vhs Volkshochschule Seligenstadt

Kulturring Seligenstadt

Programm

2024

Frühjahrssemester

www.vhs-seligenstadt.de

PROGRAMM 2023/2024

Frühjahrssemester

Februar 2024 bis Juli 2024

vhs Volkshochschule Seligenstadt

Kulturring Seligenstadt

eingetragener Verein – VR 4737 AG Offenbach / Main

Seligenstadt	Seligenstadt Klein-Welzheim Froschhausen
Mainhausen	Zellhausen / Mainflingen

Geschäftsstelle:

Steinheimer Straße 6, 63500 Seligenstadt
Telefon 0 61 82 35 69, Telefax 0 61 82 7 83 67 90
Geschäftsführerin: Katrin Schmidt-Voigt
E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
Homepage: www.vhs-seligenstadt.de

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 Seite 4
VHS on Tour Seite 5

1 – Politik – Gesellschaft – Umwelt

Ökonomie / Recht / Finanzen Seite 10
Pädagogik / Erziehung / Familie Seite 12
Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie Seite 15

2 – Kultur – Gestalten

Seligenstädter Klosterkonzerte Seite 20
Theater Seite 21
Tanzpraxis Seite 23
Malen / Zeichnen Seite 25
Kreativwerkstatt / Handwerk / Kunsthandwerk Seite 32
Textiles Gestalten Seite 36
Foto / Film / Medienpraxis Seite 40
Musik Seite 42

3 – Gesundheit

Wellness Seite 43
NATUR / Entspannung / Stressbewältigung Seite 44
YOGA / Entspannung / Stressbewältigung Seite 50
Bewegung / Fitness Seite 57
Essen & Trinken / Kochkurse Seite 64
Gesundheit / Psyche Seite 76

4 – Sprachen

Deutsch Seite 79
Buchungsablauf Fremdsprachen Seite 81
Chinesisch Seite 82
Englisch Seite 83
Französisch Seite 87
Italienisch Seite 90
Spanisch Seite 93

5 – Arbeit-Beruf

Soziale Medien Seite 96
IT / Medien Grundlagen Seite 100
Softskills / Bewerbungstraining Seite 103
Über die VHS Seligenstadt Seite 104
Teilnahmebedingungen Seite 105
Allgemeines Seite 108

Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer,

vorab ein Dank an Sie, die Sie mit der zahlreichen Inanspruchnahme des Angebotes der Volkshochschule im vergangenen Herbstsemester Geschäftsführung und Vorstand ermutigt haben.

Der Wechsel in der Geschäftsführung ist nahtlos gelungen; der Geschäftsführerin ist die Freude an ihrer Aufgabe anzumerken.

Dank bei dieser Gelegenheit an die Gremien der Stadt, die durch Bereitstellung der erforderlichen Mittel insbesondere auch für die Nutzung des Kultur- und Bildungshauses Hans-Memling durch die Volkshochschule den erfolgreichen Semesterverlauf zu sichern geholfen haben.

Dank auch an den Verein der Freunde des Hans-Memling-Hauses für die gute Zusammenarbeit.

Wir freuen uns, dass Ihnen mit dem vorliegenden Semesterprogramm für das 1. Halbjahr 2024 wieder ein reichhaltiges Bildungsangebot gemacht werden kann.

Greifen Sie zu!

Wenn Sie Anregungen und Wünsche vorbringen möchten oder auch Kritik anzubringen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Frau Schmidt-Voigt oder die Vorstandmitglieder. Soweit es die Umstände und Mittel zulassen, wird dem dann 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: Katrin Schmidt-Voigt

Arbeitskreis Klosterkonzerte:

Franz Preuschoff, Dr. Axel-Johannes Korb, Katharina Klotz,
Marianne Neubauer, Yvonne Hutzler, Felix Ponizy

Vorträge: Kunstgeschichte

14.2.06.01 Von Hirsch und Hund, Eule und Ente – die symbolische Bedeutung von Tieren in der Kunst

Julia Meister-Lippert, M.A. Kunsthistorikerin

In der Malerei früherer Jahrhunderte wurden Tiere nicht nur zur Bereicherung des Bildgeschehens dargestellt, sondern hatten vielfältige allegorische Bedeutungen, die für das Verständnis des Bildes wichtig waren. Neben religiösen Bildern beschäftigen wir uns an diesem Abend mit profanen Bildern der Barockzeit. Scheinbar harmlose Bildthemen, wie Marktszenen oder häusliche Darstellungen, enthüllen durch die Bedeutung bestimmter Tiere verblüffende, oft zweideutige Inhalte.

Kunsthistorischer Vortrag mit ausgewählten Bildern.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Dienstag, 12.03.2024
Zeit:	18:30 Uhr
Leitung:	Julia Meister-Lippert, M.A. Kunsthistorikerin
Gebühr:	6,00 € Schriftliche Anmeldung erforderlich

14.2.05.01 VHS goes „Tap Dance Factory“

Absolute Beginners Schnupperworkshop

Stepptanz ist für jedes Alter geeignet! Egal ob 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. Der Tanz kann auf jedes Fitnesslevel angepasst werden.

Gesteppt wird solo, aber nicht allein! In der Gruppe macht es am meisten Spaß. Apropos Spaß: Freude an der Bewegung spielt auch beim Stepptanz eine ganz entscheidende Rolle. Bei der Musik gibt es alles – von „Golden Oldies“ bis zu aktuellen Charthits.

Kurslokal:	Tap Dance Factory Rainer Brehm Kleberstraße 4, 63739 Aschaffenburg www.tap-dance-factory.de
Termin:	Samstag, 24.02.2024
Zeit:	12:00 – 14:00 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Leitung:	Rainer Brehm, Stepptänzer, Schauspieler, Künstler
Material:	Bitte bequeme Kleidung, Getränke mitbringen
Leihgebühr:	Stepptanzschuhe werden Ihnen für den Workshop für 4,00€ zur Verfügung gestellt. Die Leihgebühr wird bar vor Ort an den Dozenten gezahlt.
Gebühr:	14,00 €

14.2.05.02 **VHS goes „Tap Dance Factory“**

Absolute Beginners Schnupperworkshop

Kursbeschreibung siehe 14.2.05.01

Kurslokal:	Tap Dance Factory Rainer Brehm Kleberstraße 4, 63739 Aschaffenburg www.tap-dance-factory.de
Termin:	Samstag, 13.04.2024
Zeit:	12:00 – 14:00 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Leitung:	Rainer Brehm, Stepptänzer, Schauspieler, Künstler
Material:	Bitte bequeme Kleidung, Getränke mitbringen
Leihgebühr:	Stepptanzschuhe werden Ihnen für den Workshop für 4,00€ zur Verfügung gestellt. Die Leihgebühr wird bar vor Ort an den Dozenten gezahlt.
Gebühr:	14,00 €

14.2.05.03 **VHS goes „Tap Dance Factory“**

Absolute Beginners Schnupperworkshop

Kursbeschreibung siehe 14.2.05.01

Kurslokal:	Tap Dance Factory Rainer Brehm Kleberstraße 4, 63739 Aschaffenburg www.tap-dance-factory.de
Termin:	Samstag, 08.06.2024
Zeit:	12:00 – 14:00 Uhr
Leitung:	Rainer Brehm, Stepptänzer, Schauspieler, Künstler
Material:	Bitte bequeme Kleidung, Getränke mitbringen
Leihgebühr:	Stepptanzschuhe werden Ihnen für den Workshop für 4,00€ zur Verfügung gestellt. Die Leihgebühr wird bar vor Ort an den Dozenten gezahlt.
Gebühr:	14,00 €

14.2.05.04 VHS goes „Tap Dance Factory“

Absolute Beginners Kurs

Stepptanz ist für jedes Alter geeignet! Egal ob 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. Der Tanz kann auf jedes Fitnesslevel angepasst werden.

Gesteppt wird solo, aber nicht allein! In der Gruppe macht es am meisten Spaß. Apropos Spaß: Freude an der Bewegung spielt auch beim Stepptanz eine ganz entscheidende Rolle. Bei der Musik gibt es alles – von „Golden Oldies“ bis zu aktuellen Charthits.

Kurslokal:	Tap Dance Factory Rainer Brehm Kleberstraße 4, 63739 Aschaffenburg www.tap-dance-factory.de
Zeit:	Dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr
Termine:	27.02., 05.03., 12.03., 19.03.2024
Dauer:	4 x 1 Stunde
Leitung:	Rainer Brehm, Stepptänzer, Schauspieler, Künstler
Material:	Bitte bequeme Kleidung, Getränke mitbringen
Leihgebühr:	Stepptanzschuhe werden Ihnen für den Kurs für 10,00€ zur Verfügung gestellt. Die Leihgebühr wird bar vor Ort an den Dozenten gezahlt.
Gebühr:	28,00 €

14.2.05.05 **VHS goes „Tap Dance Factory“**

Absolute Beginners Kurs

Kursbeschreibung siehe 14.2.05.04

Kurslokal:	Tap Dance Factory Rainer Brehm Kleberstraße 4, 63739 Aschaffenburg www.tap-dance-factory.de
Zeit:	Dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr
Termine:	11.06., 18.06., 25.06., 02.07.2024
Dauer:	4 x 1 Stunde
Leitung:	Rainer Brehm, Stepptänzer, Schauspieler, Künstler
Material:	Bitte bequeme Kleidung, Getränke mitbringen
Leihgebühr:	Stepptanzschuhe werden Ihnen für den Kurs für 10,00€ zur Verfügung gestellt. Die Leihgebühr wird bar vor Ort an den Dozenten gezahlt.
Gebühr:	28,00 €

14.2.07.07

VHS goes „Atelier proART “ Portraitzeichenkurs

Umsetzung realistischer Portraits in Bleistift

Gerne möchte der Kunstdozent Interessierten in diesem Portraitzeichenkurs den Aufbau, die Struktur und letztlich 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.

Kurslokal:	Atelier proART, Senefelder Straße 1, Gebäude T5, 63110 Rodgau Nieder-Roden
Zeit:	Dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr
Termine:	16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06.2024
Dauer:	8 Abende
Leitung:	Ralph Hertlein, Künstler
Material:	Bitte DIN A3 Block (weiß oder getönt), Bleistift-Set (H2 bis 4B ist ausreichend) mitbringen
Gebühr:	78,00 €

1 – Politik – Gesellschaft – Umwelt

Ökonomie / Recht / Finanzen

14.1.03.01 Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten

Vorsorge für den Ernstfall: Warum jede und jeder eine Patientenverfügung braucht? Was können Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht leisten? Es werden die Grundsätze für Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten beschrieben und Tipps zur Vorgehensweise gegeben.

Wir setzen uns jeden Tag diversen Lebensrisiken aus. Meistens passiert nichts. Aber was ist, wenn Sie doch mal schwer krank werden oder einen unvorhergesehenen Unfall haben? Sollen Sie dann nicht vorbereitet sein? Erfahren Sie, was Sie alles tun können.

1. Rechtliche Absicherung
2. Individuelle Entscheidungsfreiheit
3. Entlastung der Angehörigen
4. Vermeidung von Konflikten
5. Langfristige Planung und Vorsorge

Die Tipps gibt Rechtsanwältin Christiane Brzoska aus Mainhausen mit 30 Jahren Erfahrung in den Bereichen Patientenverfügung, Erbrecht und Immobilien.

Das Motto der Vorträge: Einfach – schnell – verständlich – mit Sicherheitsgarantie.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Mittwoch, 17.04.2024
Zeit:	19:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Leitung:	Christiane Brzoska, Rechtsanwältin
Gebühr:	8,00 €

Ökonomie / Recht / Finanzen

14.1.03.02 Grundlagen Erbrecht

Das Erbrecht in Deutschland ist komplex und für Laien oft schwer zu durchschauen. Wer sich mit dem Thema Erben und Vererben auseinandersetzen möchte, sollte sich daher frühzeitig informieren. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie über Familienerbrecht, Pflichtteile, Testament und Co. wissen sollten.

Folgende Themen werden behandelt:

1. Wie erstelle ich ein wirksames Testament?
2. Welche rechtlichen Schritte müssen unternommen werden, um den Nachlass eines Verstorbenen zu verwalten und zu verteilen?
3. Welche Regelungen gelten für die gesetzliche Erbfolge, wenn keine letztwillige Verfügung (Testament) vorhanden ist?

Diese Fragen werden anhand von typischen Konstellationen beantwortet. Fallbeispiele werden besprochen.

Die Tipps gibt Rechtsanwältin Christiane Brzoska aus Mainhausen mit 30 Jahren Erfahrung im Erbrecht.

Das Motto der Vorträge: Einfach – schnell – verständlich – mit Sicherheitsgarantie.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 18.04.2024
Zeit:	18:00 – 20:30 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Leitung:	Christiane Brzoska, Rechtsanwältin
Gebühr:	8,00 €

Pädagogik / Erziehung / Familie

14.1.05.01 Kindererziehung – „the positive discipline way“

Ein Kurs für Eltern und ErzieherInnen.

„Positive discipline“ ist eine Erziehungs- und Schulungsphilosophie, die gegenseitigen Respekt, Ermutigung und Problemlösungsfähigkeiten beinhaltet. Die Anwendung fördert bei jungen Menschen Sozialkompetenzen, wie z.B. Verantwortung, Respekt, Selbständigkeit, Problemlösungsbereitschaft, Hilfsbereitschaft, Mitgefühl, Mut und Selbstbewusstsein.

Die „positive discipline“ Erziehungsphilosophie basiert auf den Theorien von Alfred Adler und Rudolf Dreikurs. Diese wurde von Jane Nelson und LynnLott in den USA entwickelt. Lernen Sie in diesem erlebnisorientierten Kurs einige dieser umsetzbaren Strategien kennen. Es gibt keine einzig richtige Methode, aber dafür viele hilfreiche Möglichkeiten!

Kurslokal:	St. Josefshaus, Bühler-Saal im 3. Stock, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 14.03.2024
Zeit:	19:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Leitung:	Alice Wulf, Individualpsychologische Beraterin
Material:	Bitte Stifte, Papier mitbringen
Gebühr:	18,00 €

Pädagogik / Erziehung / Familie

14.1.05.02 Elterninformation Medienkonsum im Kinder- und Jugendalter

Digitale Medien – nur Fluch(t) oder auch Segen?

Die digitalen Medien nehmen immer mehr Einzug in den Alltag, auch in den unserer Kinder und Jugendlichen. Sie bieten ihnen viele Chancen, aber auch Herausforderungen. Großteils arbeiten die Heranwachsenden bereits in der Schule mit Laptops und Handys sind ohnehin allgegenwärtig.

Eltern fragen sich vielleicht, ob der Medienkonsum des eigenen Kindes bereits problematisch ist.

An diesem Abend werden Sie über internetbezogene Störungen, Risikofaktoren hierfür und kompetente Mediennutzung informiert werden, können untereinander Erfahrungen austauschen und diskutieren, Ihre Sorgen zu Gehör bringen und Lösungen mitnehmen.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Dienstag, 16.04.2024
Zeit:	20:00 – 22:00 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Leitung:	Manuela Breuer, GLÜCK / gelungenes Leben
Material:	Bitte Stifte, Papier mitbringen
Gebühr:	18,00 €

Pädagogik / Erziehung / Familie

14.1.05.03 Wie Partnerschaft gelingt!?

In diesem Kurs geht es darum, wie man eine glückliche und dauerhafte Partnerschaft aufbauen kann.

Wir werden uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- Wie man Wünsche erkennt und kommuniziert.
- Die Prinzipien des ungeschriebenen psychologischen Paarvertrages, der in jeder Beziehung vorhanden ist
- Die Bedeutung von verbalen, nonverbalen und versteckten Offenbarungen in einer Beziehung
- Die Theorie von Alfred Adler und ihre Anwendung in einer Partnerschaft
- Wichtige Aspekte, die dazu beitragen, eine glückliche Partnerschaft aufzubauen.

Durch diesen Kurs werden Sie lernen, wie Sie eine gesunde Beziehung aufbauen und aufrechthalten können und eine stabile emotionale Verbindung herstellen.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Bühler-Saal im 3. Stock, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 21.03.2024
Zeit:	19:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Leitung:	Alice Wulf, Individualpsychologische Beraterin
Material:	Bitte Stifte und Papier für Notizen mitbringen
Gebühr:	18,00 €

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

14.1.06.01 Auf der Suche nach dem Glück

Sehnen Sie sich nach mehr Glück und Zufriedenheit in Ihrem Leben? Möchten Sie erfahren, wie Sie das Glück finden können, das Sie verdienen? Dann sind Sie herzlich zu unserem inspirierenden Workshop eingeladen. Wir werden besprechen, was Glück bedeutet und uns gemeinsam auf die Suche begeben.

Sie erhalten Informationen und Tipps aus den verschiedenen Bereichen der Wissenschaft (Positive Psychologie, Salutogenese, Psychotherapie, Resilienzforschung, Gesundheitsförderung). Es wird praktische Übungen zur Entfaltung des Glückspotentials geben. Wege, wie Sie negative Gedanken loslassen und positive Gewohnheiten aufbauen können, werden aufgezeigt. Ebenso werden Tipps, um mehr Achtsamkeit und Dankbarkeit in Ihrem Alltag zu kultivieren, erläutert werden.

Das Ziel besteht darin, dass Sie Ihren Blick für das persönliche Glück schärfen können und anhand von Übungen, die wir gemeinsam durchführen, mehr über sich selbst erfahren und mit etwas Glück mit ganz persönlichen und individuellen Ideen für Sie selbst auf Ihrem Lebensweg vorankommen.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Bühler-Saal im 3. Stock, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 24.02.2024
Zeit:	09:00 – 13:00 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Manuela Breuer, GLÜCK / gelungenes Leben
Material:	Bitte bringen Sie für sich mit, was Sie zum Wohlfühlen benötigen (Getränke, Snacks, Schreibmaterial, …)
Gebühr:	35,00 €

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

14.1.06.02 Menschenkenntnis – Die Individualpsychologie nach Alfred Adler

Alfred Adler war ein österreichischer Arzt und Psychotherapeut, der die Individualpsychologie begründete. Diese Theorie legt den Fokus auf die Ganzheitlichkeit des Menschen, die Zielgerichtetheit menschlichen Verhaltens und die Gleichwertigkeit aller Menschen.

In diesem Kurs geht es um die Anwendung der Individualpsychologie für die persönliche Entwicklung. Wir werden praktische und wertvolle Anregungen zur Psychohygiene und zum menschlichen Miteinander diskutieren. Ziel ist es, sich selbst besser zu verstehen und neue Perspektiven zu erlangen. Durch die Anwendung wird der Handlungsspielraum erweitert und das Leben ermutigter gestaltet.

Dieser Kurs wird für Sie eine wertvolle Erfahrung sein.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Bühler-Saal im 3. Stock, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 07.03.2024
Zeit:	19:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Leitung:	Alice Wulf, Individualpsychologische Beraterin
Material:	Bitte Stifte und Papier für Notizen mitbringen
Gebühr:	18,00 €

Alfred Adler

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

14.1.06.03 Impulsabend – Die Kraft unserer Sprache

Wir tun es jeden Tag. Ob mit uns selbst vor dem Aufstehen, morgens beim Bäcker oder dann mit den Arbeitskollegen. Ist Ihnen bewusst, welche Auswirkung die Sprache auf unser Leben hat?

Wann haben Sie sich das letzte Mal selber zu gehört? Und was ist Ihnen dabei bewusst geworden?

In einem kurzen Impulsvortrag möchte ich Ihnen gerne zeigen, wie wichtig eine bewusste Kommunikation ist und welche Auswirkungen kleine Veränderungen der Sprache auf Ihr Leben haben können.

Denn es sind die kleinen Dinge, die wir jeden Tag tun, die uns im Leben dahin bringen, wo wir gerne hinmöchten.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Mittwoch, 17.04.2024
Zeit:	18:30 – 20:30 Uhr
Dauer	2 Stunden
Leitung:	Nina Klussmann
Gebühr:	18,00 €

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

14.01.06.04 Energieräuber raus – Wohlbefinden rein

Sie sind gereizt, müde, erschöpft und alle wollen etwas von Ihnen – dann sind Energieräuber am Werk.

Zeichen für Ihre unheilvolle Tätigkeit können sein: wenn Sie ausgelaugt vom Familientreffen kommen, Sie auf Bemerkungen übersensibel reagieren, die Mittagspause nicht mehr erholsam ist, Ihre Gedanken um ein Thema kreisen.

In diesem Abendworkshop lernen Sie, Energieräuber zu entlarven, kraftvolle Strategien gegen den Energieschwund kennen und wie Sie mit einfachen Mitteln Ihre Energie stärken und erhalten.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Dienstag, 04.06.2024
Zeit:	18:30 – 21:30 Uhr
Dauer:	3 Stunden
Leitung:	Ruth Fischer, energetisches Coaching
Material:	Stifte, Papier für Notizen.Bitte denken Sie auch daran, Ihren Bedürfnissen entsprechend etwas zum Essen und Trinken mitzubringen.
Gebühr:	27,00 €

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

14.1.06.05 Auf der Suche nach dem Glück

Sehnen Sie sich nach mehr Glück und Zufriedenheit in Ihrem Leben? Möchten Sie erfahren, wie Sie das Glück finden können, das Sie verdienen? Dann sind Sie herzlich zu unserem inspirierenden Workshop eingeladen. Wir werden besprechen, was Glück bedeutet und uns gemeinsam auf die Suche begeben.

Sie erhalten Informationen und Tipps aus den verschiedenen Bereichen der Wissenschaft (Positive Psychologie, Salutogenese, Psychotherapie, Resilienzforschung, Gesundheitsförderung). Es wird praktische Übungen zur Entfaltung des Glückspotentials geben. Wege, wie Sie negative Gedanken loslassen und positive Gewohnheiten aufbauen können, werden aufgezeigt. Ebenso werden Tipps, um mehr Achtsamkeit und Dankbarkeit in Ihrem Alltag zu kultivieren, erläutert werden.

Das Ziel besteht darin, dass Sie Ihren Blick für das persönliche Glück schärfen können und anhand von Übungen, die wir gemeinsam durchführen, mehr über sich selbst erfahren und mit etwas Glück mit ganz persönlichen und individuellen Ideen für Sie selbst auf Ihrem Lebensweg vorankommen.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Bühler-Saal im 3. Stock, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 04.05.2024
Zeit:	09:00 – 13:00 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Manuela Breuer, GLÜCK / gelungenes Leben
Material:	Bitte bringen Sie für sich mit, was Sie zum Wohlfühlen benötigen. (Getränke, Snacks, Schreibmaterial)
Gebühr:	35,00 €

SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE 2024

Der Kulturring ist – zum Teil mit anderen Veranstaltern – Organisator der seit 1970 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.

Für das Jahr 2024 ist zur Zeit der Drucklegung dieses Heftes wieder ein Jahresprogramm mit herausragenden Interpreten in Arbeit.

Der Auftakt wird am 21. März mit dem renommierten Prager Bennewitz-Quartett stattfinden.

Das Kleine Streicherfestival steht im Zeichen des dreißigjährigen Bestehens des Henschel-Quartetts, das dazu als künstlerischer Gastgeber Kollegen aus England und Japan einladen wird. Das Bayerische Kammerorchester kommt mit dem prominenten Dirigenten und Flötisten Ariel Zuckermann an den Main. Tianwa Yang, von der Kritik als Spitzenvertreterin ihres Fachs Violine gehandelt, wird im nächsten Jahr im Trio mit den nicht minder prominenten Sebastian Manz (Klarinette) und Nicholas Rimmer (Klavier) erneut in Seligenstadt zu erleben sein. Dazu eine ganze Kette vielversprechender Konzertangebote.

Die Klosterkonzerte haben „im kulturellen Leben Hessens ihren festen Stellenwert“ (Ministerpräsident Boris Rhein in seinem Grußwort im vorigen Jahr) Das vollständige Programm erfahren Sie unter www.klosterkonzerte-seligenstadt.de oder aus dem in der Tourist-Info erhältlichen Jahresprogrammheft, voraussichtlich Ende Januar.

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

Theater

14.2.04.01 „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 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. Theaterpädagogik ist für alle Altersgruppen geeignet.

Theater

Kurslokal:	St. Josefshaus, Edith-Stein-Saal, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Zeit:	Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
Termine:	21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 17.04., 24.04., 08.05.2024
Dauer:	8 x 1,5 Stunden
Leitung:	Angela Wurzel, Theaterpädagogin
Material:	Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen
Gebühr:	78,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Tanzpraxis

14.2.05.06 Standardtänze für Anfängerinnen und Anfänger

Entdecken Sie die Vielfalt und die Freude am Tanzen!

Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Unser Tanzkurs eignet sich für Damen und Herren, Einzelpersonen und Paare, jung- und alt – kurzum für alle, die Freude an Musik und Tanz haben.

Entdecken Sie bei lockerer Atmosphäre den Spaß an Standard- und lateinamerikanischen Tänzen. Tanzen ist so vielfältig wie die Menschen. Wir haben nicht alle den gleichen Stil und mögen auch nicht alle denselben Song. Trotzdem gibt es nicht besseres als mit anderen gemeinsam zu tanzen.

Sie erlenen Gesellschaftstänze wie den Langsamen Walzer, den Wiener Walzer, Discofox, Cha-Cha-Cha, Tango und Rumba.

Ihr Tanzlehrer Leo zeigt Ihnen, wie es geht, sodass Sie das Erlernte überall anwenden können, egal ob zu aktuellen Charthits, klassischer Tanzmusik, auf Tanzparties oder bei Abschlussbällen.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Edith-Stein-Saal, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Zeit:	Samstags, 17:00 – 18:30 Uhr
Termine:	24.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06.2024
Dauer:	12 x 1,5 Stunden
Leitung:	Leo Lüdicke
Gebühr:	99,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Tanzpraxis

14.2.05.01 –
14.2.05.05 **VHS goes „Tap Dance Factory“**

Schnupperworkshops und Absolute Beginners
Kurse, Termine und Ausschreibung siehe VHS On Tour

Malen / Zeichnen

14.2.07.01 Acrylworkshop: Malen für die Sinne

„Um wirklich glücklich zu sein, brauchen wir etwas, wofür wir uns begeistern können“ (Charles Kinsley)

Mache deinen Traum vom Malen wahr.

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 …. sie ist eines der wichtigsten gestalterischen Mittel der Malerei.

Lassen Sie uns gemeinsam auf Ihrem kreativen, künstlerischen Weg einen Schritt weiter gehen vom Naturalistischen, Gegenständlichen, dem Vertrauten und vielleicht eine neue eigene Ausdrucksform finden. Inspiration wollen wir uns aus der Natur holen und vielleicht feiern wir dabei die Farbpalette des Frühlings.

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 AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Kurslokal:	Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1, Freiherr-vom-Stein-Ring 23
Termine:	Freitag, 23.02.2024, 18:00 – 21.30 Uhr Samstag, 24.02.2024, 13:00 – 18:00 Uhr Freitag, 01.03.2024, 18:00 – 21.30 Uhr Samstag, 02.03.2024, 13:00 – 18:00 Uhr
Dauer:	2 Wochenenden, ca. 17 Stunden
Leitung:	Marianne Möller
Material:	Die Materialliste wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin mitgeteilt
Gebühr:	99,00€

Malen / Zeichnen

14.2.07.02

Morgendliches Zeichnen und Malen in Aquarell und Acryl

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, teils mit 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.

AnfängerInnen erlernen Schritt für Schritt grundlegende Techniken des bildkünstlerischen Arbeitens. Ob jemand mit Aquarell oder lieber mit Acryl tätig werden möchte, entscheidet er / sie selbst. 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
Termine:	05.03., 12.03., 19.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05.2024
Dauer:	8 x 2 Stunden
Leitung:	Petra Heck
Material:	Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben
Gebühr:	68,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Malen / Zeichnen

14.2.07.03 Morgendliches Zeichnen und Malen in Aquarell und Acryl

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, teils mit 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.

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

Kurslokal:	Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1, Freiherr-vom-Stein-Ring 23
Zeit:	Mittwochs, 09:45 – 11:45 Uhr
Termine:	06.03., 13.03., 20.03., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05.2024
Dauer:	8 x 2 Stunden
Leitung:	Petra Heck
Material:	Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben
Gebühr:	68,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Malen / Zeichnen

14.2.07.04

Morgendliches Zeichnen und Malen in Aquarell und Acryl

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, teils mit 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.

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

Kurslokal:	Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1, Freiherr-vom-Stein-Ring 23
Zeit:	Donnerstags, 09:45 – 11:45 Uhr
Termine:	07.03., 14.03., 21.03., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05.2024
Dauer:	8 x 2 Stunden
Leitung:	Petra Heck
Material:	Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben
Gebühr:	68,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Malen / Zeichnen

14.2.07.05 Acrylworkshop: Malen für die Sinne

„Um wirklich glücklich zu sein, brauchen wir etwas, wofür wir uns begeistern können“ (Charles Kinsley)

Mache deinen Traum vom Malen wahr.

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 … sie ist eines der wichtigsten gestalterischen Mittel der Malerei.

Lassen Sie uns gemeinsam auf Ihrem kreativen, künstlerischen Weg einen Schritt weiter gehen vom Naturalistischen, Gegenständlichen, dem Vertrauten und vielleicht eine neue eigene Ausdrucksform finden.

Wir arbeiten dazu mit Acrylfarben, die besonders vielseitig und eigenständig einsetzbar sind … und gerade in der Stimmung des Sommers mit leuchtendem Sonnenschein, kühlen Schatten im Kontrast sind wir frei auch neue Strukturen mit Steinmehl, Pigmenten, Binder, mit Modellierpasten, Tusche, Tinte in Schichtmalerei, Lasur- oder Spachteltechnik entstehen zu lassen.

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Kurslokal:	Bürgerhaus Klein-Welzheim, Hauptstr. 18 & 20, Seligenstadt / Klein-Welzheim
Termine:	Freitag, 14.06.2024, 18:00 – 21.30 Uhr Samstag, 15.06.2024, 13:00 – 18:00 Uhr Freitag, 21.06.2024, 18:00 – 21.30 Uhr Samstag, 22.06.2024, 13:00 – 18:00 Uhr
Dauer:	2 Wochenenden, ca. 17 Stunden
Leitung:	Marianne Möller
Material:	Die Materialliste wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin mitgeteilt
Gebühr:	99,00€

Malen / Zeichnen

14.2.07.06 Malerischer Spaß bei allerlei aus der Tier- und Pflanzenwelt

Acrylmalkurs geeignet für AnfängerInnen 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. Sie brauchen nur Freude am Malen und Gestalten.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 17.02.2024
Zeit:	14:00 – 18:00 Uhr
Leitung:	Petra Werk
Material:	Leinwände, Acrylfarben, Pinsel, Wassergläser, Palette zum Mischen von Farben (z.B. alter Teller mit Folie), kleine Staffelei für die Vorlage, etwas zum Abdecken der Tische, Sprühflasche, Wunschmotiv. Die Dozentin bringt zum Workshop kleine Leinwände mit, die zum Selbstkostenpreis erworben werden können.
Gebühr:	25,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Malen / Zeichnen

14.2.07.07 VHS goes „Atelier proART“ Portraitzeichenkurs

Umsetzung realistischer Portraits in Bleistift

Gerne möchte der Kunstdozent Interessierten in diesem Portraitzeichenkurs den Aufbau, die Struktur und letztlich 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.

Kurslokal:	Atelier proART, Senefelder Straße 1, Gebäude T5, 63110 Rodgau (Nieder-Roden)
Zeit:	Dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr
Termine:	16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06.2024
Dauer:	8 Abende
Leitung:	Ralph Hertlein, Künstler
Material:	Bitte DIN A3 Block (weiß oder getönt), Bleistift-Set (H2 bis 4B ist ausreichend) mitbringen
Gebühr:	78,00 €

Kreativwerkstatt / Handwerk / Kunsthandwerk

14.2.10.01 Stoffpuppen nach Waldorf

„Spiel ist die früheste Form der geistigen Bildung. Durch das Spiel wird die Welt entdeckt und erobert.“ (Friedrich Fröbel)

Puppen sind mehr als nur Spielzeug! Puppen können reden, zuhören, aktiv sein, lieb sein, böse werden usw.

Die Puppe nach Waldorf hat das Ziel, das spielende Kind in seiner Phantasie anzuregen. Durch den neutralen Gesichtsausdruck kann das Kind bestimmte Gefühlsstimmungen zum Ausdruck bringen. Dies ist nach Vorstellung der Waldorfpädagogik einzig dem spielenden Kind vorbehalten und wichtig für die Entwicklung des Kindes.

Die Puppen werden ausschließlich aus natürlichen Materialien, wie Baumwolle, Schafwolle, Leinen usw. hergestellt.

In liebevoller, kreativer Handarbeit werden Sie step by step zur Puppenmacherin. So entsteht eine einzigartige und individuelle Puppe für Ihr Kind, Enkelkind, Patenkind oder einfach für sich selbst.

Der Wert einer selbstgemachten Puppe liegt in der Besonderheit der Individualität und Originalität.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Zeit:	Montags, 18:00 – 20:00 Uhr
Termine:	19.02., 26.02., 04.03., 11.03.2024
Dauer:	4 x 2 Stunden
Leitung:	Anette Korn-Ried
Material:	Bitte Schere, Stecknadeln, Nähnadeln (eine längere), evtl. Wollreste für die Haare mitbringen
Materialkosten:	Materialkosten in Höhe von 18,00 – 22,00 € werden vor Ort an die Kursleiterin direkt entrichtet.
Gebühr:	49,00 €

Kreativwerkstatt / Handwerk / Kunsthandwerk

14.2.10.02 Puristische Natur: Frühlings- und Osterkränze

Sie sind ein Fan von dezenter Deko, mögen es aber auch gerne ausgefallen, dann lassen Sie uns zusammen individuelle Kränze zum Frühlingsbeginn herstellen. Puristisch oder zurückhaltend, edel oder extravagant – wie es Ihnen beliebt. Wir arbeiten mit diverser Deko aus Holz, Perlen etc., mit Draht und Schnüren, aber auch mit frischen Baumzweigen oder Frühlingsblumen. Freuen Sie sich auf einen eigenen individuell gestalteten Frühlings- oder gar Osterkranz.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 09.03.2024
Zeit:	10:30 – 13:30 Uhr
Dauer:	3 Stunden
Leitung:	Stephanie Fritz
Material:	Bitte Schürze, Handtuch, Handschuhe, Box für den Transport, etwas zum Trinken mitbringen
Gebühr:	39,00 € (Sämtliche Umlagen für Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten.) Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kreativwerkstatt / Handwerk / Kunsthandwerk

14.2.10.03 Resin Kunst – neue DIY Ideen mit Kunstharz

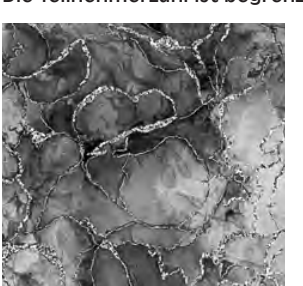
Der neue Trend kommt ursprünglich aus den USA, Australien und Kanada. Hier in Deutschland hat die Kunst nochmal einen richtigen Hype durch Social Media, also Instagram und Pinterest, bekommen.

Für die Gießharzkunst benötigt man noch eine weitere Komponente und zwar einen Härter. Durch die chemische Reaktion wird das Harz zu einem festen Kunststoff ausgehärtet. Mit Resin können einzigartige Kunstwerke gestaltet werden, die mit den verschiedensten Farben und Materialien verschönert werden können und wunderbar glänzen.

Lassen Sie uns kreative Objekte zum Einstieg anfertigen, vom Schlüsselanhänger und Teelichtglas, bis hin zum Untersetzer für Tassen ist für jeden etwas dabei. Wir gestalten 5 simple Objekte.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 20.04.2024
Zeit:	10:30 – 13:30 Uhr
Dauer:	3 Stunden
Leitung:	Stephanie Fritz
Material:	Bitte Schürze, Handtuch, Handschuhe, Box für den Transport, etwas zum Trinken mitbringen
Gebühr:	39,00 € (Sämtliche Umlagen für Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten.)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Kreativwerkstatt / Handwerk / Kunsthandwerk

14.2.10.04 DIY Workshop Floristik: Tischgesteck selber machen

Zu einem schön gedeckten Tisch gehört auch immer ein passendes Blumenarrangement. In diesem Kurs lernen Sie, eine wunderschöne florale Tischdekoration zu gestalten.

Nach einer kurzen Begrüßung beginnen wir den Workshop mit einer Einführung in die Grundlagen. Hierzu werden die Techniken zunächst erklärt und demonstriert. In verständlichen Schritten und unter professioneller Anleitung lernen Sie wertvolle Methoden und Tipps, die auch für unerfahrene Bastler gut umzusetzen sind. Im Anschluss können Sie sich selbst ans Werk machen und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Wunderschöne Blumen und natürlicher Schmuck warten darauf, zu atemberaubenden Kreationen arrangiert zu werden. Wir fertigen ausgefallene Tischgestecke mit natürlichen Materialien und frischen Blumen.

Das Material wird von der Dozentin mitgebracht. Dieses beinhaltet eine vielfältige Auswahl an frischen Blumen, Bindegrün, natürlichem Schmuck, Steckmasse und Floristikbedarf.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 25.05.2024
Zeit:	11:00 – 14:00 Uhr
Dauer:	3 Stunden
Leitung:	Irina Wilhelm
Materialkosten:	Die Materialkosten in Höhe von 38,00 – 43,00 € (je nach Verbrauch und Art des Materials) werden vor Ort in bar an die Dozentin entrichtet.
Material:	Bitte Gartenschere, Pappkarton zum Transport mitbringen
Gebühr:	20,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Textiles Gestalten

14.2.09.01 Kindernähkurs

Für Kinder ab 8 Jahren,
mit und ohne Vorkenntnissen

Spielerisch Kinder an den Umgang mit der Nähmaschine heranführen und in kleinen Gruppen zusammen schöne und individuelle Modelle nähen.

Je nach Kenntnisstand können zum Beispiel verschiedene Taschen, Kissen oder andere kreative Ideen verwirklicht werden.

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

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

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt
Termine	Samstag, 02.03.2024, 15:30 – 18:00 Uhr, Sonntag, 03.03.2024, 11:00 – 14:30 Uhr
Dauer:	6 Stunden, inklusive Pausen
Leitung:	Astrid Merger
Material:	Bitte Papier, Bleistift, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Näh- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden mitbringen. Alles Zubehör und Stoffe können gerne auch im Atelier Merger erworben werden.
Materialkosten:	ca. 5,00 € (je nach Bedarf für Stoffe, Garne, etc.)
Gebühr:	42,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.

Textiles Gestalten

14.2.09.02 Kindernähkurs – Nähen zum Muttertag

Für Kinder ab 8 Jahren,
mit und ohne Vorkenntnissen

Spielerisch Kinder an den Umgang mit der Nähmaschine heranführen und in kleinen Gruppen zusammen schöne und individuelle Modelle nähen. Auch einfache Handstiche werden vermittelt.

Je nach Kenntnisstand können verschiedene kreative Näharbeiten hergestellt werden. Zum Beispiel können die Kinder ein Geschenk zum Muttertag anfertigen.

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

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

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt
Termine	Samstag, 27.04.2024, 15:30 – 18:00 Uhr, Sonntag, 28.04.2024, 11:00 – 14:30 Uhr
Dauer:	6 Stunden, inklusive Pausen
Leitung:	Astrid Merger
Material:	Bitte Papier, Bleistift, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Näh- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden mitbringen. Alles Zubehör und Stoffe können gerne auch im Atelier Merger erworben werden.
Materialkosten:	ca. 5,00 € (je nach Bedarf für Stoffe, Garne, etc.)
Gebühr:	42,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.

Textiles Gestalten

14.2.09.03 Nähkurs für Erwachsene: Nähmaschinenführerschein

Geeignet für AnfängerInnen mit und ohne Vorkenntnissen, WiedereinsteigerInnen

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. Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss, Kissenbezug, Shopper, etc.), werden die Handhabung der Nähmaschine sowie die Grundtechniken erlernt und gleich angewendet.

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

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

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt
Termine	Samstag, 25.05.2024, 15:30 – 19:30 Uhr, Sonntag, 26.05.2024, 11:00 – 17:00 Uhr
Dauer:	10 Stunden, inklusive Pausen
Leitung:	Astrid Merger
Material:	Bitte Papier, Bleistift, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Näh- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden mitbringen. Alles Zubehör und Stoffe können gerne auch im Atelier Merger erworben werden.
Materialkosten:	ca. 5,00 € (je nach Bedarf für Stoffe, Garne, etc.)
Gebühr:	67,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.

Textiles Gestalten

14.2.09.04 Sommer Special – Nähen Erwachsene

Für Fortgeschrittene

Schnell noch einen tollen Sommerrock für die heißen Tage nähen!

Von der Erstellung des Schnittmusters über den Zuschnitt bis zum fertigen Rock, wird alles selber gemacht. Bereits erworbene Kenntnisse werden vertieft und ausgebaut.

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

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

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt
Termine	Samstag, 29.06.2024, 15:30 – 19:30 Uhr, Sonntag, 30.06.2024, 11:00 – 17:00 Uhr
Dauer:	10 Stunden, inklusive Pausen
Leitung:	Astrid Merger
Material:	Bitte Papier, Bleistift, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Näh- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden mitbringen. Alles Zubehör und Stoffe können gerne auch im Atelier Merger erworben werden.
Materialkosten:	ca. 5,00 € (je nach Bedarf für Stoffe, Garne, etc.)
Gebühr:	67,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.

Foto / Film / Medienpraxis

14.2.11.01 Fotografie für Anfängerinnen und Anfänger

Ein Kurs für AnfängerInnen, 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 Datenarchievierung, Bildbearbeitung und Bildgestaltung.

Im Idealfall sollten die TeilnehmerInnen 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
Zeit:	Mittwochs, 19:00 – 21:00 Uhr
Termine:	14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03.2024
Dauer:	6 x 2 Stunden
Leitung:	Frank Kreß, Fotograf
Material:	Kamera (möglichst Spiegelreflex) Laptop (falls vorhanden)
Gebühr:	75,00 € (Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.)

14.2.11.02 Fotografie – Intensivwochenende

Für Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs führt Sie vom Fotografieren über die anschließende Bildbearbeitung bis hin zum fertigen Bild.

In einem Wochenendkurs soll maximal 8 TeilnehmerInnen gezeigt werden, wie sie mit ihrer eigenen (möglichst-) Spiegelreflexkamera und am eigenen Laptop von der Idee eines Fotos / Bildes zum fertigen Bild gelangen (inklusive Bildbearbeitung und Datensicherung).

Der Kurs dient sowohl der Vermittlung von praktischen Fertigkeiten als auch von theoretischem Wissen.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Sonntags, 10:00 – 17:00 Uhr, inkl. 1h Pause
Termine:	28.04. und 05.05.2024
Dauer:	2 x 6 Stunden
Leitung:	Frank Kreß, Fotograf
Material:	Kamera (möglichst Spiegelreflex) Laptop (falls vorhanden)
Gebühr:	75,00 € (Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.)

Foto / Film / Medienpraxis

14.2.11.03 Fotografie für Fortgeschrittene – Jahreskurs

Dieser Kurs ist sowohl für Leute, die bereits einen Einsteigerkurs besucht haben, als auch für alle, die sich mit der Bedienung ihrer Kamera sicher sind, und nun in der Praxis – die in diesem Kurs „großgeschrieben wird" – noch etwas dazu lernen möchten.

Wir treffen uns einmal im Monat, um unter bestimmten Themenvorgaben und Zielsetzungen aktiv zu fotografieren. Aber auch um die gemachen Aufnahmen anschließend zu besprechen, technisch und gestalterisch zu hinterfragen und unsere Fotos für eine Ausstellung vorzubereiten. Ziel der verschiedenen Exkursionen soll es sein, unsere eigene Bildsprache in den verschiedenen Bereichen der Fotografie zu entwickeln.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termine:	1. Termin: Sonntag, 03.03.2024 Danach nach Absprache 1x im Monat
Zeit:	15:00 – 18:00 Uhr
Dauer:	12 x 3 Stunden
Leitung:	Frank Kreß, Fotograf
Material:	Kamera (analog oder digital) Laptop (falls vorhanden)
Gebühr:	139,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Musik

14.2.13.01 Percussion: „Mit Trommeln um die Welt“

In allen Kulturen gibt es die gleichen Rhythmen und musikalischen Grundmuster. Der Rhythmus, mit dem sich ein Voodoo-Priester auf Haiti in Trance tanzt, ist im Kern der gleiche, den auch ein tibetanischer Schamane oder ein Medizinmann der Apachen für denselben Zweck einsetzen.

So gibt es Rhythmen, die Energien freisetzen und zum Tanzen anregen, genauso wie es Rhythmen gibt, die beruhigen oder den Geist wecken.

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

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

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Freitag, 19.04.2024
Zeit:	17:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Günter Bozem, internationaler Musiker, Kabarettist, Schauspieler, Musiklehrer
Material:	Eigenes Instrument, wenn vorhanden, bitte mitbringen
Gebühr:	35,00 €

3 – Gesundheit

Wellness

14.3.00.01 Badebomben & Co

Badebomben, Duschpeeling, Massage-Bar und Badesalz selbst gemacht …

… duftende Wellness-Schätze, die Körper und Seele entspannen.

Sie wollten schon immer wissen, wie man Badezusätze ohne unnötige Chemie und Konservierungsstoffe selbst herstellt? Wir arbeiten ausschließlich mit Zutaten aus der Küche!

Sie lernen, wie man die Zutaten mischt, welche Formen man nutzen kann und was zur Herstellung von natürlichen Badezusätzen wichtig ist. Innerhalb von rund drei abwechslungsreichen Stunden stellen Sie Ihr eigenes Badesalz, eine Badebombe, Duschpeeling und ein Massage-Bar für sich selbst, aber auch als ausgefallenes Geschenk her.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Dienstag, 26.03.2024
Zeit:	18:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	3 Stunden
Leitung:	Susanne Auweiler
Material:	Bitte Kittel / Schürze, Seifenformen, Organza-Säckchen, Klarsichtfolie- / Tüten, Schraubglas (ca. 250 ml), Silikon Pralinenformen, Plastikbecher (was immer davon Sie zu Hause haben) mitbringen. Die Dozentin bringt zusätzliches Verpackungsmaterial mit, das gegen eine kleine Gebühr erworben werden kann.
Gebühr:	39,00 € (die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

NATUR / Entspannung / Stressbewältigung

14.3.01.01 Winterwanderung im Spessart mit Elementen des Waldbadens

Gemeinsam verbringen wir 4,5 schöne Stunden im Spessart. Wir erkunden den Wald und dessen Atmosphäre mit allen Sinnen und machen uns dessen entspannende Atmosphäre zu Eigen. Je nach Wetterlage und Temperatur machen wir verschiedene Übungen aus dem Waldbaden. Diese Zeit im Wald dient der Entspannung und Entschleunigung und wir werden unseren „Akku“ wieder aufladen.

Ihr solltet 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 tun.

Ungefähr nach 2 Stunden werden wir eine kleine Rast machen.

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz des Restaurants „Heißerackerhof“ in Kleinostheim in der Nähe der Rückersbacher Schlucht
Termin:	Samstag, 02.03.2024
Zeit:	12:00 – 16:30 Uhr
Dauer:	4,5 Stunden
Leitung:	Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und Naturreiseleiterin, Tel. Nr. 0151 64412349
Material:	Rucksack mit ausreichend Verpflegung für den Tag, Trinken für den Tag (Empfehlung 2l, 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), etwas zum Drüberziehen für die Mittagspause (Weste / Pulli …), evtl. Wechselshirt / -unterhemd, persönliche Sachen
Gebühr:	28,00 €

NATUR / Entspannung / Stressbewältigung

14.3.01.02 Kräuterwanderung: Kräuter, Samen, Früchte und Wurzeln im Frühling

Bei einem gemeinsamen Spaziergang rund um Seligenstadt entdecken wir unsere heimischen Kräuter an ihrem natürlichen Standort und haben die Möglichkeit, sie mit allen Sinnen zu erfassen und kennenzulernen. Ob für die Frühjahrskur, die Naturapotheke oder für Wildkräuterrezepte: Sie erhalten viele Tipps und Ideen zur Verwendung der „Grünen Kraft". Im Anschluss an den Spaziergang stellen wir eine Tinktur, Salbe oder Kräutersalz her.

Treffpunkt:	Pur-Na-Tur, Eichendorffstraße 15, Seligenstadt
Termin:	Sonntag, 17.03.2024
Zeit:	14:00 – 17:00 Uhr
Dauer:	3 Stunden
Leitung:	Alexandra Fritzsche, Naturpädagogin
Material:	Bitte Schraubglas 100ml, wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen
Materialkosten:	5,00 € (zahlbar vor Ort an die Dozentin)
Gebühr:	25,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

NATUR / Entspannung / Stressbewältigung

14.3.01.03 Frühjahrswanderung im Spessart mit Elementen des Waldbadens

Gemeinsam verbringen wir 4,5 schöne Stunden im Spessart. Wir erkunden den Wald und dessen Atmosphäre mit allen Sinnen und machen uns dessen entspannende Atmosphäre zu Eigen. Je nach Wetterlage und Temperatur machen wir verschiedene Übungen aus dem Waldbaden. Diese Zeit im Wald dient der Entspannung und Entschleunigung und wir werden unseren „Akku“ wieder aufladen.

Ihr solltet 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 tun.

Ungefähr nach 2 Stunden werden wir eine kleine Rast machen. Bitte vergesst eure Verpflegung nicht.

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz des Restaurants „Heißerackerhof“ in Kleinostheim in der Nähe der Rückersbacher Schlucht
Termin:	Samstag, 04.05.2024
Zeit:	11:00 – 15:30 Uhr
Dauer:	4,5 Stunden
Leitung:	Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und Naturreiseleiterin, Tel. Nr. 0151 64412349
Material:	Rucksack mit ausreichend Verpflegung für den Tag, Trinken für den Tag (Empfehlung 2l, gerne auch etwas Warmes), Sitzunterlage, Wanderschuhe oder anderer evtl. wasserdichter Laufschuh, wettergerechte Kleidung, etwas zum Drüberziehen für die Mittagspause (Weste / Pulli …), evtl. Wechselshirt / -unterhemd, persönliche Sachen
Gebühr:	28,00 €

NATUR / Entspannung / Stressbewältigung

14.3.01.04 Kräuterwanderung: Kräuter, Samen, Früchte und Wurzeln im Frühling

Bei einem gemeinsamen Spaziergang rund um Seligenstadt entdecken wir unsere heimischen Kräuter an ihrem natürlichen Standort und haben die Möglichkeit, sie mit allen Sinnen zu erfassen und kennenzulernen. Ob für die Frühjahrskur, die Naturapotheke oder für Wildkräuterrezepte: Sie erhalten viele Tipps und Ideen zur Verwendung der „Grünen Kraft". Im Anschluss an den Spaziergang stellen wir eine Tinktur, Salbe oder Kräutersalz her.

Treffpunkt:	Pur-Na-Tur, Eichendorffstraße 15, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 04.05.2024
Zeit:	14:00 – 17:00 Uhr
Dauer:	3 Stunden
Leitung:	Alexandra Fritzsche, Naturpädagogin
Material:	Bitte Schraubglas 100ml, wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen
Materialkosten:	5,00€ (zahlbar vor Ort an die Dozentin)
Gebühr:	25,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

NATUR / Entspannung / Stressbewältigung

14.3.01.05 Waldbaden (jap. Shinrin Yoku)

Balsam für Körper, Geist und Seele

Es ist wichtig, sich Auszeiten und bewusste Ruhephasen zu nehmen, denn diese können uns helfen mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

Ein Waldbad ist Balsam für Körper, Geist und Seele und tut uns ganzheitlich gut.

Begleitet mich auf eine zweistündige Tour in den Wald und lasst uns gemeinsam dessen Atmosphäre und Ruhe genießen. Wir wollen unsere Sinne für die Natur und deren heilsame Wirkung öffnen und versuchen diese bewusst wahrzunehmen.

Mit verschiedenen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen wollen wir gemeinsam für innere Ruhe und Entspannung sorgen.

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Edelweißhütte und Kolpinghaus in Seligenstadt
Termin:	Mittwoch, 15.05.2024
Zeit:	17:30 – 19:30 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Leitung:	Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und Naturreiseleiterin, Tel. Nr. 0151 64412349
Material:	Wettergerechte Kleidung (auch etwas Wärmeres für Stehpausen), gutes Schuhwerk, Rucksack mit Wasser, Sitzunterlage, persönliche Sachen
Gebühr:	14,00 €

NATUR / Entspannung / Stressbewältigung

14.3.01.06 Waldbaden (jap. Shinrin Yoku)

Balsam für Körper, Geist und Seele

Es ist wichtig, sich Auszeiten und bewusste Ruhephasen zu nehmen, denn diese können uns helfen mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

Ein Waldbad ist Balsam für Körper, Geist und Seele und tut uns ganzheitlich gut.

Begleitet mich auf eine zweistündige Tour in den Wald und lasst uns gemeinsam dessen Atmosphäre und Ruhe genießen. Wir wollen unsere Sinne für die Natur und deren heilsame Wirkung öffnen und versuchen diese bewusst wahrzunehmen.

Mit verschiedenen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen wollen wir gemeinsam für innere Ruhe und Entspannung sorgen.

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Edelweißhütte und Kolpinghaus in Seligenstadt
Termin:	Sonntag, 09.06.2024
Zeit:	12:00 – 14:00 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Leitung:	Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und Naturreiseleiterin, Tel. Nr. 0151 64412349
Material:	Wettergerechte Kleidung (auch etwas Wärmeres für Stehpausen), gutes Schuhwerk, Rucksack mit Wasser, Sitzunterlage, persönliche Sachen
Gebühr:	14,00 €

YOGA / Entspannung / Stressbewältigung

14.3.01.07 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 ist ein ganzheitlicher Übungsweg für alle Altersstufen. Auch Jugendliche sind willkommen! Yoga zu praktizieren heißt, Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, 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:	Sankt Josefshaus, Jakobsaal, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Zeit:	Freitags, 08:30 – 09:45 Uhr
Termine:	02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 01.03., 08.03., 15.03.2024
Dauer:	7 x 75 Min.
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY),
Material:	Bitte bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) mitbringen
Gebühr:	63,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

14.3.01.08 Yoga am Abend

Yoga, ein ganzheitlicher Übungsweg für alle Altersstufen. Auch Jugendliche sind willkommen!

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

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren!

YOGA / Entspannung / Stressbewältigung

Kurslokal:	Sportraum des Hans-Memling-Hauses, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Dienstags, 19:00 – 20:15 Uhr
Termine:	06.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.2024
Dauer:	6 x 75 Min.
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY)
Material:	Bitte bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) mitbringen
Gebühr:	55,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

14.3.01.09 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 stuhlgerecht abgewandelt, sodass Körper- und Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können. Yoga auf dem Stuhl stärkt die schwindende Muskelkraft im Alter, schult die Beweglichkeit und fördert die Lebensfreude. In den Yogastunden 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
Zeit:	Donnerstags, 08:30 – 09:30Uhr
Termine:	08.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03.2024
Dauer:	7 x 1 Stunde
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY), Yoga 50+,
Material:	Bitte bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) mitbringen
Gebühr:	52,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

YOGA / Entspannung / Stressbewältigung

14.3.01.10 Yoga für Kinder

Für AnfängerInnen 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 der Aufmerksamkeit für deinen Körper. Dein Körper ist ein Instrument, das auf alles in deinem 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 lernst du Deinen Körper kennen und seine Zeichen verstehen. Die Übungen kannst du im Alltag anwenden – wenn 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
Zeit:	Freitags, 15:30 – 16:15 Uhr
Termine:	16.02., 23.02., 01.03., 08.03., 15.03.2024
Dauer:	5 x 45 Minuten
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY),
Material:	Bitte bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) mitbringen
Gebühr:	27,00 €

14.3.01.11 Teenie Yoga

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Nimm dir Zeit für eine Verabredung mit dir selbst.

Nutze deine Yogamatte, um Ruhe und Entspannung in deinem oft fordernden Alltag zwischen Klausuren, Hausaufgaben, Differenzen mit deinen Eltern / in der Clique und deinen Hobbies 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
Zeit:	Freitags, 16:30 – 17:15 Uhr
Termine:	02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 01.03., 08.03., 15.03.2024
Dauer:	7 x 45 Minuten
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY),
Material:	Bitte bequeme Turnkleidung und eine warme Decke mitbringen
Gebühr:	38,00 €

YOGA / Entspannung / Stressbewältigung

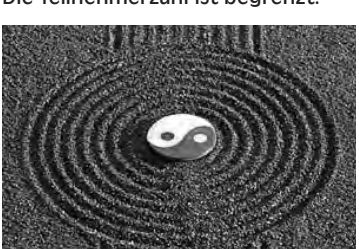
14.3.01.12 Yin Yoga

Yin Yoga, ist ein ruhiger, passiver, oft auch meditativer Yogastil für AnfängerInnen und Fortgeschrittene aller Altersstufen. Das Loslassen, das Bei-Sich-Ankommen im „Jetzt“ und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen steht im Vordergrund. Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich.

Beim Yin Yoga versuchen wir wenig bis gar keine Muskelkraft zu benutzen und lassen die Schwerkraft für uns arbeiten. Yin-Haltungen lehren uns, Langsamkeit und Stille wieder mehr zu schätzen. Sie haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. 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.

Diese sanfte Yoga Praxis berührt gleichermaßen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene.

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Edith-Stein-Saal, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Zeit:	Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr
Termine:	06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 16.04., 23.04.2024
Dauer:	10 x 1,5 Stunden
Leitung:	Tanja Haas, Yogalehrerin
Material:	Bitte bequeme, warme Turnkleidung, eine warme Unterlage, eine warme Decke und ein Yoga Kissen oder Bolster / Rolle mitbringen
Gebühr:	85,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



YOGA / Entspannung / Stressbewältigung

14.3.01.13 Yin Yoga

Yin Yoga, ist ein ruhiger, passiver, oft auch meditativer Yogastil für AnfängerInnen und Fortgeschrittene aller Altersstufen. Das Loslassen, das Bei-Sich-Ankommen im „Jetzt“ und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen steht im Vordergrund. Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich.

Beim Yin Yoga versuchen wir wenig bis gar keine Muskelkraft zu benutzen und lassen die Schwerkraft für uns arbeiten. Yin-Haltungen lehren uns, Langsamkeit und Stille wieder mehr zu schätzen. Sie haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. 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.

Diese sanfte Yoga Praxis berührt gleichermaßen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene.

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Edith-Stein-Saal, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Zeit:	Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr
Termine:	14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07.2024
Dauer:	8 x 1,5 Stunden
Leitung:	Tanja Haas, Yogalehrerin
Material:	Bitte bequeme, warme Turnkleidung, eine warme Unterlage, eine warme Decke und ein Yoga Kissen oder Bolster / Rolle mitbringen
Gebühr:	69,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

YOGA / Entspannung / Stressbewältigung

14.3.01.14 Yin Yoga mit Klang

Yin Yoga mit Begleitung von Klangschalen

Yin Yoga und Klang öffnet unser Herz, berührt unser Innerstes und bringt die Seele zum Schwingen. Die lang gehaltenen, passiven Asanas und die Schwingungen der Klangschalen können eine tiefe Entspannung und Regeneration erzeugen. Du kommst innerlich zur Ruhe, erlebst Neuordnung, Zentrierung, sowie ein tiefes Gefühl von Urvertrauen und Geborgenheit. Körper, Geist und Seele kommen dabei mehr und mehr in Einklang.

Komm mit mir auf diese Reise.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Edith-Stein-Saal, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Zeit:	Mittwochs, 08:30-09:45 Uhr
Termine:	07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 17.04, 24.04.2024
Dauer:	10 x 75 Minuten
Leitung:	Tanja Haas, Yogalehrerin
Material:	Bitte bequeme, warme Turnkleidung, eine warme Unterlage, eine warme Decke und ein Yoga Kissen oder Bolster / Rolle mitbringen
Gebühr:	72,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

YOGA / Entspannung / Stressbewältigung

14.3.01.15 WORKSHOP Yin Yoga mit Klang

Yin Yoga mit Begleitung von Klangschalen

Yin Yoga und Klang öffnet unser Herz, berührt unser Innerstes und bringt die Seele zum Schwingen. Die lang gehaltenen, passiven Asanas und die Schwingungen der Klangschalen können eine tiefe Entspannung und Regeneration erzeugen. Du kommst innerlich zur Ruhe, erlebst Neuordnung, Zentrierung, sowie ein tiefes Gefühl von Urvertrauen und Geborgenheit. Körper, Geist und Seele kommen dabei mehr und mehr in Einklang.

Komm mit mir auf diese Reise.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Edith-Stein-Saal, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Freitag, 19.04.2024
Zeit:	18:30 – 20:00 Uhr
Dauer:	1,5 Stunden
Leitung:	Tanja Haas, Yogalehrerin
Material:	Bitte bequeme, warme Turnkleidung, eine warme Unterlage, eine warme Decke und ein Yoga Kissen oder Bolster / Rolle mitbringen
Gebühr:	12,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bewegung / Fitness

14.3.02.01 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 von Bauch und der Lendenwirbelsäule und der seitlichen Bauchmuskulatur. Auch bei Inkontinenz profitieren Sie von diesem persönlichen Training.

Kurslokal:	Pro Sensus, Dr.-Herrmann-Neubauer-Ring 38–40, Seligenstadt
Beginn:	Terminvergabe individuell mit Pro Sensus
Dauer:	4 x 60 Minuten
Leitung:	Pro Sensus Catrin Rödel und Team
Material:	Bitte bequeme Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, großes Handtuch mitbringen
Gebühr:	135,00 € Einzelkurs

Bewegung / Fitness

14.3.02.02 Kraft und Kardio

Das Cardio- und Krafttraining wirkt sich positiv auf unser Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Körperhaltung aus. Des Weiteren werden Stoffwechsel und Kalorienverbrauch angeregt und fördern dadurch die Fettverbrennung.

Kurslokal:	Gymnastikraum von Pro Sensus, Dr.-Herrmann-Neubauer-Ring 38–40, 3. Stock, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr
Beginn:	01.02.2024
Dauer:	12 x 1 Stunde
Leitung:	Pro Sensus, Sarah Papadopoulus
Material:	Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe, ein großes Handtuch mitbringen
Gebühr:	74,00 €

Bewegung / Fitness

14.3.02.03 Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Die Muskeln werden gestärkt und geformt, die Haltung verbessert sowie die Flexibilität und das Gleichgewicht erhöht. Pilates ist kein isoliertes Trainingsprogramm – Körper und Geist arbeiten zusammen. In Verbindung mit der Atmung werden die Übungen sehr bewusst und konzentriert ausgeführt. Ein grundsätzliches Ziel der Pilates-Übungen ist es, durch Stabilisierung des Zentrums – das „Powerhouse" – Leichtigkeit in alle Bewegungen der Extremitäten zu bringen.

Kurslokal:	Gymnastikraum von Pro Sensus, Dr.-Herrmann-Neubauer-Ring 38–40, 3. Stock, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstags, 09:00 – 10:00 Uhr
Termine:	01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03.2024
Dauer:	6 x 1 Stunde
Leitung:	Pro Sensus, Cora Blumör
Material:	Bitte bequeme Sportkleidung, saubere Turnschuhe, ein großes Handtuch mitbringen
Gebühr:	37,00 €

Bewegung / Fitness

14.3.02.06 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 Dehnungs- 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.

Kurslokal:	Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr
Termine:	01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 29.02.2024
Dauer:	5 x 1 Stunde
Leitung:	Ute Wich
Material:	Bitte eine Gymnastikmatte oder Handtuch, etwas zum Trinken mitbringen
Gebühr:	39,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bewegung / Fitness

14.3.02.07 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 Dehnungs- 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.

Kurslokal:	Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr
Termine:	18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06.2024
Dauer:	8 x 1 Stunde
Leitung:	Ute Wich
Material:	Bitte eine Gymnastikmatte oder Handtuch, etwas zum Trinken mitbringen
Gebühr:	59,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bewegung / Fitness

14.3.02.08 Selbstverteidigung für Kinder ab 9

Selbstvertrauen, Respekt, Verantwortung und Konzentration. Durch das Erlernen der Selbstverteidigung werden Ihrem Kind auch diese wichtigen Grundsätze nähergebracht. Es erlernt deeskalierendes Handeln, sowie das richtige Verhalten in Gefahrensituationen. Eine dadurch entstehende selbstbewusste Ausstrahlung hilft Ihrem Kind auch in Schule und Alltag. Doch auch zum Stressabbau und „Auspowern" kann Kampfsporttraining sinnvoll sein. Spaß und Freude dürfen dabei natürlich nicht fehlen, weshalb der Spaß der Kinder im Mittelpunkt eines jeden Trainings steht.

Kurslokal:	Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt
Zeit:	Freitags, 18:00-19:00 Uhr
Termine:	16.02., 23.02., 01.03., 08.03.2024
Dauer:	4 x 1 Stunde
Leitung:	Michael Szumlewski, Diplom Karatelehrer
Material:	Bitte bequeme Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen
Gebühr:	28,00 €

Bewegung / Fitness

14.3.02.09 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!

Kurslokal:	Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt
Zeit:	Montags, 20:30 – 21:30 Uhr
Termine:	19.02., 26.02., 04.03., 11.03.2024
Dauer:	4 x 1 Stunde
Leitung:	Michael Szumlewski, Diplom Karatelehrer
Material:	Bitte bequeme Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen
Gebühr:	28,00 €

14.3.02.10 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.

Kurslokal:	Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt
Zeit:	Mittwochs, 20:30 – 21:30 Uhr
Termine:	21.02., 28.02., 06.03., 13.03.2024
Dauer:	4 x 1 Stunde
Leitung:	Michael Szumlewski, Diplom Karatelehrer
Material:	Bitte bequeme Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen
Gebühr:	28,00 €

Essen & Trinken / Kochkurse

14.3.05.01 Fun Kuchen in Sichtweite!

Hol die Pfanne raus und der Spaß beginnt! Pfannkuchen, die glücklich machen! Seien es Kokos-Pfannkuchen mit Mango-Passionsfruchtsauce oder fruchtige Buttermilch-Pfannkuchen mit Beerenkompott oder deftige Lauch-Käse-Pfannkuchen mit Schnittlauch und Speck, – dem Gaumen mundet´s Außergewöhnliches Kulinarisches aus aller Welt gibt's von koreanischen Pfannkuchen mit Sojasprossen, italienischer Pfannkuchen-Pizza mit Schinken und Mozzarella über holländische gefüllte Pfannkuchen mit Gouda, Rind und Paprika bis hin zu indischen Uttampams und gefüllten Spinat-Ricotta-Champignons-Pfannkuchen. Als Nachtisch gibt's Schmand-Himbeer-Pfannkuchen vom Blech.

Genießen Sie das Essen an einem schön gedeckten Tisch. Nach dem Genuss wird die Küche wieder in ihren ordentlichen Ausgangspunkt gebracht.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule Klein-Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 22.02.2024
Zeit:	17:30 – 21:30 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Stephanie Fritz
Material:	Bitte Schürze, Handtuch, leere Behälter für die Reste, ggf. scharfes Messer, etwas zum Trinken mitbringen
Gebühr:	44,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten)
	Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

Essen & Trinken / Kochkurse

14.3.05.02 Vegetarische kulinarische Reise durch den Orient

Auf ein Neues lassen wir uns von tollen Gerichten und den zauberhaft aromatisch riechenden Gewürzen des Orients verführen.

Unsere Reise beginnt in Burma mit Gyin Thoke (Ingwersalat) und geht weiter nach Laos mit einem warmen Curry-Auberginen-Salat. Reissuppe zum Frühstück gefällig? In Asien der Fall! Genießen Sie Congee mit knusprigem Tofu, Pilzen und Ingwer. Auch die orientalische Linsensuppe ist bemerkenswert.

Weiter geht's mit einem ganz simplen grünem Thai-Curry mit Garnelen, welches von einem indischem Butternut-Kürbis-Curry aus Südindien abgerundet wird. Sie mögen Auberginen genauso wie ich? – dann sind Sie beim indischen Auberginen Masala richtig. Auch die einst von China nach Malayasia gebrachten Char Kway Teow (gebratenen Reisnudeln) sind wunderbar. Wir genießen zwei weitere malaiische Gerichte, nämlich Gulai Ikan (Thunfisch Curry) und Dhal Roti Canai.

Lassen Sie sich als Nachtisch von den asiatischen frittierten Cashew-Bananen mit Limettensauce sowie einem afghanischen Kokosdessert namens Freni verzaubern. Zum Trinken reichen wir einen grünen Minztee.

Genießen Sie das Essen an einem schön gedeckten Tisch. Nach dem Genuss wird die Küche wieder in ihren ordentlichen Ausgangspunkt gebracht.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule Klein-Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 29.02.2024
Zeit:	17:30 – 21:30 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Stephanie Fritz
Material:	Bitte Schürze, Handtuch, leere Behälter für die Reste, ggf. scharfes Messer, etwas zum Trinken mitbringen
Gebühr:	44,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Essen & Trinken / Kochkurse

14.3.05.03 Vegetarisches Ostern – ganz einfach!

Bald stehen wieder die Osterfeiertage an – und keine Idee fürs Festessen? Finden Sie hier raffiniertes vegetarisches Osteressen, das dazu noch ganz unkompliziert ist.

Das Tomaten Basilikum Bruschetta ist ein einfaches, aber dennoch köstliches Gericht. Der knusprig leckerere bildhübsche Brotring mit Zucchini und Parmesan sowie ein cremig-würziger Dip mit Camembert lassen einen nur so dahinschmelzen. Abgerundet wird das Menu durch eine gelbe Ingwer-Paprikasuppe mit Kresse. Ein kulinarisches Gedicht ist der gratinierte Ziegenkäse mit Zuckerkaramell und Minze. Die Ziegenfrischkäse-Tarte mit Bärlauch ist ein wunderbarer Frühlingsbote! Ebenfalls absolut lecker, das Zucchini-Oregano-Quiche mit Feta, Schmand und frischen Tomaten. Hauptspeisen sind u.a. die gefüllte und mit Käse überbackene Paprika mit würzig leckerem Reis; Eier in grüner Sauce, die nicht nur am Gründonnerstag schmecken, und das Pinienkern-Risotto mit knackigem Frühlingsgemüse.

Sie haben Lust auf leckeren (veganen) Karottenkuchen mit Nüssen und feinem Frosting – wir bereiten ihn zu! Ebenfalls reichen wir als Dessert ein Zitronensorbet. Zum Mitnehmen backen wir einen niedlichen Hefe-Hasen als Hingucker zum Osterbrunch. Zur Erfrischung reichen wir einen fruchtig frischen Karotten Smoothie mit Apfel und Orange.

Genießen Sie das Essen an einem schön gedeckten Tisch. Nach dem Genuss wird die Küche wieder in ihren ordentlichen Ausgangspunkt gebracht.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule Klein-Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 07.03.2024
Zeit:	17:30 – 21:30 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Stephanie Fritz
Material:	Bitte Schürze, Handtuch, leere Behälter für die Reste, ggf. scharfes Messer, etwas zum Trinken mitbringen
Gebühr:	44,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Essen & Trinken / Kochkurse

14.3.05.04 Osterbacken mit Kindern

Ostern steht vor der Tür und damit auch viele Möglichkeiten lecker kreativ zu werden. Kinder von ca. 6 bis 10 Jahren können unter Anleitung individuelle Oster-Kreationen und ein knuspriges Möhrchen-Müsli zum Verschenken zubereiten.

Von Osterkörbchen über Spiegeleier-Plätzchen, Cake Pops-Ostereiern bis hin zu Hefehasen und Schäfchen sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule Klein-Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Termin:	Freitag, 15.03.2024
Zeit:	16:00 – 18:00 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Leitung:	Nadja Funk
Material:	Bitte Schürze, 1 mittelgroßes Einmachglas, 3-4 verschließbare Behälter mitbringen
Gebühr:	33,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten.) Die Teilnehmerzahl begrenzt.

Essen & Trinken / Kochkurse

14.3.05.05 Italienischer Abend – es wird angerichtet

Sie bereiten unter professioneller Anleitung ein mehrgängiges, italienisches Menü zu und richten es mit Liebe zum Detail an. An diesem Abend erhalten Sie nicht nur hilfreiche Kochtipps, sondern auch etliche Ideen ansprechende Teller für Gäste herzurichten.

Ein Auszug aus der Menüfolge:
Caesar Salad im Parmesankörbchen
Italienisches Sushi
Caprese-Törtchen mit selbstgemachten Focaccia
Hausgemachte Pasta
Rinderfilet in Rauchmandelkruste

Es erwartet Sie ein schön eingedeckter Tisch mit Mineralwasser und Apfelsaft.

Nach dem gemütlichen Schlemmen räumen wir gemeinsam die Küche auf und verlassen sie in ihrem ursprünglich vorgefundenen Zustand.

Die Rezepte erhalten Sie im Anschluss des Kochabends per e-Mail.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule Klein-Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 18.04.2024
Zeit:	18:00 – 21:45 Uhr
Dauer:	ca. 4 Stunden
Leitung:	Nadja Funk
Material:	Bitte eine Schürze und Behälter für Reste mitbringen
Gebühr:	44,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten.)
	Die Teilnehmerzahl begrenzt.

Essen & Trinken/Kochkurse

14.3.05.06 Die Mittelalterküche

Im Mittelalter wurden die Mahlzeiten in einem großen Kessel über dem Feuer zubereitet. Eintöpfe, Breie und Suppen sowie simple Nachspeisen dominierten (neben Wein) daher die mittelalterliche Speisekarte. Im heutigen Kurs betrachten wir uns meist sehr einfache Rezepte, vorwiegend aus dem 14. Jahrhundert.

Gekocht wird heute nach den Rezepten aus „Das Buoch von guoter Spise", auch „Würzburger Kochbuch" aus dem Hausbuch des Michael de Leone, digitalisiert auf Wikisource.

Lassen Sie sich erfreuen von typischen mittelalterlichen Rezepten: Hühnersuppe mit Mandeln und Ei, Kräuterbrötchen, Bohneneintopf, Rindfleischtaschen, Weißkohl-Hack-Pfanne dazu ein Dunkles, Huhn nach Mauren Art, krumme Krapfen mit Käse und Schmalz, einen süßen Brei, den sog. Blamensir, Konkavelite, eine süße Nachspeise aus Mandelmilch angereichert mit Kirschen sowie Rosenäpfeln.

Genießen Sie das Essen an einem schön gedeckten Tisch. Nach dem Genuss wird die Küche wieder in ihren ordentlichen Ausgangspunkt gebracht.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule Klein-Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 25.04.2024
Zeit:	17:30 – 21:30 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Stephanie Fritz
Material:	Bitte Schürze, Handtuch, leere Behälter für die Reste, ggf. scharfes Messer, etwas zum Trinken mitbringen
Gebühr:	44,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten.) Die Teilnehmerzahl begrenzt.

Essen & Trinken / Kochkurse

14.3.05.07 Spanische Tapas

Genießen Sie kleine „Pinchos“ wie frittierten Ziegenkäse mit Himbeermarmelade oder Wassermelone, Paprikawurst und gratinierten Ziegenkäse mit Datteln und Honig, gefüllte Champignons mit Hackfleisch, Krabben in knusprigem Teigmantel mit Thai-Sauce. Wunderbar sind die kleinen pikanten Paprikaschoten, gefüllte Dattel-Mandeln im Speckmandel, oder aber auch die pikant gefüllten Paprikaschoten. Ein weiterer Gaumenschmaus sind u.a. der gegrillte Tintenfisch mit Süßkartoffel-Ingwer-Püree sowie die scharf angebratenen Hackfleischbällchen in Tomatensauce. Träume werden wahr beim Thunfisch-Tartar und dem Avocado-Mango-Tartar veredelt mit Pistazien und Cashewnüssen. Zum Nachtisch reichen wir einen Mandelkuchen sowie einen Flan. Einen weißen Sangria genießen wir als Getränk.

Genießen Sie das Essen an einem schön gedeckten Tisch. Nach dem Genuss wird die Küche wieder in ihren ordentlichen Ausgangspunkt gebracht.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule Klein-Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 16.05.2024
Zeit:	17:30-21:30 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Stephanie Fritz
Material:	Bitte Schürze, Handtuch, leere Behälter für die Reste, ggf. scharfes Messer, etwas zum Trinken mitbringen
Gebühr:	44,00€ (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten.) Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Essen & Trinken / Kochkurse

14.3.05.08 Erdbeeren!

Jeder liebt sie, ob Klein oder Groß: die Erdbeere! Sie schmeckt einfach köstlich und ist dazu noch unglaublich gesund. Botanisch gesehen ist die „Königin der Früchte“ eine „Sammelfrucht“ und zählt in Wirklichkeit zu den Nüssen! Verrückt, oder?

Heute bereiten wir wunderbare Gerichte mit der wunderbaren Frucht zu, ob süß, herzhaft oder salzig. Für jeden Geschmack wird mit Sicherheit etwas dabei sein – auch für die Vegetarier unter uns. Als Vorspeisen bereiten wir einen exotischen Glasnudelsalat mit gebratenen Garnelen und Erdbeeren sowie einen Erdbeer-Spargel-Salat mit Feta und Pinienkernen zu. Weiter geht’s mit einem Erdbeer-Carpaccio, angereichert mit einem süßem Pesto. Das Erdbeer-Ingwer-Chili-Chutney mit selbstgemachtem Naanbrot werden sie lieben! Als Hauptspeisen servieren wir ein Tomaten-Erdbeer-Gazpacho, einen Erdbeer-Flammkuchen mit Bacon sowie gebratenen Lachs mit Erdbeer-Ragout. Als Nachspeise genießen wir zum einen Pfannkuchen mit einer Strawberry-Cheesecake-Füllung und zum anderen einen Erdbeer-Crumble. Zum Trinken reichen wir einen Erdbeer-Eistee mit Basilikum und zum Mitnehmen gibt’s einen Erdbeer-Likör.

Genießen Sie das Essen an einem schön gedeckten Tisch. Nach dem Genuss wird die Küche wieder in ihren ordentlichen Ausgangspunkt gebracht.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule Klein-Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 23.05.2024
Zeit:	17:30 – 21:30 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Stephanie Fritz
Material:	Bitte Schürze, Handtuch, leere Behälter für die Reste, ggf. scharfes Messer, etwas zum Trinken mitbringen
Gebühr:	44,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Essen & Trinken / Kochkurse

14.3.05.09 Karibische Küche

Sie träumen vom Urlaub in der Karibik? Jede der Karibischen Inseln hat aufgrund ihrer bewegten Vergangenheit einen eigenen Charakter und in der Karibischen Küche spiegelt sich diese Vielfalt wider. Lassen Sie sich von der feurig, würzigen, bunten Küche verzaubern. Heute geht's um diverse Leckereien wie Mango-Ingwer-Salat, fluffigem Kokosnussbrot angereichert mit einer würzigen Rösttomatensauce sowie karibischer Salsa, Reissalat mit Mango-Ananas, Ananas-Kartoffelsuppe mit Koriander, Jambalaya (kreolischer Hühnertopf), Kokos-Garnelen mit karibischem Reis, saftigen Kokos-Limetten-Kuchen mit Papaya und Pfirsich-Papaya-Flan nebst Kokospralinen. Genießen Sie dazu eine Limonade aus Trinidad sowie eine gekühlte Pina Colada.

Genießen Sie das Essen an einem schön gedeckten Tisch. Nach dem Genuss wird die Küche wieder in ihren ordentlichen Ausgangspunkt gebracht.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule Klein-Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 06.06.2024
Zeit:	17:30 – 21:30 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Stephanie Fritz
Material:	Bitte Schürze, Handtuch, leere Behälter für die Reste, ggf. scharfes Messer, etwas zum Trinken mitbringen
Gebühr:	44,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Essen & Trinken / Kochkurse

14.3.05.10 Kochabend für Trauernde: Das Leben wieder schmecken! Kooperation mit der Hospizgruppe Seligenstadt

Dieser Kochabend wird von der Hospizgruppe Seligenstadt begleitet.

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen fühlt man sich oft allein und empfindet wenig Freude an alltäglichen Dingen. An diesem Abend wollen wir gemeinsam mit Betroffenen wieder ein Stück Lebensqualität erfahren.

Wir lassen uns den Sommer frisch, abwechslungsreich und farbenfroh schmecken. Unter professioneller Anleitung bereiten Sie ein leichtes und saisonales Menü zu.

Wir starten mit Karotten-Linsensuppe mit Kokosmilch, Pesto aus Karottengrün, frisch gebackene Brötchen, Mango-Curry-Dip und einer Kiwi-Apfel-Marmelade. Als Hauptgang kochen wir einen asiatischen Reisnudelsalat mit Hähnchen, Pfirsich-Caprese mit Basilikumöl, Auberginen-Lasagne, Süßkartoffel-Apfel-Stampf, Mandel-Frikadellen. Zum Nachtisch gibt es ein leckeres Erdbeer-Cantuccini-Tiramisu.

Es erwartet Sie ein schön eingedeckter Tisch mit Mineralwasser und Apfelsaft.

Nach dem gemütlichen Schlemmern räumen wir gemeinsam die Küche auf und verlassen sie in ihrem ursprünglich vorgefundenen Zustand.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule Klein-Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 20.06.2024
Zeit:	18:00 – 21:45 Uhr
Leitung:	Nadja Funk
Material:	Bitte Schürze, verschließbare Behälter für Reste, 1 kleines Schraubglas mitbringen
Gebühr:	44,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Essen & Trinken / Kochkurse

14.3.05.11 Vegetarisches Soulfood

Wenn wir etwas genießen, dann geht es uns gut, macht unsere Seele glücklich. Wenn wir genießen, was uns schmeckt, geht es uns ebenfalls gut. Genau das macht Soulfood »Seelenessen« aus. Dabei ist es für jeden etwas anderes, so ist es für den einen ein köstliches Gericht aus dem Ofen, für den anderen vielleicht ein leichtes Gericht mit viel Gemüse.

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. Tolles Soulfood aus Uganda zum Frühstück? – mit der veganen Rolex. Schon die veganen asiatischen Glasfrühlingsrollen getestet? Sie sehen blau, so auch bei der Blaubeersuppe. Ein Schmaus für Augen und Gaumen, die Rotkohl-Pizza. Mexikanischer Smokey Pot, ein köstliches geräuchertes Chili setzt auf feines Gemüse und die perfekten Gewürze als Zutaten. Ab in den Orient für einen Moment heißt es bei den Auberginen mit Dattel-Mandel-Minz-Couscous. Schon mal ausprobiert? – Chicorée Flammkuchen trifft auf orange-grünes Möhren-Spinat-Quiche. Zum Nachtisch wird's kross mit den frittierten Kochbananen Chips. Sie mögen´s bunt? – beim farbenfrohen Zitronen-Ingwer-Tarte auf Basilikumzucker, abgerundet mit einer bezaubernden Pannacotta auf Sesamkrokant mit Mangosauce.

Zum Trinken servieren wir hausgemachte Lavendel-Rosmarin-Limonade.

Genießen Sie das Essen an einem schön gedeckten Tisch. Nach dem Genuss wird die Küche wieder in ihren ordentlichen Ausgangspunkt gebracht.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule Klein-Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Termin:	Freitag, 21.6.2024
Zeit:	17:30 – 21:30 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Stephanie Fritz
Material:	Bitte Schürze, Handtuch, leere Behälter für die Reste, ggf. scharfes Messer, etwas zum Trinken mitbringen
Gebühr:	44,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Essen & Trinken / Kochkurse

14.3.05.12 Überraschungen aus der Küche

Sie sind wieder einmal eingeladen und wissen nicht genau, was Sie mitbringen sollen?

Beim DIY-Kurs erstellen Sie tolle schnelle Überraschungen aus der Küche, von Salz, Aromenzucker, Pesto, Pralinen, toller Marmelade oder Öl ist für jeden etwas dabei! Lassen Sie sich von den Blitzrezepten überraschen und verzaubern!

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule Klein-Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 04.07.2024
Zeit:	17:30 – 21:30 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Stephanie Fritz
Material:	Bitte Schürze, Handtuch, leere Behälter für die Reste, ggf. scharfes Messer, etwas zum Trinken mitbringen
Gebühr:	44,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Gesundheit / Psyche

14.3.06.01 Resilienz erlernen und mit innerer Stärke das Leben meistern (Resilienz 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.

Die Psychologie beschreibt Resilienz und innere Stärke als das Ergebnis von persönlichen Überzeugungen, Einstellungen und Denkprozessen, welche hilfreich sind, mit schwierigen Lebenssituationen, Stress und Problemen ohne anhaltende Beeinträchtigung umzugehen.

Ein wichtiges Ergebnis der Forschung ist, dass Resilienz und mentale Stärke lebenslang trainiert werden können.

In diesem interaktiven Workshop:

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

Resilienz ist ein Reifungsprozess, der nie endet. Beginnen kann er aber sofort.

Bitte beachten Sie, dass dieser Workshop keine individuelle Therapie oder ärztliche Behandlung ersetzt.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 02.03.2024
Zeit:	15:00 – 19:00 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Hannah Kress, Heilpraktikerin und Business Coach
Material:	Stifte, Papier für Notizen. Bitte denken Sie auch daran, Ihren Bedürfnissen entsprechend etwas zum Essen und Trinken mitzubringen
Gebühr:	35,00 €

Gesundheit / Psyche

14.3.06.02 Workshop Burnout Prävention mit Hypnose

Hypnose fasziniert viele Menschen, weil mit ihr psychische und körperliche Leiden nachweislich geheilt bzw. verbessert werden können. Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte Therapiemethode, in der sich Körper und Bewusstsein entspannen können, so dass das Unterbewusstsein aktiviert wird. So können Ressourcen aktiviert, gesündere Überzeugungen verankert und ein neues Verhalten übernommen werden. Durch Hypnose lassen sich viele Blockaden lösen und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Jedoch gibt es auch viele Vorurteile und Unwahrheiten hierzu. Bei Hypnose ist man wider aller Gerüchten weder willenlos noch hat man keine Kontrolle über den Prozess. Das Gegenteil ist der Fall. In der Hypnose geschieht nichts, was man nicht will!

Die Referentin informiert in diesem Workshop über die Symptomatik von Burnout und Depressionen, klärt über die Risiken von dauerhaftem Stress auf, informiert über Hypnose und führt am Ende der Veranstaltung eine Entspannungshypnose durch. Die Teilnahme bei der Hypnose ist selbstverständlich freiwillig.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fachberaterin für Psychotraumatologie und zertifizierte Hypnosetherapeutin mit eigener Praxis in Hainburg und arbeitet seit über 15 Jahren als Diplom- Sozialarbeiterin mit Menschen mit seelischen Behinderungen und Abhängigkeitserkrankungen. Als Typ 1 – Diabetikerin wird sie von ihrer Assistenzhündin Greta begleitet.

Kurslokal:	St Josefshaus, Bühler-Saal im 3.Stock, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 16.03.2024
Zeit:	14:00 – 18:00 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Martina Lehrke
Material:	Arbeitsmaterialien bzw. ein Handout werden zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie ein Getränk und ggf. einen Snack mit.
Gebühr:	29,00€

Gesundheit / Psyche

14.3.06.03 Resilienz Aufbauworkshop: Die Wirkung innerer Muster und Gedanken auf unsere Resilienz verstehen und nutzen

In dem Aufbauworkshop werden wir unsere Resilienz Fähigkeiten vertiefen. Dabei werden wir auf die Erkenntnisse, die wir im Grundkurs gewonnen haben, aufbauen.

Ein besonderes Augenmerk werden wir auf unsere inneren Muster und Gedanken legen. Einerseits können uns unsere Überzeugungen im Wege stehen und viel Kraft kosten, anderseits können sie sehr hilfreich sein und unsere Resilienz stärken. Wir werden unsere Muster anhand eines Modelles analysieren. Die Art und Weise, wie wir sie nutzen, entscheidet darüber, welche Wirkungen sie auf das Leben entwickeln können.

Resilienzentwicklung ist Persönlichkeitsentwicklung.

Der Kurs wird als interaktiver Workshop stattfinden. Die Teilnahme im Grundkurs ist förderlich, wird aber nicht vorausgesetzt, falls Sie sich anderweitig mit dem Konzept der Resilienz vertraut gemacht haben.

Bitte beachten Sie, dass dieser Workshop keine individuelle Therapie oder ärztliche Behandlung ersetzt.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 27.04.2024
Zeit:	15:00 – 19:00 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Hannah Kress, Heilpraktikerin und Business Coach
Material:	Stifte, Papier für Notizen. Bitte denken Sie auch daran, Ihren Bedürfnissen entsprechend etwas zum Essen und Trinken mitzubringen
Gebühr:	35,00 €

4 – Sprachen

Deutsch

14.4.04.01 Deutsch als Fremdsprache – A1

für Anfängerinnen und Anfänger

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

Vermittlung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Die TeilnehmerInnen 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, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn:	05.02.2024
Dauer:	15 Wochen = 60 UE
Literatur:	wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung:	Verena Held
Gebühr:	210,00 €

Deutsch

14.4.04.02 Deutsch als Fremdsprache – A2

für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Weitere Vermittlung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Die TeilnehmerInnen 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:	Dienstags und donnerstags, 18:00– 19:30 Uhr
Beginn:	06.02.2024
Dauer:	12 Wochen = 48 UE
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Verena Held
Gebühr:	170,00 €

14.4.04.03 Deutsch als Fremdsprache – B1 / B2

Dieser Deutschkurs ist für TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen gedacht (mind. Niveau A2), die systematisch weiterlernen wollen. Es wird Lehrstoff der Stufe B1 mit Vertiefungen für B2 vermittelt und alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören) geübt.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Dienstags und donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr
Beginn:	06.02.2024
Dauer:	12 Wochen = 48 UE
Literatur:	wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung:	Verena Held
Gebühr:	170,00 €

Buchungsablauf Fremdsprachenkurse

Zahlung der Kursgebühr

Mit Ihrer schriftlichen Anmeldung (online, per Mail oder mit der Karte) sind Sie verbindlich und zahlungspflichtig in unseren Fremdsprachenkursen angemeldet.

Bitte leisten Sie die Zahlung bei den Fremdsprachkursen jedoch nicht vorab, da sich üblicherweise die Kurszusammensetzung nach den ersten Terminen noch einmal ändert.

Sie erhalten in der ersten oder zweiten Kurswoche von der VHS eine Nachricht über die anfallenden Kosten.Bitte überweisen Sie den Betrag umgehend auf das Konto der VHS.

Die Regelgruppengröße liegt bei 7 – 9 TeilnehmerInnen. Ab 10 TeilnehmerInnen verringert sich die Gebühr. Bei 5 – 6 TeilnehmerInnen entsteht ein Kleingruppenzuschlag.

Maximal lernen 12 TeilnehmerInnen in einem Kurs.

Schnuppertermin

Bei den Fremdsprachkursen gilt der 1. Termin als „Schnuppertermin." Bei diesem Termin überprüfen Sie und die Lehrkraft, ob das Niveau für Sie passend ist und Sie weiterhin an diesem Kurs teilnehmen können. Ggf. ist ein Wechsel in ein anderes Sprachniveau nach Verfügbarkeit machbar.

Sollten Sie feststellen, dass Sie den Kurs nach dem Schnuppertermin nicht weiter besuchen können, ist eine **schriftliche Abmeldung** bei der VHS Seligenstadt nötig. Erst damit erlischt die Anmeldung und die Zahlungspflicht. Erhalten wir von Ihnen keine Nachricht, gehen wir davon aus, dass Sie weiter im Kurs bleiben.

Bei einer Abmeldung vom Kurs ab dem 2. Termin (vorzeitiger Kursabbruch) oder Nichtteilnahme eines verbindlich gebuchten Kurses werden keine Kursgebühren zurückerstattet bzw. die Zahlungsverpflichtung bleibt bestehen.

Chinesisch

14.4.02.01 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 die 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:	St Josefshaus, Bühler-Saal im 3. Stock, Jakobstr. 5 Seligenstadt
Zeit:	Mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr
Termine:	22.02., 29.02., 06.03., 13.03., 20.03., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06.2024
Dauer:	12 Wochen = 24 UE
Leitung:	Frau Dan Liu Auenhammer, freiberufliche Sprachlehrerin und Dozentin FH Frankfurt
Literatur:	wird im Unterricht bekannt gegeben
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 119,00 €
	7, 8, 9 TN: 99,00 €
	Ab 10 TN: 79,00 €

享受学习中文的乐趣

Englisch

14.4.06.01 Monday Morning Reading Club – A2 / B1

We will be reading an interesting story, talk about it, have a look at the grammar and learn a lot while having fun!

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Montags, 10:30 – 12:00 Uhr
Termine:	19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04.2024
Dauer:	10 Wochen = 20 UE
Leitung:	Ulrike Schaller
Literatur:	wird im Kurs mitgeteilt
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 105,00 €
	7, 8, 9 TN: 85,00 €
	Ab 10 TN: 65,00 €

Englisch

14.4.06.02 Englischkurs – Lektüre B2 / C1

Reading, discussing, refreshing grammar, learning important words and expressions, creative writing – your cup of tea?

Then you will surely enjoy our relaxed literature course!

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr
Termine:	21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., 17.04., 24.04.2024
Dauer:	10 Wochen = 20 UE
Leitung:	Ulrike Schaller
Literatur:	wird im Kurs mitgeteilt
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 105,00 €
	7, 8, 9 TN: 85,00 €
	Ab 10 TN: 65,00 €

Englisch

14.4.06.03 Englisch für die Reise A2 / B1

Sie haben schon Grundkenntnisse der englischen Sprache und wollen diese für Ihren nächsten Urlaub auffrischen. Dazu lernen Sie Vokabeln und Ausdrücke, die für den Urlaub, zum Beispiel am Flughafen oder im Hotel hilfreich sind.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstags, 09:30 – 11:00 Uhr
Termine:	22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 18.04., 25.04.2024
Dauer:	7 Wochen = 14 UE
Leitung:	Ganga Lechner
Literatur:	wird im Kurs mitgeteilt
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 85,00 €
	7, 8, 9 TN: 65,00 €
	Ab 10 TN: 45,00 €

Englisch

14.4.06.04 Business English: Englisch für den Beruf – B1

In diesem Kurs lernen Sie typische Kommunikationssituationen im Berufsleben sprachlich zu meistern.

Der Kurs vermittelt:

- Aufbau und Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten
- Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit (richtige Aussprache)
- Entwicklung des Hör- und Leseverständnisses
- Erklärung der notwendigen Grammatik
- Wirtschaftsvokabular
- Kommunikationskomponenten aus dem Geschäftsleben

Bei Bedarf kann der Kurs um weitere 5 Wochen verlängert werden.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr
Termine:	17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05.2024
Dauer:	5 Wochen = 10 UE
Leitung:	Ganga Lechner
Literatur:	wird im Kurs mitgeteilt
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 65,00 €
	7, 8, 9 TN: 49,00 €
	Ab 10 TN: 35,00 €

Französisch

14.4.08.01 Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Grundkenntnissen- A2.2

Es geht weiter mit A2, circa ab Unité 6. Wir lernen weiter die Grundlagen der französischen Sprache.

Ziel des Kurses ist das Erlernen der französischen Sprache und das einfache Kommunizieren. Sie erlernen Interessantes über die Kultur und den Alltag des französischen Lebens. Bereit für Ihren nächsten Urlaub?

Kurslokal:	Sankt Josefshauses, Bühler-Saal im 3.Stock, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Zeit:	Montags, 17:00 – 18:30 Uhr
Termine:	19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05.2024
Dauer:	12 Wochen = 24 UE
Leitung:	Laurence Costa
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 119,00 €
	7, 8, 9 TN: 99,00 €
	Ab 10 TN: 79,00 €

Französisch

14.4.08.02 Französisch für Fortgeschrittene – B1

Es geht weiter mit kleinen Lektüren, Texten und aktuellen Themen, um die Sprache zu perfektionieren und zu vertiefen.

Wir vertiefen die Grundlagen der Grammatik und der französischen Sprache und erfahren dabei Wissenswertes und Interessantes über den Alltag und das Leben in Frankreich. Dies alles in entspannter Atmosphäre und ohne Druck!

Alors à bientôt!

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Bühler-Saal im 3. Stock, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Zeit:	Dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr
Termine:	20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05.2024
Dauer:	12 Wochen = 24 UE
Leitung:	Laurence Costa
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 119,00 €
	7, 8, 9 TN: 99,00 €
	Ab 10 TN: 79,00 €

Französisch

14.4.08.03 Französisch – B2 Cours de conversation

Bonjour! Si vous connaissances en francais vous permettent de comprendre la presse quotidienne, de commenter et de débattre sur de sujets d'actualité, alors ce cours vous conviendra parfaitement!

Venez donc rejoindre notre petit groupe et discuter dans une ambiance sympathique.

A bientôt!

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Bühler-Saal im 3. Stock, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Zeit:	Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr
Termine:	20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05.2024
Dauer:	12 Wochen = 24 UE
Leitung:	Laurence Costa
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 119,00 €
	7, 8, 9 TN: 99,00 €
	Ab 10 TN: 79,00 €

Italienisch

14.4.09.01 Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger – A1

Vermittlung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Die TeilnehmerInnen lernen sich in Alltagssituationen zu verständigen: Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden gemeinsam praktiziert.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Montags, 17:00-18:00 Uhr
Termine:	05.02., 19.02., 26.02., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04.2024
Dauer:	8 x 1 Stunde
Leitung:	Angelica Causa
Literatur:	Espresso 1
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 69,00 €
	7, 8, 9 TN: 49,00 €
	Ab 10 TN: 35,00 €

Italienisch

14.4.09.02 Italienisch für leicht Fortgeschrittene – A1+

Vermittlung und Erweiterung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Wir vertiefen die Grundlagen der italienischen Grammatik.

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die TeilnehmerInnen, 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:	Montags, 18:00 – 19:00 Uhr
Termine:	05.02., 19.02., 26.02., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04.2024
Dauer:	8 x 1 Stunde
Leitung:	Angelica Causa
Literatur:	Espresso 1
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 69,00 €
	7, 8, 9 TN: 49,00 €
	Ab 10 TN: 35,00 €

Italienisch

14.4.09.03 Italienisch für Fortgeschrittene – B1 / B2

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.

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

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Montags, 19:00 – 20:00 Uhr
Termine:	05.02., 19.02., 26.02., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04.2024
Dauer:	8 x 1 Stunde
Leitung:	Angelica Causa
Literatur:	Pons, Espresso 2
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 69,00 €
	7, 8, 9 TN: 49,00 €
	Ab 10 TN: 35,00 €

Spanisch

14.4.22.01 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1

Willst du auswandern? Oder möchtest Du Urlaub in Spanien oder Südamerika machen, aber Du kannst nicht mehr als „una cerveza por favor“?

Dann bist Du hier genau richtig.

Du lernst Alltagssituationen auf Spanisch kennen, wie z.B.: wie man ein Zimmer im Hotel reserviert oder sich vorstellt.

Wir lernen einmal in der Woche und mit viel Spaß.

In diesem Kurs wird Ihnen ein einfacher Grundwortschatz mit klaren, einfachen Satzstrukturen vermittelt.

Kurslokal:	Clubraum im UG des Sankt Josefshauses, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
Termine:	20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05.2024
Dauer:	12 Wochen = 24 UE
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 119,00 €
	7, 8, 9 TN: 99,00 €
	Ab 10 TN: 79,00 €

Spanisch

14.4.22.02 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen – A1.4

WiedereinsteigerInnen sind herzlich willkommen!!!

Hablamos Español: Vermittlung und Erweiterung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Sie haben schon mal mit dem Spanischlernen begonnen oder sind bereits mit der Sprache in Berührung gekommen bzw. Sie haben gerade ein / zwei Semester Spanischkurs gehabt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die TeilnehmerInnen, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen.

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

Kurslokal:	Clubraum im UG des Sankt Josefshauses, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
Termine:	15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 06.06.2024
Dauer:	12 Wochen = 24 UE
Leitung:	Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Literatur:	Con Gusto A1
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 119,00 €
	7, 8, 9 TN: 99,00 €
	Ab 10 TN: 79,00 €

Spanisch

14.4.22.03 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen – A1.2

Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs von Marlene Fuentes aus dem letzten Semester auf.

Sie möchten eine wunderschöne, temperamentvolle Sprache neu lernen? Hablamos Espanol: Versuchen Sie es mit Spanisch.

In diesem Kurs wird Ihnen einfacher Grundwortschatz mit klaren, einfachen Satzstrukturen vermittelt. In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die TeilnehmerInnen, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen.

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

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Bühler-Saal im 3.Stock, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Zeit:	Samstags, 10:00 – 11:30 Uhr
Termine:	17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 06.04., 13.04., 20.04., 27.04.2024
Dauer:	10 Wochen = 20 UE
Leitung:	Marlene Fuentes
Literatur:	Espanol Actual – Lehrbuch 1 Espanol Actual – Übungsbuch 1
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 105,00 €
	7, 8, 9 TN: 85,00 €
	Ab 10 TN: 65,00 €

5 – Arbeit – Beruf

Soziale Medien

14.5.00.01 Storytelling – mit guten Geschichten begeistern

Storytelling ist die Erzähltechnik für alle, die eine fesselnde Rede oder Präsentation halten wollen oder mit spannenden Geschichten Follower und Website Besucher begeistern wollen. Mit einer guten Geschichte können Sie Ihr Publikum 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 wirklich in Erinnerung bleiben.

Storytelling wird oft im Wissensmanagement und Journalismus, im Marketing und immer öfter auch in den sozialen Medien angewandt.

Doch was macht eine gute Story aus? Was sind die Bausteine einer fesselnden und überzeugenden Geschichte? 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 Storytelling erfolgreich einsetzen

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

Kurslokal:	St. Josefshaus, Seminarraum im 3.Stock, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 09.03.2024
Zeit:	09:30 – 14:00 Uhr, inkl. kleiner Pause
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Monika Schwab, Diplom-Designerin
Material:	Bitte etwas zum Schreiben sowie Getränke und eventuell Pausensnack mitbringen
Gebühr:	30,00 €

Soziale Medien

14.5.00.02 Instagram – Reichweite aufbauen mit Strategie und Plan

Der Instagram Account ist eingerichtet, das Profil steht. Nun wollen Sie Follower zielgerichtet und wirksam ansprechen und fragen sich, wie Sie das erreichen können.

In diesem Kurs lernen Sie, was erfolgreiches Instagram Marketing ausmacht. Sie erfahren, wie es mit einer passenden Strategie gelingt, die eigene Sichtbarkeit zu erhöhen und mehr Reichweite aufzubauen. Wir besprechen auch, wie man eigene interessante Themen und Inhalte findet, um mehr Interessenten anzuziehen.

Außerdem schauen wir uns verschiedene Beratungsformate an, wie Postings, Stories, Reels und Sie bekommen wertvolle Praxis-Tipps zur einfachen Umsetzung. Damit Sie direkt auf Instagram durchstarten können.

Voraussetzung ist ein bestehender Account bei Instagram. Grundkenntnisse mit PC und Internet sind erforderlich.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Seminarraum im 3.Stock, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 27. 04.2024
Zeit:	09:30 – 13:00 Uhr, inkl. kleiner Pause
Dauer:	3,5 Stunden
Leitung:	Monika Schwab, Diplom-Designerin
Material:	Zur Umsetzung und für Übungen im Kurs benötigen Sie ein Smartphone, Tablet oder Laptop Bitte Getränke und eventuell Snack mitbringen
Gebühr:	30,00 €

Soziale Medien

14.5.00.03 So geht Marketing heute

In dieser Präsentation mit Mini-Intensivkurs geht es um die Grundlagen des Social Media Marketings. Ziel ist es, dass die TeilnehmerInnen nach dem Kurs mit gestärktem Wissen für sich und ihr Unternehmen zum Thema Marketing gehen.

Die TeilnehmerInnen sollten ein mobiles Endgerät dabei haben (im Idealfall Handy, Laptop oder IPad). Idealerweise kennen Sie die LogIns Ihrer Unternehmensaccounts in den Sozialen Medien, sodass Sie unseren Erklärungen folgen können.Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Geräte vollständig geladen sind.

Wenn gewünscht, können Unterlagen im Nachgang käuflich erworben werden. Die TeilnehmerInnen erhalten dafür reduzierte Preise.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 06.07.2024
Zeit:	10:30 – 12:00 Uhr
Dauer:	1,5 Stunden
Leitung:	MANA concept, vertreten durch: Madeline Kleemann & Nadine Oetmeier
Material:	Bitte Getränke und eventuell Snack mitbringen
Gebühr:	14,00 €

Englisch

14.4.06.04 Business English: Englisch für den Beruf – B1

In diesem Kurs lernen Sie typische Kommunikationssituationen im Berufsleben sprachlich zu meistern.

Der Kurs vermittelt:

- Aufbau und Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten
- Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit (richtige Aussprache)
- Entwicklung des Hör- und Leseverständnisses
- Erklärung der notwendigen Grammatik
- Wirtschaftsvokabular
- Kommunikationskomponenten aus dem Geschäftsleben

Bei Bedarf kann der Kurs um weitere 5 Wochen verlängert werden.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr
Termine:	17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05.2024
Dauer:	5 Wochen = 10 UE
Leitung:	Ganga Lechner
Literatur:	wird im Kurs mitgeteilt
Gebühr:	Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen, je nach Zahl der Teilnehmenden (siehe S. 81)
	5, 6 TN: 65,00 €
	7, 8, 9 TN: 49,00 €
	Ab 10 TN: 35,00 €

IT / Medien Grundlagen

14.5.01.01 Tastaturkurs

Ob in Beruf, Studium oder in der Freizeit, in vielen Bereichen unseres alltäglichen Lebens ist die Nutzung eines Computers essentiell. Das beinhaltet oft auch das Schreiben von Texten – sei es Geschäftskorrespondenz, Emails oder ein persönlicher Blog.

In diesem Kurs lernen Sie das 10 Finger System, um Texte schnell, blind und fehlerfrei auf Ihrer Tastatur zu tippen.

Die Vorteile des 10 Finger Systems:

Schnelligkeit: Schreiben Sie mit Leichtigkeit und sparen Sie Zeit

Präzision: Ihre Dokumente sind professioneller und fehlerfrei

Fokus: Konzentrieren Sie sich auf den Schreibinhalt, nicht auf den Schreibvorgang

Beruflicher Vorteil: Verbessern Sie Ihre Aussichten und Kompetenz in fast jedem beruflichen Kontext

Gesundheit: Verringern Sie das Risiko von Rückenschmerzen und Handbelastungen dank ergonomischer Arbeitshaltung

Ergänzt wird der Kurs durch Inhalte zur digitalen Textverarbeitung: Seitenlayout, Textformatierung, nützliche Tastenkombinationen sowie das Erstellen und Formatieren von Tabellen.

Bereit, die Tastatur zu meistern? Melden Sie sich an und bringen sie Ihre Schreibfertigkeiten auf das nächste Level.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr
Termine:	07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05.2024
Dauer:	12 x 1,5 Stunden
Leitung:	Verena Held, Geschäftsführerin und Lehrerin bei Tastaturschreibheld
Material:	Bitte einen eigenen geladenen Laptop mit Textverarbeitungsprogramm (bevorzugterweise Word) mitbringen. Es stehen vor Ort keine Rechner zur Verfügung.
Gebühr:	99,00 €

IT / Medien Grundlagen

14.5.01.02 Fit am Android-Smartphone

Ob E-Mail, Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie das Telefonieren, das Schreiben von SMS oder die Übertragung von Dateien auf den Computer – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Grundfunktionen und – features Ihres Android-Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Dabei wird auch auf die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems an sich sowie Datenschutzeinstellungen eingegangen.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstags, 12:00 – 13:30
Termine:	07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04.2024
Dauer:	5 x 1,5 Stunden
Leitung:	Tobias Krauße, Fachinformatiker
Material:	Bitte Ihr Smartphone (kein Apple IPhone), ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung mitbringen
Gebühr:	48,00 €

IT / Medien Grundlagen

14.5.01.03 Individualunterricht: Fit am Android-Smartphone

Ob E-Mail, Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie das Telefonieren, das Schreiben von SMS oder die Übertragung von Dateien auf den Computer – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Grundfunktionen und – features Ihres Android-Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Dabei wird auch auf die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems an sich sowie Datenschutzeinstellungen eingegangen.

Sie buchen eine 30-minütige Einzelsitzung mit Herrn Krauße, der Ihre individuellen Fragen beantwortet.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 25.04.2024
Zeiten:	12:00 – 12:30 Uhr (Kursnummer 14.5.01.03-01)
	12:30 – 13:00 Uhr (Kursnummer 14.5.01.03-02)
	13:00 – 13:30 Uhr (Kursnummer 14.5.01.03-03)
	13:30 – 14:00 Uhr (Kursnummer 14.5.01.03-04)
Dauer:	je 30 Minuten
Leitung:	Tobias Krauße, Fachinformatiker
Material:	Bitte Ihr Smartphone (kein Apple IPhone), ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung mitbringen
Gebühr:	19,00 €

Softskills / Bewerbungstraining

14.5.06.01 Vortrag „Lernen darf (wieder) Spaß machen“

In diesem Vortrag informiert die Gedächtnistrainerin Martina Baumann Sie über verschiedene Techniken, das Gedächtnis zu schulen. Mithilfe dieser Techniken können Kinder und Jugendliche in kürzerer Lernzeit bessere Noten schreiben. Sie haben wieder mehr Zeit für andere Dinge, als stundenlang Hausaufgaben zu machen und Lernen macht wieder Spaß.

Mit kleinen praktischen Übungen.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 25.01.2024
Zeit:	19:00 – 20:30 Uhr
Leitung:	Martina Baumann, Gedächtnistrainerin
Gebühr:	8,00 €

14.5.06.02 Schneller und leichter lernen

In diesem 10-wöchigen Kurs lernen Sie mit Hilfe der Techniken der Gedächtnisweltmeister, wie Sie eine höhere geistige Leistungsfähigkeit bekommen, (wieder) mehr Spaß am Lernen haben, sich Zahlen, Daten, Fakten, Namen und Gesichter besser merken können.

Spezielle Themen pro Kurseinheit sind mentale Spickzettel für Prüfungen, Verkaufsgespräche, Einkaufslisten, Präsentationen, Fach- und Allgemeinwissen und Vokabeltechnik. Mit Hilfe der Techniken der Gedächtnisweltmeister effektiver lernen, d. h. in kürzerer Zeit bessere Ergebnisse (z. B. Noten) haben.

Ideal für Jugendliche, Eltern und Großeltern, die ihre (Enkel-) Kinder sinnbringend unterstützen wollen, damit Lernen (wieder) Spaß macht.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
Termine:	22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05.2024
Dauer:	10 Wochen = 20 UE
Leitung:	Martina Baumann, Gedächtnistrainerin
Material:	Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Ordner / Hefter
Gebühr:	92,00 €

Über die VHS Seligenstadt

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.

So erreichen Sie uns:

Volkshochschule Seligenstadt
Kulturring Seligenstadt
Steinheimer Straße 6,
63500 Seligenstadt
Telefon: 0 61 82 - 35 69
E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
Homepage: www.vhs-seligenstadt.de

Bürozeiten:

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

Kursleiterinnen und Kursleiter gesucht!

Es gibt viele gute Gründe, als Kursleitung an der VHS Seligenstadt tätig zu sein:

- Sie haben viel Freude am Unterrichten und möchten sich gerne im Bereich Weiterbildung betätigen?
- 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 neuen Ideen und freuen uns auf engagierte und motivierte Dozentinnen und Dozenten. 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. Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Die erste Teilnahme an einem Kurs verpflichtet ebenfalls zur Zahlung der vollständigen Kursgebühr. Ausgenommen davon sind die Fremdsprachenkurse, nur hier kann zwecks Eingruppierung in ein Sprachniveau eine „Schnupperstunde" vereinbart werden (siehe Seite 81 Buchungsablauf Fremdsprachenkurse).

Anmeldung per E-Mail:
Bitte teilen Sie uns folgende Daten mit: Kursnummer und -titel, Name, Adresse und Telefonnummer der Teilnehmerin / des Teilnehmers. Wir bestätigen Ihnen die Verfügbarkeit / Ihre Buchung zeitnah per Mail.

Anmeldung im Online-Verfahren:
Fügen Sie Ihren Kurs / Ihre Kurse in Ihren Warenkorb ein. Dort geben Sie Ihre Daten ein und klicken auf „Kurs / e verbindlich buchen". Daraufhin erhalten Sie eine Mail, in der Sie aus Datenschutzgründen aufgefordert werden, Ihre Buchung zu bestätigen. Erst durch diese Bestätigung Ihrerseits kann die VHS die Verfügbarkeit prüfen und Sie in den Kurs einbuchen. Sie erhalten eine weitere Mail über die erfolgreiche Einbuchung.

Anmeldung per Anmeldekarte:
Bitte füllen Sie die Karte vollständig aus und senden Sie sie an die VHS Seligenstadt.

Weitere Anmeldekarten / VHS-Programme sind in der Geschäftsstelle der VHS, der Tourist-Info am Marktplatz, in den beiden Rathäusern der Gemeinde Mainhausen oder im Internet über www.vhs-seligenstadt.de erhältlich.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung bzw. eine Rechnung ist bei der Anmeldung per Karte nicht vorgesehen. Sofern Sie keine weitere Nachricht von uns erhalten, finden Sie sich mit Kursbeginn am Kursort entsprechend dem Ausschreibungstext im Programmheft ein.

Programmänderungen bleiben vorbehalten und werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Semestereinteilung: Das vorliegende Programm ist von Februar 2024 bis Juli 2024 gültig. Während der Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen finden i.d.R. keine Kurse statt. Ausnahmen hiervon teilen Ihnen Ihre Kursleitung mit.

Teilnehmerzahl: Zur Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmerzahl von sieben 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 großer Nachfrage von Kursen besteht die Möglichkeit von Zusatzterminen, die auf unserer VHS-Homepage zusätzlich aufgeführt werden.

Haftung: Eine Haftung 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 Seligenstadt 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 **(siehe Seite 81)**. Es wird um **bargeldlose Zahlung** gebeten.

Konto des Kulturrings Seligenstadt (VHS)

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

Bei der Einzahlung oder Überweisung der Kursgebühren ist in jedem Fall die Nummer und der Name des Kurses und der Name des Kursteilnehmers / der Kursteilnehmerin anzugeben.

Erstattung der Gebühren: Bei vorzeitigem Kursabbruch durch den Kursteilnehmer oder die Kursteilnehmerin 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.

Änderung 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 zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Es besteht in diesen Fällen kein Anspruch auf Gebührenerstattung.

Gebührenermäßigung: Empfängerinnen und Empfänger 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 Antragstellerinnen / Antragssteller. 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.

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 Kreisvolkshochschule (ohne Angabe von Namen) nutzen. Auf die vollständigen Daten haben nur die Geschäftsleitung und Ihre KursleiterInnen Zugriff. Sollten Sie mit dieser Verwendung Ihrer Daten nicht einverstanden sein, bitten wir Sie, uns schriftlich zu widersprechen.

Bildmaterial: Freundliche Nutzung durch Website pixabay.com

Unsere Kurslokale

– Raumaufteilung vor Ort –

Hans-Memling-Haus
Große Maingasse 7, 63500 Seligenstadt
PKW-Parken nicht möglich,
Parkdeck Kloster wird empfohlen

Sankt Josefshaus
Jakobstraße 5, 63500 Seligenstadt
Parkhaus Altstadt wird empfohlen

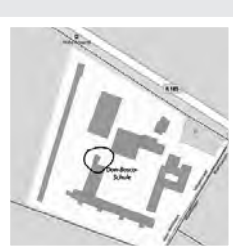
VHS Kurslokal
Steinheimer Straße 6, 63500 Seligenstadt

Don Bosco Schule, Klein-Welzheim
Mainflinger Str. 17, 63500 Seligenstadt

Bürgerhaus Froschhausen
Hans-Gerstner-Str. 3a

Budo Gymn
Franz-Böres-Str. 21

Lage Lehrküche der Don Bosco Schule Klein-Welzheim



Vom Parkplatz der Schule betreten Sie den Pausenhof. Zu Ihrer Rechten ist die Turnhalle, auf die Sie zugehen. Laufen Sie weiter Richtung Tor des Sportplatzes. Kurz davor geht es links einen kleinen Weg hinein zur Tür des Gebäudes (blauer Eingang). Durch die Tür durch, und Sie finden links den Gang entlang die Küche!

vhs Volkshochschule
Kreis Offenbach

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

Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131-1313
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de

www.vhs-kreis-offenbach.de

Kreis Offenbach

LICHTBLICK
EVENTS
Catering von Freunden

Ihr Partner für gelungene Events in & um Seligenstadt!

Ob Hochzeit, Geburtstagsfeier oder Firmenevent - wir bieten das perfekte Catering für Sie nach Ihren Wünschen. Wir legen Wert auf regionale Zutaten und Qualität. Handwerkliches Können und die Leidenschaft für gutes Essen zeichnen uns aus.

Kontaktieren Sie uns zur Planung Ihres Events!

Ellenseestr. 45 in 63500 Seligenstadt
Mobil: 0176 – 85979587 | info@lichtblick-events.de
www.lichtblick-events.de

"Bücher lesen heißt wandern gehen in ferne Welten"
- Jean Paul

... sie liegen ganz nah:

der buchladen
Inh.: Bettina Haenitsch, Bahnhofstr. 18, 63500 Seligenstadt,
Tel.: 06182 / 9485485
www.der-buchladen-seligenstadt.de

Kartenvorverkauf für regionale Veranstaltungen

Ihr freundschaftlicher
Druck- und Medienpartner
in der Region

KÜMMEL KG
Druckerei

Offenbacher Landstraße 29
63512 Hainburg

Telefon (06182) 4465
Telefax (06182) 4426

info@kuemmel-druckerei.de
www.kuemmel-druckerei.de

Büchereien

Öffnungszeiten der öffentlichen Büchereien:

SELIGENSTADT:

Stadt und Landschaftsbücherei,
Klosterhof, „Jägerhaus“:
Montags und freitags, 15:00 – 18.30 Uhr
Mittwochs, 09.30 – 11.30 Uhr.

Pfarrbücherei der Basilika-Pfarrei,
St. Josefshaus, Jakobstraße 5:
Dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr.

Pfarrbücherei St. Marien,
Steinweg 25, Unterkirche:
Donnerstags, 15:00 – 17:00 Uhr,
Sonntags, 09:00 – 11:00 Uhr.

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

Pfarrbücherei St. Cyriakus, Klein-Welzheim
Goethestraße 29
Mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr,
Sonntags, 11:00 – 12:00 Uhr.

MAINHAUSEN:

Pfarrbücherei St. Wendelinus, Zellhausen
Heinrich-Heine-Straße 7
Sonntags, 10:15 – 11:00 Uhr
Mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr

Gemeindebücherei der Gemeinde Mainhausen,
Standort Mainflingen:
Ahornstraße 28 (Haus Spessartblick)
Mittwochs, 16:30 – 18:30 Uhr (14tägig)

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 **kostenlos.**
- 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 allgemeine Ferienordnung.

Unsere Leistungen:
- Schulbesuch und Lernmittel sind kostenlos
- Unterricht durch qualifizierte Gymnasiallehrer
- Zusätzliche Unterrichtsangebote in Philosophie und Sport
- Besondere Fördermaßnahmen in Deutsch, Englisch und Mathematik
- Förderung durch BaföG möglich
- Ausreichende Parkplätze vorhanden
- Verkehrsgünstige Lage (Autobahnanschluss, Nähe Hauptbahnhof und Straßenbahn)

Bürozeiten: Montag bis Freitag von 17:00 – 20:00 Uhr. (außerhalb dieser Zeiten Anrufbeantworter).

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

Palatium-Apotheke

Palatiumstraße 3
63500 Seligenstadt

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

Inhaberin Nicola Uffein

Tannen-Apotheke

Pfortenstraße 19
63533 Mainhausen

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

www.vhs-seligenstadt.de

Kulturring Seligenstadt

ANMELDUNG

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

DIE ANMELDUNG IST VERBINDLICH. EINE BESTÄTIGUNG ERFOLGT NICHT.

KURS-NUMMER _____ **TITEL** _____

KURS-NUMMER _____ **TITEL** _____

NAME/VORNAME _____

Bei Personen unter 18 Jahren bitte auch Name und Vorname eines Erziehungsberechtigten und gegebenenfalls Adresse

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

STRASSE UND NUMMER _____

PLZ/WOHNORT _____ _____

TELEFON (tagsüber) _____ _____

E-MAILADRESSE _____

DATUM **UNTERSCHRIFT** (Vor- und Zuname)

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

ALTERSGRUPPE

☐

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

GESCHLECHT

☐

1 = WEIBLICH
2 = MÄNNLICH

vhs in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule des Kreises Offenbach

Wichtiger Hinweis!

Mit der Unterschrift werden die Teilnahme-
bedingungen der VHS anerkannt
und die neue Datenschutzverordnung
zur Kenntnis genommen!

Bitte die vollständige Kursnummer angeben!

Eine schriftl. Anmeldebestätigung
ist nicht vorgesehen!

Kursanmeldungen

auch über **www.vhs-seligenstadt.de**

Bitte
mit 0,70 €
frankieren

Kulturring Seligenstadt

Steinheimer Straße 6

63500 Seligenstadt

Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin.

Mehr Informationen finden Sie unter **sls-direkt.de/wunschtermin**

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Langen-Seligenstadt