



Kulturring Seligenstadt

Programm 2022 Herbstsemester



Wichtiger Hinweis!

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der VHS anerkannt und die neue Datenschutzverordnung zur Kenntnis genommen! Bitte die vollständige Kursnummer angeben!

Eine schrift. Anmeldebestätigung
ist nicht vorgesehen!

Kursanmeldungen

auch über www.vhs-seligenstadt.de

Bitte mit 0,70 € frankieren

Kulturring Seligenstadt

Steinheimer Straße 6

63500 Seligenstadt



ALTERSGRUPPE

Kulturring Seligenstadt

ANMELDUNG

Die Zahlungspflicht entsteht bereits mit der Anmeldung. Bitte beachten Sie:

HE

Ħ

ดกว	ITÄT238 3NI3	RBINDLICH.	LDUNG IST VE	∃MNA ∃IC
UPPE	1 - UNTER 18 JAHRE 2 - 18-24 JAHRE 3 - 25-34 JAHRE 4 - 35-49 JAHRE 5 - 50-64 JAHRE	6 – 65 JAHRE U. ÄLTER CHT	1 = WEIBLICH 2 = MÄNNLICH	in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule des Kreises Offenhach

GESCHLECHT

Bei Personen unter 18 Jahren bitte auch Name und Vorname eines Erziehungsberechtigten und gegebenenfalls Adresse NAME/VORNAME **FELEFON** (tagsüber) **KURS-NUMMER KURS-NUMMER PLZ/WOHNORT JND NUMMER** STRASSE C ERFOLGT NICHT.]

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. Bitte Nachweis unbedingt der Anmeldung beifügen.

UNTERSCHRIFT (Vor- und zuname)

Bei Personen bis 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten. Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden Volkshochschule anerkannt.

PROGRAMM 2022

Herbstsemester

von September 2022 bis Januar 2023



Kulturring Seligenstadt

eingetragener Verein - VR 4737 AG Offenbach/Main

Seligenstadt Seligenstadt

Klein-Welzheim Froschhausen

Mainhausen Zellhausen/Mainflingen

Geschäftsstelle:

Steinheimer Straße 6.

Telefon 0 61 82 35 69. Telefax 0 61 82 7 83 67 90

Geschäftsführerin: Petra Welzbacher E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de Homepage: www.vhs-seligenstadt.de

https://www.facebook.com/VHSSeligenstadt/

Bürozeiten: Dienstag und Donnerstag,

jeweils von 09:30 bis 11:30 Uhr

(In den Schulferien ist das Büro geschlossen)

Konto: Kulturring Seligenstadt

IBAN: DE14 5065 2124 0001 1230 33

BIC: HELADEF1SLS

Sparkasse Langen-Seligenstadt

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung Einführung	Seite	3
Forum VHS		
Vorträge, Exkursionen	Seite	4
1 – Politik – Gesellschaft – Umwelt		
Psychologie/Coaching/Lebenshilfen	Seite	9
2 – Kultur – Gestalten		
Seligenstädter Klosterkonzerte Theaterfahrten Theater spielen Malen/Zeichnen Kreativwerkstatt Textiles Gestalten Foto, Film und Medienpraxis Musik	Seite Seite Seite Seite Seite Seite Seite	16 17 18 26 27 31
3 – Gesundheit		
Kosmetik/Nachhaltigkeit/Style Natur/Entspannung/Stressbewältigung Entspannung und Stressbewältigung Bewegung/Fitness Gesundheit/Krankheit/Unterstützung Prävention/Gesundheit Essen & Trinken/Ernährung	Seite Seite Seite Seite Seite Seite	37 43 51 60 61
4 – Sprachen		
Chinesisch Deutsch Englisch Französisch Italienisch Spanisch	Seite Seite Seite Seite Seite Seite	74 77 78 80
5 – Arbeit-Beruf		
Soziale Medien/Grundlagen/Anwendung Wichtige Hinweise/Allgemeines Teilnahmebedingungen Allgemeines	Seite Seite Seite Seite	87 89

Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer,

auch in schwierigen Zeiten gibt es noch gute Nachrichten:

Das mit viel Einsatz des Vereins der Freunde der ehemaligen Schule hergerichtete Erdgeschoss des Hans-Memling-Kulturund Bildungshauses ist auch zur Heimstatt der VHS geworden. Leider konnten noch nicht alle Kurse dort untergebracht werden. Hoffen wir auf den weiteren Baufortschritt.

Das weiter ausgebaute Programmangebot des abgelaufenen Frühjahrssemesters hat erfreulichen Anklang gefunden und dazu ermutigt, Ihnen wieder ein reichhaltiges Angebot zu unterbreiten.

Machen Sie davon beherzt Gebrauch!

Wenn Sie Anregungen und Wünsche vorbringen möchten oder auch Kritik anzubringen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Frau Welzbacher.

Soweit es die Umstände und Mittel zulassen, wird dem Rechnung getragen.

Mit freundlichen Grüßen

Für den Vorstand:

Franz Preuschoff · Monika Lenhart · Annelie Ewers

Vorstand:

Franz Preuschoff, Vorsitzender Annelie Ewers, Schriftführerin Monika Lenhart, Schatzmeisterin

Geschäftsführung der VHS: Petra Welzbacher

Arbeitskreise:

THEATERFAHRTEN:

Katrin Schmidt

KLOSTERKONZERTE:

Franz Preuschoff, Herbert Tobben, Dr. Axel-Johannes Korb, Thomas Gabriel, Katharina Klotz, Marianne Neubauer, Helga Preuschoff





Vorträge:

22.2.06.01 "Deutsch – eine Liebeserklärung. Die zehn großen Vorzüge unserer erstaunlichen Sprache"

(Zum Neuen Buch von Prof. Dr. Roland Kaehlbrandt)



Prof. Dr. Roland Kaehlbrandt

Prof. Dr. Roland Kaehlbrandt ist ein renommierter Sprachwissenschaftler und Sachbuchautor. Die deutsche Sprache liegt ihm besonders am Herzen. Als Vorstandsvorsitzender der Stiftung Polytechnische Gesellschaft hatte er den Deutschsommer gefördert, der sich mit einem Ferienaufenthalt an Drittklässler richtet, die in der Zeit eine zusätzliche Sprachförderung benötigen.

Bekannt ist sein "Lexikon der schönen Wörter" In Seligenstadt in Erinnerung ist die Lesung 2016 bei der Volkshochschule in Zusammenarbeit mit dem Lions-Club aus dem "Logbuch Deutsch – Wie wir sprechen, wie wir schreiben".

Im Oktober wird der Autor sein jüngstes Werk, das im Piper Verlag erschienene, druckfrische Buch "Deutsch – eine Liebeserklärung. Die zehn großen Vorzüge unserer erstaunlichen Sprache" vorstellen.

Neben Erkenntnisgewinn ist auch gute Erhaltung sicher.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Termin: Donnerstag, 20.10.2022

Zeit: 18:30 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Roland Kaehlbrandt

Gebühr: 6,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Forum VHS

Vorträge: Kunstgeschichte

22.2.06.02 Michelangelo und die Sixtinische Kapelle

Julia Meister-Lippert M.A. Kunsthistorikerin



Kunsthistorischer Vortrag mit ausgewählten Bildern und Musik Giovanni Palestrinas:

Michelangelo und die Sixtinische Kapelle

Dramatisch ist die Geschichte um die Gestaltung der Decke der Sixtinischen Kapelle durch Michelangelo, der von Papst Julius II. zu diesem Werk gezwungen wurde. Nach schwierigsten Anfängen gelang es dem Künstler in dreijähriger Arbeitszeit das Riesenwerk zu vollenden. Fast 25 Jahre später führte er unter ähnlichen Umständen das "Jüngste Gericht" an der Altarwand aus. Seit der großen Restaurierung von 1980–93 erstrahlen Michelangelos Fresken in neuem Glanz und zeigen ihn nicht nur als einen der größten Maler aller Zeiten, sondern auch als einen Wegbereiter des Manierismus.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Termin: Dienstag, 15.11.2022

Zeit: 18:30 Uhr

Leitung: Julia Meister-Lippert,

M.A. Kunsthistorikerin

Gebühr: 6,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

VHS-Seligenstadt on Tour

22.2.05.01 VHS goes "Tape dance factory"

Absolute Beginners - Schnupperworkshop

Stepptanz für jedes Alter: Anpassung an jedes Fitnessniveau. Durch Stepptanz werden die Balance, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert.

Wer an sportliche Aktivitäten denkt, hat zunächst Fußball, Tennis oder Schwimmen im Kopf. Nur wenige entscheiden sich für Stepptanz. Dabei gilt für jung oder alt: Das Tanzen mit den Metallplatten unter den Sohlen ist die richtige Wahl für alle, die sich fit und gesund halten möchten.

Stepptanz hat nicht nur positive Auswirkungen auf die Balance und die Ausdauer, sondern führt auch zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, wie die kanadische Zeitung The Gazette berichtet.

"Stepptanz ist gutes Training für die Balance, da es vor allem um Gewichtsverlagerung geht", so Courtney Runft, Trainerin im "American Tap Dance Center" in New York. "Man ist gezwungen auf einem Bein zu stehen und benutzt auf diese Weise die feinen Muskeln auf der Unterseite der Füße."

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke. Steptanzschuhe werden Ihnen für den Workshop für 4,00 € zur Verfügung gestellt. Leihgebühr pro Schuhpaar sind bar vor Ort an den Dozenten zu bezahlen.

Treffpunkt: Tape dance factory Rainer Brehm,

Kleberstraße 4, 63739 Aschaffenburg

Termin: Samstag, 01.10.2022 Zeit 10:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Rainer Brehm.

Stepptänzer, Sänger, Schauspieler,

Dozent, Künstler

Gebühr: 14,00 €

22.2.05.01-2 VHS goes "Tape dance factory"

Absolute Beginners – Schnupperworkshop

Kursbeschreibung siehe oben

Treffpunkt: Tape dance factory Rainer Brehm,

Kleberstraße 4, 63739 Aschaffenburg

Termin: Samstag, 03.12.2022

Zeit 10:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Rainer Brehm,
Stepptänzer, Sänger, Schauspieler,

Dozent, Künstler

Gebühr: 14.00 €

VHS-Seligenstadt on Tour

22.2.05.02 VHS goes "Tape dance factory"

Absolute Beginners - Kurs

Stepptanz für jedes Alter: Anpassung an jedes Fitnessniveau. Durch Stepptanz werden die Balance, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert.

Wer an sportliche Aktivitäten denkt, hat zunächst Fußball, Tennis oder Schwimmen im Kopf. Nur wenige entscheiden sich für Stepptanz. Dabei gilt für jung oder alt: Das Tanzen mit den Metallplatten unter den Sohlen ist die richtige Wahl für alle, die sich fit und gesund halten möchten.

Stepptanz hat nicht nur positive Auswirkungen auf die Balance und die Ausdauer, sondern führt auch zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, wie die kanadische Zeitung The Gazette berichtet.

"Stepptanz ist gutes Training für die Balance, da es vor allem um Gewichtsverlagerung geht", so Courtney Runft, Trainerin im "American Tap Dance Center" in New York. "Man ist gezwungen auf einem Bein zu stehen und benutzt auf diese Weise die feinen Muskeln auf der Unterseite der Füße."

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke.

Steptanzschuhe werden Ihnen für den Workshop für 10,00 € zur Verfügung gestellt. Leihgebühr pro Schuhpaar sind bar vor Ort an den Dozenten zu bezahlen.

Treffpunkt: Tape dance factory Rainer Brehm,

Kleberstraße 4, 63739 Aschaffenburg

Termin: Samstag, 09.11. + 16.11. + 23.11 + 30.11.2022

Zeit 19:00 – 20:00 Uhr Leitung: Rainer Brehm.

Stepptänzer, Sänger, Schauspieler,

Dozent, Künstler

Gebühr: 28,00 €



VHS-Seligenstadt on Tour

22.2.05.05 VHS goes "Atelier proART" Portraitzeichenkurs

Umsetzung realistischer Portraits in Bleistift

Gerne möchte der Kunstdozent Interessierten in diesem Portraitzeichnen-Kurs, den Aufbau, die Struktur und letztliche die Umsetzung eines realistischen Portraits nahebringen. Es soll hierbei um Grundlagenvermittlung gehen, sodass wir, hierauf aufbauend, uns in der Umsetzung mit Anlage, Proportionen, Tonwerten etc. auseinandersetzen können.

Wir nutzen primär Fotoreferenzen und die Motivwahl ist anteilig auch frei wählbar.

Materialien: DIN A3 Block (weiß oder getönt), Bleistift-Set (H2 bis 4B ist ausreichend)

Kurslokal: Atelier proART, Senefelder Straße 1,

Gebäude T5, 63110 Rodgau Nieder-Roden

Beginn: Samstag, 27.09.2022
Zeit 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer 8 Abende á 2 UE
Leitung: Ralph Hertlein,

Künstler

Gebühr: 75,00 €





Psychologie/Coaching/Lebenshilfen

22.1.00.01 Sozialkompetenzen bei Kindern und Jugendlichen entwickeln "positive discipline"

Das Seminar richtet sich an Eltern und Erzieher, die Übungen und wichtige Impulse kennen Iernen wollen, um die Sozialkompetenzen von Kindern und Jugendlichen zu fördern und zu stärken.

Das in Amerika von Jane Nelsen und Lynn Lott entwickelte und dort sehr erfolgreiche Konzept "positive discipline" vermittelt uns auf erlebbare Art und Weise, wie wir im Alltag oft mit Kindern sprechen bzw. interagieren und wie sich das für Kinder anfühlt. Das Besondere an diesem Seminar ist, das wir durch ganz einfache, jedoch sehr eindrückliche Übungen erarbeiten, was wir tun können, um Kinder zu selbständigen, selbstbewussten und verantwortungsvollen Menschen zu erziehen. Es gibt keine einzig richtige Methode, die für alle Situationen des Erziehungsalltags und zu jeder Zeit funktioniert, deshalb benötigen wir viele Möglichkeiten!

Arbeitsunterlagen: Bitte Stifte und Papier, sowie Getränke mitbringen.

Kurslokal: St. Josefshaus, Bibliothek.

Jakobstraße 5, Seligenstadt

Termin: Donnerstag, 22.09.2022

Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Alice Wulf,

Individualpsychologische Beraterin/Coach

Gebühr: 15,00 €



Psychologie/Coaching/Lebenshilfen

22.1.00.02 Was bestimmt mein Denken, Fühlen und Handeln!?

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die sich für die menschliche Psyche interessieren und mehr darüber erfahren und verstehen möchten was unser Denken/Fühlen und Handeln bestimmt. Dabei lernen Sie unter anderem wichtige Aspekte aus der Adlerianischen Psychologie kennen – Wozu verhalten wir uns so! und was hat unser Denken und Fühlen damit zu tun?! Diese Erkenntnisse ermöglichen neue Denk- und Handlungsmuster und, vor allen Dingen, mehr Verständnis für uns selbst und für andere.

Arbeitsunterlagen: Bitte Stifte und Papier, sowie Getränke mitbringen

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Termin: Montag, 26.09.2022 Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr

Leitung: Alice Wulf,

Individualpsychologische Beraterin/Coach

Gebühr: 15.00 €



Psychologie/Coaching/Lebenshilfen

22.1.00.03 Herausforderungen und Krisen: Wie gehe ich damit um? Entdecken Sie Ihr persönliches Resilienzprofil (Grundkurs)

In einer sich immer schneller drehenden Welt mit wachsender Hektik und Unsicherheiten erleben wir neben Freude, Erfolgen, und Glück auch widrige Umstände, schwierige Änderungen und Krisen.

Resilienz steht für unsere psychische Widerstandskraft, d.h., für die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Resilienz ist also eine wichtige Fähigkeit, um mit herausfordernden beruflichen und privaten Situationen konstruktiv und besser umgehen zu können. Diese Fähigkeit wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst und ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Ein wichtiges Ergebnis der Resilienzforschung ist, dass Resilienz lebenslang trainiert werden kann.

In diesem interaktiven Workshop:

- erfahren Sie, was Resilienz ausmacht (und was Resilienz mit einem Bambus oder Burnout zu tun hat)
- lernen Sie Ihre persönlichen Schutz- und Risikofaktoren kennen, und
- entwickeln Sie Schritte, um Ihre Resilienz zu stärken (Verhaltensmuster, Fähigkeiten und Haltungen), damit Sie mit belastenden und kritischen Situationen besser umgehen können.

Probieren Sie es aus! Bitte Schreibsachen mitbringen

Kurslokal: St. Josefshaus, Bibliothek.

Jakobstraße 5, Seligenstadt

Termin: Samstag, 15,10,2022

Zeit: 15:00 – 19:00 Uhr (4 Stunden)

Leitung: Hannah Kress.

Heilpraktikerin für Psychotherapie,

Zertifizierter Business Coach

Gebühr: 28.00 €

Psychologie/Coaching/Lebenshilfen

22.1.00.04 Ich bin so wie ich bin aber WIESO?

Sicherlich habe Sie sich schon gefragt, warum Sie in bestimmten Situationen emotional reagieren und andere nicht.

- · Wie funktionieren Sie?
- · Warum muss es für andere immer so gerecht zu gehen?
- · Warum nervt der laute Kollege und der ruhige sagt nie was?

Frühe Kindheitserlebnisse können häufig grundlegende Ursache für bestimmte Verhaltensmuster sein. Sie erhalten einen Finblick in die Erfahrungen Ihrer Kindheit

Mit zahlreichen Beispielen aus dem Alltag erleben Sie einen leichten und unterhaltsamen Abend.

Am Ende des Abends können Sie Ihre eigenen Verhaltensweisen und auch die anderer besser verstehen und bewusster wahrnehmen.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal,

Ruth Fischer

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Termin: Dienstag, 18.10.2022 Zeit: 18:30 – 20:30 Uhr

Coach, Trainer, Lebens-Energie-Therapeutin

Gebühr: 15,00 €

Leitung:



Lebenshilfen/Beratung

22.1.00.05 Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten

Wer krank ist oder durch einen Unfall handlungsunfähig, braucht eine Person, die ihn vertreten darf, vorübergehend oder auf Dauer. Entweder wird ein gerichtlicher Betreuer bestellt. Oder man hat selbst durch eine Vorsorgevollmacht vorgesorgt, dass einen eine Vertrauensperson betreuen darf. Patientenverfügung bedeutet, wie möchten Sie im Fall einer schweren Krankheit (nicht mehr) behandelt werden. Und dafür brauchen Sie wieder die Vertrauensperson, die Ihre Wünsche durchsetzt.

Zur Vorsorge gehört auch eine erbrechtliche Regelung. Das Testament wird kurz erklärt.

Wie man alles am Besten macht und worauf man achten sollte, wird in diesem Vortrag erläutert. Die erfahrene Rechtsanwältin erklärt es anhand von Beispielen aus dem wirklichen Leben. Es werden auch Tipps gegeben. Das Motto der Referentin "Einfach – für Sie – verständlich" garantiert, dass das Thema auch für Laien wie Sie verständlich dargestellt wird. Und bringen Sie Fragen mit. Sie werden gerne beantwortet.

Die Referentin ist seit 30 Jahren als Rechtsanwältin tätig. Seit 2012 hat Sie sich auf das Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht spezialisiert.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Termin: Freitag, 25.11.2022
Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr
Leitung: Christiane Brzoska,
Rechtsanwältin

Gebühr:

8.00 €



Psychologie/Coaching/Lebenshilfen

22.1.00.06 Herausforderungen und Krisen: Wie gehe ich damit um? Entdecken Sie Ihr persönliches Resilienzprofil (Teil 2)

Dieser Kurs erfordert die vorherige Teilnahme am Resilienz Grundkurses (Kursnummer 22.1.00.03).

In dem zweiten Teil des Kurses werden wir unsere Resilienz Fähigkeiten vertiefen. Dabei werden wir auf die Erkenntnisse, die wir im Grundkurs gewonnen haben, aufbauen.

Ein besonderes Augenmerk werden wir erneut auf unsere Risiko- und Schutzfaktoren legen, und uns mit weiteren Maßnahmen zur Stärkung unserer Resilienz beschäftigen. Resilienz ist wie ein Muskel, der trainiert werden kann. Was funktioniert schon gut und wo gibt es Anpassungsbedarf?

Bei der Entwicklung von weiteren Schritten, die unsere Resilienz fördern können, werden wir neben den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmer/innen besonders auf die Emotionsregulierung eingehen.

Resilienzentwicklung ist Persönlichkeitsentwicklung.

Der Kurs wird als interaktiver Workshop stattfinden.

Probieren Sie es aus!

Bitte Schreibsachen mitbringen

Kurslokal: St. Josefshaus, Bibliothek,

Jakobstraße 5, Seligenstadt

Termin: Samstag, 12.11.2022

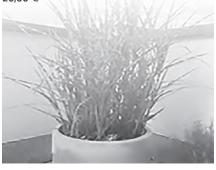
Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr, 3 Stunden

Leitung: Hannah Kress,

Heilpraktikerin für Psychotherapie,

Zertifizierter Business Coach

Gebühr: 20,00 €





SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE



Der Kulturring ist – zum Teil mit anderen Veranstaltern – Organisator der seit 1972 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. Nachdem auch im vergangenen Jahr unter den erschwerten Bedingungen zwölf Konzerte hatten durchgeführt werden können, ist 2022 bereits das Programm in der überlieferten Form planmäßig und erfolgreich angelaufen.

Auch die zweite Jahreshälfte verspricht Höhepunkte wie die traditionelle Bläserserenade im Konventgarten des Klosters mit dem Ensemble "Ruhr-Brass" (14.08.), die Darmstädter Barocksolisten zum Tag des offenen Denkmals (11.09.). Der Seligenstädter Regionalkantorat Felix Ponizy genießt einen Ruf als exzellenter Organist. Eine Kostprobe seines Könnens ist am 21.9. in der Basilika zu erleben. Guido Schiefen zählt zur Spitzengruppe der Cellisten. Mit seinem Klavierpartner Markus Kreul ist er am 25.09. im Riesen zu Gast. Drei nicht minder berühmte Professoren – Anne Catherine Heinzmann, Flöte – Roland Glassl, Viola und Andreas Mildner, Harfe, bilden das Trio Charolca. Sie sind am 19.10 in der Basilika zu hören wie auch dort am 16.11. der wohl prominenteste Liedbegleiter, der Pianist Gerold Huber mit der weltweit gefragten Konzert-, Opern- und Liedsängerin Christina Landshamer, auch sie beide Professoren an Musikhochschulen.

Am 03.12. dann in St. Marien ein adventliches Konzert der Extraklasse, mit dem auf historischen Instrumenten spielenden Barocktrompeten-Ensemble Berlin.

Siehe auch www.klosterkonzerte-seligenstadt.de Für den Arbeitskreis Klosterkonzerte des Kulturringes Franz Preuschoff · Dr. Axel-Johannes Korb

Theater

THEATERFAHRTEN

Der Kulturring Seligenstadt bietet wieder Theaterfahrten zu den großen und kleinen Bühnen im Rhein-Main-Gebiet an. Dazu gehören unter anderem die Staatstheater in Wiesbaden und Darmstadt, die Alte Oper in Frankfurt oder verschiedene Festivals.

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

Von September 2022 bis Februar 2023 sind folgende Fahrten geplant:

 Montag, 05. September 2022 Ewig Jung

Musikalische Komödie von Erik Gedeon Burgfestspiele Bad Vilbel

Donnerstag, 20. Oktober 2022
 Fidelio

Oper von Ludwig van Beethoven Hessisches Staatstheater Wiesbaden

 Montag, 09. Januar 2023 Neujahrsvarieté

mit 46 Artisten aus 14 Nationen Jugendstil-Theater Bad Nauheim

Mittwoch, 08. Februar 2023
 Rusalka

Oper von Antonín Dvorák Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Auskunft und Anmeldung:

Fr. 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.



SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE

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

Theater

22.2.04.01 "Theater macht glücklich" – KURS –

Nach Schiller ist der Mensch dann ganz Mensch, wenn er spielt. Wir spielen uns glücklich.

Herzliche Einladung an alle spielfreudigen Menschen, die viel Lust haben, Neues und Ungewöhnliches auszuprobieren.

BEGEISTERT - BESEELT - VERKÖRPERT

In diesem Kurs geht es um ein komplexes, ganzheitliches Training für die Persönlichkeit. Körper & Sprache Gestik & Mimik Emotion & Phantasie Rhythmus & Bewegung Selbsterfahrung & Wahrnehmung.

Als Theaterpädagogin lade ich Menschen ein, die Welt in ihrer Vielfalt mit den Mitteln des Theaters zu erforschen und dabei neue, ungewohnte Perspektiven einzunehmen und auszuprobieren. Wir arbeiten u.a. mit Methoden aus dem Improvisationstheater und dem Biografischen Theater. Die ausgesuchten theaterpädagogischen Übungen und Spiele orientieren sich an den Fähigkeiten der Spieler und Spielerinnen und dienen dazu, im Erwachsenen die Wiederentdeckung der Phantasie zu fördern und die schöpferische Kraft des Kindes wieder aufzuspüren.

Es ist faszinierend, was Theaterspielen bei Menschen auslöst und welche Freiräume es ihnen eröffnet. Der Körper der Teilnehmenden ist das vorrangige Gestaltungsmittel. Wir entwickeln ein Bewusstsein für Gestik, Bewegung, Rhythmus, Stimme und Sprache. Präsenz und Haltung.

Über das Theaterspielen können die Teilnehmenden individuelle, soziale, kulturelle und künstlerische Erfahrungen machen.

Theaterpädagogik ist für alle Altersgruppen geeignet. In einer wertschätzenden Atmosphäre entdecken Menschen ihre Lebendigkeit und Lebensfreude (wieder).

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung und bequeme Schuhe (Bsp. Turnschuhe) sind empfehlenswert. Theaterpädagogik ist für alle Altersgruppen geeignet.

Kurslokal: St. Josefshaus, Edith Stein Saal,

Jakobstraße 5. Seligenstadt

Termin: Mittwoch, 14.09.2022 Zeit 18:00 – 19:30 Uhr

Dauer 8 Abende à 1,5 Stunden

Leitung: Angela Wurzel

Gebühr: 78,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich

Begrenzte Teilnehmerzahl

Malen/Zeichnen

22.02.07.01 Acrylworkshop – Malen für die Sinne

"Um wirklich glücklich zu sein, brauchen wir etwas, wofür wir uns begeistern können! (Charles Kingsley)

Farbe ist die Sprache des Herzens. In eine räumliche Ordnung gebracht, die von innen heraus entsteht, berührt sie ihre Betrachter, nimmt sie mit auf eine spannende Reise und entlässt sie am Ende mit geklärter, durchlebter Erkenntnis ... und sie ist eines der wichtigsten gestalterischen Mittel der Malerei.

... lassen Sie uns gemeinsam auf ihrem kreativen, künstlerischen Weg einen Schritt weiter gehen von dem Naturalistischen, Gegenständlichen, dem Vertrauten und vielleicht neue eigene Ausdrucksformen finden.

Wir arbeiten dazu mit Acrylfarben, die besonders vielseitig und eigenständig einsetzbar sind ... in Schichtenmalerei, Lasur- und Spachteltechnik, mit Modellierpasten, Steinmehl, Binder u.v.a.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Die Materialliste wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin mitgeteilt.

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1,

Freiherr-vom-Stein-Ring 23

Zeit: Fr., 02.09.2022, 18:00 - 21:30 Uhr

Sa., 03.09.2022, 13:00 – 18:00 Uhr Fr., 09.09.2022, 18:00 – 21:30 Uhr Sa., 10.09.2022, 13:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Marianne Möller

Gebühr: 99.00 €



Malen/Zeichnen

22.2.07.02 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, 09:45 – 11:45 Uhr

Beginn: 20.09.2022 Dauer: 8 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: 68.00 €



Malen/Zeichnen

22.2.07.03 Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl

für Anfänger und Fortgeschrittene unter musikalischer Beeinflussung

siehe Kursbeschreibung 22.2.07.02

Kurslokal: Froschhausen, Saal 1,

Freiherr-vom-Stein-Ring 23

Zeit: Mittwochs, 09:45 – 11:45 Uhr

Beginn: 21.09.2022 Dauer: 8 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: 68.00 €



22.2.07.04 Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl

für Anfänger und Fortgeschrittene

siehe Kursbeschreibung 22.2.07.02

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1,

Freiherr-vom-Stein-Ring 23

Zeit: Donnerstags, 09:45 – 11:45 Uhr

Beginn: 22.09.2022

Dauer: 8 Vormittage

Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4,

6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift,

Radiergummi, Aguarellfarben und alles.

was man braucht.

Leitung: Petra Heck Gebühr: 68,00 €

Malen/Zeichnen

22.2.07.05 Umsetzung realistischer

Portraits in Bleistift Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung: VHS on Tour: Atelier proArt

Kurslokal: Atelier Senefelder Straße 1, Gebäude T5,

63110 Rodgau Nieder-Roden

Zeit: Dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr

Beginn 27.09.2022

Dauer: 8 Abende 16 UE

Leitung: Ralph Hertlein, Künstler

Gebühr: 75.00 €

22.2.07.06 Malevent – In 3 Stunden Ihr Meisterwerk erschaffen

Erschaffen Sie an einem Tag innerhalb von 3 Zeitstunden Ihr eigenes kleines Meisterwerk 30 x 40 oder 40 x 50 cm.

Gerne können Sie eigene Vorlagen (am besten ausgedruckt oder als Foto) mitbringen. Die Dozentin stellt Ihnen eine große Auswahl zur Verfügung und hat viele Anregungen im Gepäck.

Technisch gibt es keinerlei Einschränkungen. Sie können zeichnen, aquarellieren, collagieren, spachteln, tupfen, spritzen, lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf. Die Künstlerin unterstützt Sie gerne bei Ihrem Projekt "Ihr Meisterwerk".

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten von ca. 8,00 €, sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,

Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Termin: Samstag, 01.10.2022
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Kirsten Berlin

Gebühr: 20.00 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt



Malen/Zeichnen

22.2.07.07 Malerischer Spaß bei allerlei aus der Tier- und Pflanzenwelt

Acrylmalkurs geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene frei nach dem Motto "was Spaß macht gelingt".

Wir erwecken die Tier- und Pflanzenwelt auf Leinwand zum Leben. Die Dozentin wird Beispielmotive mitbringen. Es kann auch gerne ein eigenes Motiv / Format mitgebracht werden.

Zu diesem Kreativkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Neben Freude am Malen und Gestalten bitte mitbringen: Leinwände und Farben, Pinsel, Wassergläser, etwas das als Palette zum Mischen von Farben geeignet ist (z.B. alter Teller mit Folie), kleine Staffelei für die Vorlage und etwas zum Abdecken der Tische. Die Dozentin bringt zum Workshop noch kleine Leinwände mit, die zum Selbstkostenpreis erworben werden können.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus Seminarraum 2,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Termin: Samstag, 22.10.2022 Zeit: 14:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Petra Werk Gebühr: 25.00 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt





Malen/Zeichnen

22.2.07.08 Achtung: es läuft! – Pouring KIDS

Hey, ihr habt Lust auf was Kreatives? Auf Farbe, die läuft? Dann kommt mit einem Elternteil vorbei! Beim Pouring, handelt es sich um eine einfache und geniale Gießtechnik mit Acrylfarben. Tauche ein in eine bunte Farbwelt! Durch das Vermischen unterschiedlicher Komponenten, diverser Gießtechniken und deren unvorhersehbaren Reaktion miteinander entstehen unvergleichliche und einzigartige Werke. Unikate in leuchtenden Farben – echte Hingucker in jedem Zimmer!

Bei der Kursleitung können preiswerte Leinwände (diverse Größen) erworben werden, es ist nicht von Nöten eigene mitzubringen!

Der Kurs ist für Kids ab der 1. - 6. Klasse gedacht

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 15,00 € an. Diese beinhalten eine vielfältige Auswahl an Farben, Zubehör und 2+1 Leinwände. Weitere Leinwände können zusätzlich bei der Kursleitung (diverse Größen) erworben werden.

Bitte mitbringen: 1 altes Hemd/Pullover, ggf. Einweghandschuhe, gelbe Säcke, Backpapier, alte Zeitungen, Putzlappen, Pappkarton zum Transport, Spaß an Kreativität

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 10:00 – 12:15 Uhr

Beginn: 19.11.2022 Leitung: Stephanie Fritz

Gebühr: 18.00 €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt



Malen/Zeichnen

22.2.07.09 Pouring Achtung: es läuft! - Anfänger & Fortgeschrittene

Klingt kompliziert, ist aber total simpel! Bei dieser neuen Technik, die der abstrakten Kunst angehört, handelt es sich um eine einfache und geniale Gießtechnik mit Acrylfarben. Die Welt des Acrylic-Pourings ist genauso facettenreich wie unsere erlebte Farbenwelt reich an Farben ist! Durch das Vermischen unterschiedlicher Komponenten und deren unvorhersehbaren Reaktion entstehen einzigartige Werke, die u.a. auch davon abhängig sind, welche Gießtechnik gerade angewendet wird. Ein wunderschönes Unikat in leuchtenden Farben – ein echter Hingucker in jeder Wohnung – oder zum Verschenken! Entdecken Sie Ihre Kreativität und Experimentierfreude ganz neu. Wie gesagt: herrlich einfach und kreativ.

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 15,00 € an. Diese beinhalten eine vielfältige Auswahl an Farben, Zubehör und 2+1 Leinwände. Weitere Leinwände können zusätzlich bei der Kursleitung (diverse Größen) erworben werden.

Bitte mitbringen: 1 altes Hemd/Pullover, ggf. Einweghandschuhe, gelbe Säcke, Backpapier, alte Zeitungen, Putzlappen, Pappkarton zum Transport, Spaß an Kreativität

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 13:30 – 16:30 Uhr

Beginn: 19.11.2022. Leitung: Stephanie Fritz

Gebühr: 20,00 €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt



Malen/Zeichnen

22.2.07.10 Kann Schrift Kunst sein?

Unsere kleine Schreibstube wird zur Werkstatt moderner Kalligraphie

Schnupperkurs in die Einzigartigkeit Ihrer Handschrift.

Kalligraphie ist die Kunst des "Schönschreibens" von Hand, wir benennen sie heute "Ausdrucksvolles Schreiben".

In überschaubaren Schriften lernen wir Grundkenntnisse der Typographie, Verständnis für Buchstabenformen ... mit unterschiedlichem Werkzeug wie Bleistift, Buntstift, Fine-Liner, Brush-Pen ... und im Arbeiten mit Acryl- oder Aquarellfarben, mit Tusche, Tinte, Spitzfeder und Pinsel erweitert sich das Basiswissen.

Ihre Handschrift und spannende Bildhintergründe ... einmalig! Schrift als Emotion in Tintenform ... Für ein paar Stunden sich nur mit sich selbst beschäftigen.

Für diesen Kreativkurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die Materialliste wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt.

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1,

Freiherr-vom-Stein-Ring 23

Zeit: Fr., 25.11.2022, 18:00 – 21.30 Uhr

Sa., 26.11.2022, 13:00 - 17:30 Uhr

Dauer: 8 Zeitstunden Leitung: Marianne Möller

Gebühr: 55,00 €



Kreativwerkstatt: Plastisches Gestalten

21.2.08.01 Skulpturen aus Pappmaché im Stil von Giacometti

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren geeignet.

Die bekanntesten Werke von Alberto Giacometti sind seine extrem langen und schlanken Skulpturen.

In diesem inspirierenden Kurs erarbeiten wir professionell handgefertigte Skulpturen in Anlehnung an diese Skulpturen von Giacometti. Dabei sind sie in Form und Darstellung Ihrer Giacometti-Skulptur völlig frei. Auch in der Höhe sind Sie flexibel. Die Skulpturen können inklusive. Podest bis zu ca. 1 m hoch werden.

Wir gestalten die Figuren aus Pappmaché in der Kaschiertechnik aus einfacher Zeitung, Draht und Tapetenkleister. Die letzte Schicht wird aus einem dekorativen Papier (Buchseiten, Notenblätter, Comicseiten, Geschenkpapier, ...) aufgetragen.

Materialien: ausführliche Information erfolgt nach der Anmeldung. Sachen, die Sie nicht zur Verfügung haben, können ausgeliehen oder je nach Verbrauch gegen eine kleine Gebühr zur Verfügung gestellt werden.

Kurslokal: St. Josefshaus, Clubraum im Untergeschoss,

Jakobstraße 5. Seligenstadt

Termin: Samstag, 19.11.2022 und 26.11.2022

Zeit: ieweils von 14:00 – 17:00 Uhr

Dauer: 2 x 3 Stunden
Leitung: Frauke Lorenz
Gebühr: 40.00 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt





Textiles Gestalten

22.2.09.01 Nähkurs für Erwachsene

Erwachsene - mit und ohne Vorkenntnisse

Lass Deiner Kreativität freien Lauf und näh Dir ein Kleidungsstück oder Accessoire nach Deinen eigenen Vorstellungen.

Du lernst den Umgang mit verschiedenen Stoffarten sowie mit der Nähmaschine. Verschiedene Verarbeitungstechniken und Kniffe werden erlernt, die auch Anfänger/innen zum Erfolg führen.

Je nach Kenntnisstad, können einfache Sommerröcke und Kleider, ein cooles Shirt oder z.B. Accessoires für den Strand genäht werden. In kleinen Nähgruppen macht es Spaß, sich sein unverwechselbares Unikat anzufertigen.

Arbeitsunterlagen: Leichte Sommerstoffe, Garne und einen einfachen Schnitt für Dein Wunschmodell.

Es empfiehlt sich, eine eigene Nähmaschine mitzubringen. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, kann nach Rücksprache auch eine Maschine gestellt werden.

Bitte mitbringen: (Zubehör und Stoff können gerne auch bei uns im Geschäft erworben werden): Papier, Bleistift, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Näh- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, etc.

Solltest Du noch Fragen haben, kannst Du mich gerne vor dem Kurs anrufen: T.: 06182 – 77 42 681

Kurslokal: Boutique und Atelier Astrid Merger,

Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt

Termine: Mittwochs, 21.09, - 19.10.2022

Zeit: 18:30 – 20:30 Uhr

Dauer 5 Wochen à 2, Stunden = 10 Stunden

Leitung: Astrid Merger

Gebühr: 65,00 €

Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt



Textiles Gestalten

22.2.09.02 Nähmaschinenführerschein

 Intensivkurs für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse/Wiedereinsteiger –

Wer beim Nähen loslegen und Vollgas geben will, braucht nicht nur Ideen, Stoff und eine Nähmaschine, sondern auch ein Basiswissen, um gut durchstarten zu können.

Anhand von kleinen Projekten (z.B. Schals, Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss, Kissenbezug, Shopper oder auch einfache Bekleidung) werden die Handhabung der Nähmaschine und die Grundtechniken erlernt.

Arbeitsunterlagen: Es empfiehlt sich, eine eigene Nähmaschine mitzubringen. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, kann nach Rücksprache auch eine Maschine gestellt werden.

Falls noch nicht vorhanden, können Nähutensilien auch im Kurs erworben werden: Seidenpapier, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Hand- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Kopierrädchen, etc.

Von Samstag auf Sonntag können Sie Ihre Nähmaschine gerne in unseren Räumen stehen lassen!

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie gerne Frau Astrid Merger vorab kontaktieren: Tel.: 06182 7742681

Kurslokal: Boutique und Atelier Astrid Merger,

Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt

Termine Samstag, 05.11.2022, 15:30 – 19:30 Uhr,

Sonntag, 06.11.2022, 11:00 - 17:00 Uhr

Dauer: 10 Stunden, inklusive Pausen

Leitung: Astrid Merger

Gebühr: 65.00 €

Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt



Textiles Gestalten

22.2.09.03 Kindernähkurs

Für Kinder ab 8 Jahren mit und ohne Vorkenntnisse, Wiedereinsteiger

Spielerisch Kinder an den Umgang mit der Nähmaschine heranführen und in kleinen Gruppen zusammen schöne und individuelle Modelle nähen. Es wird der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen vermittelt sowie Verarbeitungstechniken und Kniffe werden erklärt.

Je nach Kenntnisstand können zum Beispiel nach Anleitung, in einer kleinen Gruppe ein Wunschteil, Tasche, Kissen oder andere kreative Ideen – auch Geschenke für Weihnachten – mit der Nähmaschine hergestellt werden.

Es empfiehlt sich, eine eigene Nähmaschine mitzubringen. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, kann nach Rücksprache auch eine Maschine gestellt werden.

Bitte mitbringen: (Zubehör und Stoff können gerne auch bei uns im Geschäft erworben werden): Papier, Bleistift, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Näh- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, etc.

Materialkosten: ca. 5,00 € (je nach Bedarf für Stoffe, Garne, etc.) Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie gerne Frau Merger kontaktieren Tel.: 06182 7742681

Kurslokal: Boutique und Atelier Astrid Merger,

Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt

Termine Samstag, 03.12.2022, 15:30 – 18:30 Uhr,

Sonntag, 04.12.2022, 11:00 - 14:00 Uhr

Dauer: 6 Stunden, inklusive Pausen

Leitung: Astrid Merger

Gebühr: 36.00 €

Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt



Kreativwerkstatt/Handwerk/Kunsthandwerk

22.2.10.01 Spinnen mit der Handspindel

Alte Handwerkskunst neu entdeckt –

Das Spinnen mit der Handspindel ist das älteste Handwerk der Menschheitsgeschichte. Über Jahrtausende wurde notwendiges Garn mit der Handspindel gesponnen. Garn, welches für Kleidung aber auch für Schiffssegel, Decken und Tuche benötigt wurde.

Auch in der heutigen Zeit ist es möglich, mit der Handspindel auf einfache Weise ein Garn herzustellen, dass zum Stricken, Weben, Nadelbinden etc. verwendet werden kann.

Mit der Handspindel verdrehen wir Fasern, um stabile Fäden herzustellen. Diese können anschließend zu einem Garn verarbeitet werden, indem man zwei oder mehr Einzelfäden miteinander verdreht bzw. verzwirnt.

Dieser Kurs bietet ihnen die Möglichkeit das Spinnen mit der Handspindel selbst auszuprobieren und ihr eigenes Garn zu fertigen. Die benötigte Handspindel und Wollfasern werden Ihnen zur Verfügung gestellt. Im Kurs wird naturbelassene, ungefärbte Merinowolle aus der Region verwendet.

Erleben sie einmal selbst die meditative und beruhigende Wirkung dieses uralten Handwerks. Sie erlernen die Basisfertigkeiten des Spinnens mit der Handspindel und nehmen am Ende des Kurses ihr selbst hergestelltes Garnknäuel mit nach Hause.

Die Dozentin freut sich auf kreative gemeinsame Stunden.

Kurslokal: VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6,

Seligenstadt

 Termin:
 Dienstags, 11.10.2022

 Zeit:
 19:00 – 21:00 Uhr

 Dauer
 3 x 2 Stunden

 Leitung:
 Renu Mayer

Gebühr: 40.00 €

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.



Foto, Film und Medienpraxis

22.2.11.01 Fotografie für Anfänger und Umsteiger

Ein Kurs für Anfänger, 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 Zeit und Blende einstellen kann, besitzen. Wünschenswert wäre auch ein Laptop, ist aber nicht zwingend erforderlich.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Beginn: 02.11.2022

Zeit: Mittwochs, 19:00 – 21:00 Uhr

Dauer: 6 Abende, 12 Stunden

Leitung: Frank Kress

Material: Kamera (analog oder digital)

Laptop (falls vorhanden)

Gebühr: 66,00 €

Begrenzte Teilnehmerzahl



Musik

22.2.13.01 **Percussion**

"Mit Trommeln um die Welt" für Anfänger und Musikinteressierte

Dieser Percussion Workshop gibt Ihnen/Euch eine Einführung in grundlegende Rhythmen und Spieltechniken auf Handtrommeln. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Spiel und das musikalisch-rhythmische Erleben.

Auf der ganzen Welt gibt es die gleichen Rhythmen und musikalischen Grundmuster. Diese Rhythmen können die positive Energie freisetzen, den Geist wecken und zur Bewegung/Tanzen anregen.

Genauso finden wir rhythmische Trommelschläge, die beruhigende und ausgleichende Wirkung haben.

Wer Spaß beim Grooven hat und etwas dazulernen möchte, ist herzlich zu einer Rhythmusreise um die Welt eingeladen.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Eigenes Instrument bitte mitbringen, wenn vorhanden.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Termin: Freitag, 23.09.2022

Zeit: 17:00 – 21:00 Uhr, 4 Stunden mit Pause

Leitung: Günter Bozem,

internationaler Musiker, Kabarettist,

Schauspieler, Musiklehrer

Gebühr: 30.00 €





3 – Gesundheit

Naturkosmetik/Nachhaltigkeit/Style

22.3.00.01 Farbglück – Energetische Farb- und Stilberatung

Jeder Mensch ist anders und hat seine eigene, ganz spezielle Farb- und Stil-Rezeptur, die es zu entdecken gilt. Finden Sie unter professioneller Anleitung heraus, welche Farben, Muster, Schnitte und Accessoires zu Ihnen passen und aus welchem Grund

Die ganzheitliche Farb- und Typberatung beinhaltet auch die Heilwirkung der Farben.

Die richtigen Farben holen das Beste aus Ihrem Typ heraus. Sie wirken jünger und treten selbstbewusster auf.

Keine teuren und frustrierenden "Experimente" bei dekorativer Kosmetik. Haarfarbe oder Kleidung.

Um das Gesamtbild abzurunden, gehen wir auch auf Brillenformen und Haarschnitte ein.

Arbeitsunterlagen: werden gestellt.

Kurslokal: Boutique und Atelier Astrid Merger,

Aschaffenburger Straße 22, Seligenstadt

Termin: 18.09.2022

Zeit: Sonntag, 11:00 – 17:30 Uhr, inklusive Pause

Dauer: 6 Stunden

Leitung: Karin Jolas / Astrid Merger

Gebühr: 45,00 €

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.



Naturkosmetik/Nachhaltigkeit/Style

22.3.00.02 Reinigungsmittel selbstgemacht ohne Chemie

- Natürlich sauber -

Reinigungsmittel selbst herzustellen macht nicht nur Spaß, sondern schont gleichzeitig den Geldbeutel, die Gesundheit und unsere Umwelt.

Mit einfachen und natürlichen Zutaten werden wir verschiedene Putzmittel herstellen, wie z.B. Waschmittel, WC-Reiniger, Glasreiniger, Bodenputzmittel usw.

Eure Reinigungsmittel könnt Ihr gerne auch mit ätherischen Ölen anreichern.

Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen.

Arbeitsunterlagen: Werden gestellt. Es fallen dafür Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 € an für die Bereitstellung von Behältern und Rohstoffen, diese werden direkt an die Kursleiterinnen gezahlt.

Der Kurs ist geeignet für Erwachsene und Kinder.

Kurslokal: Boutique und Atelier Astrid Merger,

Aschaffenburger Straße 22. Seligenstadt

Termin: 16.10.2022

Zeit: Sonntag, 11:00 – 15:00 Uhr

Dauer: 4 Stunden

Leitung: Karin Jolas / Astrid Merger

Gebühr: 29,00 €

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.



Naturkosmetik/Nachhaltiakeit/Stvle

22.3.00.03 Cremes, Salben und Balsam – Do it yourself –

In diesem Kurs stellen wir aus natürlichen Zutaten heilende und wohltuende Salben, Cremes und Balsam her. Hervorragend als Hautpflege nach dem kalten Winter!

Wir verwenden zum Beispiel Arnika, Ringelblume und Lavendel für die Hautpflege oder für Pferdesalben, etc. Die Zutaten sind pflanzlich. Die Konservierung wird durch den Zusatz von natürlichen Mitteln erreicht.

Arbeitsunterlagen werden gestellt. Es fallen Materialkosten in Höhe von 15,00 € für die Bereitstellung von Behältern und hochwertigen Rohstoffen an. (Bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen)

Geeignet für Kinder und Erwachsene.

Kurslokal: Boutique und Atelier Astrid Merger,

Aschaffenburger Straße 22, Seligenstadt

Termin: 20.11.2022

Zeit: Sonntag, 11:00 – 16:00 Uhr
Dauer: 5 Stunden, inklusive Pause
Leitung: Karin Jolas / Astrid Merger

Gebühr: 36.00 €

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.



Naturkosmetik/Nachhaltigkeit/Style

22.3.00.04 Typ – Farb-Stil Individuelle und professionelle Beratung

Welche Farben und Styles tragen zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden bei und lassen Sie frisch und positiv aussehen? Sie wollen sich nicht verkleiden, sondern einfach SIE sein.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie in Zukunft Fehlkäufe vermeiden und nur noch Lieblingsteile in Ihrem Kleiderschrank haben, IHREN eigenen Style und IHRE Farben finden und diese richtig einsetzen.

Sich wollen sich wohlfühlen, einfach gut aussehen, authentisch rüberkommen und im besten Fall auch noch nachhaltig kleiden.

Jeder Mensch ist anders und hat seine eigene, ganz spezielle Farb- und Stil-Rezeptur, die es zu entdecken gilt.

Finden Sie unter professioneller Anleitung heraus, welche Farben, Muster, Schnitte und Accessoires zu Ihnen passen und aus welchem Grund.

Tolle Weihnachtsgeschenkidee für eine liebe Freundin oder an sich selbst.

Kurslokal: Boutique und Atelier Astrid Merger.

Aschaffenburger Straße 22, Seligenstadt

Termin: 22.01.2023

Zeit: Sonntag, 11:00 – 18:00 Uhr
Dauer: 7 Stunden, inklusive Pause
Leitung: Karin Jolas / Astrid Merger

Gebühr: 55.00 €

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.



Natur/Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.01 Yogawanderung

Eine Yoga-Wanderung ist perfekt für alle, die eine Auszeit vom Alltag brauchen.

Dass Zeit in der Natur wichtig für die Gesundheit ist, ist mittlerweile bekannt, Auch, dass Yoga den Geist beruhigt und dem Körper guttut, ist kein Geheimnis, Wieso also nicht beides miteinander kombinieren?

In einer kleinen Gruppe machen wir uns gemeinsam auf den Weg und lassen den Alltag hinter uns.

Innerhalb von wenigen Stunden fühlst Du Dich, als hättest Du einen Kurz-Urlaub gemacht.

Das Wandern und die Yoga-Einheiten beanspruchen den Körper. sodass wir den Kopf mal abschalten können. Während der Gehmeditation wird die Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die Umgebung gelenkt, sodass wir die Natur um uns herum noch bewusster wahrnehmen können.

Atemübungen beruhigen unser Nervensystem, Nach der Yoga-Wanderung fühlst Du Dich erholt und fit für die neue Woche.

Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk (Wanderschuhe), Rucksack mit eigener Brotzeit, ausreichend Wasser (Empfehlung 2 Liter), dünne Yoga-Matte oder Handtuch, warme Kleidung (am besten im Zwiebelprinzip), da das Wetter im September/Oktober unvorhersehbar ist, bitte auch an Regenschutz und gegebenenfalls Mütze und Handschuhe denken.

Kurslokal. Bahnhof Klein-Ostheim.

> Gut erreichbar mit der Regionalbahn. Für die Anreise mit dem Auto gibt es kosten-

lose Parkmöglichkeiten am Bahnhof.

Termin: Samstag, 10.09,2022 Zeit: 10:15 - 15:45 Uhr

Dauer: 5.5 Stunden inklusive Yoga-Pausen

und Pause für Brotzeit.

Anna Linares Cuba. Leituna:

Yogalehrerin.

42,00 € Gebühr.

Natur/Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.02 "Kräuterwanderung": Kräuter, Samen, Früchte und Wurzeln im Herbst

"Schaue ganz tief in die Natur. Dann verstehst Du alles besser." (Albert Einstein)

Bei einem gemeinsamen Spaziergang rund um Seligenstadt entdecken wir unsere heimischen Kräuter bzw. Pflanzen im Herbst. Wir erfahren, wie wir Kraut, Samen, Früchte und Wurzeln sammeln, verwenden und haltbar machen, um auch für die dunkle Jahreszeit ausreichend mit Kräutern versorgt zu sein. Jeder Teilnehmer hat auch die Möglichkeit, sein eigenes Kräutersalz herzustellen. Toller Rezepte für Likör, Räucherwerk, Tee, u.a. werden ausgetauscht und dürfen gerne anschließend zu Hause ausprobiert werden.

Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk und kleines Getränk für unterwegs sind notwendig. Bitte ein kleines Schraubglas 100 – 200 ml mitbringen. Es fallen Materialkosten in Höhe von 5.00 € an. (Bitte direkt an die Kursleiterin zahlen).

Kurslokal: Pur-Na-Tur, Eichendorffstraße 15,

Seligenstadt

Termin: Dienstag, 13.09.2022

Zeit: 17:00 Uhr

Dauer ca. 2,5 – 3 Stunden

Leitung: Alexandra Fritzsche, Naturpädagogin

Gebühr: 20,00 €

begrenzte Teilnehmerzahl

22.3.01.03 Entgifte Dich in der Natur

- Detox vourself in nature -

Der Alltag nervt, keine Zeit zum Durchatmen, noch nicht mal Zeit zum Spazierengehen im Freien? Sie sind 24/7 beschäftigt?! Dann sind Sie hier genau richtig! Wir wandern im Odenwald in der grünen und ruhigen Natur einen 2 – 3-stündigen gemütlichen Rundweg. Genießen Sie die Umgebung, den Wald, die Stille und vor allem die Luft und dass Sie endlich "durchatmen" können! Nehmen Sie sich ausreichend Flüssigkeit zum Trinken mit und eine kleine Vesper. Wir lassen den Nachmittag in einem gemütlichen Café ausklingen! Zwischen drinnen gibt es eine kleine Mediation!

Kurslokal: Odenwald, Treffpunkt wird kurz vor Beginn

bekannt gegeben

Termin: Samstag, 24.09.2022 Zeit: 12:00 – 15:00 Uhr

Dauer 3 Stunden Leitung: Stephanie Fritz

Gebühr: 20,00 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Natur/Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.04 Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) Balsam für die Seele

Wir befinden uns momentan in einer unsicheren, nicht planbaren Zeit, was unser Leben gründlich auf den Kopf stellt. Umso wichtiger ist es sich Auszeiten zu nehmen. Bewusste Ruhephasen können uns helfen, mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

Ein Waldbad kann helfen und ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Shinrin Yoku (Waldbaden) gehört in Japan längst zum Alltag und ist als Gesundheitsprävention dort medizinisch anerkannt.

Begleiten sie mich auf eine 2stündige Tour durch den Wald und genießen sie dessen Atmosphäre und Ruhe. Wir werden unsere Sinne für die Natur und deren heilsame Wirkung öffnen und versuchen diese bewusst wahrzunehmen.

Mit verschiedenen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen machen auch wir uns die entspannende Atmosphäre des Waldes zu eigen.

Wettergerechte Kleidung (auch etwas Wärmeres für Steh- und Sitzpausen), gutes Schuhwerk, einen Rucksack mit Wasser, Sitzunterlage und evtl. einen Snack.

Kurslokal: Treffpunkt ist der Parkplatz

zwischen Edelweißhütte und Kolpinghaus

in Seligenstadt

Termin: Mittwoch, 28.09.2022 Zeit: 16:30 – 18:30 Uhr

Leitung: Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und

Naturreiseleiterin, Tel. Nr. 0151 64412349

Gebühr: 13,00 €

22.3.01.04-2 Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) Balsam für die Seele

Kursbeschreibung siehe oben

Kurslokal: Treffpunkt ist der Parkplatz

zwischen Edelweißhütte und Kolpinghaus

in Seligenstadt

Termin: Sonntag, 16.10.2022 Beginn: 11:00 – 13:00 Uhr

Leitung: Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und

Naturreiseleiterin, Tel. Nr. 0151 64412349

Gebühr: 13.00 €

Natur/Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.05 Yogawanderung

Eine Yoga-Wanderung ist perfekt für alle, die eine Auszeit vom Alltag brauchen.

Dass Zeit in der Natur wichtig für die Gesundheit ist, ist mittlerweile bekannt. Auch, dass Yoga den Geist beruhigt und dem Körper guttut, ist kein Geheimnis. Wieso also nicht beides miteinander kombinieren?

In einer kleinen Gruppe machen wir uns gemeinsam auf den Weg und lassen den Alltag hinter uns.

Innerhalb von wenigen Stunden fühlst Du Dich, als hättest Du einen Kurz-Urlaub gemacht.

Das Wandern und die Yoga-Einheiten beanspruchen den Körper, sodass wir den Kopf mal abschalten können. Während der Gehmeditation wird die Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die Umgebung gelenkt, sodass wir die Natur um uns herum noch bewusster wahrnehmen können.

Atemübungen beruhigen unser Nervensystem. Nach der Yoga-Wanderung fühlst Du Dich erholt und fit für die neue Woche.

Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk (Wanderschuhe), Rucksack mit eigener Brotzeit, ausreichend Wasser (Empfehlung 2 Liter), dünne Yoga-Matte oder Handtuch, warme Kleidung (am besten im Zwiebelprinzip), da das Wetter im September/Oktober unvorhersehbar ist, bitte auch an Regenschutz und gegebenenfalls Mütze und Handschuhe denken.

Kurslokal: Bahnhof Klein-Ostheim,

Gut erreichbar mit der Regionalbahn. Für die Anreise mit dem Auto gibt es kostenlose Parkmöglichkeiten am Rahnhof

lose Parkmöglichkeiten am Bahnhof.

Termin: Sonntag, 09.10.2022 Zeit: 10:15 – 15:45 Uhr

Dauer: 5,5 Stunden inklusive Yoga-Pausen

und Pause für Brotzeit

Leitung: Anna Linares Cuba Yogalehrerin,

Gebühr: 42,00 *

Natur/Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.06 Räuchern und Rituale im Jahreskreis

An diesem Abend erfahren wir mehr über unsere Vorfahren und darüber, welche ihrer Rituale uns auch heute noch unterstützen können.

Das Räuchern mit heimischen Kräutern, welches gerade eine Renaissance erfährt, wird von uns Menschen schon seit der Steinzeit angewandt und durchzieht in Zeremonien und Ritualen alle Kulturen. Man lebte im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten.

Was wir davon übernehmen können, das Räuchern, aber auch andere Techniken, werden uns durch den Abend begleiten. Jeder Teilnehmer stellt seine eigene Räuchermischung her und bekommt ein Ritual für Zuhause mit auf den Weg.

Arbeitsunterlagen werden gestellt. Es fallen dafür Materialkosten in Höhe von 10,00 € an. (Bitte direkt an die Kursleiterin zahlen)

Telefon für evtl. Rücksprachen: Alexandra Fritzsche 0172 7785558

Kurslokal: Pur-Na-Tur, Eichendorffstraße 15,

Seligenstadt

Termin: Dienstag, 11.10.2022

Zeit: 17:00 Uhr Dauer 3 Stunden

Leitung: Alexandra Fritzsche,

Naturpädagogin

Gebühr: 30,00 €

begrenzte Teilnehmerzahl



Natur/Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.07 Herbstwanderung im Spessart mit Elementen des Waldbadens

An diesem Tag werden wir uns in den Spessart, ganz in unserer Nachbarschaft, begeben und dort die Winterlandschaft genießen. Je nach Wetterlage und Temperatur werden wir einzelne Übungen aus dem Waldbaden machen, um uns der entspannenden Atmosphäre des Waldes bewusst zu werden und uns diese zu eigen machen. Dieser Tag soll der Entspannung und Entschleunigung dienen, so dass wir unseren "Akku" wieder aufladen können.

Sie sollten über eine mittlere Kondition verfügen, denn der Spessart ist zwar nicht extrem steil, doch hat er den ein oder anderen Hügel, den es zu erwandern gilt. Aber keine Angst wir werden dies in einem gemächlichen Tempo angehen.

Zur Mittagszeit werden wir eine kleine Rast machen. Bitte vergessen sie ihre Verpflegung nicht.

Bitte mitbringen: Rucksack mit ausreichend Verpflegung für den Tag, Trinken für den Tag (ich empfehle 2 Liter, gerne auch etwas Warmes), Sitzunterlage, Wanderschuhe oder anderer evtl. wasserdichter Laufschuh, ausreichend warme Kleidung (Zwiebelprinzip – Mütze und Handschuhe können bei kälteren Temperaturen von Vorteil sein), hier empfehle ich außerdem etwas zum Drüberziehen für die Mittagspause (weitere/r Weste/Pulli...) einzupacken oder auch ein T-Shirt/Unterhemd zum Wechseln, Persönliche Sachen.

Kurslokal: Treffpunkt ist der Parkplatz des

Restaurants "Heißerackerhof" in Klein-Ostheim in der Nähe der Rückersbacher Schlucht

Termin: Samstag, 19.11.2022

Zeit: 10:00 – 14:30 Uhr

Leitung: Miriam Schuck,

Zertifizierte Wander- und Naturreise-

leiterin, Tel. Nr. 0151 64412349

Gebühr: 35,00 €



Natur/Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.08 Winterwanderung im Spessart mit Elementen des Waldbadens

An diesem Tag werden wir uns in den Spessart, ganz in unserer Nachbarschaft, begeben und dort die Winterlandschaft genießen. Je nach Wetterlage und Temperatur werden wir einzelne Übungen aus dem Waldbaden machen, um uns der entspannenden Atmosphäre des Waldes bewusst zu werden und uns diese zu eigen machen. Dieser Tag soll der Entspannung und Entschleunigung dienen, so dass wir unseren "Akku" wieder aufladen können.

Sie sollten über eine mittlere Kondition verfügen, denn der Spessart ist zwar nicht extrem steil, doch hat er den ein oder anderen Hügel, den es zu erwandern gilt. Aber keine Angst wir werden dies in einem gemächlichen Tempo angehen.

Zur Mittagszeit werden wir eine kleine Rast machen. Bitte vergessen sie ihre Verpflegung nicht.

Bitte mitbringen: Rucksack mit ausreichend Verpflegung für den Tag, Trinken für den Tag (ich empfehle 2 Liter, gerne auch etwas Warmes), Sitzunterlage, Wanderschuhe oder anderer evtl. wasserdichter Laufschuh, ausreichend warme Kleidung (Zwiebelprinzip – Mütze und Handschuhe können bei kälteren Temperaturen von Vorteil sein), hier empfehle ich außerdem etwas zum Drüberziehen für die Mittagspause (weitere/r Weste/Pulli...) einzupacken oder auch ein T-Shirt/Unterhemd zum Wechseln, Persönliche Sachen.

Kurslokal: Treffpunkt ist der Parkplatz des

Restaurants "Heißerackerhof" in Klein-Ostheim in der Nähe der Rückersbacher Schlucht

Termin: Samstag, 28.01.2022 Zeit: 10:00 – 14:30 Uhr

Leitung: Miriam Schuck,

Zertifizierte Wander- und Naturreise-

leiterin, Tel. Nr. 0151 64412349

Gebühr: 35,00 €



YOGA/Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.09 Hatha Yoga

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.

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal: Sportraum des Hans-Memling-Hauses,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Termin: Mittwochs, 19:30 - 20:45 Uhr

Beginn: 07.09.2022 Dauer: 10 Abende

Leitung: Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY)

Material: Bequeme Turnkleidung und eine warme

Unterlage (Decke) sind mitzubringen.

Gebühr: 69,00 €

22.3.01.10 Yoga auf dem Stuhl

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen oder Menschen mit Erkrankungen (künstliches Gelenk, Bluthochdruck, Schwindel), denen es nicht mehr möglich ist lange zu stehen oder auf dem Boden zu sitzen / knien. Alle Asanas sind Stuhl gerecht abgewandelt, sodass Körper-, Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können. Stuhl Yoga stärkt die schwindende Muskelkraft im Alter, schult die Beweglichkeit und fördert die Lebensfreude. In den Yoga Stunden besteht die Möglichkeit sich mit Gleichgesinnten zusammenzuschließen, sich auszutauschen um den Veränderungen im Alter mit mehr Gelassenheit begegnen zu können.

Kurslokal: Sportraum des Hans Memling-Hauses,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Termin: Donnerstags, 09:30 – 10:30 Uhr

Beginn: 08.09.2022

Dauer: 10 Vormittage,

Leitung: Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY), Yoga 50+

Material: Bequeme Turnkleidung und eine warme

Unterlage (Decke) sind mitzubringen.

Gebühr: 69,00 €

YOGA/Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.11 Yoga am Morgen

Nutze die frühe Zeit des Tages, wenn dein Geist noch ruhig ist, um die Morgenmüdigkeit zu vertreiben und frisch mit viel Energie in deinen Tag zu starten.

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.

Miteinander üben. Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal: Jakobssaal im St. Josefshaus, Jakobstr. 5,

Seligenstadt

Termin: Freitags, 09:00 – 10:15 Uhr

Beginn: 09.09.2022 Dauer: 10 Vormittage

Leitung: Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY),

Material: Bequeme Turnkleidung und eine warme

Unterlage (Decke) sind mitzubringen.

Gebühr: 69.00 €



Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.12 Entspannung für Kinder

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Auszeiten werden zunehmend wichtiger, Momente des Loslassens und Entspannens notwendiger. Übungen wie Fantasiereisen, Meditationen, Atemübungen, Achtsamkeit, Körperübungen und Bewegung sind wie Oasen der Ruhe.

Sie entführen den Geist auf eine Reise und ermöglichen den Kindern, den straffen Rhythmus des Alltags wie Schule Hobbies und Reizüberflutungen zu durchbrechen, abzuschalten und neue Kraft zu schöpfen.

Körper und Geist dürfen einmal vollkommen entspannen, die Gedanken leicht werden.

Das Entdecken von neuen Dingen über die Sinne, über die Wahrnehmung und unseren Körper hat schon immer Bestand.

Es ist gut, wenn Kinder diese Regenerationsquellen so früh wie möglich lemen.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Termin: Mittwochs, 16:30 – 17:30 Uhr

Beginn: 14.09.2022

Dauer: 5 Abende

Leitung: Annika Göbel

Material: Begueme Turnkleidung und eine warme

Unterlage (Decke) sind mitzubringen.

Gebühr: 38.00 €

22.3.01.12-2 Entspannung für Kinder

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe oben

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal,

Große Maingasse 7. Seligenstadt

Termin: Mittwochs, 16:30 – 17:30 Uhr

Beginn: 16.11.2022
Dauer: 5 Abende
Leitung: Annika Göbel

Material: Begueme Turnkleidung und eine warme

Unterlage (Decke) sind mitzubringen.

Gebühr: 38,00 €

Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.13 Entspannung für Körper, Geist und Seele

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Auszeiten werden zunehmend wichtiger, Momente des Loslassens und Entspannens notwendiger. Übungen wie Meditationen, Atemübungen, Achtsamkeit, Körperübungen und Bewegung sind Oasen der Ruhe.

Sie entführen den Geist auf eine Reise und ermöglichen uns damit den straffen Rhythmus des Alltags wie Arbeit, Familie, Hobbies, Ängste, Reizüberflutung zu durchbrechen, abzuschalten und neue Kraft zu schöpfen.

Körper und Geist dürfen einmal vollkommen entspannen, die Gedanken leicht werden

Das Entdecken von neuen Dingen über die Sinne, über die Wahrnehmung und über unseren Körper hat schon immer Bestand. Es ist gut, wenn wir diese Regenerationsquellen im Alltag zu nutzen wissen und daraus Kraft schöpfen.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Termin: Mittwochs, 19:30 – 20:30 Uhr

Beginn: 14.09.2022

Dauer: 5 Abende

Leitung: Annika Göbel

Material: Bequeme Turnkleidung und eine warme

Unterlage (Decke) sind mitzubringen.

Gebühr: 38,00 €

22.3.01.13-2 Entspannung für Körper, Geist. Seele

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe oben

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Termin: Mittwochs, 19:30 – 20:30 Uhr

Beginn: 16.11.2022

Dauer: 5 Abende

Leitung: Annika Göbel

Material: Begueme Turnkleidung und eine warme

Unterlage (Decke) sind mitzubringen.

Gebühr: 38.00 €

YOGA/Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.14 Hatha Yoga meets Yin Yoga

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich nach einer Balance aus Yang (Aktivierung) und Yin (Entspannung) sehnen.

Wir starten den Kurs mit aktivem Hatha Yoga. Sonnengrüße kräftigen und dehnen den Körper gleichermaßen. In den darauffolgenden Yin Yoga Haltungen lassen wir die Haltungen los. Die Asanas werden lange und passiv gehalten und erlauben so dem Körper und Geist zur Ruhe zu kommen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Da der Körper im Yin Yoga schneller auskühlen kann, ist es ratsam, lange bequeme Kleidung zu tragen und eine Decke mitzubringen.

Kurslokal: Sportraum des Hans-Memling-Hauses,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Termin: Mittwochs, 18:10 – 19:25 Uhr

Beginn: 14.09.2022 Dauer: 10 Abende

Leitung: Anna Linares Cuba,

Yogalehrerin

Material: Bequeme Turnkleidung und Yoga/Sport-

matte und eine Decke sind mitzubringen.

Gebühr: 69.00 €



YOGA/Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.15 Yin Yoga

Yin Yoga, ist ein ruhiger, passiver oft auch meditativer Yoga Stil für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen. Auch Jugendliche sind willkommen! Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich.

Beim Yin Yoga versuchen wir wenig bis gar keine Muskelkraft zu benutzen und lassen die Schwerkraft für uns arbeiten.

Haltungen werden langsam aufgebaut und lange gehalten um tief und ganzheitlich zu entspannen. Dabei werden die Muskeln und Faszien stimuliert und Verspannungen gelöst. In diesem Kurs bearbeiten wir unseren Körper bis ins tiefste Gewebe und lösen Verklebungen in den Faszien, die ein wichtiger Teil unseres Bindegewebes sind. Gesunde Faszien sind notwendig für die Beweglichkeit des Körpers, für die Muskulatur und unsere Organe.

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal: Sankt Josefshaus, Jakobstraße 5,

Seligenstadt, Edith-Stein-Saal

Termin: Dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr

Beginn: 19.09.2022

Dauer: 10 Abende, 20 UE

Leitung: Tanja Haas,

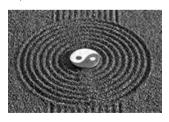
Yogalehrerin

Material: Bequeme warme Turnkleidung und eine

warme Unterlage und eine Decke sind

mitzubringen.

Gebühr: 75.00 €



YOGA/Entspannung und Stressbewältigung

22.3.01.16 Yoga für Kinder

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga-Stunden sind ein Raum jenseits des oft hektischen Alltags. Hier gibt es keine Anforderungen, keinen Stress, keinen Wettstreit, keinen Leistungsdruck. Diese Zeit gehört nur Dir und er Aufmerksamkeit für Deinen Körper. Dein Körper ist ein Instrument, das auf alles in deinen Leben reagiert. Er fühlt sich gut an, wenn alles im Gleichgewicht ist. Er zeigt Dir, wenn etwas zu viel ist oder etwas fehlt.

Mit Hilfe von Yoga Iernst Du Deinen Körper kennen und seine Zeichen verstehen, Die Übungen kannst du im Alltag anwendenwenn die Wut mal aus dem Bauch muss, der Rücken vom Schulranzen schmerzt oder Du nicht einschlafen kannst.

Kurslokal: Sankt Josefshaus, Edith-Stein-Saal,

Jakobstraße 5, Seligenstadt

Termin: Freitags, 15:30 – 16:30 Uhr

Beginn: 04.11.2022 Dauer: 5 Nachmittage

Leitung: Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY)

Material: Bequeme Turnkleidung und eine warme

Unterlage (Decke) sind mitzubringen.

Gebühr: 38,00 €

22.3.01.17 Teenie Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Nimm dir Zeit für eine Verabredung mit dir selbst.

Nutze Deine Yoga Matte, um Ruhe und Entspannung in Deinen oft fordernden Alltag zwischen Klausuren, Hausaufgaben, Differenzen mit Deinen Eltern/in der Clique undeinen Hobbys zu finden.

Durch verschiedene Asanas kräftigst Du Deine Muskulatur, beugst Haltungsschäden vor, bleibst beweglich und gut gelaunt, während Dein Kraftwerk Körper auf Hochtouren läuft.

Im Yoga lernst Du Entspannungs- und Atemtechniken, die Deine Konzentration fördern und Dich entspannter werden lassen, wenn es mal wieder zu viel wird. Zaubere dir ein Lächeln ins Gesicht!

Kurslokal: Sankt Josefshaus, Edith-Stein Saal,

Jakobsstr. 5, Seligenstadt Freitags, 16:45 – 17:45 Uhr

Beginn: 04.11.2022 Dauer: 5 Nachmittage

Leitung: Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY)

Material: Bequeme Turnkleidung und eine warme

Unterlage (Decke) sind mitzubringen.

Gebühr: 38,00 €

Termin:

Bewegung/Fitness

22.3.02.01 Nordic Walking

Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und zu wenig verletzungsanfällige Sportart. Durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz kommt der gesamte Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Mit diesem Ganzkörperbewegungsprogramm schulen Sie Koordination, Ausdauer und Kraft. Bis zu 90% der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem werden angeregt.

Der Nordic Walking Kurs ist geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. In diesem Kurs erlernen die Technik des Nordic Walkings und den korrekten Stockeinsatz. Sie trainieren Ihren ganzen Körper und genießen dabei die schöne Natur um Seligenstadt.

Bitte eigene Walkingstöcke mitbringen.

Treffpunkt: Hühnerhof Lüft Kleingartenverein,

Am Breitenbach, Einhardstraße 71,

Seligenstadt

Beginn: Donnerstags, 08.09.2022

Zeit: 16:30 – 17:30 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Nadine Fiedler

Material: Bequeme Sportkleidung, Walking-/Sport-

schuhe, Walkingstöcke und ggf. Getränk

sind mitzubringen.

Gebühr: 58,00 €



Bewegung/Fitness

22.3.02.02 Sanftes Rückentraining

Der Kurs beinhaltet sowohl eine Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen als auch verschiedenen Elementen aus dem Faszientraining.

Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und
einseitiger Abnutzung zu bewahren. In Kombination mit einigen
Übungen aus dem Faszientraining, welche speziell das Bindegewebe ansprechen, können Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden
und Ihre Rückenprobleme gezielt verbessern. Der Kurs beinhaltet Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen als
auch Elemente aus dem Faszientraining und vermittelt zudem
theoretische Inhalte zu den Themen Rückengesundheit und
Fasziengewebe. Das Ziel ist es, die Haltung und Beweglichkeit zu
verbessern, Schmerzen zu lindern und ein Übungsrepertoire zu
erlernen, welches Sie selbstständig daheim umsetzen können,
um die positiven Effekte des Trainings langfristig zu erhalten. Wir
trainieren in Socken oder barfuß. Bei akuten Schmerzen wird
empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen.

Kurslokal: Sportraum des Hans-Memling-Hauses,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Zeit: Donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 08.09.2022

Dauer: 10 Abende

Leitung: Nadine Fiedler

Material: Bequeme Sportkleidung, eine Gymnastik-

matte oder ein rutschfestes Handtuch und ein kleines Kissen und Getränk sind

mitzubringen.

Gebühr: 65.00 €



Bewegung/Fitness

22.3.02.03 Modernes Beckenbodentraining

Einzeltraining

Im Personaltraining stärken Sie an unseren computergestützten Beckenbodentrainer Ihre Beckenboden- und Ihre Beckengürtelmuskulatur. Intensiviert wird das Training an unseren Hensic Geräten. Diese stärken gezielt die Tiefenmuskulatur vom Bauch und der Lendenwirbelsäule und der seitlichen Bauchmuskulatur. Auch bei Inkontinenz profitieren Sie von diesem persönlichen Training. Bitte bequeme Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal: Pro Sensus, Dr. Hermann-Neubauer-

Ring 38 - 40, Seligenstadt

Zeit: Personal Training, Terminvergabe pro Sensus

Beginn: Nach Absprache

Dauer: 4 Termine à 60 Minuten

Leitung: pro Sensus Catrin Rödel und Team

Gebühr: 135,00 € (Einzelkurs)

22.3.02.04 Rückenfit

Trainieren Sie gezielt Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur an medizinischen Fitnessgeräten. In der Wirbelsäulengymnastik erlernen Sie Übungen und Kraft im "freien Raum" mit Kleingeräten und auch mit eigenem Körpergewicht. Bitte bequeme Sportbekleidung, gr. Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal: Pro Sensus, Dr. Hermann-Neubauer-

Ring 38 – 40, Seligenstadt (Gerätetraining) Gymnastikraum der Asklepoios Klinik

(Gymnastik)

Beginn: Dienstag, 13.09.2022 Gerätetraining

Donnerstag, 22.09.2022 Gymnastik

Zeit: Donnerstag, 16:00 – 17:00 Uhr Gymnastikkurs

Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr Gerätetraining

Dauer: 4 Wochen à 2 Termine = 8 Termine Leitung: pro Sensus Sarah Papadopulus Gebühr: 68,00 € (Teilnehmerhöchstzahl 5)

22.3.02.05 Stoffwechseltraining

Durch die Kombination aus gezielten Gerätetraining sowie freien Übungen trainieren wir den ganzen Körper und aktivieren dabei den Stoffwechsel. Ziel ist ein Kraft-Ausdauertraining für mehr Muskelaufbau und eine verbesserte Kondition. Bitte bequeme Sportbekleidung, großes Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal: Pro Sensus, Dr. Hermann-Neubauer-

Ring 38 - 40, Seligenstadt

Zeit: 18:00 – 18:45 Uhr

Beginn: Montags, 12.09.2022 (4 Termine)
Leitung: pro Sensus Catrin Rödel und Team
Gebühr: 29.00 € (Teilnehmerhöchstzahl 5)

Bewegung/Fitness

22.3.02.06 Pilates – Sanftes Körper-Training für Balance, Beweglichkeit und Kraft

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die vor allen Dingen die tiefliegende Rumpfmuskulatur ("Core") kräftigt.

Die Muskeln benötigen wir für eine aufrechte Haltung. Sie umschließen unsere Körpermitte wie ein Korsett und dienen zur Prävention von Rückenschmerzen.

Die Pilates Trainingsmethode eignet sich für Jeden, vom Rentner bis hin zum Leistungssportler. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Pilates Methode entwickelt: Die richtige Atemtechnik, die Zentrierung, die Harmonie der Bewegung und die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um gute Körperbeherrschung geht. Konzentration, Kontrolle und bewusste Atmung führen zu einer neuen Körperwahrnehmung. Da der Schwerpunkt des Trainings auf der Kräftigung der Tiefenmuskulatur liegt, vermittelt die Pilates Methode ein einzigartiges Workout, das langanhaltende Trainingsergebnisse verspricht. Eine kurze Entspannungsphase runden das Pilates-Wohlfühl-Training ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Bequeme Kleindung, ein Handtuch und etwas zu trinken.

Kurslokal: Sankt Josefshaus, Edith-Stein-Saal,

Jakobstraße 5. Seligenstadt

Zeit: Donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 08.09.2022 Dauer: 10 Abende

Leitung: Isabella Kohoutek,

Physiotherapeutin,

BASI Pilates Mattentrainerin

Gebühr: 65,00 €

Dieser Kurs erfüllt den "Deutschen Standard Prävention" und ist nach §20 SGB V zertifiziert. Eine anteilige Kostenübernahme der Krankenkasse ist somit möglich.

Bei Fragen hierzu kontaktieren Sie gerne die Kursleitung.



Bewegung/Fitness

22.3.02.07 Pilates – Sanftes Körper-Training für Balance, Beweglichkeit und Kraft

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die vor allen Dingen die tiefliegende Rumpfmuskulatur ("Core") kräftigt.

Die Muskeln benötigen wir für eine aufrechte Haltung. Sie umschließen unsere Körpermitte wie ein Korsett und dienen zur Prävention von Rückenschmerzen.

Die Pilates Trainingsmethode eignet sich für Jeden, vom Rentner bis hin zum Leistungssportler. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Pilates Methode entwickelt: Die richtige Atemtechnik, die Zentrierung, die Harmonie der Bewegung und die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um gute Körperbeherrschung geht. Konzentration, Kontrolle und bewusste Atmung führen zu einer neuen Körperwahrnehmung. Da der Schwerpunkt des Trainings auf der Kräftigung der Tiefenmuskulatur liegt, vermittelt die Pilates Methode ein einzigartiges Workout, das langanhaltende Trainingsergebnisse verspricht. Eine kurze Entspannungsphase runden das Pilates-Wohlfühl-Training ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Bequeme Kleindung, ein Handtuch und etwas zu trinken.

Kurslokal: Sankt Josefshaus, Edith-Stein-Saal,

Jakobstraße 5, Seligenstadt

Zeit: Donnerstags, 19:15 – 20:15 Uhr

Beginn: 08.09.2022 Dauer: 10 Abende

Leitung: Isabella Kohoutek,

Physiotherapeutin,

BASI Pilates Mattentrainerin

Gebühr: 65,00 €

Dieser Kurs erfüllt den "Deutschen Standard Prävention" und ist nach §20 SGB V zertifiziert. Eine anteilige Kostenübernahme der Krankenkasse ist somit möglich.

Bei Fragen hierzu kontaktieren Sie gerne die Kursleitung.



Bewegung/Fitness

22.3.02.08 Effektives Ganzkörpertraining & Relax

In diesem Kurs steht ein ganzheitliches und entspannendes Training im Vordergrund.

Ziel ist es die allgemeine Fitness und die eigene Leistungsfähigkeit aufzubauen, zu stärken und somit das persönliche Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Neben gezielten Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern und Arme stehen auch wichtige Dehnungsübungen und Lockerungsübungen auf dem Programm.

Gemeinsam werden wir unsere eigene Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit verbessern. Durch eine Vielfalt von ausgewählten Übungen ist ein abwechslungsreiches Training garantiert. Besonderen Wert legen wir hier auf einen sanften und gelenkschonenden Bewegungsablauf. Seinem Körper und sich selbst etwas Gutes gönnen.

Wir trainieren in Socken oder barfuß.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Handtuch, etwas zu trinken

trinken.

Kurslokal: Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt

Zeit: Donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr

 Beginn:
 08.09.2022

 Dauer:
 12 Abende

 Leitung:
 Ute Wich

 Gebühr:
 79,00 €

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt



Bewegung/Fitness/Prävention

22.3.02.09 Selbstverteidigung für Sie und Ihn

Seien Sie vorbereitet! Halten Sie sich fit! Trainieren Sie ihre Stärken! Selbstverteidigung steht in der heutigen Zeit hoch im Kurs. Der Mensch sehnt sich nach Sicherheit, welche er auch durch das Training seiner eigenen Stärken erreichen kann. Durch das Zusammenführen unterschiedlichster Bereiche des Kampfsports möchte Ihnen dieser Kurs genau dies ermöglichen. Es werden verschiedene Abwehrtechniken und mögliche Kampfformen trainiert, um das Selbstbewusstsein zu stärken und mögliche Verteidigungsformen zu festigen.

Bitte bequeme Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal: Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 11:00 – 13:30 Uhr

Beginn: 24.09.2022 Dauer: 2,5 Stunden

Leitung: Michael Szumlewski,

Karatelehrer

Gebühr: 20,00 €

22.3.03.10 Selbstverteidigung für Kinder

In diesem Kurs lernen Sie das Erkennen von gefährlichen Situationen, das Einüben und Wiederholen von Verhaltens- und Kommunikationstraining zu Ihrem Selbstschutz und zur Stärkung Ihres Selbstbewusstseins. Nach kreativen Aufwärm- und Reaktionsübungen erlernen Sie die unterschiedlichsten Techniken zur Vorbereitung und Abwehr dieser Situationen.

Durch permanentes Wiederholen der Techniken verlieren Sie die Zurückhaltung und Hemmungen, sich gezielt zu wehren und werden in der Lage sein, in Gefahrensituationen "automatisch" zu reagieren.

Bitte bequeme Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal: Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 11:00 – 13:30 Uhr

Beginn: 01.10.2022 Dauer: 2,5 Stunden

Leitung: Michael Szumlewski,

Karatelehrer

Gebühr: 18.00 €

Bewegung/Fitness/Prävention

22.3.02.11 Selbstverteidigung für Frauen

Beinahe täglich lesen und hören wir von Respektlosigkeit, sexuellen Übergriffen oder gar Angriffen auf das Leben durch einzelne oder mehrere Täter.

In diesem Kurs lernen Sie das Erkennen von gefährlichen Situationen, das Einüben und Wiederholen von Verhaltens- und Kommunikationstraining zu Ihrem Selbstschutz und zur Stärkung Ihres Selbstbewusstseins. Nach kreativen Aufwärm- und Reaktionsübungen erlernen Sie die unterschiedlichsten Techniken zur Vorbereitung und Abwehr dieser Situationen.

Durch permanentes Wiederholen der Techniken verlieren Sie die Zurückhaltung und Hemmungen, sich gezielt zu wehren und werden in der Lage sein, in Gefahrensituationen "automatisch" zu reagieren.

Bitte bequeme Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal: Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt

Zeit: Dienstags, 19:30 – 20:30 Uhr

Beginn: 04.10.2022 Dauer: 8 Abende

Leitung: Martin Rumenjak (Polizeibeamter)

Gebühr: 59.00 €



Bewegung/Fitness/Prävention

22.3.04.12 Fit mit Karate

Auspowern, den Körper geschmeidig halten, beweglich bleiben. Das alles und noch viel mehr ist mit dem klassischen Shotokan Karate möglich! Als höchst effektive Sportart für jedes Alter wurde Karate von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geadelt.

Das Karatetraining ist ein Rundumpacket. Es stärkt Körper und Geist, wirkt sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Funktion aus und trainiert die Reaktionszeit. Aber nicht nur das: auch die Steigerung der visuellen Merkfähigkeit und der kognitiven Leistungsfähigkeit ist Teil des Trainings.

Karate ist ein Training mit festen Strukturen und Tiefgang – auch für ältere Menschen! Ob Fitness, Selbstsicherheit oder Selbstverteidigung – Karate bietet für jeden etwas. Überzeugen Sie sich selbst!

Das Training erfolgt barfuß Bitte bequeme Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal: Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 11:00 – 13:30 Uhr

Beginn: 05.11.2022 Dauer: 2,5 Stunden

Leitung: Michael Szumlewski,

Diplom Karatelehrer

Gebühr: 20,00 €



Gesundheit/Lebenshilfen

22.3.03.01 Dem Krebs mit Lebensfreude begegnen

Lebenshilfekurs in einer Kleingruppe

Durch ihre eigene, ganz persönliche Erfahrung mit dem Krebs möchte die Kursleiterin Erkrankten, Betroffenen und deren Angehörigen helfen, die Lebensfreude wiederzufinden und ihr Leben mit dem Krebs zu meistern. Ziel ist es, aktiv zu bleiben und mit einer positiven Lebenseinstellung die Heilung zu beeinflussen. Wir alle wissen, dass die Psyche einen entscheidenden Einfluss auf den Heilungsprozess und nicht zuletzt auf die Gesundheit hat.

Fast jede(r) Erkrankte macht den lehrbuchmäßigen Entwicklungsprozess durch – nach dem ersten Schock kommt die Verdrängung, danach Depressionen oder Angst – und viele bleiben dann in der Starre stehen und finden die Lebensfreude nicht von alleine wieder. Während in der Erkrankungszeit (Operation, Chemotherapie, Bestrahlung) möchte die Kursleiterin Ihnen im Rahmen einer Gesprächsgruppe Hilfestellung und bietet die Möglichkeit über Erlebtes und Erfahrungen zu sprechen, um vielleicht ein Stück die Angst zu nehmen.

Wir treffen uns in einem kleinen Gruppen in gemütlicher und familiärer Atmosphäre. Frauen und Männer sind herzlich willkommen.

Wir behandeln Themen wie zum Beispiel: • Wie teile ich die Diagnose meinen Mitmenschen mit? • Was passiert mit uns nach der Diagnose? • Wie beeinflusst die Ernährung die Chemotherapie und deren Nebenwirkungen? • Wie lerne ich mich selbst wieder zu akzeptieren und meinen Körper zu lieben? • Gibt es Nebenwirkungen der Behandlung über die sonst niemand spricht? • Wie belastet die Erkrankung meine Beziehung und wie steht es um die Auswirkung auf die Familie? • Entspannung als wichtigster Punkt im Heilungsprozess, • Sport und Bewegung • Hilfestellung bei administrativen Dingen (Zuzahlungsbefreiung, Reha, Taxischein, Schminkkurse der DKMS, u.v.m.) • Das Prinzip Hoffnung – mein Leben mit dem Krebs.

Kurslokal: Mainweg 16, 63533 Mainhausen

Termin: Freitags, 30.09.2022

10 Nachmittage à 1,5 Stunden

Zeit: 16:30 – 18:00 Uhr Leitung: Simone Wagner

Gebühr: 99.00 €

Teilnehmerzahl ist auf 5 begrenzt

Gesundheit/Prävention

22.3.03.02 Hormone, Hormone nichts geht ohne!

Die Teilnehmenden des Kurses erfahren, wie Hormone alle Zellen im Körper ansteuern und damit auch alle Organe, Systeme und Vorgänge. Und dass ein Ungleichgewicht verschiedene Symptome hervorrufen kann. Das sind bei Frauen vor allem Regelschmerzen und das prämenstruelle Syndrom. Und in den Wechseljahren Hitzewallungen, Schlafstörungen, Erschöpfung, Migräne, Konzentrationsprobleme, Gewichtszunahme usw. Bei den Männern äußert sich das Ungleichgewicht hauptsächlich durch depressive Verstimmungen, Libidoverlust, Gewichtszunahme, Schlafstörungen und Prostatavergrößerung.

Im Kurs wird aufgezeigt, wie man trotz aller Veränderungen die eigene Leistungsfähigkeit erhalten und das Leben voller Energie genießen kann. Mitzubringen sind Schreibmaterialien.

Kurslokal: VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt

Termin: Donnerstag, 20.10.22 Zeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Leitung: Rita Gensler, Heilpraktikerin

Gebühr: 13,00 €

22.3.03.03 Fit im Kopf – wie man sein Gedächtnis trainiert!

Personenkreis: Interessierte Erwachsene. Ziel: Erhalt oder Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit für die Bewältigung des Alltags. Arbeitsweise: Plenum, Partnerarbeit

Wo werden unsere Erinnerungen gespeichert? Was hat eine Stadtkarte mit dem Gedächtnis zu tun? Was kann man tun, um das Gehirn auf Trab zu halten? Wer hat nicht schon mal erlebt, dass ihm ein Name nicht mehr einfallen wollte? Man schiebt es gerne auf das Alter. Aber auch im Alter haben wir mehr im Gedächtnis, als wir denken. Um den geistigen Anforderungen des Lebens gerecht zu werden, muss jeder Mensch sein Gehirn fordern und es wie ein Muskel trainieren.

Machen Sie mit und lernen spielerisch und ohne Stress effektive Trainingsmethoden für ihr Gehirn kennen. Durch fundierte, auf der Basis modernster Forschungen ausgewählten Übungen, werden alle Sinne einbezogen. In der Gruppe macht es mehr Spaß und fördert außerdem Sprachfähigkeit und soziale Kompetenz.

Bitte Wasser und Schreibzeug mitbringen.

Kurslokal: VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt

Termine: Dienstags, 04.10.2022
Dauer 5 Vormittage, 10 UE
Zeit 09:30 – 11:00 Uhr

Leitung: Claus Schlatter, Mediator · Coach · Gedächt-

nistrainer. Präventologe für geistige Fitness

Gebühr: 60,00 €

Essen & Trinken/Ernährung

Die Thailändische Küche 22.3.05.01 verführt mit besonderen Aromen und Gewürzen!

Ein thailändisches Menü besteht typischerweise aus einer Suppe, scharf gewürztem Salat und einer Sauce mit Eisch und Gemüse. Mit herrlich frischen Zutaten werden wir allerlei exotische Köstlichkeiten zaubern! Wir bereiten sauer-scharfe Hühnersuppe zu würzigen Fisch-Bällchen, gebratene Hühnerleber an Bananen-Wirsing-Salat, buntes Wok-Gemüse und pikantes Rindfleisch-Curry zu Ananas-Kokos-Reis. Knackiger Sprossensalat und Grüne-Bohnen-Curry machen Appetit auf süße Mandarinen-Litschi-Creme und fruchtigen Mango-Kokos-Smoothie ...

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.

Dieser Kurs kann auch über die VHS als Geburtstagsfeier oder Firmenevent gebucht werden!

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

Kurslokal: Lehrküche der

> Don Bosco Schule-Klein Welzheim. Mainflinger Str. 17, Seligenstadt Donnerstag, 18:00 - 21:45 Uhr

Zeit:

Termin: 22.09.2022

Gabriele Andresen Leituna:

Gebühr: 42.00 €

> (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel. Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der

Kursgebühr enthalten)

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt

Alle VHS Seligenstadt Kochkurse können auch als Geburtstagsfeier und besonderes Event über die VHS gebucht werden

Essen & Trinken/Ernährung

22.3.05.02 Kürbisse – ein Traum vom Essen

Wenn es draußen langsam ungemütlicher wird, dann ist die beste Kürbis-Zeitl Vielseitig und lecker, aber die Farbe erst: von weiß, zu orange bis hin zu grün. Es gibt keine Grenzen! Kürbis-fleisch lässt sich zu vielen Gerichten zubereiten, auch Kerne finden geröstet oder zu Öl verarbeitet Verwendung in der Küche. Beide enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, wie beispielsweise Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, u.a. Betacarotin – die Vorstufe von Vitamin A. Es wirkt antioxidativ und hilft freie Radikale zu bekämpfen. Genießen Sie abwechslungsreiche Kürbis-Rezepte, finden Sie neue Kürbis-Ideen oder altbekannte Klassiker, die Sie neu erfreuen werden!

Wundervolle Gewürze, die den Kürbisrezepten ihren besonderen Pfiff verleihen, sind heute u.a. Honig, Zimt, Nelken, Vanille oder Orange. Frische Kräuter sind ebenfalls wunderbare Aromenlieferanten, so arbeiten wir u.a. mit Dill, Petersilie, Thymian und Korjander.

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche

Kurslokal: Lehrküche der

Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr

Termin: 29.09.2022

Leitung: Stephanie Fritz

Gebühr: 42,00 €

(Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der

Kursgebühr enthalten)

Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt



Essen & Trinken/Ernährung

22.3.05.03 Scharfe Geschütze: Warum Chutney die bessere Marmelade ist

Sie sind süß, sauer oder scharf – und manchmal sogar alles gleichzeitig! Besonders praktisch: in der Kürze liegt die Würze. Man investiert nur wenig Zeit in der Küche und ebenfalls von Vorteil ist, dass Chutney abgefüllt in Gläsern haltbar ist.

Das klassische Chutney hat seinen Ursprung in Indien und so seinen Weg zu uns nach Europa gefunden. Die indische Variante der Marmelade – meist aus Früchten oder Gemüse bestehend – kann von flüssigen, cremigen bis hin zu pastösen Zuständen reichen. Sie wird meist zu Fleisch- oder Fischgerichten, Käse, Reis oder traditionell zu Naan Brot gereicht.

Genießen Sie an diesem Abend viele typische, aber auch ausgefallene Chutney-Kreationen. Seien Sie bei der Herstellung und Verköstigung Ihr eigener Chef. Entscheiden Sie am Ende, ob Sie die Chutneys zu Hause für sich selber genießen möchten oder auch zum Verschenken vorbereiten, egal wie – abgefüllt werden sie alle – in sicheren Gläsern!

An diesem Abend stellen wir insgesamt 12 verschiedene Chutneys her und lassen Sie uns mit indischen Naan Brot und Reis im Munde explosiv zergehen. Erleben Sie u.a. ein traditionelles Mango Chutney mit Chili und Paprika, einen herzhaften Apfel-Aufstrich mit Zwiebeln und Zimt und ein fruchtig-pikantes Pflaumen-Zwiebel Chutney. Eine weitere delikate Köstlichkeit zu Käse bildet das Feigen-Zimt Chutney, aber auch das Erdbeer-Ingwer-Chili Chutney und Orangen-Papaya Chutney ist nicht außer Acht zu lassen.

Weiter geht es mit den Chutneys, die weitgehend aus Gemüse bestehen. Wir starten mit einem mediterranen Chutney, anschließend genießen Sie ein süß-saures Zucchini-Paprika Chutney, scharfes Tomaten Chutney, gefolgt von einem Paprika-Zwiebel Chutney. Das Zwiebel Chutney, welches fruchtig und säuerlich zugleich ist, rundet gemeinsam mit dem Koriander-Minz Chutney den Abend ab.

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche

Kurslokal: Lehrküche der

Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr

Termin: 06.10.2022 Leitung: Stephanie Fritz

Gebühr: 42.00 €

(Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der

Kursgebühr enthalten.

Zeit:

Essen & Trinken/Ernährung

22.3.05.04 Asiatische Küche – neu aufgelegt! Fernöstliche Köstlichkeiten

Kochen in fernöstlichen Kochkulturen ist genauso vielfältig wie der asiatische Kontinent. So wie sich die Speisen in unseren europäischen Ländern unterscheiden, so variieren auch die Gerichte in den asiatischen Ländern. Aber dennoch gibt es Gemeinsamkeiten, wie zum Beispiel, dass mit viel frischem Gemüse, welches meist mit Fleisch oder Fisch ergänzt wird, gekocht wird. Die asiatische Küche lebt durch eine Vielfalt an Aromen und wunderbare exotische Gemüse- und Obstsorten. Zu den meistverwendeten Gewürzen zählen, u.a. Ingwer, Chili, Curry und Sojasauce. Die Küche ist frisch, bunt und sehr vielfältig! Entdecken Sie heute Abend ländertypische Rezepte aus Myanmar, Taiwan, Thailand, Japan, China, Indien und Vietnam.

Gestartet wird unsere kulinarische Reise in Indien, mit einem indischen Fladenbrot (Chapati), gefolgt von einem Avocado-Salat aus Myanmar (Htau Patsi Thoke) und einem knusprigen burmesischen Ingwersalat (Gyin Thoke), der Glasnudelsalat (Yum Woon Sen) stammt aus Thailand. Desweiteren machen wir einen kurzen Zwischenstopp in Taiwan für unsere Nudelsuppe (Dan Zai Mian) sowie einen weiteren für unsere vietnamesische Fischsuppe (Phy Ouoc). Weiter geht's mit dem vietnamesischen marinierten Gemüse (Do Chua) und dem indischen Auberginen Masala, diese beiden Gerichte werden von Garnelen in schwarzer Pfeffer-Karamellsauce aus Kambodscha abgerundet. Anschließend kredenzen wir leckeres Rindfleisch (Beef Rendang) aus Malyasia, gebratene chinesische Reisnudeln (Char Kway Teow) sowie Huhn (Kung Pao) und ein grünes Thai-Curry mit Garnelen, Als Nachtisch genießen Sie einen burmesischen Grieskuchen (Shwe Gyi Mont) und ein asiatischen Zitronengras Tee als Getränk.

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche

Kurslokal: Lehrküche der

Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr

Zeit: Donnerstag, 17:30 – 2'
Termin: 20.10.2022
Leitung: Stephanie Fritz

Gebühr: 42,00 €

(Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der

Kursgebühr enthalten

Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt

Essen & Trinken/Ernährung

22.3.05.05 Der Traum von 1001 Nacht – Orientalisches Kochen

Aladin und die Wunderlampe... Lassen Sie sich von diversen orientalischen Rezepten mit dem Duft von feinen abendländischen Gewürzen und Kräutern, die von fernen Ländern träumen lassen, verzaubern!

Arabische, türkische und nordafrikanische Einflüsse prägen den Geschmack der orientalischen Küche, u.a. sind Bulgur, Couscous, Joghurt und Minze nur Teile der Zutaten, die man damit verbindet.

Lassen Sie sich heute Abend entführen in eine Welt voller leckerer Gerichte – 1001 Nacht!

Den Auftakt in den orientalischen Abend bildet ein Pasta-Salat, dieser wird abgerundet von einem Bulgursalat mit Feta. Nebenbei genießen Sie einen Tarator (kalte Gurkensuppe) und Manakish (Fladenbrot) nebst Dattelcreme. Weiter geht's mit orientalischen Gewürzreis auf karamellisierten Zimtmöhren und Lammgulasch. Desweiteren bereiten wir einen Gulasch mit Datteln und Mandeln zu. Borani Badejan (gebratene Auberginen in Tomatensoße) erweckt Ihre Geschmackssinne zu neuem Leben! Begeistert werden Sie von Kuku-e Kadu (Zucchinikuchen mit Berberitzen) sein. Als Nachspeise offerieren wir einen Pistazien Grießauflauf und als Durstlöscher genießen Sie einen Ingwer-Orangen-Punsch. Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche.

Kurslokal: Lehrküche der

Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr

Termin: 10.11.2022

Leitung: Stephanie Fritz

Gebühr: 42.00 €

(Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der

Kursgebühr enthalten)

Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt

Zeit:

Essen & Trinken/Ernährung

22.3.05.06 Hessische Köstlichkeiten im neuen Gewand!

Man müsste doch mal was Klassisches neu interpretieren und aufgepeppt auf den hessischen Teller bringen – das wäre doch mal was Besonderes! Wie wäre es mit deftigem Äppelwoi-Gulasch oder Kochkäs-Schnitzel an Kürbis-Apfel-Stampf? Auch Handkäs-Carpaccio an Sahne-Cognac-Creme zu Rote-Bete-Salat oder Grüne-Soße-Kräuter-Pfannkuchen mit Orangen-Spargel schmecken lecker! Ein Gläschen "Frankfurter Sprizz" zum Apfelwein-Schiffchen versüßen den hessischen Abend.

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 Restespülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

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

Kurslokal: Lehrküche der

Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21:45 Uhr

Termin: 17.11.2022

Leitung: Gabriele Andresen

Gebühr: 42,00 €

(Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der

Kursgebühr enthalten)

Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt



Essen & Trinken/Ernährung

22.3.05.07 In der Weihnachtsbäckerei gibt's so manche Leckerei... – Plätzchen, Pralinen & Cake Pops

Was wäre die Adventszeit und Weihnachten ohne Plätzchen backen? Der aromatische Duft nach Zimt und Vanille, der durch das ganze Haus strömt, gehört einfach zum Fest dazu. In diesem Kurs sind einige der beliebtesten Rezepte, die zu Weihnachten gehören, für Sie neu zusammengestellt worden. Sie werden aber auch auf neue Ideen, wie Handmade Pralinen und Cake Pops treffen. Keine Angst: es wird himmlisch lecker!

Freuen Sie sich auf köstliche Vanillekipferl, scharfe Ingwerkekse, zweierlei Schoko-Kokos-Plätzchen, wolkige Marzipan – Wölkchen, duftende Zimtsterne, nebst Honigkuchen-Plätzchen. In der Pralinen-Manufaktur geht's lecker zu: es gibt Nutella-Pralinen, Baileys-Trüffel, Raffaello-Pralinen, Eierlikör-Pralinen, Rumkugeln und Cappuccino-Pralinen.

Abgerundet wird das Ganze zu guter Letzt von einem tollen Cake-Pop-Rezept!

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche

Kurslokal: Lehrküche der

Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr

42.00 €

Termin: 24.11.2022 Leitung: Stephanie Fritz

(Sämtliche Umlagen für Lebensmittel,

Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der

Kursgebühr enthalten)

Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt



Gebühr:

Essen & Trinken/Ernährung

22.3.05.08 Kochen mit Schuss!

Mit Cognac abschmecken, mit Bier verfeinern oder mit Wein ablöschen? Raffinierte Rezepte von der Vorspeise bis zum Dessert aus der Welt der hochprozentigen Tropfen ... Genießen Sie Französische Zwiebelsuppe mit Cognac, Süßkartoffeln mit Sherry-Tomaten-Salsa und Polenta mit beschwipstem Rotkohl oder Tempura-Gemüse an Sake-Dip. Auch Hühnerleber mit Calvados-Apfel-Zwiebeln, Pilz-Ragout mit Bierbrand und Schwarzwurzeln in Weißwein-Sahne-Soße schmecken lecker! Zum Dessert verführen Sie "Crepe Suzette" mit Calvados, Mokkatrüffel mit Cafe-Likör und italienische Zabaglione ...

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.

Dieser Kurs kann auch über die VHS als Geburtstagsfeier oder Firmenevent gebucht werden!

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

Kurslokal: Lehrküche der

Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21:45 Uhr

Termin: 01.12.2022

Leitung: Gabriele Andresen

Gebühr: 42,00 €

(Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der

Kursgebühr enthalten)

Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt



3 - Gesundheit

Essen & Trinken/Ernährung

22.3.05.09 Vegetarisches Weihnachten ist möglich! köstlich, kreativ

Saftiger Braten, knusprige Gans zum Weihnachtsfest muss diesmal nicht sein! Erleben Sie heute Abend tolle Rezeptideen für ein rein vegetarisches bzw. teilweise sogar veganes Weihnachtsessen. Die Weihnachtstage einfach mal ohne Fleisch genießen!

Lassen Sie sich von einem Kürbis-Pastinaken-Salat mit Tahine-Dressing und Cranberry-Krokant inspirieren, aber auch der mit Honig gratinierte Feta auf Feldsalat mit einer Granatapfel-Vinaigrette lässt Sie in Versuchung kommen. Weitere Vorspeisen werden u.a. eine Rotkohlsuppe mit Nuss-Topping und eine Rote-Bete-Cremesuppe sein. Als Hauptspeisen bereiten wir einen tollen Kartoffelstrudel und Rotkohlauflauf zu. Das Pilzragout mit Serviettenknödeln wird Sie überraschen, während das Rotwein-Kürbis-Risotto Sie dahin schmelzen lässt. Probieren Sie auch die veganen Rouladen mit Süßkartoffelbrei und veganen Zucchinischnitzel aus. Beim weihnachtlichen Nachtisch genießen Sie ein Bratapfeltiramisu und eine Glühwein-Creme mit kandierten Mandeln. Als weihnachtliches Getränk genießen Sie einen winterlichen Punsch.

Es erwartet Sie ein schön eingedeckter Tisch mit alkoholfreien Getränken. Sie erhalten während des Kochabends die Rezepte zum Mitnehmen. Zum Kochen verwenden wir typische und vor allem frische Bio-Produkte aus der Umgebung.

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche.

Kurslokal: Lehrküche der

Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr

Termin: 08.12.2022 Leitung: Stephanie Fritz

Gebühr: 42.00 €

(Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der

Kursgebühr enthalten)

Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt

Zeit:

3 - Gesundheit

Essen & Trinken/Ernährung

22.3.05.10 Ein globales Phänomen: Streetfood International

Streetfood Festivals sind sehr beliebt. Streetfood gibt es mittlerweile fast in jeder größeren Stadt. Im Unterschied zum Fast Food wird Streetfood frisch auf der Straße zubereitet, man kann dabei zu sehen und es enthält keine Geschmacksverstärker. Streetfood ist eine Art Zwischenmahlzeit, die man in der Öffentlichkeit zu sich nimmt. Interpretieren Sie heute Abend verschiedene internationale Spezialitäten neu!

Als Starter servieren wir frische Feta-Wassermelonen-Herz-Pops sowie eine gesunde Süßkartoffel Bowl und mexikanisches Chili con Pute. Weiter geht's mit den indischen Samosas und den spanisch vegetarischen Bohnen-Feta-Empanadas und Handmade Salsa Sauce. Asien lässt grüßen mit würzigen Reisröllchen gefüllt mit Garnelen, Aprikosen und Cranberries; abgerundet von einem köstlichen Bibimbap mit Handmade Chili Sauce und rotem Hähnchen-Reis-Curry. Die türkischen Ofenkartoffeln "Kumpir" mit Hackfleisch und Datteln grüßen das Orientalische. Als Nachtisch gibt es mediterrane karamellisierte Pfirsiche auf Krokant. Zum Trinken servieren wir eine Himbeer-Rosmarin-Limonade.

Es erwartet Sie ein schön eingedeckter Tisch mit alkoholfreien Getränken. Sie erhalten während des Kochabends die Rezepte zum Mitnehmen. Zum Kochen verwenden wir typische und vor allem frische Bio-Produkte aus der Umgebung.

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche

Kurslokal: Lehrküche der

Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr

Termin: 19.01.2023 Leitung: Stephanie Fritz

Gebühr: 42.00 €

(Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der

Kursgebühr enthalten)

Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt

3 - Gesundheit

Essen & Trinken/Ernährung

22.3.05.11 Feel good Küche – Soulfood »Seelenessen« – und alles ist wieder gut!

Wenn wir etwas genießen, dann geht es uns gut, macht unsere Seele glücklich. Wenn wir genießen, was uns schmeckt, geht es uns ebenfalls aut. Genau das macht Soulfood »Seelenessen« aus. Dabei ist es für ieden etwas anderes, so ist es für den einen ein köstliches Gericht aus dem Ofen, für den anderen vielleicht ein leichtes Gericht mit viel Gemüse. Die Rezepte für das Seelenessen ist eine wunderbare Mischung aus raffinierten Kombinationen, gespickt aber auch mit vegetarischen bis veganen Highlights! Vor allem Lebensmittel mit dem eiweißhaltigen Stoff Tryptophan helfen uns beim Glücklichsein, weil es die Herstellung des Glückshormons Serotonin in uns fördert. Heute bereiten wir tolle Rezepte mit diesem besonderen Glücksbotenstoff zu. Freuen Sie sich auf einen wundervollen Kichererbsen Salat. mit Honia-Limetten-Dressing, eine Rote-Bete-Suppe mit Nussstreuseln oder eine Blumenkohl-Kokos-Suppe mit Spinat. Aufgelockert wird das Ganze im zweiten Gang mit einer besonderen Gemüsepizza mit Booster-Boden, gelben Blumenkohlcurry und gefüllter Spitzpaprika sowie einem Traum aus Süßkartoffeln mit Mandelsauce. Zum krönenden Abschluss des Gipfelglücks servieren wir Kardamom-Pudding, Basilikumcreme und Hibiskus-Kokos-Kugeln, Als Getränk gibt es eine leckere Anis Milch.

Es erwartet Sie ein schön eingedeckter Tisch mit alkoholfreien Getränken. Sie erhalten während des Kochabends die Rezepte zum Mitnehmen. Zum Kochen verwenden wir typische und vor allem frische Bio-Produkte aus der Umgebung.

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche

Kurslokal: Lehrküche der

Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr

Termin: 26.01.2023 Leitung: Stephanie Fritz

Gebühr: 42,00 €

(Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der

Kursgebühr enthalten)

Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt



4 – Sprachen

Chinesisch

22.4.02.01 Chinesisch für Fortgeschrittene

Sie planen eine Reise nach China? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Chinesisch zu lernen, möchten zuvor aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an chinesische Kultur, Sprache und Schrift. Sie erlernen die chinesische Standardsprache (Mandarin). Der Unterricht behandelt Alltagssituationen wie Begrüßung, Selbstvorstellung, Kontaktaustausch, einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. Essen bestellen, in Geschäften einkaufen usw.).

Kurslokal: Clubraum Untergeschoss, St Josefshauses,

Jakobstr. 5, Seligenstadt

Zeit: Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 13.09.2022 Dauer: 12 Abende

Literatur: Wird im Unterricht bekannt gegeben

Leitung: Frau Dan Liu Auenhammer,

freiberufliche Sprachlehrerin und

Dozentin FH Frankfurt

Gebühr: 99,00 €

(Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühr)

享受学习中文的乐趣

Deutsch

22.4.04.01 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger – A1 –

Ein Kurs für Anfänger ohne oder mit ganz geringen Grundkenntnissen der deutschen Sprache.

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

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Zeit: Dienstags und Donnerstags,

ieweils 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 20.09.2022

Dauer: 12 Wochen = 48 UE
Literatur: Deutsch im Alltag
Leitung: Angelica Causa

Gebühr: 170,00 €

22.4.04.02 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene – A2 –

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

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Zeit: Montags und Mittwochs,

jeweils 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 12.09.2022

Dauer: 12 Wochen = 48 UE

Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Verena Held Gebühr: 170.00 €

Deutsch

22.4.04.03 Deutsch – B1.1

Dieser Deutschkurs ist für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen gedacht (mind. Niveau A2), die systematisch weiterlernen wollen. Der Kurs ist auf zwei Semester angelegt, in denen der Stoff der Niveaustufe B1 bearbeitet werden soll und alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören) geübt werden.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Zeit: Montags und Mittwochs,

jeweils 20:00 - 21:30 Uhr

Beginn: 12.09.2022

Dauer: 12 Wochen = 48 UE

Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Verena Held Gebühr: 170,00 €

22.4.04.04 Deutsch – B1 – Prüfungsvorbereitung

Vertiefung und Wiederholung der Inhalte des Niveaus B1 in gezielter Vorbereitung auf international anerkannte Zertifikate (Goethe und TELC). Wir machen uns mit den verschiedenen Teilen der schriftlichen und mündlichen Prüfung vertraut und erarbeiten in Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen alle Kompetenzen, die für eine erfolgreiche Prüfungsteilnahme erforderlich sind. Verschiedene Prüfungstechniken und Strategien zur Vorbereitung runden den Kurs ab. Außerdem haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, eigene Wünsche einzubringen, um an ihnen wichtigen Themen zu arbeiten.

Kursvoraussetzung: Bereits besuchter B1 Kurs oder entsprechendes Niveau/Verständnis.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1,

Große Maingasse 7. Seligenstadt

Zeit: Dienstags und Donnerstags,

ieweils 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 13.09.2022

Dauer: 12 Wochen = 48 UE

Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Verena Held Gebühr: 170.00 €

Deutsch

22.4.04.05 Deutschkurs Konversation

Lasst uns Deutsch sprechen! Dieser Kurs ist für alle, die ihre Deutschkenntnisse praktisch anwenden und verbessern wollen.

Wir tauschen uns zu verschiedenen Themen aus, erzählen, diskutieren, spielen, präsentieren. Die Teilnehmer erweitern ihren Wortschatz, lernen neue Ausdrücke und Themengebiete kennen und können nebenbei Kontakte knüpfen. Auch für Fragen zu Grammatik oder dem Leben in Deutschland ist Zeit. So verbessern sich ihre Sprech- und Hörfähigkeiten ganz entspannt in einem angenehmen Umfeld.

Alle Niveaustufen sind willkommen.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Zeit: Dienstags und Donnerstags,

jeweils 20:00 - 21:30 Uhr

Beginn: 13.09.2022

Dauer: 12 Wochen = 48 UE

Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Verena Held Gebühr: 170,00 €



Englisch

22.4.06.01 Englischkurs – Lektüre B2/C1

Would you like to join in on a relaxed course reading and discussing an interesting story at intermediate/advanced level?

Portions of grammar included? Then come and enjoy.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Zeit: Mittwochs, 09:20 - 10:50 Uhr

Beginn: 21.09.2022

Dauer: 12 Vormittage

Leitung: Ulrike Schaller

Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben

Gebühr: 99,00 €

(Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

22.4.06.02 Monday Morning Mix - A2/B1

In diesem Kurs bringt Ihnen jeder Montag einen kleinen Text mit interessanten Vokabeln, auch mal den ein oder anderen Grammatikhappen, genügend Sprechmöglichkeiten und jede Menge Spaß!

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1.

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Zeit: Montags, 10:30 – 12:00 Uhr

Beginn: 24.10.2022

Dauer: 9 Vormittage

Leitung: Ulrike Schaller

Literatur: wird von der Kursleiterin mitgebracht

Gebühr: 80.00 €



Französisch

22.4.08.01 Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnisse A1

Lust auf eine neue, wundervolle Sprache?

Warum nicht mit Französisch versuchen?

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen wir die ersten Grundlagen der französischen Grammatik. Zudem erfahren Sie Interessantes über die Kultur und den Alltag des französischen Lebens.

Ziel des Kurses ist das Erlernen der französischen Sprache und das einfach Kommunizieren, vielleicht sogar für Ihren nächsten Urlaub!

Kurslokal: Bibliothek des Sankt Josefshauses,

Jakobstr. 5, Seligenstadt

Zeit: Montags, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 12.09.2022
Dauer: 12 Abende
Literatur: Allez-y ab unité 5

Leitung: Laurence Costa

Gebühr: 99,00 €

(Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

22.04.08.02 Französisch für Anfänger

mit Grundkenntnissen oder für Wiedereinsteiger A1+/A2

Wir lernen die Grundlagen der französischen Grammatik. Zudem erfahren Sie Interessantes über die Kultur und den Alltag des französischen Lebens.

Ziel des Kurses ist das Erlernen der französischen Sprache und das einfach Kommunizieren, vielleicht sogar für Ihren nächsten Urlaub!

Kurslokal: Bibliothek des Sankt Josefshauses.

Jakobstr. 5, Seligenstadt

Zeit: Montags, 17:00 – 18:30 Uhr Beginn: 12.09.2022

Dauer: 12.09.2022

Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Laurence Costa

Gebühr 99.00 €

Französisch

22.4.08.03 Französisch für Fortgeschrittene B1

Wir erweitern die Grundlagen der Grammatik und der französischen Sprache und erfahren dabei Wissenswertes und Interessantes über den Alltag und das Leben in Frankreich.

Ziel des Kurses ist es, in der französischen Sprache zu kommunizieren und sich in alltäglichen Situationen zurecht zu finden. Ohne Druck und in einer entspannten Atmosphäre haben Sie in diesem Kurs hierzu die Möglichkeit.

Kurslokal: Bibliothek des Sankt Josefshauses,

Jakobstr. 5, Seligenstadt

Zeit: Dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 13.09.2022 Dauer: 12 Abende

Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Laurence Costa

Gebühr 99,00 €

22.4.08.04 Französisch B2 Cours de conversation

Si vos connaissances en francais vous permettent de lire la presse quotidienne, des journaux, de commenter et de débattre sur des sujets d'actualité, alors vous vous plaierez dans notre petit groupe. Nous finissons de perfectionner la grammaire et de perfectionner l'expression orale, dans un climat décontracté.

Kurslokal: Bibliothek des Sankt Josefshauses,

Jakobstr. 5, Seligenstadt

Zeit: Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 13.09.2022 Dauer: 12 Abende

Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Laurence Costa

Gebühr 99,00 €

Italienisch

22.4.09.01 Italienisch für Anfänger A1/A2

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

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die Teilnehmer/innen sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden gemeinsam praktiziert.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Zeit: Dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr

Beginn: 20.09.2022

Dauer: 12 Abende, 24 UE

Literatur: Espresso 1
Leitung: Angelica Causa

Gebühr: 99,00 €



Italienisch

22.4.09.02 Italienisch B1 für leicht Fortgeschrittene.

Wir vertiefen die Grundlagen der italienischen Grammatik. Zudem erfahren Sie Interessantes über die Kultur und den Alltag des italienischen Lebens. Ziel des Kurses ist das Erlernen der italienischen Sprache und das einfache Kommunizieren. Ebenso erarbeiten wir eine Erweiterung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Die Teilnehmer/innen lernen sich in Alltagssituationen zu verständigen: Grammatik-, Sprech-, Leseund Schreibübungen.

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die Teilnehmer/innen sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen: Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden gemeinsam praktiziert.

Kurslokal: Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2,

Große Maingasse 7, Seligenstadt

Zeit: Donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr

Beginn: 22.09.2022

Dauer: 12 Abende, 24 UE Leitung: Angelica Causa

Literatur: Espresso 1,

weitere Literatur Pons: 500 Übungen Italienisch

Gebühr: 99.00 €

Spanisch

22.4.22.01 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!!!

Sie haben schon mal mit dem Spanischlernen begonnen oder sind kurz schon mit der Sprache in Berührung gekommen? In diesem Kurs werde Ihnen Kenntnisse des Grundwortschatzes in einfachen. Klaren Satzstrukturen vermittelt.

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die Teilnehmer/innen sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen.

Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden gemeinsam praktiziert.

Kurslokal: Bibliothek des Sankt Josefshauses,

Jakobstr. 5. Seligenstadt

Zeit: Donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 15.09.2022 Dauer: 12 Abende

Literatur: Con Gusto nuevo A1 ab Unidad 1

Leitung: Maria-Milagros Rocandio

Gebühr: 99,00 €



Spanisch

22.4.22.02 Spanisch für Fortgeschrittene I

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!!!

Hablamos Español: Vermittlung und Erweiterung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen.

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die Teilnehmer/innen sich in Alltagssituationen zu verständigen.

Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden gemeinsam praktiziert.

Kurslokal: Bibliothek des Sankt Josefshauses,

Jakobstr. 5, Seligenstadt

Zeit: Donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr

Beginn: 15.09.2022 Dauer: 12 Abende

Literatur: Con Gusto nuevo A2 ab Unidad 1

Leitung: Maria-Milagros Rocandio

Gebühr: 99,00 €

(Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen)





Soziale Medien/Grundlagen/Anwendung

22.5.00.01 Instagram – Beiträge einfach und zielgerichtet erstellen

Der Instagram Account ist eingerichtet, das Profil steht. Nun wollen Sie Ihren Followern oder Kunden wirksam erreichen und fragen sich, wie Sie das umsetzen können.

Instagram hat eigene Regeln. Nur Profile, die individuelle und ansprechende Inhalte (Content) haben, werden vielen Nutzern gezeigt und bekommen so eine größere Reichweite.

Nur interessante Postings erhalten Likes und werden geteilt.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie passende Themen für Ihre Beiträge finden und daraus einen praktischen Redaktionsplan entwickeln. (Content-Management)

Sie erfahren, warum konkrete Ziele und eine passende Strategie für die Umsetzung wichtig sind, um weiter zu kommen.

Wir besprechen verschiedene Beitragsformate wie Postings und Stories und Sie bekommen wertvolle Tipps zur einfachen Umsetzung. Ich zeige Ihnen auch, mit welchen Tools Sie Ihre Inhalte ansprechend gestalten können. Mit diesen Grundlagen werden Sie Ihre Beiträge für Instagram in Zukunft entspannt und zielgerichtet planen, ohne sich zu verzetteln.

Voraussetzung ist ein bestehender Account auf Instagram. Grundkenntnisse mit PC und Internet sind erforderlich. Zur Umsetzung und für Übungen im Kurs benötigen Sie ein Smartphone, Tablet oder Laptop.

Bitte Getränke und eventuell Snack mitbringen.

Kurslokal: St. Josefshaus, Bibliothek.

Jakobstr. 5, Seligenstadt

Termine: Samstag, 24.09.2022

Dauer: 5 Stunden

Zeit: 09:30 – 15:00 Uhr, inkl. 1/2 Stunde Pause

Leitung: Monika Schwab,

Diplom Designerin

Gebühr: 42,00 €

5 - Arbeit - Beruf

Soziale Medien/Grundlagen/Anwendung

22.5.00.02 Instagram – Beiträge einfach und zielgerichtet erstellen

Der Instagram Account ist eingerichtet, das Profil steht. Nun wollen Sie Ihren Followern oder Kunden wirksam erreichen und fragen sich, wie Sie das umsetzen können.

Instagram hat eigene Regeln. Nur Profile, die individuelle und ansprechende Inhalte (Content) haben, werden vielen Nutzern gezeigt und bekommen so eine größere Reichweite.

Nur interessante Postings erhalten Likes und werden geteilt.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie passende Themen für Ihre Beiträge finden und daraus einen praktischen Redaktionsplan entwickeln. (Content-Management)

Sie erfahren, warum konkrete Ziele und eine passende Strategie für die Umsetzung wichtig sind, um weiter zu kommen.

Wir besprechen verschiedene Beitragsformate wie Postings und Stories und Sie bekommen wertvolle Tipps zur einfachen Umsetzung. Ich zeige Ihnen auch, mit welchen Tools Sie Ihre Inhalte ansprechend gestalten können. Mit diesen Grundlagen werden Sie Ihre Beiträge für Instagram in Zukunft entspannt und zielgerichtet planen, ohne sich zu verzetteln.

Voraussetzung ist ein bestehender Account auf Instagram. Grundkenntnisse mit PC und Internet sind erforderlich. Zur Umsetzung und für Übungen im Kurs benötigen Sie ein Smartphone, Tablet oder Laptop.

Bitte Getränke und eventuell Snack mitbringen.

Kurslokal: St. Josefshaus, Bibliothek,

Jakobstr. 5, Seligenstadt

Termine: Samstag, 19.11.2022

Dauer: 5 Stunden

Zeit: 09:30 – 15:00 Uhr, inkl. 1/2 Stunde Pause

Leitung: Monika Schwab,

Diplom Designerin

Gebühr: 42,00 €



5 - Arbeit - Beruf

Medien/Beruf/Grundlagen/Anwendung

22.5.00.03 Storytelling – mit guten Geschichten überzeugen und begeistern

Storytelling ist die Erzähltechnik für alle, die eine fesselnde Rede oder Präsentation halten wollen oder mit spannenden Geschichten Freunde, Follower und Kunden begeistern möchten.

Mit einer guten Geschichte können Sie Ihr Publikum und Ihre Kunden nicht nur überzeugen, sondern auch für sich gewinnen. Storytelling ist eine Methode, bei der durch den Einsatz von strukturierten Geschichten Informationen und Inhalte so vermittelt werden, dass sie auch in Erinnerung bleiben. Storytelling wird vor allem im Wissensmanagement, dem Journalismus, sowie in Marketing, PR und Werbung und immer öfter auch in den Sozialen Medien angewandt.

Doch was macht eine gute Story aus? Was sind die Bausteine einer fesselnden Geschichte? Kann man Storytelling überhaupt üben?

In diesem Kurs lernen Sie:

- wie Sie aus sachlichen Inhalten eine lebendige Geschichte formulieren
- welche Storytelling Techniken und Bausteine es gibt
- Kreativtechniken zur Themenfindung und Umsetzung
- wie Sie Storvtelling erfolgreich einsetzen.

Anhand von anschaulichen Beispielen und einfachen Übungen lernen Sie, wie Sie zu Ihrem Thema passende Geschichten finden und diese mit den Storytelling-Werkzeugen wirkungsvoll erzählen.

Bitte Getränke und eventuell Snack mitbringen.

Kurslokal: VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6,

Seligenstadt

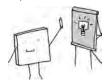
Termin: Samstag, 15,10,2022

Dauer: 5 Stunden

Zeit: 09:30 – 15:00 Uhr, inkl. 1/2 Stunde Pause

Leitung: Monika Schwab, Diplom Designerin

Gebühr: 42,00 €





Gemeinsam gesund bleiben!

Sehr geehrte Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

die Gesundheit unserer Teilnehmenden und Kursleitungen liegt uns sehr am Herzen Auch für den Besuch von Kursen der VHS-Seligenstadt gelten im Wesentlichen die aktuellen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts und die behördlichen Verordnungen (Stand 11.2021).

Wir möchten Sie für die Teilnahme an unseren Veranstaltungen besonders auf Folgendes hinweisen:

- Bei Erstellung des Programmheftes gilt die 3G-Regel für VHS Kurse in geschlossenen Räumen. Für Bewegungskurse gilt die 2G-Regel.
- Bitte halten Sie auf dem Gelände, im Gebäude und im Kursraum einen Abstand von mindestens 1,50 Metern zu anderen Personen ein. Bitte suchen Sie die Sanitärräume nur einzeln auf.
- Am Unterrichtsplatz besteht keine Mund-Nasen-Schutz-Pflicht, beim Betreten der Räumlichkeiten schon.
- Sollten Sie bei sich Krankheitssymptome verspüren, bleiben Sie dem Kurs bitte unbedingt fern.
- Bitte informieren Sie uns, falls Sie in zeitlicher N\u00e4he zum Besuch eines Kurses positiv auf COVID-19 getestet wurden.

Mit der Einhaltung dieser Regelungen leisten Sie einen Beitrag, damit die Ausbreitung des Virus weiter eingedämmt wird; vielen Dank dafür! Auf unserer Homepage finden Sie die neuesten/aktualisierten Coronaregelungen.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und erfolgreichen Kursbesuch.

Bleiben Sie gesund! Ihre VHS Seligenstadt

Über uns

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:

Volkshochschule Seligenstadt 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

https://www.facebook.com/VHSSeligenstadt/

Bürozeiten:

Dienstags und donnerstags jeweils von 09:30 – 11:30 Uhr (In den Schulferien ist das Büro geschlossen).

Wir freuen uns immer auf Ihre kreativen Ideen, Anregungen und Wünsche. Sollten Sie einen besonderen Kurswunsch oder Kursidee haben, sind wir gerne bereit, bei einer gewissen Anzahl von Interessenten, den Kurs nachträglich bzw. zusätzlich zum bestehenden Programm einzurichten und zu realisieren. Also – seien Sie mutig!

Kursleiter/innen gesucht!

Es gibt viele gute Gründe, als Kursleiter(in) an der Seligenstädter VHS tätig zu sein:

- · Sie haben viel Freude am Unterrichten und möchten sich gerne im Bereich Weiterbildung?
- · Sie sind kreativ, begeisterungsfähig und haben neue Ideen und Wege einen VHS Kurs zu veranstalten?
- Sie haben interessante Themen und Bereiche, die Sie in der VHS Seligenstadt vortragen möchten?

Wir sind offen für Ihre neue Ideen und Beiträge und freuen uns auf Sie.

Gerne können Sie mit Ihrer VHS Seligenstadt einen Gesprächstermin vereinbaren.



Teilnahmebedingungen

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die Anmeldungen können nur in schriftlicher Form d.h. per Anmeldekarte, per E-Mail oder im Online-Verfahren erfolgen und sind damit verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Die erste Teilnahme an einem Kurs verpflichtet ebenfalls zur Zahlung der vollständigen Kursgebühr.

Weitere Anmeldekarten/VHS-Programme sind in der Geschäftsstelle der VHS, der Tourist-Info 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 E-Mail anzumelden (vhs-seligenstadt@t-online.de) oder auf unserer Homepage anzumelden. Bitte teilen Sie uns auch hier die notwendigen Eckdaten mit. (Kursnummer und -titel, Name, Adresse und Telefonnummer des Teilnehmers sowie die Bankverbindung des Überweisenden) Die Anmeldung per E-Mail und über die Homepage ist ebenfalls als verbindlich anzusehen und verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmergebühr. Zur Zahlung verpflichtend ist auch die erste Teilnahme in einem Kurs (Ausgenommen davon sind die Sprachkurse, nur hier kann zwecks Eingruppierung in ein Sprachniveau eine "Schnupperstunde" vereinbart werden).

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.

Programmänderungen bleiben vorbehalten und werden in der Tagespresse bekannt gegeben.

Semestereinteilung: Das vorliegende Programm ist von September bis Januar gültig. Während der Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt. Auf Ausnahmen hiervon werden im Ausschreibungstext der Kurse speziell hingewiesen.

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).

Nachfolgekurs: Bei ausgebuchten Kursen oder besonders große Nachfrage von Kursen besteht die Möglichkeit von Zusatzterminen die dann auf unserer VHS-Homepage zusätzlich aufgeführt werden.

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 bzw., die VHS Gast. Es wird daher um pflegliche Behandlung der Räume und des Inventars gebeten.

Kursgebühr

Die **Kursgebühr** ist bei Anmeldung des Kurses, spätestens eine Woche vor Beginn des Kurses fällig. Nur davon ausgenommen sind die Sprachkurse, die erst nach Beginn des Kurses bezahlt werden, abhängig von der angemeldeten Teilnehmerzahl. Es wird um **bargeldiose Zahlung** gebeten.

Konto des Kulturrings Seligenstadt

IBAN: DE14 5065 2124 0001 1230 33, BIC: HELADEF1SLS.

Sparkasse Langen-Seligenstadt

Bei der Einzahlung oder Überweisung der Kursgebühren ist in jedem Falle die Nummer und der Name des Kurses und der Name des Kursteilnehmers, sofern er nicht Inhaber des Überweisungskontos ist, anzugeben.

Frist: In Einzelfällen und bei frühzeitiger Kursstornierung (spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn) seitens des Teilnehmers, können wir vom Erfüllen der Zahlungsverpflichtung absehen, der entstandene Arbeitsaufwand wird mit einer Stornierungsgebühr zwischen 5,00 € bis 15,00 € berechnet, dies liegt im Ermessen der VHS

Erstattung der Gebühren: Bei vorzeitigem Kursabbruch durch den Kursteilnehmer oder Nichtteilnahme eines verbindlich gebuchten Kurses werden keine Kursgebühren zurückerstattet bzw. die Zahlungsverpflichtung bleibt bestehen.

Kommt ein Kurs wegen ungenügender Teilnehmerzahl nicht zustande, werden bereits eingezahlte Gebühren zurückerstattet und die Zahlungsverpflichtung erlischt.

Anderung von Kursleitung, Ort oder Zeitpunkt: Generell besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird, auch dann nicht, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wurde. Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem dem/der Teilnehmenden zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Es besteht in diesen Fällen kein Anspruch auf Gebührenerstattung.

Gebührenermäßigung: Empfänger/innen von Arbeitslosenhilfe bzw. Arbeitslosengeld oder laufender Hilfe nach dem SGB II/Hartz IV erhalten eventuell für einen Kurs pro Semester eine Ermäßigung von 80%. Die verbleibenden 20% der Kursgebühren werden bei der Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle bezahlt. Die Gebührenermäßigung bedarf 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.

Für die Kochkurse der VHS sind keine Gebührenermäßigungen möglich.

Wichtige Hinweise:

In Zeiten von Corona erfüllt die VHS-Seligenstadt in ihren angemieteten Räumlichkeiten die entsprechenden Hygiene- und Abstandsvorschriften. Alle Dozenten sind entsprechend informiert und achten auf die Einhaltung der notwendigen Maßnahmen. Wir hoffen, dass bald wieder uneingeschränkter VHS-Unterricht möglich ist. Sollten sich die Corona-Maßnah-

men wieder verschärfen und aus diesem Grund ein Kurs kurzfristig nicht stattfinden oder nur teilweise stattfinden können, erhalten Sie selbstverständlich Ihre bereits gezahlten Teilnehmergebühren anteilsmäßig zurück oder können auf einen anderen Kurs umbuchen.

Datenschutzerklärung:

Am 25.05.2018 trat die neue EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft. Aus diesem Grund möchten wir Sie darüber informieren, dass wir Ihre Daten (Name, Alter, Geschlecht, Kommunikationsdaten wie Adresse, Telefonnummer und Email) in unseren Anwesenheitslisten aufnehmen bzw. für statistische Zwecke der Kreisvolkshochschulle (ohne Angabe von Namen) nutzen. Auf die vollständigen Daten haben nur die Geschäftsleitung und Ihre Kursleiter/in Zugriff. Sollten Sie mit dieser Verwendung Ihrer Daten nicht einverstanden zu sein, bitten wir Sie, uns schriftlich zu widersprechen.

Bildmaterial: Freundliche Nutzung durch Website pixabav.com

Neues Kurslokal für Coachings, Workshops und Vorträge

- Raumaufteilung vor Ort -
- Sankt Josefshaus,
 Jakobstraße 5, 63500 Seligenstadt
 Parkhaus Altstadt wird empfohlen
- Hans-Memling-Haus Bildung.Kultur.Begegnung Große Maingasse 7, 63500 Seligenstadt PKW-Parken nicht möglich,

Parkdeck Kloster wird empfohlen

Kurslokale

Bitte achten Sie auf die jeweilige Kursbeschreibung.

- ➤ Die Kochkurse finden in der Merianschule statt.
- Sprachkurse im Hans-Memling-Haus oder in der Merianschule.



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



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





Das Café mit Herz!

Erleben Sie bei uns kulinarische Köstlichkeiten, sinnliche Momente oder glanzvolle Feste im historischen Ambiente. Von Frühstück über kleine Imbisse bis hin zum Menü für Ihre Feierlichkeit!

Unterstützen Sie mit Ihrem Besuch unser Integrationsprojekt: Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung.

Reservierungen per Telefon: 06182-898360

Erfahren Sie mehr unter:

www.klostercafe-seligenstadt.de

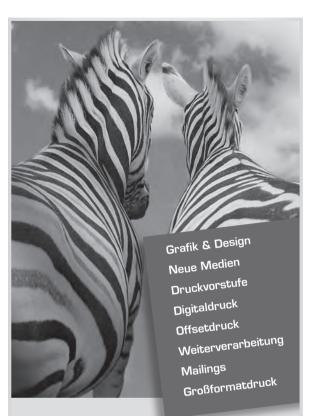
"Bücher lesen heißt wandern gehen in ferne Welten"

... sie liegen ganz nah:



inh.: Bettina Haenitsch, Bahnhofstr. 18, 63500 Seilgenstadt, Tel.: 06182 / 9485485 www.der-buchladen-seilgenstadt.de

Kartenvorverkauf für regionale Veranstaltungen



Ihr freundschaftlicher Druck- und Medienpartner in der Region



Offenbacher Landstraße 29 63512 Hainburg

Telefon (O6182) 4465 | info@kuemmel-druckerei.de Telefax (O 6182) 4426 www.kuemmel-druckerei.de

Büchereien

Offnungszeiten der öffentlichen Büchereien:

SELIGENSTADT:

Stadt und Landschaftsbücherei,

Klosterhof, "Jägerhaus": Montag und Freitag von 15:00 – 18:30 Uhr, Mittwoch von 09:30 – 11:30 Uhr.

Pfarrbücherei der Basilika-Pfarrei.

St. Josefshaus, Jakobstraße 5: Dienstags von 15:00 – 17:00 Uhr.

Pfarrbücherei St. Marien.

Steinweg 25, Unterkirche: Donnerstags von 15:00 – 17:00 Uhr, Sonntags von 09:00 – 11:00 Uhr.

Pfarrbücherei St. Margareta, Froschhausen,

Anne-Frank-Straße 2, (Maximilian-Kolbe-Haus): Mittwochs von 18:00 – 19:00 Uhr, Sonntags von 10:30 – 12:00 Uhr.

Pfarrbücherei St. Cyriakus, Klein-Welzheim Pfarrheim:

Mittwochs von 17:30 – 18:30 Uhr, Sonntags von 11:00 – 12:00 Uhr.

MAINHAUSEN:

Pfarrbücherei St. Wendelinus,

Pfarrheim Zellhausen: Sonntag von 10:15 – 11:00 Uhr Mittwoch von 17:30 – 18:30 Uhr In den Ferien geschlossen.

Gemeindebücherei der Gemeinde Mainhausen.

Rathaus Mainflingen: Mittwochs von 17:30 – 19:30 Uhr. In den Ferien geschlossen.

Abendgymnasium für Berufstätige Offenbach

Staatlich anerkannte Schule in freier Trägerschaft Brandsbornstraße 11 · 63069 Offenbach am Main Telefon (0 69) 83 70 61 · Telefax (0 69) 83 75 13

Abitur oder Fachhochschulreife

Voraussetzungen: – Der Besuch des Abendgymnasiums

ist **kostenios**.

Keine Aufnahmeprüfung.
 Aufnahme 2x jährlich (Februar = Vorkurs und August/September = Aufbaukurs bzw. Einführungsphase)

Unterrrichtsort: 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 allge-

meine 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 Anruf-

beantworter).

Mehr Informationen und Beratung unter Telefon (0 69) 83 70 61 Informations- und Anmeldeunterlagen werden zugesandt.

Palatium-Apotheke



Hubert Rüll e.K.

Palatiumstraße 3
63500 Seligenstadt

Inh. Hildegardis Helene Rüll

Tel. 06182-3768 Fax 06182-898498 www.palatium-apotheke.de



Tannen-Apotheke



Pfortenstraße 19 63533 Mainhausen

Inh. Hildegardis Helene Rüll

Tel. 06182-25100 Fax 06182-924937 www.tannen-apo.de

www.vhs-seligenstadt.de



Wir vor Ort.

Wir bleiben! Denn neben guten Leistungen ist es für uns wichtig, für Sie vor Ort und da zu sein.

Wir beraten Sie gerne vereinbaren Sie einfach online Ihren Wunschtermin.



www.sls-direkt.de/kontakt

