

72.3.01.6 Zumba – Fitness, Tanz und Spaß – ab 14 Jahre

Zumba Fitness ist ein Fitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Seit seiner Einführung im Jahr 2001 hat sich das Zumba-programm zum größten und erfolgreichsten Tanzfitnessprogramm der Welt entwickelt. Es erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Werden Sie fit und gewinnen Sie mehr Energie.

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

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,
Frankfurter Str. 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr
Beginn: 14.9.2017
Dauer: 5 Nachmittage
Leitung: Anke Koradin
Gebühr: 32,- €

72.3.01.7 Zumba – Fitness, Tanz und Spaß – ab 14 Jahre

Zumba Fitness ist ein Fitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Seit seiner Einführung im Jahr 2001 hat sich das Zumba-programm zum größten und erfolgreichsten Tanzfitnessprogramm der Welt entwickelt. Es erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Werden Sie fit und gewinnen Sie mehr Energie.

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

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,
Frankfurter Str. 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr
Beginn: 9.11.2017
Dauer: 5 Nachmittage
Leitung: Anke Koradin
Gebühr: 32,- €

72.3.01.8 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, 17.30 – 18:30 Uhr
Beginn: 14.9.2017
Dauer: 10 Abende
Leitung: wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 65,- €

72.3.01.9 Pilates – ein effektives Ganzkörpertraining

Pilates ist ein ganzheitliches und entspannendes Training, welches den Körper, Geist und Seele trainiert. Es zielt darauf ab, Deine tiefe Stütz- und Muskulatur aufzubauen und Deine Körperwahrnehmung zu stärken. Durch eine bewusste Atemtechnik werden alle Bewegungen kontrolliert, in Fluss gebracht und somit die eigene Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit gesteigert. Im Pilates training geht es nicht um die Quantität, sondern um die Qualität der Übungen. Im Vordergrund steht nicht eine hohe Wiederholungszahl der Übungen, sondern deren bewusste und präzise Ausführung.

Das Ziel heißt Gesundheit, Harmonie und Übereinstimmung zwischen Körper und Geist.

Tu' Dir etwas Gutes und verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst. Ich freue mich auf Dich!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die mit den Pilates Grundlagen vertraut sind.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, ein Handtuch und ein etwas zu trinken.

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18.45 – 19:45 Uhr
Beginn: 6.9.2017
Dauer: 10 Abende
Leitung: Anke Hölzinger
Gebühr: 65,- €

72.3.01.10 Frauenselbstverteidigung – Intensiv-Crash-Kurs am Samstag

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: Samstag, 10:00 – 14:00 Uhr
Termin: 28.10.2017
Leitung: Maja Kuhn
Gebühr: 35,- €

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



72.3.01.11 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, Gymnastikschlappchen oder ABS-Socken, Schreibutensilien für den theoretischen Teil und Tagesverpflegung mitbringen!

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr

Termin: 25.11.2017

Leitung: Maja Kuhn

Gebühr: 35,- €

72.3.01.12 „Hernien: Schonende Operationsmethoden von Leisten- und Nabelbrüchen“

Leisten- und Nabelbrüche zählen zu den häufigsten chirurgischen Erkrankungen überhaupt. Allein an Leistenbrüchen werden in Deutschland jährlich rund 250.000 Menschen operiert. Dank moderner Operationsverfahren wie der minimal-invasiven Methode, gestaltet sich der Eingriff für den Patienten heutzutage jedoch recht schonend. Die Patienten haben nach einem solchen Eingriff in der Regel weniger Schmerzen und sind schneller wieder auf den Beinen. Außerdem kann der Eingriff oftmals ambulant erfolgen, sodass sich der Patient nach dem Eingriff zu Hause in seiner gewohnten Umgebung erholen kann. Wie genau diese Methode funktioniert, darüber berichtet Dr. med. Ralph Nowak im Rahmen seines Vortrags.

Im Anschluss steht der Experte gerne für Fragen zur Verfügung.

Kurslokal: Konferenzraum Emmaklinik, 2. OG

Zeit: Dienstag, 19:00 Uhr

Termin: 26.9.2017

Leitung: Dr. med. Ralph Nowak

Gebühr: 0,- €

72.3.01.13 „Hüft- und Kniearthrose: Moderne Behandlungsmethoden“

Arthrose ist eine Volkskrankheit. Allein in Deutschland leiden rund 20 Millionen Menschen daran. Neben Händen sind besonders häufig die Hüft- und Kniegelenke betroffen. Hauptursache für eine Arthrose ist der normale altersbedingte Verschleiß. Aber auch Fehlstellungen, Durchblutungsstörungen oder Unfälle können dazu führen. Zur Behandlung einer Knie- bzw. Hüftarthrose stehen je nach Stadium unterschiedliche Methoden zur Verfügung. Welche das sind und wie dank moderner, schonender Operationstechniken sowohl Muskeln als auch umliegende Sehnen und Nerven geschont werden, darüber berichtet Ralf Dörrhöfer im Rahmen seines Vortrags. Anschließend steht der Experte gerne für Fragen zur Verfügung.

Kurslokal: Konferenzraum Emmaklinik, 2. OG
Zeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Termin: 7.11.2017
Leitung: Ralf Dörrhöfer
Gebühr: 0,- €

72.3.01.14 „Schmerzen an der Hand: Ursache, Symptome und Behandlungsmethoden“

Menschen „begreifen“ den Großteil der Welt im wahrsten Sinne des Wortes mit ihren Händen. Ständig werden Dinge angefasst, hochgehoben oder festgehalten. Erkrankungen oder Verletzungen der Hände und Finger sind deshalb schwerwiegend für die Betroffenen und beeinträchtigen deren Alltagsleben stark.

Zu den häufigsten Erkrankungen im Bereich der Hand gehören das Karpaltunnelsyndrom, die Krümmfingerkrankheit und die Arthrose. Aber natürlich gibt es auch Brüche, Überbeine, Sehnen- und Bandverletzungen. Welche modernen Behandlungsmöglichkeiten für die verschiedenen Erkrankungen und Verletzungen an der Hand möglich sind, darüber informieren die Ärzte in ihren Vorträgen.

Im Anschluss stehen die Experten gerne für Fragen zur Verfügung.

Kurslokal: Riesen, Kleiner Saal,
Sackgasse 5, Seligenstadt,
Zeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Termin: 30.11.2017
Leitung: Dr. med. Konrad Haßelbacher,
Dr. med. Götz Hanebuth
Gebühr: 0,- €

72.3.01.15 Reiki – japanische Heilmethode (Vortrag)

Reiki ist eine japanische Heilmethode. Es stärkt das Immunsystem und bringt tiefe Entspannung. Reiki ist eine hervorragende Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung. Es ist für jedermann leicht erlernbar und unkompliziert in der Anwendung. Es schenkt uns Energie, Lebensfreude und inneren Frieden.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 10:00 – 11:30 Uhr
Termin: 11.11.2017
Leitung: Bärbel Vogt
Gebühr: 6,- €

72.3.07.1 Vegetarische Herbstküche I

Wir werden an diesem Abend wieder ein mehrgängiges vegetarisches Menü erstellen und es dann gemeinsam verzehren. Die Menüs unterscheiden sich vom letzten Jahr und auch zum Kurs II.

Bitte eine Schürze und Geschirrtuch mitbringen!

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,
Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18:00 – 21:30 Uhr
Termin: 25.10.2017
Leitung: Lisa Grimm
Gebühr: 16,- €
(zzgl. 8,- € Materialkosten
inkl. Getränke, die im Kurs
abgerechnet werden)

72.3.07.2 Vegetarische Herbstküche II

Wir werden an diesem Abend wieder ein mehrgängiges vegetarisches Menü erstellen und es dann gemeinsam verzehren. Die Menüs unterscheiden sich vom letzten Jahr und auch zum Kurs I.

Bitte eine Schürze und Geschirrtuch mitbringen!

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,
Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18:00 – 21:30 Uhr
Termin: 15.11.2017
Leitung: Lisa Grimm
Gebühr: 16,- €
(zzgl. 8,- € Materialkosten
inkl. Getränke, die im Kurs
abgerechnet werden)

72.3.07.3 „Allgemeiner Kochkurs für Kinder“

Hier erfährst Du, wie all die leckeren Sachen, die Kinder schmecken, gekocht werden. Vielleicht entdeckst Du auch Dein neues Lieblingsessen. Es wird geschnippelt, geraspelt, geschält, gewürzt und am Ende natürlich alles aufgegessen. Sowohl Herzhaftes wie Süßes ist dabei. Mahlzeit!

Dieser Kurs kann auch als Geburtstagsesevent gebucht werden! Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,
Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 15:00 – 18:00 Uhr
Termin: 14.9.2017
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 12,- €
(zzgl. 5,50 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

72.3.07.4 „Salam und Hallo“ – Willkommen an den Feuern der Beduinen!

Bunte Kichererbsensuppe (Harrira), würzig-scharfe Fischspieße mit Tomatendip zu frischem Fladenbrot, warmer Reissalat mit Linsen und erfrischender Marokkanischer Salat locken an den Tisch. Aus der Tajine zieht der Duft von orientalisch gewürztem Hähnchen und zum süßen Abschluss erwarten Sie Mandelmakronen und frischer Pfefferminztee. Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt oder Nelken – wunderbare Gewürze aus 1001 Nacht verzaubern mit ihrem Duft.....!

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein... nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Kurs kann auch gut als Weihnachtsfeier- oder Firmenevent gebucht werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6 – 8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21.45 Uhr
Termin: 21.9.2017
Leitung: Gabriele Andresen
Gebühr: 20,- €
(zzgl. 20,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

72.3.07.5 „Süßes oder Saures“ – Kürbis nicht nur zu Halloween – schnitzen Sie mit!

Kürbis lässt sich in vielen Varianten zubereiten, ob roh oder gegart, süß oder herzhaft. Freuen Sie sich auf Hessische Kürbis-suppe, herbstlichen Chicoreesalat mit gebratenem Kürbis, Schweizer Kürbis-Raclettekuchen und Kürbis-Spinat-Quiche zum Kürbis-Birnen-Carpaccio, Geflügelrouladen mit Kürbis-Apfel-Füllung und „Kür-Frites“. Als Nachspeise bereiten wir einen Kürbis-Gewürzkuchen und fruchtigen Kürbis-Zitronen-Apfel-Smoothie zu.

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein... nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schul-küche aufgeräumt und sauber.

Kurs kann auch gut als Weihnachtsfeier- oder Firmenevent ge-bucht werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6–8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21.45 Uhr
Termin: 2.11.2017
Leitung: Gabriele Andresen
Gebühr: 20,- €
(zzgl. 20,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

72.3.07.6 „Reise über Weltmeere“ – Ferne Kontinente locken mit Speisen und Gewürzen!

In Afrika rösten wir Fladenbrot zur Erdnuss-Kokos-Suppe und Fischfrikadellen zu südafrikanischer Polenta. Bei Curry-Bananen-Salat mit Aprikosen reisen wir weiter. Amerika verführt uns mit Thunfisch-Steaks an Olivendressing und Puten-Burgern mit Avokado. Zum Abschied gibt es Schoko-Brownies und Pekanuss-Cookies. Die asiatische Küche bietet scharfe Hühner-Nudel-Suppe, warmen Hähnchen-Mango-Salat, duftigen Reis und Sprossen-Gemüsepfanne „süß-sauer“ zu gebackener Banana mit Honig. Gegessen wird traditionell mit Stäbchen...Na, ob das gut geht?

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein... nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schul-küche aufgeräumt und sauber.

Kurs kann auch gut als Weihnachtsfeier- oder Firmenevent gebucht werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6–8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21.45 Uhr
Termin: 23.9.2017
Leitung: Gabriele Andresen
Gebühr: 20,- €
(zzgl. 20,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

72.3.07.7 Die Küche des Burgunds und der Champagne – Kochen wie Gott in Frankreich

Die bürgerlich-bäuerliche Küche der Franzosen ist durch ihre raffinierte Schlichtheit und erstklassige Zutaten so reizvoll wie das Land! Traditionelle Zwiebelsuppe mit knusprigem Baguette, farbenfrohe Quiche und knackiger Salat machen Lust auf mehr. Ob Fisch, Fleisch, Geflügel oder Gemüse, hier wird vieles mit Wein gekocht! Genießen Sie weißen und roten Burgunder, Meeresfrüchte, Käse und Senf, Trüffel und Chablis oder Sabayon mit Champagner. Viel Spaß bei der Cuisine francaise!

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein... nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Kurs kann auch gut als Weihnachtsfeier- oder Firmenevent gebucht werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6–8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21.45 Uhr
Termin: 7.12.2017
Leitung: Gabriele Andresen
Gebühr: 20,- €
(zzgl. 24,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

72.3.07.8

Hilfe! Wie ging das noch mal? – Junge Küche für Studenten, Singles und andere Kochanfänger!

Zuhause stand das Essen immer auf dem Tisch, aber wie kam es dort hin? Mit einer Kombination aus frischen und auf Vorrat gut zu lagernden Zutaten wollen wir abwechslungsreiche Gerichte für Kochanfänger zaubern. Ob man für sich alleine oder für einen Abend mit Freunden kocht – es soll wenig kosten, schnell zubereitet sein und super lecker schmecken! Auch die Resteverwertung wird mit eingeplant!

Freuen Sie sich auf scharfe Karotten-Cremesuppe und marinierten Zucchini-Salat mit knusprigem Baguette und Fetacreme. Indisches Gemüse-Curry mit Hackbällchen, spanische Kartoffel-Tortilla, Linsen-Bolognese und Flammkuchen bereichern unser Menü. Zum Nachtisch gibt es echten Schokoladenpudding mit Schlagsahne und einen fruchtigen Smoothie! An die Töpfe – fertig – los!

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein... nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Kurs kann auch gut Weihnachten oder zum Geburtstag verschenkt werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6–8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21.45 Uhr
Termin: 18.1.2018
Leitung: Gabriele Andresen
Gebühr: 20,- €
(zzgl. 20,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



4 – Sprachen

Deutsch

72.4.04.1 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
19:00 – 20:30 Uhr

Beginn: 4.9.2017

Dauer: 12 Wochen = 48 UE

Literatur: Berliner Platz 1

Leitung: Maren Baumann

Gebühr: 144,- €

72.4.04.2 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
16:30 – 18:00 Uhr

Beginn: 11.9.2017

Dauer: 12 Wochen = 48 UE

Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Maria Bruno

Gebühr: 144,- €

72.4.04.3 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: Montag, 18:00 – 20:00 Uhr
Beginn: 11.9.2017
Dauer: 12 Wochen = 32 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 110,- €

72.4.04.4 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: Donnerstag, 18:00 – 20:00
Beginn: 14.9.2017
Dauer: 12 Wochen = 32 UE
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 110,- €

72.4.06.1 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: 18.9.2017
Dauer: 12 Abende
Leitung: Cecile Giaon
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer verringern sich die Gebühren)

72.4.06.2 Englisch A2 für fortgeschrittene Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs wird mit einem Lehrbuch die Sprache erlernt.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Montag, 17:30 – 19:00 Uhr
Beginn: 4.9.2017
Dauer: 12 Abende
Leitung: Dr. Roy Patchett
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer verringern sich die Gebühren)

72.4.06.3 Lektürekurs 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, 17:15 – 18:45 Uhr
Beginn: 11.9.2017
Dauer: 12 Abende
Leitung: Ulrike Schaller
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer verringern sich die Gebühren)

72.4.06.4 Englisch – Lektürekurs – Vormittagskurs

Die spannende Lektüre (Niveau B2) 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: 14.9.2017
Dauer: 12 Vormittage
Leitung: Ulrike Schaller
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer
verringern sich die Gebühren)

72.4.06.5 Business English

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 21.9.2017
Dauer: 12 Abende
Leitung: Cecile Giaon
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer
verringern sich die Gebühren)

72.4.06.6 Acting for the theatre

Try the theatre in a fun way. The course will use theatre games and exercises in improvisation to develop confidence, spontaneity and acting skills. The course is in English, so provides an excellent means of improving fluency in English language in a relaxed and enjoyable way. The emphasis is on physical expression, so don't worry if your English is not perfect

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim,
Clubraum Untergeschoss
Zeit: Montag, 19:30 – 21:00 Uhr
Beginn: 4.9.2017
Dauer: 12 Abende
Leitung: Dr. Roy Patchett
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer
verringern sich die Gebühren)

72.4.08.1 Französisch für Wiedereinsteiger (A1)

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: 19.9.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 96,- € (bei mehr als 6 Teilnehmer
verringern sich die Gebühren)

72.4.08.2 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: 19.9.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 96,- € (bei mehr als 6 Teilnehmer
verringern sich die Gebühren)

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: 18.9.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 96,- € (bei mehr als 6 Teilnehmer
verringern sich die Gebühren)

72.4.09.1 Italienisch für Anfänger!

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 16:30 –18:00 Uhr
Beginn: 12.9.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: „Espresso I“ Hueber Verlag
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer verringern sich die Gebühren)

72.4.09.2 Italienisch für Fortgeschrittene I

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr
Beginn: 12.9.2017
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer verringern sich die Gebühren)

72.4.09.3 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: 12.9.2017
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer verringern sich die Gebühren)

72.4.22.1 Spanisch für Anfänger II

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Montag, 20:00 – 21:30 Uhr
Beginn: 11.9.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1
ab Unidad 3 von Klett
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer
verringern sich die Gebühren)

72.4.22.2 Spanisch für Fortgeschrittene I

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: 13.9.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 6-7
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer
verringern sich die Gebühren)

72.4.22.3 Spanisch für Fortgeschrittene II

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn: 13.9.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos I, ab Unidad 10
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer
verringern sich die Gebühren)

72.4.22.4 Spanisch für Fortgeschrittene III

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 20:00 – 21:30 Uhr
Beginn: 14.9.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: Con gusto A-2, ab Unidad 1
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer
verringern sich die Gebühren)

72.4.22.5 Spanisch Konversationskurs

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn: 14.9.2017
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird noch bekannt gegeben
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 96,- €
(bei mehr als 6 Teilnehmer
verringern sich die Gebühren)

5 – Arbeit – Beruf

72.5.01.1 Tastschreiben am PC in 5 Tagen – Premiumkurs (max. 6 Pers.)

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: 21.11.2017 – 19.12.2017
Dauer: 5 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 55,- €

72.5.01.2 Fit fürs Büro mit Office 2016 (max. 6 Pers.)

Dieser Kurs ist gut für Quereinsteiger/innen mit einfachen Vorkenntnissen in Office 2016. Ihre Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint sollen durch diesen Kurs erweitert und vertieft werden.

WORD: Wie wende ich Gestaltungsmöglichkeiten in Texten an (Schrift- und Absatzformatierung, Kopf- und Fußzeilen, Spaltensatz, Einfügen von Tabellen)? Wie schreibe ich einen Geschäftsbrief nach Din 5008? Wie funktioniert ein Serienbrief? Was sind Dokument- und Formatvorlagen? EXCEL: Hier erlernen Sie die Gestaltung von Tabellen, einfache Rechenoperationen und Funktionen, sortieren von Datenreihen und Erstellen von einfachen Diagrammen. POWERPOINT: Hier erlernen Sie das Erstellen von einfachen Präsentationen, das Drucken von Folien, Handzetteln und Notizen.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 18:00 – 21:00 Uhr
Beginn: 5.9.2017 – 14.11.2017
Termine: 8 Abende (32 UE)
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 150,- €

72.5.01.3 Mein Fotobuch selbst gestalten – Premiumkurs

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

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

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr
Beginn: 11.11.2017
Dauer: 3 Nachmittage
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 55,- €

72.5.01.4 Dokumentenverwaltung – Premiumkurs

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

Sie lernen

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

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Freitag, 18:00 – 20:15 Uhr
Beginn: 10.11.2017
Dauer: 3 Abende bis 24.11.2017
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 55,- €



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.**