vhs Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2014

Mai bis September

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Sommer in der vhs

Wir bilden Zukunft

Kreis Offenbach

vhs Kreis Offenbach

Kreis Offenbach – Der Kreisausschuss
vhs Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131-1313
Fax: 06103 3131-1399
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de
Internet: www.vhs-kreis-offenbach.de

Sprechzeiten:
Mo-Do 08.00 -12.00 und 13.30 – 15.00 Uhr,
Fr 08.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Diese Hinweise gelten nur für die vhs Kreis Offenbach und die vhs Rödermark. Informationen zu den weiteren Volkshochschulen entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Programmteil.

Anmeldung
Persönliche u. schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte oder Telefax) werden ab der Veröffentlichung der Veranstaltungen entgegengenommen. Telefonische und elektronische Anmeldungen über die Internet-Seite www.vhs-kreis-offenbach.de sind ebenfalls möglich, sofern die anmeldende Person ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt (hat). Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnahmeliste ist eine verbindliche Anmeldung.
Anmeldungen, die bis 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn bei der vhs eingehen, werden bestätigt (elektronisch oder per Brief). Sollten Sie innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung keine Bestätigung oder sonstige Benachrichtigung erhalten haben, setzen Sie sich bitte telefonisch mit der vhs Kreis Offenbach in Verbindung.

Gebührenermäßigung/-befreiung
Für bestimmte Personengruppen ist für viele unserer Kurse auf Antrag eine Ermäßigung oder Befreiung von den Gebühren möglich.

Rücktritt
Abmeldungen sind nur schriftlich, per E-Mail oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei einer der Geschäftsstellen der vhs. Erklärungen per Telefon sind als Abmeldungen nicht zulässig. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. Die Rücktrittsfristen richten sich nach der Anzahl der Kurstage des betreffenden Kurses.

Die vollständigen Teilnahmebedingungen können Sie im Internet unter www.vhs-kreis-offenbach.de nachlesen oder bei der vhs Kreis Offenbach erfragen oder anfordern.

Das Programm für das 2. Halbjahr 2014 erscheint am 22. August 2014

Inhalt

vhs Kreis Offenbach 1
vhs Dietzenbach 17
vhs Heusenstamm 22
vhs Rodgau 24
vhs in Rödermark 30

Impressum
Herausgeber: Kreis Offenbach
Der Kreisausschuss - Volkshochschule -
Frankfurter Str. 160 - 166, 63303 Dreieich
Redaktion: Hildegard Fries und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach
Layout, Satz: Petra Baumgardt
Druck: Offenbach-Post, Pressehaus
Bintz-Verlag GmbH & Co. KG
Fotonachweis:
fotolia.com (teilweise)
Auflage: 37.500

Alles neu macht der Mai!

Mit dieser Redewendung haben wir Ihnen schon zum Jahresanfang unser Sommerprogramm angekündigt und – voilá! – hier ist es! Wir hoffen, Ihnen darin einige Anregungen und Ideen für die kommenden sommerlichen Wochen zu geben. Sie finden auch wieder Veranstaltungen zu unserem Semesterthema „Eile mit Weile – vom Wert der Muße“; sie sind mit **THEMA** gekennzeichnet.

Jetzt wünschen wir Ihnen einen wunderbaren Sommer, viele Mußestunden und natürlich anregende Begegnungen in der vhs!

Ihre Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Gesellschaft – Geschichte - Politik

Fachbereichsleitung: Thomas Falk
Tel.: 06103 3131-1341

vhs-Vortragsreihe: Das Forum am Montag

Lebensgestaltung zwischen Glücksstreben, Sinnsuche und Melancholie
Nach Glück streben wir alle, wenngleich oft vergeblich, wobei uns die Umstände ebenso wie die eigene Persönlichkeit im Wege stehen können. Der Philosoph W. Schmid sagt, wir können ohne Glück, aber nicht ohne Sinn leben. Also ist uns die Sinnsuche aufgetragen, denn es gibt keinen für alle vorgegebenen Sinn. Schließlich müssen wir uns auch mit melancholischen Gefühlen auseinandersetzen. Doch diese können uns auch bereichern. Der Melancholiker zeichnet sich oft durch Nachdenklichkeit und Sensibilität aus.
K010003
Dr. Bernd Spahn
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 12.05.2014, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei –

THEMA
Zur Wert- bzw. Geringschätzung der Muße und der Muse - vom 18. - 20. Jahrhundert
Eine kultursoziologische und literarische Reise führt uns, mit dem 18. Jahrhundert beginnend, durch Europa. Das sich durchsetzende Bürgertum schwört auf Fleiß, Strebsamkeit und Disziplin. Die untergehende Feudalgesellschaft war durch Genuss, Luxus und Muße gekennzeichnet. Die Künstler, durch ihre Musen mehr oder weniger inspiriert, standen dazwischen. Heute beherrschen Hektik, Rationalisierungen und Beschleunigung das Arbeits- und häufig auch das Privatleben. Kann die Muße ein Gegengewicht sein? Brauchen unsere Künstler wieder Musen?
K010004
Dr. Bernd Spahn
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Mo, 30.06.2014, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -

Pädagogik, Lern- und Arbeitstechniken

Fachbereichsleitung: Luise Oberdorfer
Tel.: 06103 3131-1332
E-Mail: L.Oberdorfer@kreis-offenbach.de

Vorbereitung auf einen Auslandsaufenthalt
Den Lebenslauf aufpeppen, ins Ausland gehen und andere Sprachen lernen hört sich super an. Was erwartet Euch in der Ferne? Im Rahmen des Workshops werden wir auf unterschiedliche Phänomene wie zum Beispiel Kulturschock, Missverständnisse, Vorurteile und Heimweh eingehen. Anhand praktischer Beispiele schauen wir durch die eigene „kulturelle Brille“ und verstehen, dass unsere Sicht auf die Welt nicht die einzig richtige ist. Ihr entwickelt ein neues Verständnis für andere Kulturen und Lebensweisen.
K010608
Carolin Nenner, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.107
Sa, 28.06.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 25,-, (zzgl. Materialkosten: € 4,-)

Fortbildung für Mentorinnen/ Mentoren und Lesepatinnen/-paten
Sie zeigen gerne Kindern, wie sie mit Spaß und allen Sinnen lernen können. Dieser Kurs verbindet Neues aus der Lernforschung wie z. B. Neurobics mit Techniken aus dem NLP (Neuro Linguistische Programmierung), die bei Schülerinnen und Schülern Selbstvertrauen aufbauen und Aufmerksamkeit stärken. Lernen Sie die unterschiedlichen Lerntypen kennen und wie Sie lerntypengerechtes Lernen/Lesen anwenden können.
K010610
Andrea Kurz, Kommunikationstrainerin, NLP-Coach, zertifizierte Lerncoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, 08.05.2014 und 22.05.2014,
15.00-18.00 Uhr
€ 20,-, 2 Termine, 8 UE
In Zusammenarbeit mit der Ehrenamtsbeauftragten der Stadt Rödermark.

Birgit Kramer, Atem-, Sprech- und Stimmtrainerin nach Schlaffhorst-Andersen

Die Stimme in den Griff bekommen
Von Heiserkeit, Stimmanstrengung, Räusperzwang zu Leichtigkeit, Klarheit und Volumen.
Unser Stimmklang ist kein Schicksal. Wenn die Stimm-Muskulatur unausgewogen ist, werden wir heiser, wird unsere Stimme eng, dünn und angestrengt. Wir können nicht laut werden, hohe Töne nicht erreichen und der Klang unserer Stimme bleibt klangarm und dünn.
Wir werden mit ganzkörperlichen Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen daran arbeiten, unsere Stimmen zu kräftigen, sie aufblühen zu lassen und ihren Klang zu entfalten.
Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Wasser zum Trinken und eine Decke.
K010613
Birgit Kramer, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin Schule Schlaffhorst-Andersen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 10.05.2014, 11.00-17.00 Uhr
So, 11.05.2014, 11.00-15.00 Uhr
€ 35,-

Die Kunst der guten Ausstrahlung
Gute Kommunikation beginnt damit, jede Situation auch aus der Sicht der anderen Person zu betrachten. Und andere Menschen nehmen Sie durch die Art wie Sie gehen, wie Sie reden, wie Sie Ihre Gestik und Ihre Sprache gebrauchen wahr. In diesem Kurs machen Sie sich Ihre eigenen natürlichen Kommunikationsgewohnheiten bewusst und erlernen diverse Elemente sozialer und brillanter Kommunikation. Mit Humor und vielen Übungen z. B. aus der Schauspielerei wird der Kurs begleitet.
K010615
Andrea Kurz, Kommunikationstrainerin, NLP-Coach, zertifizierte Lerncoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa/So, 05.07./06.07.2014,
10.00-16.45 Uhr
€ 45,-

Psychologie

Wichtiger Hinweis!
Kurse und Seminare im Bereich Psychologie haben immer das Ziel, mehr über sich selbst und andere zu erfahren. Aber sie wollen auch Wege zur Heilung psychischer und psychosomatischer Probleme aufzeigen und somit zur (psychischen) Gesunderhaltung beitragen. Sie sind jedoch keine Therapie und kein Therapieersatz. Sie setzen normale Gesundheit und Belastbarkeit voraus. Bei Zweifeln, ob der Kursbesuch in der eigenen persönlichen Situation angebracht ist, empfehlen wir ärztlichen oder psychologischen Rat in Anspruch zu nehmen. Wenn Sie nicht sicher sind, ob der von Ihnen ausgewählte Kurs Ihren Erwartungen und Vorstellungen entspricht, stehen wir für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Selbsterfahrung für Männer und Frauen mit Methoden der Humanistischen Psychotherapie
Alltägliche Situationen kreativ gestalten. Im Umgang mit der Familie, dem Partner und in der Arbeitswelt neue Handlungsmuster erproben. In einer Kleingruppe können Sie hier Wissen für die konstruktive und gewinnbringende Gestaltung der eigenen Lebenssituation erwerben.
Unterschiedliche Methoden der humanistischen Psychotherapie wie das soziale Atom, die Soziometrie und die Rollentheorie werden genutzt um Sie bei der Anwendung des Gelernten zu unterstützen.
K010700
Natascha Schmidt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, ab 26.05.2014, 20.00-22.00 Uhr
€ 64,-, 6 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 8 Teilnehmer/innen

Kreative Sommerschreibwerkstatt

Ausflüge in die nähere Umgebung - mit dem Auto und zu Fuß - laden ein zum Unterwegs-Sein, zum Verweilen, Staunen und Schreiben. Elemente aus dem creative writing geben Anstöße schreibend im Fluss zu sein. Für Sprach- und Naturbegeisterte, die spielerisch Skizzen, Geschichten, Gedichte - gereimt und ungereimt - entwickeln möchten.
Bitte mitbringen: Schreib- und Buntstifte, DIN A4 und DIN A5 Heft und evtl. Schreibunterlage
K010703
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, 23.07., 30.07., 06.08. und 03.09.2014, 19.00-22.00 Uhr
€ 40,-, 4 Termine, 16 UE
Bei Anmeldung bitte angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit möglich ist.

Geschichten gegen die Angst - Vortrag mit abschließender Trance

Über die magischen Kräfte unserer Seele
Wer in der ruhigen Gewissheit leben kann, die sagt: „Ich bin bei mir - und ich bleib bei mir!“, der ist in der Lage, ein selbsterfülltes Leben zu führen - aber manchmal hindern unterschiedliche Ängste uns daran. Märchen und Geschichten erzählen uns auf einfache Weise, wie wir den schrecklichen Schatten der Angst von unserem Seelenpotenzial abwenden und wieder Zugang zu unserer freien Selbstentfaltung finden können. Unter diesem Aspekt sollen ausgewählte Geschichten - bekannte und neue - betrachtet werden.
Zur Verstärkung der erlösenden Wirkungen gewonnener Erkenntnisse wird die Gelegenheit geboten, sich in einen angenehmen Trancezustand gleiten zu lassen.
K010707
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Di, 27.05.2014, 19.30-21.30 Uhr
- Eintritt frei -

Renate Sulzmann, Journalistin, Systemische Beraterin

Muster-Lösungen

Unsere Erfahrungen, Überzeugungen, Gefühle, Gedanken, Verhaltens- und Reaktionsmuster bestimmen unsere innere Wirklichkeit. Mit systemischen Methoden (Aufstellungen und Fragetechniken) können Sie Ihre Glaubenssätze finden und sich von Blockaden und Ängsten befreien. Frei von negativen Denkmustern und belastenden Prägungen können Sie selbstbestimmt das Leben leben, das Sie wirklich wollen. Mitbringen sollten Sie die Bereitschaft zur Selbsterfahrung in der Gruppe.
K010708
Renate Sulzmann, Journalistin, Systemische Beraterin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 14.06.2014, 10.00-15.00 Uhr
€ 18,-

Wenn Emotionen uns hindern ans Ziel zu kommen

Ich weiß nicht genau, ob Sie sich wünschen eine lange Flugreise anzutreten, das Klettern im Hochseilgarten zu genießen oder eine Prüfung mit Überzeugung zu bestehen. Welche Phobie auch immer Sie hinter sich lassen, sei es eine Spinnen- oder Redeangst - mit diesem Seminar genießen Sie eine neue Lebensqualität und lassen die Ängste der Vergangenheit. Mit praktischen Übungen und Visualisierungstechniken ohne im Detail in der Gruppe zu erzählen, welche Angst Sie hatten.
K010709
Andrea Kurz, Kommunikationstrainerin, NLP-Coach, zertifizierte Lerncoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 12.07.2014, 09.15-13.00 Uhr
€ 22,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 8 Teilnehmer/innen

NLP für Einsteiger/innen

NLP steht für Neurolinguistische Programmierung. Es geht um Sinne, Wahrnehmung und Sprache. In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen aus dem Modell NLP um Ihr Potenzial und persönliche Entwicklung zu erleben. Die Kursleiterin vermittelt Ihnen, was zum Erfolg führt und Sie lernen sich selbst wahrzunehmen und in Zukunft zielgerichtet und wertschätzend zu agieren. Die Ausbildung der Trainerin ist von dem Mitbegründer Dr. Richard Bandler persönlich zertifiziert.
K010711
Andrea Kurz, Kommunikationstrainerin, NLP-Coach, zertifizierte Lerncoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 26.07.2014, 09.00-17.00 Uhr
€ 28,-

Schluss mit dem Verschieben

Sie haben sich vorgenommen, endlich aufzuräumen, zu joggen oder die Steuererklärung zu machen? Immer wieder verschieben Sie Ihr Vorhaben und Sie fühlen sich schlecht dabei? Ihr innerer Schweinehund ist am Werk und verfügt über viele Strategien, um Ihr Vorhaben zu sabotieren. In diesem Seminar lernen Sie ihn kennen, zähmen und mit ihm verhandeln. Sie lernen Ihr Ziel nach der SMART-Methode zu formulieren und erhalten Tipps, wie Sie Ihre Motivation erhöhen und Ihr Selbstmanagement verbessern können
K010713
Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für persönliche Entwicklung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
So, 29.06.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 28,-

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Familienaufstellungen

Haben Sie den Eindruck, dass etwas Ihren Erfolg bremst, dass Sie sich immer wieder falsche Partner/innen aussuchen oder dass Sie nicht Ihr Leben leben, wie Sie es sich wünschen? Oft liegen unbewusste „Verstrickungen“ mit unserer Herkunftsfamilie vor. Familienaufstellungen bringen diese Beziehungen ans Licht, indem das Bild der eigenen Familie durch Stellvertreter im Raum nachgestellt wird. Die „Verstrickungen“ können aufgelöst und Lösungswege erfahren werden. Sie haben die Möglichkeit ein eigenes Thema aufzustellen.
K010714
Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für persönliche Entwicklung,
Ulrike Hamm-Wark, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
So, 18.05.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 28,-

Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für persönliche Entwicklung

Soziales Kompetenztraining

Wie kann ich berechtigte Forderungen stellen? Wie kann ich eigene Bedürfnisse und Gefühle in Beziehungen angemessen ausdrücken? Wie kann ich soziale Kontakte initiieren und aufrechterhalten?
Im Sozialen-Kompetenz-Training üben wir mit Hilfe von Rollenspielen sozial kompetentes, d.h. selbstsicheres Verhalten in ebendiesen Situationen. Zur Reflexion der eigenen Vorgehensweisen sowie zur Einübung weiterer Verhaltensmöglichkeiten werden die Rollenspiele auf Video aufgenommen und gemeinsam analysiert.
K010719
Christina Heil, Master of Science Psychologie, ***Christiane Lehr,*** Diplom-Psychologin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 10.05.2014, 10.00-17.00 Uhr
Sa 17.05. und ***24.05.2014,***
jeweils 10.00-13.00 Uhr
€ 101,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Gertrude Kapellen, Dipl.-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin

Mit Muße zur Sprachmächtigkeit

Vortrag zum Umgang mit der Objektiven Hermeneutik
Das menschliche Gehirn sei eine Regelextraktionsmaschine, sagt der Hirnforscher Manfred Spitzer. Das bedeutet, dass wir alle, lange bevor wir das erste Wort gesprochen haben, schon die Regelhaftigkeit unserer Muttersprache verinnerlicht hatten. Und weil das so ist, können wir aus sprachlichen Äußerungen - wenn wir uns ruhig und geduldig dieser Ausdrucksform zuwenden - großes Wissen und sichere Kompetenz gewinnen.
Der Vortrag ist eine Einführung in die Methode der Objektiven Hermeneutik (nach Oevermann), die sich mit der tatsächlichen Bedeutung von Texten befasst und wie keine andere eine Art von meditativem Eintauchen in Erkenntnisprozesse ermöglicht.
K010721
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Di, 24.06.2014, 19.30 Uhr
- Eintritt frei -

Bildungsurlaub BU
Persönlichkeit und Sprachmächtigkeit

Praktischer Umgang mit der Objektiven Hermeneutik (Methode der Textdeutung)
In der Kommunikation reagieren wir oft auf das, von dem wir denken, dass es der andere so gemeint hat. Oder manch einer versucht auch, harte Worte im Nachhinein abzufedern mit: Das hab ich nicht so gemeint. Auf diese Weise entstehen viele Probleme im Miteinander. Mit der Objektiven Hermeneutik steht uns eine Methode zur Verfügung, die unsere Aufmerksamkeit wieder auf das Eigentliche lenkt, die Frage beantwortet: Was wurde wirklich gesagt? Damit lassen sich Kommunikationsprozesse, die eigene Ausdrucksfähigkeit, die Konzentration, die innere Ruhe und vieles mehr deutlich verbessern.
K010722
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 22.09.-26.09.2014,
10.00-17.00 Uhr
€ 166,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung –

Heilsame Muße - Ruhezeiten kreativ gestalten THEMA

Tipps und Übungen
„Die sogenannte Gesundheit kann nur im Gleichgewicht entgegengesetzter Kräfte bestehen“ (Goethe)
Der natürliche Lebensrhythmus wird durch den Wechsel von Arbeit und Ruhe geformt. Unsere Stress-Gesellschaft orientiert sich einseitig am Motto „Zeit ist Arbeit und Geld“. Die Negativfolgen des Hamsterrades sind bekannt: Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burnout. Den gesunden Rhythmus wieder finden heißt heute vor allem Ruhezeiten zu kultivieren: Zeiten der Muße. Wir beleuchten die Bedeutung solcher Auszeiten für Gesundheit und Wohlbefinden und eröffnen Gestaltungswege.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und Schreibzeug
K010729
Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe, Publizist und Entspannungstrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 17.05.2014, 09.30-13.00 Uhr
€ 13,-

Hypnotisieren lernen Teil 1

Sie bekommen alle wichtigen Hypnose-Techniken vermittelt, die Sie benötigen, um einen Menschen erfolgreich und praxisgerecht in Trance zu führen:
- die grundlegende Theorie zur Hypnose
- Einleitungs- und Ausleitungstechniken u.a. Armlevitation / Handlevitation
- fraktionieren
- verschiedene Trancetiefen
- Posthypnotische Suggestionen,
- Schnellinduktionstechniken und Hypnosetests
- 4 hypnotische Anwendungen - Tiefenentspannung, Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion und Blockaden lösen; sofort anwendbar.

Mit ausführlichem Unterrichtsskript.
K010735
Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI), Mentaltrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 24.05.2014, 10.00-18.00 Uhr
So, 25.05.2014, 10.00-14.00 Uhr
€ 40,-

„Reiki" 2. Grad: Die Energie folgt Ihrer Vorstellung

Seminar nach Usui Sensei.

Sie sind mit dem 1. Grad zufrieden - aber: er hat seine Grenzen. Energieprobleme, die eine tiefere Ursache haben, verlangen andere Lösungen.
Erfahren Sie die Macht der drei Reiki-Symbole mit:
1. 300 % mehr Vitalkraft;
2. mentalem Reiki;
3. fortgeschrittenem „Auralesen";
4. Ihrer Herzöffnung;
5. der 2.-Grad-Lemniskate;
6. dem „Gesetz der Resonanz";
7. Ihrem neuen Optimum-Programm!

Mit ausführlichem Unterrichtsskript.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Liegen Decke, Kopfkissen usw., Schreibmittel, Buntstifte und ein Pendel/Tensor
K010739
Peter Urbassek, freier Reiki-Meister u. -Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 03.05.2014, 10.00-18.00 Uhr
So, 04.05.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 48,-

Energieaufbaupraxis für Reiki 2. Grad

offen für alle Grade ab 2. Grad

Nach den Einweihungen im 2. Grad sollten 3 bis 5 ausführliche Fern-Reiki-Behandlungen erfolgen, damit sich das Energiesystem auf diesem höheren Energielevel stabilisiert und eine gewisse Routine entsteht. Dazu vor allem wollen wir uns treffen.
Wir wiederholen, üben und vertiefen das im Teil II Gelernte. Hier ist auch der Raum, um auf Ihre Wünsche gezielt einzugehen. Und: Zeit und Raum sind da für Gespräche und Meinungs- und Info-Austausch.
Jede/r Reiki-Praktizierende/r kann hier gerne nach Anmeldung teilnehmen.
K010740
Peter Urbassek, freier Reiki-Meister u. -Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, ab 08.05.2014, 18.30-20.30 Uhr
€ 20,-, 3 Termine

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313

Peter Urbassek, ausgebildeter Hypnotiseur und Coach (TMI), Reikilehrer

Reiki 3 - Der innere Meister

Seminar nach Usui Sensei.

Wir lernen:
1. Im ständigen Kontakt mit unserem Hohen Selbst zu leben;
2. die erweiterte Öffnung des „3. Auge";
3. Den kleinen und großen Energiekreislauf;
4. Die Anwendung der Meister-Lemniskate;
5. Reiki 1 + 2 mit der Sicht von Reiki 3 anzuwenden;
6. Ihr neues tägliches Optimum-Programm!

Damit ist die Bahn geebnet, frei, um über das Reiki-Meister-Symbol mit Ihrem Inneren Meister Ihr Leben souverän zu gestalten, zu leben. Das Geheimnis des mystischen Reiki-Dreiecks offenbart sich Ihnen und Sie lernen in diesem Kurs, es im Alltag anzuwenden.
Mit ausführlichem Unterrichtsskript.
K010741
Peter Urbassek, freier Reiki-Meister u. -Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
So, 01.06.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 66,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 6 Teilnehmer/innen

Energieaufbaupraxis für Reiki 3. Grad

offen für alle Grade ab 3. Grad

Nach den Einweihungen im 3. Grad sollten 3 bis 5 ausführliche Meditationen erfolgen, damit sich das Energiesystem auf diesem höheren Energielevel (DC) stabilisiert und eine gewisse Routine entsteht. Dazu vor allem wollen wir uns treffen.
Wir wiederholen, üben und vertiefen das in den Graden 1-3 Gelernte; Insbesondere das Prinzip von Ying-Yang bzw.von Aktio-Reaktio.
Und: Zeit und Raum für Gespräche und Meinungs- und Info-Austausch sind da.
Jede/r Reiki-Praktizierende kann hier gerne nach Anmeldung teilnehmen.
K010742
Peter Urbassek, freier Reiki-Meister u. -Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mi, ab 04.06.2014, 18.30-20.30 Uhr
€ 20,-, 3 Termine

Reiki 4 - Der Lehrer

Seminar nach Usui Sensei.

In diesem Seminar lernen und üben wir, wie wir auf der körperlich-vitalen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene Energie aufbauen und lenken. Dieses Wissen und Können wenden wir in jedem Grad an und üben die Weitergabe dieses Wissens und Könnens in traditioneller Weise mit den Symbolen.
Dazu erstellt jede/r Teilnehmer/in ihr/sein persönliches Lehrer-Handbuch.
K010743
Peter Urbassek, freier Reiki-Meister u. -Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa/So, 05.07./06.07.2014,
10.00-16.00 Uhr
€ 98,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 6 Teilnehmer/innen

Natur und Umwelt

Fachbereichsleitung: Petra Lück
Tel.: 06103 3131-1343
E-Mail: p.lueck@kreis-offenbach.de

Heilpflanzen-Einmaleins

Ob zur Blutreinigung, gegen Husten und Erkältung oder gegen Harnwegsinfektionen: aus vielen heimischen Wildkräutern lassen sich Heilmittel herstellen. Auf einem Spaziergang lernen Sie Heilkräuter mit Hilfe eines Arbeitsblattes anhand eindeutiger Merkmale erkennen. Sie erhalten Heilkräutertee-Rezepte und erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie Heilkräutertees u.a. für Ihre Gesundheit zubereiten.
Bitte mitbringen: Lupe, Stift und Schreibbrett.
K011401
Marion Bredemeier, Phytotherapeutin
Treffpunkt: Rodgau (Nieder-Roden), Parkplatz an der verl. Römerstr./Babenhäuser Weg, rechts direkt hinter der Brücke über die B45.
So, 15.06.2014, 10.00-13.00 Uhr
€ 16,- incl. Kursmaterial, 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Gern gesehene Gäste im Garten - Vortrag

Wie hole ich mir die Profis in Sachen Schädlingsbekämpfung - Meise, Marienkäfer und Co. - in den Garten? Welche Futterpflanzen locken Wildbienen und Schmetterlinge an? Und wie schaffe ich Lebensräume für Tiere und Pflanzen, um mich an einem lebendigen und vielfältigen Garten zu erfreuen?
K011411
Anke Holzmann-Wirth, Diplom-Biologin
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-52
Do, 15.05.2014, 19.30-21.00 Uhr
- Eintritt frei -

Edible Landscaping - Gartengestaltung mit essbaren Pflanzen - Vortrag

In den Zeiten der immer kleiner werdenden Gärten steigt die Nachfrage nach Pflanzen, die nicht nur „schön" sind. Tatsächlich gibt es eine ganze Reihe zierender Gewächse, die auch noch auf dem Teller landen können. Essbare Blüten geben Salaten den besonderen Pfiff, aus bunten Beeren entstehen köstliche selbstgemachte Marmeladen und Wurzeln und Blätter bescheren ungeahnte Geschmackserlebnisse.
Dass sogar Problemstandorte Erträge bringen können, ja dass man sogar einen essbaren „Rasen" anlegen kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.
K011412
Anke Holzmann-Wirth, Diplom-Biologin
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-52
Do, 22.05.2014, 19.30-21.00 Uhr
- Eintritt frei -

Bildungsberatung

Lebenslanges Lernen ist bei uns Programm!

Die Bildungsberatung am Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) berät Sie dazu
- **kompetent** • **neutral** • **kostenfrei**

Unser Beratungsangebot:
- Orientierungsberatung zur individuellen Fort- und Weiterbildung
- Beratung zu schulischer und beruflicher Weiterbildung
- Angebotsberatung (Unterstützung bei der Suche nach konkreten Weiterbildungsangeboten und -anbietern)
- Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse
- Beratung zur Förderung der beruflichen Weiterbildung

Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de

Kalliopi Giagozoglou
Bildungsberaterin

HLL, Haus 3, EG, Raum 3.002
Tel.: 06103 3131-1214
oder 06103 3131-0 (Infopoint HLL)
E-Mail: k.giagozoglou@kreis-offenbach.de

Termine nach Vereinbarung

HESSENCAMPUS DREIEICH Haus des Lebenslangen Lernens · HLL · Die vhs Volkshochschulen

Gartenpflege im Sommer - Vortrag

In den Sommermonaten ist Genießen angesagt - Urlaub und Gartenpartys in lauen Nächten. Aber Hitze und Trockenheit setzen den Pflanzen zu; die üppige Blütenpracht zu erhalten, erfordert etwas Pflege. Köstliches Gemüse und Obst wird jetzt reif, Herbst- und Wintergemüse sowie zweijährige Blütenpflanzen müssen ausgesät werden.

K011413

Anke Holzmann-Wirth, Diplom-Biologin
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-52
Do, 26.06.2014, 19.30-21.00 Uhr
- Eintritt frei -

Führung im Solarpark Dreieich-Buchschlag

Anfang 2012 wurde der Solarpark fertiggestellt. Mit einem Jahresstromertrag von mehr als 8.000 MWh ist es die größte Anlage in Hessen. 39.400 Solarmodule erzeugen auf einer Fläche von 15,3 ha ausreichend Strom, um 2.000 Vier-Personenhaushalte damit zu versorgen.
Bei der Führung informieren wir Sie über den Bau und die Funktionsweise der Photovoltaikanlage. Auch wird auf die Besonderheit eingegangen, dass der Solarpark auf einer ehemaligen Deponie errichtet wurde, z.B. die Altlastensanierung, aber auch die ökologische Nischen mit seltenen Pflanzen- und Tierarten, die sich nun gebildet haben.

K011501

Klaus Meixner, Stadtwerke Dreieich GmbH, Energieberater
Treffpunkt: Stadtwerke Dreieich GmbH, Eisenbahnstr.140
Do, 15.05.2014, 16.00-18.00 Uhr
€ 10,- incl. Bustransfer zum Solarpark,
1 Termin, 3 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Wildnispädagogik: Wald- und Wiesenspaziergang

für Erzieher, Lehrer, Pädagogen und Interessierte

Die Natur ist der beste Lehrer, um Verbindungen zu uns selbst, unseren Mitmenschen und der natürlichen Umgebung zu stärken. Völker die heute noch in und aus der Natur leben, geben ihren Kindern das nötige Wissen in einer Art unsichtbaren Schule weiter. Doch wie funktioniert dieses „Coyote Teaching"? Und wie können wir es heute für uns und unsere Kinder nutzen?
Bei einem Spaziergang wollen wir die „kleine Wildnis" vor unserer Haustür aber auch die tief in uns drin erfahren. Auf dem Weg werden wir einige Kernroutinen kennen lernen, die Achtsamkeit und den Zugang zur Natur fördern.
Bitte mitbringen: Sitzkissen, Schreibzeug, wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk.

K011504

Axel (Wurzeltrapp) Trapp, Wildnispädagoge
Treffpunkt am Hofgut Patershausen zwischen Heusenstamm und Dietzenbach
So, 15.06.2014, 14.00-17.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 4 UE
Vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Vögel - ihre Sprache, ihr Verhalten - Vortrag

Einen Vogel am Gesang zu erkennen ist wunderbar. Von ihm zu erfahren, was in der Umgebung passiert, hat etwas Magisches. Indigene Völker nennen die Vogelsprache „Schlüssel zur Achtsamkeit". Alle Tiere verstehen sie und reagieren entsprechend. Auch wir Menschen können sie erlernen und für uns nutzen.

K011505

Axel (Wurzeltrapp) Trapp, Wildnispädagoge
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume"
Do, 08.05.2014, 19.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -

Der Wald - ein Garant fürs Leben

Es erwartet Sie ein spannender Rundgang mit Informationen über den Wald von früher bis heute. Die Arbeit im Wald, die Holzgewinnung, aber auch Grundwassernutzung, Naturschutz und der steigende Druck der Erholung suchenden Bevölkerung werden angesprochen und an Beispielen erläutert.

K011507

Hans-Albert Kaspar, Revierförster Forstwald
Treffpunkt: Mainhausen (Zellhausen), Am Bahnhof
Sa, 21.06.2014, 14.00-16.00 Uhr
- Eintritt frei -

Kurse für Frauen

Fachbereichsleitung: Luise Oberdorfer
Tel.: 06103 3131-1332
E-Mail: L.Oberdorfer@kreis-offenbach.de

Texte besprechen und feiern im Kreativen Raum

Ein Angebot für Frauen, die an einer Schreibreise oder einem fortlaufenden Kurs teilgenommen haben. In vertrauter, wertschätzender Atmosphäre und lebendigem Dialog werden Texte, Textauszüge gelesen, gehört, überarbeitet, ihre Stärken und Schwächen gesehen, in dem Wissen, dass es keine Regeln für „richtige" Sprache gibt. Dies geschieht spielerisch, assoziativ, kreativ und analytisch. Jeder Text ist ein Geschenk an die Welt und an uns selbst. Dies soll gefeiert werden.
Bitte mitbringen: Texte in vierfacher Ausfertigung und Schreibmaterial, außerdem kleine Köstlichkeiten, Getränke und Geschirr.

K081202

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 20.07.2014, 14.00-20.00 Uhr
€ 20,-
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

Farbenrausch für Frauen – „Super aussehen - Du bist schön!!" ein Beautykurs

Hier entdeckst Du Deine wunderbare Ausstrahlung und lernst, mit den richtigen Farben und strahlend schönen Augen zu glänzen. Wir finden heraus, welche Farben zu Dir passen und wie Du diese am besten kombinieren kannst. (Dazu bitte 3 Lieblingskleidungsstücke mitbringen!) Wir üben das richtige Schminken - passend zum Farbtyp und zur Gesichtsform. Selbst Schlupflider kommen so groß raus! Abgerundet wird das Ganze durch kleine Inseln der Ruhe wie einer warmen Fußmassage und verschiedenen Entspannungsmethoden - auch hierbei unterstützt durch Farben! Ein farbenfroher Kurs mit vielen nützlichen Tipps um sich rundherum schön zu fühlen.
Bitte mitbringen: Stirnband, kleines Schälchen, eigene Schminkutensilien - falls vorhanden, 3 Lieblingskleidungsstücke, Isomatte, warme Socken, Decke, bequeme Kleidung.

K082142

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 05.07.2014, 11.00-15.30 Uhr
Di, 08.07. und 15.07.2014,
19.30-21.45 Uhr
€ 30,- (zzgl. € 1,50 für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen)
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY

Wellness-Tag für Frauen - für die innere und äußere Schönheit

Dieser Tag ist eine Einladung „einfach Frau" zu sein, Dich als Frau wieder zu spüren, Kraft zu tanken und auf Deine innere Stimme zu hören! Genieße die Auszeit mit einer Mischung aus Entspannungsübungen und Entspannungsmassagen basierend auf traditionell chinesischen Elementen verbunden mit einfachen Schönheitsrezepten aus der Natur. Entspannungselemente helfen, Dich „fallen zu lassen" und den Alltag bewusst zu genießen. Wellness für die Seele gibt es mit aufbauenden oder beruhigenden Packungen für Gesicht und Hals, die wir selbst anrühren und mit einer Energiepunkt-Massage einmassieren.
Bitte mitbringen: Decke, Isomatte, dicke Socken, bequeme Kleidung, Stirnband, kleines Schälchen, Löffel, 2 Handtücher,

K083123

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 23.08.2014, 10.30-15.45 Uhr
€ 18,- (zzgl. € 2,50 für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen)
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

Sie finden uns im Internet unter:
www.vhs-kreis-offenbach.de

Kurzurlaub für die Seele Entspannung für Frauen

Du fühlst Dich körperlich und seelisch ausgebrannt? Äußere Belastungen, Reizüberflutung und Stress lassen Dich nicht mehr schlafen? Durch gezielte Entspannungsübungen bringen wir Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. In diesem kleinen Wellnessurlaub wenden wir Atem- und Bewusstseinsübungen an um unsere Körperwahrnehmung zu sensibilisieren und den Geist zu beruhigen und gönnen den angespannten Muskeln Zeit für eine tiefe Erholung. Wir erleben Duftreisen, Entspannung mit Farben, Klang- und anderen Meditationen und Visualisierungsübungen als Wege zu mehr Entspannung und Harmonie im Körper. Um uns rundum relaxt und vital zu fühlen.
Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

K083125

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Do, ab 07.08.2014, 20.00-21.30 Uhr
€ 15,-, 3 Termine, 6 UE
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Schwangerschaftsyoga

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf Dich und Deinen Bauch. Für Dein körperliches Wohlbefinden werden sanfte Asanas gezeigt. Die Atemübungen bringen Dich wieder in Balance, bereiten Dich auf die Geburt vor. Mit diesen Entspannungseinheiten kannst Du in Ruhe auf Deinen Bauch „hören" und Dich wieder fallen lassen. Zusätzlich gibt es Nützliches rund um die Geburt. Dieser Kurs ist ohne Vorkenntnisse buchbar.
Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

K083131

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 06.06.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 45,-, 8 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
6 bis max. 8 Teilnehmerinnen
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

„Die verborgenen Muskeln"

Den Beckenboden spüren und trainieren

Eine Schwäche unserer Beckenbodenmuskulatur führt zu Problemen wie Stressinkontinenz und Einschränkungen des Sexuallebens. Dieser Kurs ist für interessierte und betroffene Frauen gedacht.
Inhalte:
- Bau, Funktion und mögliche Störungen des Beckenbodens
- Den Beckenboden spüren, aktivieren und entspannen lernen
- Übungen aus der Funktionellen Bewegungslehre und der Atem- und Entspannungstherapie
- Erarbeiten eines Trainingsprogramms für zuhause

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch oder Kissen

K083233

Michaela Schmidt-Eppinger,
Physiotherapeutin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 10.05.2014, 11.00-16.30 Uhr
€ 20,-
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

Kunst und Kultur

Fachbereichsleitung: Heidi Wernicke
Tel.: 06103 3131-1333
E-Mail: h.wernicke@kreis-offenbach.de

„Vom Parrthorn bis zum klaane Maa“ - Mit Stoltze vom Dom zum Nizza

In Friedrich Stoltzes Gedichten und Geschichten ist die Frankfurter Innenstadt an vielen Stellen und mit vielen Orten präsent. Ein sich heftig wandelndes Stadtbild der Gegenwart liefert den sichtbaren Hintergrund für die humoristisch-historischen Texte, wodurch ein ganz besonderer „genius loci“ sich entfaltet, der noch durch (sprach-)geschichtliche Erläuterungen bereichert wird.
K020108
Winfried B. Sahm
Frankfurt/M, Eingang Dom (Treffpunkt)
So, 18.05.2014, 15.00-18.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 4 UE

„Geht einmal nach Darmstadt“ - Der Hessische Landbote

1834 verfassen Georg Büchner und Friedrich Ludwig Weidig eine Flugschrift, um die verelendeten hessischen Bauern zur Revolte zu motivieren. Es ist ein bis heute unerhörter Text, dessen Aktualität im Weltmaßstab kaum nachgelassen hat. Der „Gang aufs Land“ bei Rodgau bringt Ausschnitte zu Gehör, erläutert die historischen Hintergründe und kommentiert ausgewählte Textstellen.
K020109
Winfried B. Sahm
Rodgau (Jügesheim), Bahnhofsgebäude (Treffpunkt)
Sa, 24.05.2014, 15.00-17.15 Uhr
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE

THEMA

Vom Wert der Muße - „Wenn ihr langsam fahrt“ - Ein literarischer Spaziergang mit Verweilen

Schnelligkeit gilt heute vielmals als Wert an sich. Das vhs-Semestermotto „Eile mit Weile“ sucht da einen Kontrapunkt zu setzen. Der literarische Spaziergang um Rembrücken macht mit Texten bekannt, in denen Verzögerungen eine Rolle spielen. Kulturhistorische Anmerkungen ergänzen den Vortrag von Lyrik und Prosa.
K020110
Winfried B. Sahm
Heusenstamm (Rembrücken), Kath. Kirche Mariä Opferung (Treffpunkt)
Do, 19.06.2014, 15.00-17.15 Uhr
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE

Kreatives Schreiben - der Weg zum Selbstausdruck bis hin zur literarischen Kunst

„Wer kann ich alles sein und was habe ich zu sagen?“ – „Was habe ich erlebt?“ – „Was will ich erforschen und erkennen?“ - diesen Fragen folgend beschäftigt sich dieser Kurs mit der breiten Palette vom Realistischen zum Magischen oder Geträumten. Wir arbeiten mit verschiedenen Techniken wie Gruppen- und Einzeltext, automatisch-/intuitivem Schreiben, Schreiben an besonderen Orten und aus der Erinnerung, verdichtetem Schreiben.... und vielem anderen mehr. Der Kurs bietet Raum für das Vorlesen eigener mitgebrachter Kurztexte und kann besondere Schwerpunkte der Teilnehmenden berücksichtigen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: A4-Ordner und Schreibgerät, außerdem Offenheit, Neugier und Freude am Experiment.
K020112
Eva Hippe
Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17, Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)
Sa, 31.05., 28.06. und 26.07.2014,
15.00-18.00 Uhr
€ 120,-, 3 Termine, 12 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kunst- und Kulturreise nach Erfurt

Erleben Sie an zwei Tagen eine der interessantesten Städte Thüringens! Erfurt kann auf eine über 1270-jährige Geschichte zurückblicken und hat große Persönlichkeiten wie Luther, Goethe, Schiller, Bach und Liszt angezogen. Mit seinem Wahrzeichen, dem Dom, dem mittelalterlichen Stadtkern, der Krämerbrücke, seinen Museen und anderen kultur- und bauhistorischen Sehenswürdigkeiten hat Erfurt sehr viel zu bieten und ist immer eine Reise wert.
K020301
Heide Ellinghaus, M.A.
Fr/Sa, 16.05./17.05.2014
Bitte ausführlichen Flyer anfordern unter 06103 3131-1313.

"Lernen macht glücklich!"
Prof. Dr. Manfred Spitzer
Ihr Glück heute unter www.vhs-kreis-offenbach.de

Archäologische Radtour rund um Dietzenbach

Die Gegend rund um Dietzenbach ist reich an archäologischen Fundstellen. Angefangen bei den jungsteinzeitlichen Bauern, die ihre Häuser im Umfeld des Kreishauses errichteten, führt die Radtour zu Grabhügeln, Urnenfriedhöfen, römischen Siedlungen und mittelalterlichen Landwehren. Ihren Abschluss findet die Tour im Dietzenbacher Museum für Heimatkunde und Geschichte, wo viele der archäologischen Funde anschaulich präsentiert werden.
K020303
Gesine Weber, Archäologin,
Dagmar Kroemer, Archäologin
Dietzenbach, Eingang Kreishaus, Werner-Hilpert-Str.1 (Treffpunkt)
So, 06.07.2014, 14.00-17.00 Uhr
€ 5,-/ € 2,- für Kinder u. Jugendliche bis 16 J.

Ricarda, Suleika und die Sphinx - Frauen auf dem Hauptfriedhof

Weiblichkeit ist auf dem Frankfurter Hauptfriedhof in mindestens doppelter Weise präsent. Gräber bekannter Frauen (z. B. Marianne von Willemer, Ricarda Huch) und figürliche Darstellungen als Grabschmuck. Eine Auswahl von beiden wird bei diesem Spaziergang vorgestellt und unter biographischen, künstlerischen und kulturgeschichtlichen Aspekten erläutert.
K020304
Winfried B. Sahm
Frankfurt/M., Hauptfriedhof, Eingang Eckenheimer Landstraße
Sa, 14.06.2014, 15.00-18.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 4 UE

Wichtiger Hinweis für Museumsbesuche im Städel:

Für unsere Museumsbesuche gilt ein ermäßigter Eintrittspreis in Höhe von € 3,-- / Termin. Der Eintritt wird mit der Kursgebühr erhoben. Die Eintrittskarten werden Ihnen vom Kursleiter vor Ort ausgehändigt.
Falls jemand die Möglichkeit hat, kostenlos das Museum zu besuchen (z.B. durch Museumscard oder Mitgliedschaft im Museumsverein), bitten wir darum, dies auf der Anmeldung unbedingt zu vermerken.
Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt.

Städel am Morgen - Stadt und Land im Bild

Städtisches und Ländlichkeit - Gemälde des Städelschen Kunstinstituts bringen beide Örtlichkeiten und die damit verbundenen Lebensformen in vielfältiger Weise ins Bild. Die Betrachtung einschlägiger Werke bietet nicht nur ästhetische Reize, sondern auch interessante Einblicke in historische und soziale Gegebenheiten. Kunst- und kulturgeschichtliche Kommentierungen ergänzen die Bilderschau.
K020306
Winfried B. Sahm
Frankfurt/M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Mi, 07.05., 14.05.2014 und 21.05.2014, 11.00-12.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Museumseintritt: € 9,-),
3 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ohne uns ist auch ganz schön - Gemälde ohne Menschen

Landschaften, Stillleben, Farb- und Formabstraktionen - schon lange und in der Moderne erst recht, kommt die Malerei ohne Menschendarstellungen aus. Der künstlerischen Vielfalt tut diese Personenabsenz - wie die Kursauswahl zeigt - keinen Abbruch. Kunsthistorische und kulturgeschichtliche Erläuterungen erschließen die malerische „Menschenleere".
K020309
Winfried B. Sahm
Frankfurt/M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Do, 08.05., 15.05.2014 und 22.05.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Museumseintritt: € 9,-),
3 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Figuren im wirklichen Raum - Skulpturen im Städel

In den Museumsräumen der Klassischen Moderne und der Zeitgenossen zeigt das Städelsche Kunstinstitut auch dreidimensionale Arbeiten. Diese werden neben den berühmten Gemälden oft eher beiläufig wahrgenommen. Bei diesen zwei Städelvisiten stehen sie aber einmal im Mittelpunkt. Die Betrachtung von allen Seiten wird durch kunstgeschichtliche Kommentierung ergänzt.
K020310
Winfried B. Sahm
Frankfurt/M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Do, 05.06. und 12.06.2014,
18.00-19.30 Uhr
€ 10,-, (zzgl. Museumseintritt: € 6,-),
2 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Rundgang durch Frankfurter Galerien

Der Besuch privater Galerien kostet Überwindung. Sie betreten einen menschenleeren Raum und sind sich nicht sicher, ob Sie das überhaupt dürfen - wo Sie doch gar nichts kaufen wollen.
Frankfurt verfügt über eine Vielzahl renommierter Galerien, deren Programm einen umfassenden Überblick über die Kunst der Gegenwart erlaubt. Eine gemeinsame Tour durch einige davon nimmt Ihnen die Schwellenangst und vermittelt Ihnen Strategien zur Annäherung an unbekannte Kunst, damit Sie sich in Zukunft auch ohne Personenschutz an diese nur scheinbar abweisenden Orte wagen.
K020314
Charlotte Lindenberg, M.A.,
Kunsthistorikerin und Autorin
Frankfurt/M., Galerie Jacky Strenz, Kurt-Schumacher-Str. 2 (Treffpunkt)
Fr, 23.05.2014, 15.00-18.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 4 UE

Graphik - Malerei

Druckwerkstatt - Radierung und Holzschnitt

Die Radierung bietet vielfältige Möglichkeiten im künstlerischen Ausdruck. So können sowohl feinste zeichnerische Strukturen als auch kraftvoll kontrastierende Gesten in die Platte geritzt oder geätzt werden. Nach dem Kennenlernen der ersten grundlegenden Techniken kann sofort eigenständig gearbeitet werden.
Der Holzschnitt, das älteste Hochdruckverfahren, ist vor allem für eine kontrastreiche, expressive Bildsprache geeignet. Druckplatten und Papier können bei der Kursleiterin erworben werden.
K020503
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 19.07./20.07.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

Kreative Auszeit in der Provence/ Luberon
Malen und Zeichnen in der Landschaft des Lichts
14.06. – 05.07.2014
wahlweise 1 oder 2 Woche(n)
Informationen bei ***Brigitte Orth,***
Tel.: 06101 803535
Keine Veranstaltung der vhs Kreis Offenbach!

Vom Abbild zur Abstraktion

Der Weg zur Abstraktion führt uns zum Wesentlichen, zur Essenz der Dinge. Wir werden neue, noch nicht gesehene Dinge erkennen und umsetzen, ein ausgewähltes Motiv (z.B. auf einem Foto) entdecken und neu definieren. Schrittweise verändern und abstrahieren wir unsere Motive beim Zeichnen und Malen mit Ölkreiden oder Acrylfarben.
Wer eigene Acrylfarben bzw. Leinwände oder Malplatten hat, bitte mitbringen, ansonsten sind Farben und Bildträger
wie Leinwände, Malplatten und Papier gegen eine Kostenpauschale bei der Kursleiterin erhältlich.
K020510
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 10.05./11.05.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

Farbe - Form - Linie - Rhythmus in der Malerei

Spontaneität ist gefragt, um die eigene Bildsprache zu entwickeln, die zwischen Malerei und Zeichnung liegt. Wir steuern den Arbeitsrhythmus teilweise mit Musik und Bewegung, um Schritt für Schritt ins Wesentliche des persönlichen Ausdrucks vorzudringen. Wir arbeiten mit Schütt-Lasuren, greifen mit Kreiden oder Stiften in die entstandenen Farben und Formen ein, setzen Akzente und lassen neue Formen und Strukturen entstehen. Haben Sie Mut zum Experiment und entdecken Sie neue Wege zu Ihrer Kreativität.
Bitte mitbringen: Leinwände oder Malplatten mind. 60x70, Acrylfarben, Ölkreiden, Graphitstift 8B, bevorzugtes Pinselsortiment für Acrylmalerei, breite Flachpinsel, Schwamm. Leinwände und Farben sind gegen eine Kostenpauschale auch bei der Kursleiterin erhältlich.
K020511
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 31.05./01.06.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Material- und Modellkosten), 2 Termine, 20 UE

Collagen und Experimente mit Acrylfarben

Die Malerei mit Acrylfarben bietet viele bildnerische Möglichkeiten, gerade auch in Kombination mit anderen Materialien. Dabei können sehr interessante Collagen entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: geeignetes Collagenmaterial, wie z.B. Stoff, Wolle, Knöpfe, Draht, Scherben, Holz etc. (Phantasie ist gefragt!), Borstenpinsel, Malkittel, Lappen, Gefäße zum Mischen, Spachtel. Farben und Malmittel werden durch einen im Kurs zu entrichtenden Pauschalbetrag (€ 24,–) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden.
K020519
Anita Jäger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 17.05./18.05.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Kunst-Kosmos - freie Entfaltung der Kreativität

Dieser Kurs stellt Fragen, die das künstlerische Tun näher beleuchten und die gern malerisch beantwortet werden möchten. Für Einsteiger ist der Kurs geeignet, um Kunst kennenzulernen, für fortgeschrittene Maler, um zu neuen Lösungen zu kommen, das eigene kreative und künstlerische Potential zu fördern und eigene Grenzen zu überschreiten.
Wir machen Collagen mit Kopien, Resten, eigenen Fotos, Zeitungsschnipseln, malen mit Acryl (für Anfänger gibt es eine Einführung) und Kreiden. Wir werden sehen, dass intensive und entspannte Arbeit zu wertvollen Erfahrungen und künstlerischen Ergebnissen führt.
Bitte einen Zeichenblock ca. 30x40 cm und weiche Bleistifte mitbringen. Beim ersten Kurstreffen werden die weiteren Materialien besprochen.
K020523
Andreas Masche
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Di, ab 17.06.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 45,-, 6 Termine, 18 UE

Kunst-Kosmos - freie Entfaltung der Kreativität (Sommer-Workshop)

Dieser Kunst-Workshop gibt Gelegenheit, sich an einem Tag intensiv mit künstlerischen Themen und Fragen zu beschäftigen. Nähere Beschreibung siehe Kurs K020523.
Bitte mitbringen: Zeichenblock ca. 30x40 cm und weiche Bleistifte; falls vorhanden Acrylfarben, Borsten-Pinsel, Leinwand 70x100 cm auf Keilrahmen; für die Collagen bitte jede Menge Material „Ihres persönlichen Themas“ (z.B. Menschen, Farbe, Abstraktion, Natur).
K020524
Andreas Masche
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa, 26.07.2014, 10.00-17.30 Uhr
€ 25,-, 1 Termin, 10 UE

Mit Kalligraphie gestalten

In diesem Kurs werden grundlegende gestalterische Möglichkeiten vorgestellt und beispielhaft umgesetzt.
Kalligraphie vermag mehr als nur die Darstellung schön geschriebener Buchstaben. Es geht auch darum, Texte inhaltlich stimmig und überzeugend zu gestalten. Wie ordne ich den Text auf dem leeren Blatt an? Was ist die passende Schriftart, die richtige Größe, die richtige Proportion? Wie erziele ich besondere Betonungen? Wie kann ich darstellen, was ich ausdrücken will? Welche Hilfsmittel gibt es da? Wie entwickle ich ein ansprechendes Layout? Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger/innen, die bereits die Grundlagen des Schreibens mit der Bandzugfeder mitbringen.
Bitte Bleistift, Lineal, Radiergummi sowie ein paar Bögen einfaches A4- Papier und einen liebgewonnenen kurzen (oder längeren) Text mitbringen; das übrige Material wird gestellt.
K020526
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa, 05.07.2014, 14.00-18.00 Uhr
€ 49,- (inklusive Materialkosten), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

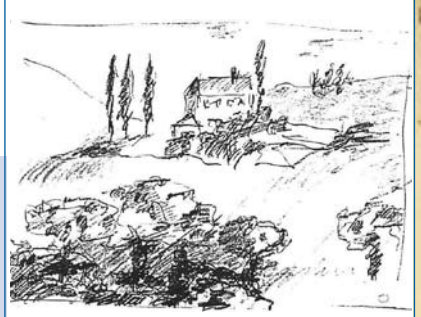
"Lernen macht glücklich!"
Prof. Dr. Manfred Spitzer
Ihr Glück heute unter www.vhs-kreis-offenbach.de

Sommerkurs Landschaft und Architektur - Zeichnen und Aquarellieren

Die Altstadt von Langen sowie die Natur bieten uns eine unerschöpfliche Vielfalt von Motiven. Der Schwerpunkt dieses Kurses ist das Sehen lernen, die Perspektive, Licht und Schatten, sowie deren Umsetzung mit Stiften und Farbe. Wir arbeiten im Freien und suchen unterschiedliche Motive, die wir sowohl mit Bleistift, als auch Fineliner oder Buntstift umsetzen. Wer möchte kann auch Aquarellfarben einsetzen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Fineliner, Aquarellblock und Farben.
K020530
Brigitte Orth
Treffpunkt: Langen, Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3
Fr, 01.08.2014, 17.00-20.00 Uhr
Sa, 02.08.2014, 12.00-19.00 Uhr
So, 03.08.2014, 12.00-19.00 Uhr
€ 55,-, 3 Termine, 22 UE

Zeichnen, eine Schule des Sehens -
für Jugendliche von 13-16 Jahren

Wenn Ihr erfahren möchtet, wie man mit ein paar Grautönen eine ausdrucksstarke Zeichnung komponiert, dann ist dieser Kurs der Richtige. Wir arbeiten unter freiem Himmel und genießen das hoffentlich sommerliche Wetter. Die individuelle Förderung unterschiedlicher Begabungen ist wesentlicher Bestandteil des Kurses. Wir beschäftigen uns mit Licht und Schatten, Perspektive und lernen das Gesehene umzusetzen. In der Altstadt von Langen werden wir unsere Motive suchen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Fineliner
K020531
Brigitte Orth
Treffpunkt: Langen, Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3
Di, 05.08.2014, 12.00-17.15 Uhr
Mi, 06.08.2014, 12.00-17.15 Uhr
Fr, 08.08.2014, 12.00-17.15 Uhr
€ 42,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 3 Termine, 21 UE



Plastisches Gestalten

Götter und Symbole aus Stein

Aus Speckstein, einem erdgeschichtlichen „Umwandlungsgestein“ können in diesem Kurs Götterfiguren, kleine Stelen, Reliefs und Schmuck gestaltet werden.
Bildmaterial und Informationen aus der prähistorischen Kunstgeschichte werden Sie bei der Arbeit inspirieren.
Auch für Anfänger/innen geeignet.
Steine zur Auswahl sind vorrätig; Werkzeuge sind ebenso vorhanden.
Bitte mitbringen: Skizzenblock, Arbeitskleidung, evtl. ein Tuch als Mundschutz.
K020602
Annette Jungmichel
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 28.06.2014, 11.00-17.00 Uhr
So, 29.06.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 58,- (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch), (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,-), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Vom Brennofen bis zur Steingutglasur - Know-how für die Keramik-Werkstatt

Dieser Kurs vermittelt die grundlegenden praktischen Kenntnisse zur Einrichtung und Betreuung einer Keramikwerkstatt sowie den Umgang mit Materialien. Die Inhalte reichen von der Tonvorbereitung, dem Formen, Trocknen, Aufbewahren, Recyclen, dem Brennen und Glasieren bis hin zum Bestücken und Bedienen des Ofens und seiner Pflege.
Der Kurs eignet sich z.B. für Lehrkräfte oder Erzieher/innen, die im Rahmen ihrer pädagogischen Tätigkeit mit Ton arbeiten möchten. Aber auch andere Interessenten sind willkommen!
Bitte Notizheft, Stifte und ein Arbeitshemd mitbringen.
K020605
Merja Herzog-Hellstén, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008
Fr, 16.05.2014, 17.30-20.30 Uhr
Sa, 17.05.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 45,-, 2 Termine, 12 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

Drehen an der Töpferscheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Drehscheibe aus einem Klumpen Ton ein Gefäß entsteht. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, das Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe eigenhändig zu erfahren und zu üben. Es entstehen hauptsächlich kleinere Schalen, Vasen, Becher, etc., da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.
Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt.
K020609
Sibylle Haas-Sellner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 10.06.2014, 19.30-21.45 Uhr
€ 82,- (Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 6 Teilnehmerinnen / Teilnehmer
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

Drehen an der Töpferscheibe - Wochenendkurs

In diesem Wochenendkurs haben Sie Zeit und Gelegenheit, sich intensiv und konzentriert auf das Drehen an der elektrischen Töpferscheibe einzulassen. Es werden vor allem kleinere Schalen, Vasen, Becher etc. gearbeitet, da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.
Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden am dritten Kurstermin glasiert und anschließend gebrannt.

K020611
Sibylle Haas-Sellner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 09.05.2014, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 10.05.2014, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 23.05.2014, 18.45-21.45 Uhr
€ 82,- (Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020612
Sibylle Haas-Sellner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 04.07.2014, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 05.07.2014, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 18.07.2014, 18.45-21.45 Uhr
€ 82,- (Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 6 Teilnehmerinnen / Teilnehmer
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

Fotografie und Film

Bildgestaltung in der Fotografie

Sie kennen sich mit Ihrer digitalen Kamera bereits ein wenig aus und möchten gern wissen, wie Sie die Wirkung Ihrer Bilder beeinflussen können? In diesem Kurs beschäftigen wir uns unter anderem mit Farben, Linien und Perspektiven und lösen fotografische Aufgaben dazu. Während der beiden Exkursionen kombinieren wir unser frisch Gelerntes mit interessanten Motiven. Die entstandenen Ergebnisse werden wir anschließend betrachten und besprechen.
Sie brauchen für diesen Kurs eine digitale Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera (bitte keine Kompaktkamera) mit voll geladenem Akku und leerer Speicherkarte sowie die Gebrauchsanweisung für Ihre Kamera.
Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung.
K021102
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Mo, 12.05.2014, 18.30-21.30 Uhr
Sa, 17.05.2014, 09.30-13.30 Uhr
Mo, 19.05.2014, 18.30-21.30 Uhr
Sa, 24.05.2014, 09.30-13.30 Uhr
Mo, 26.05.2014, 18.30-21.30 Uhr
€ 58,- (zzgl. Eintrittsgeld für den Zoo),
5 Termine, 23 UE

Sie finden uns im Internet unter:
www.vhs-kreis-offenbach.de

Das Bildmotiv in Szene setzen - Fotoexkursion in Dreieichenhain

Wir machen uns mit der Kamera auf den Weg durch Dreieichenhain, um unsere eigene Sicht auf die Stadt mit allen Ecken und Kanten fotografisch einzufangen. Hierfür setzen wir themenbezogene Aufgaben mit persönlichem Gespür um und betrachten und besprechen die Ergebnisse jeweils zwischendurch anhand des Kameramonitors. Technische Vorkenntnisse benötigen Sie für diesen Kurs nicht.
Sie brauchen für diesen Kurs eine digitale Kamera mit voll geladenem Akku und leerer Speicherkarte sowie die Gebrauchsanweisung.
Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung.
K021103
Anouchka Olszewski
Dreieichenhain, Parkplatz Fahrgasse, am Burgweiher (Treffpunkt)
So, 13.07.2014, 10.00-16.15 Uhr
€ 20,-, 1 Termin, 8 UE

Der Ferienfilm - fix und fertig aus der Kamera!

Videografieren ohne Nacharbeit
In Zeiten der digitalen Camcorder & Fotokameras in Full HD-Qualität ist die Faszination am bewegten Bild größer denn je. Könnte man sich jetzt auch noch die Arbeit mit der Nachbereitung sparen, wäre das Abenteuer Film perfekt. Dieser Workshop zeigt, wie es geht. Unter professioneller Anleitung trainieren Sie die Tricks und Drehs, mit deren Hilfe Ihr Kurzfilm fix und fertig aus der Kamera kommt. Sie erlernen das Videografieren auf Anschnitt, die Inszenierung aus dem Stegreif, wie Sie sich von der Situation leiten lassen, ein spontanes Exposé entwickeln oder stets einen guten Ton einfangen.
Happy End des Workshops: Die Vorführung und Besprechung Ihres kurzweiligen Clips machen den Spaß komplett.
Einzige Voraussetzung, die man mitbringen muss: eine Full HD Foto-oder Video-Kamera mit AVCHD Einstellung und SD-Card als Speichermedium sowie Grundkenntnisse im Umgang mit der Kamera.
K021104
Jürgen Bremer, Diplom-Designer, Film und Kommunikation
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Sa, 14.06.2014, 10.00-17.30 Uhr
So, 15.06.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 69,-, 2 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Reisefotografie

Wollen Sie schönere und interessantere Fotos aus Ihrem Urlaub mitbringen? Worauf es ankommt, damit Ihr gutes Bild nicht allein dem Zufall überlassen bleibt, das lernen Sie in diesem Kurs. Nicht allein die Technik, sondern gerade der Blick für das Wesentliche im Motiv macht das Foto. Wir werden uns mit den Ansätzen der Technik befassen, der Schwerpunkt liegt aber auf dem Bildinhalt, der notwendigen Reiseausrüstung sowie der weiteren Verwertung unserer Bilder. Damit der praktische Teil nicht zu kurz kommt, werden wir während des Kurses fotografische Aufgaben lösen und die Ergebnisse gemeinsam besprechen.
Sie brauchen für diesen Kurs eine digitale Kamera (möglichst mit Einstellmöglichkeiten für Blende (A / Av) und Belichtungszeit (Tv / S)) mit voll geladenem Akku und leerer Speicherkarte, sowie die Gebrauchsanweisung für Ihre Kamera. Bitte achten Sie auf wetterentsprechende Kleidung, wir werden möglichst viel im Freien fotografieren.
K021105
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Sa/So, 26.07./27.07.2014,
10.00-16.00 Uhr
€ 40,-, 2 Termine, 16 UE

© A. Olszewski

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Kunsthandwerkliches Gestalten

© A. Olszewski

Sommerschmuck - Edelsteine und Perlen auf Perlseide

Kreieren Sie Ihren persönlichen Sommerschmuck aus Edelsteinen und Silber! Auf dem Weg von der Idee zum fertigen Schmuckstück (Armband und / oder Kette) erhalten Sie handwerkliche und gestalterische Beratung und Unterstützung. Die Steine werden auf Perlseide aufgezogen und mit Knoten zwischen einzelnen Perlen oder Steinen fixiert. Am Ende des Kurses halten Sie Ihr eigenes Schmuckstück in den Händen.
Es steht eine Auswahl an Materialien zur Verfügung: Edelsteine, Perlen, Silberelemente und Silberverschlüsse, auch vergoldete Teile. Bitte rechnen Sie pro Kette ca. 10,00 - 30,00 Euro an Materialkosten. Sie können aber auch gern eigene Steine und Verschlüsse mitbringen.
Sie benötigen für den Kurs ein Holzbrettchen zum Schneiden und eine weiche Unterlage (Tuch) für die Steine.
Für Verbrauchsmaterial fallen € 5,00 an, die am ersten Kurstag eingesammelt werden.
K021208
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Mo, ab 23.06.2014, 18.00-21.00 Uhr
€ 30,- (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch), 3 Termine, 12 UE

Glasperlendrehen - Wickelperlen

Die Faszination von heißem flüssigem Glas und sein Farbenspiel können Sie in diesem Kurs erleben. Nach einer Einführung in das Material und seine Eigenschaften sowie einem Einblick in die Herstellung von Glasperlen können Sie sich selbst im Umgang mit dem Glas und der Flamme üben und bald Ihre Glasperlen selbst gestalten. Reizvoll ist dabei das Zusammenspiel verschiedener Farben.
Die Kosten für Material und Gasverbrauch werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.
K021210
Audrey Otterbein
Langen, Glaswerkstatt Otterbein, Voltastr. 2
Sa, 31.05.2014, 14.00-18.00 Uhr
€ 50,- (zzgl. € 15,- für Glas- und Gasverbrauch, Schmuckzubehör wird extra berechnet), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 6 Teilnehmerinnen / Teilnehmer

Glasfusing - Gestalten und Formen von Glas durch Verschmelzen

Fusing ist ein rund 2000 Jahre altes Glasverarbeitungsverfahren, das in einfacher Weise ausgeführt wurde (engl.: to fuse = verschmelzen, vereinigen). In einem speziellen Ofen wird das Glas zunächst geschmolzen und danach in einem zweiten Brand geformt. In diesem Kurs lernen Sie das Schneiden, Zusammensetzen und Gestalten von Glas. Es entstehen kreative Objekte Ihrer Wahl wie Glasschalen und -teller, Dekoratives für Tisch und Fenster - passend zur Jahreszeit.
Die fertigen Arbeiten können eine Woche später abgeholt werden. Die Material- und Brennkosten werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
K021211
Audrey Otterbein
Langen, Glaswerkstatt Otterbein, Voltastr. 2
Sa, 12.07.2014, 14.00-18.00 Uhr
€ 50,- (zzgl. Material- und Brennkosten), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 6 Teilnehmerinnen / Teilnehmer

Buchbinden II - Weiterführung

Wer die grundlegenden Buchbindetechniken bereits kennen gelernt hat, kann sich in diesem Kurs mit weiterführenden Kenntnissen im Buchbinden beschäftigen, speziell mit der Fadenheftung. Neben einem fadengehefteten Buch im A4-Format wird eine stabile Dokumentenschachtel erstellt.
Voraussetzung für diesen Kurs ist der Besuch eines Buchbinde-Einführungskurses.
Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Cutter (Schneidemesser mit abbrechbaren Klingen), ein durchsichtiges Plastiklineal, evtl. eine Metallschiene, schmale und breite Malpinsel, mindestens drei Bogen festes Geschenkpapier (zwei gleiche für die Schachtel). Die Materialkosten belaufen sich auf € 15,– und werden beim Kursleiter bezahlt.
K021213
Siegfried Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Fr, 13.06.2014, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 14.06.2014, 09.30-17.45 Uhr
So, 15.06.2014, 09.30-14.00 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 20 UE
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

Papierschöpfen kreativ

Papier ist für uns heute zur Massenware geworden. Unser täglicher Umgang damit lässt nicht mehr erkennen, wie kostbar und wertvoll Papier in früherer Zeit war. In diesem Kurs wollen wir uns auf die Ursprünge des Papiers und auf seinen besonderen Wert besinnen. Es kommen nicht nur die handwerklichen, sondern auch die historischen und ökologischen Aspekte des Papiers zur Sprache. Wir bauen einen Schöpfrahmen und bereiten aus alten Zeitungen und Zellstoff eine Papiermasse. Mit Farben und Zusätzen verändern wir die Konsistenz und geben unseren selbst geschöpften Papieren ein dekoratives Aussehen durch Einlegen von Blättern, Federn, Blüten etc.
Bitte mitbringen: eine Schürze, fünf alte Zeitungen, einen saugstarken Schwamm und viel Material zum Experimentieren, Federn, Stoffreste, getrocknete Blätter und alles was Ihnen sonst zum Einarbeiten in das Papier noch einfällt. Am besten eignen sich Dinge, die einen faserigen Rand haben.
Es fallen Materialkosten in Höhe von € 15,– an, die beim Kursleiter bezahlt werden.
K021214
Siegfried Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Fr, 11.07.2014, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 12.07.2014, 09.30-17.45 Uhr
So, 13.07.2014, 09.30-14.00 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 20 UE
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

„Verfilzt nochmal!“ - Kreative Filzwerkstatt

Filzen hat eine alte Tradition. Seit jeher lassen sich mit Naturwolle und Wasser praktische oder künstlerische Gegenstände herstellen. Nicht nur Fantasie und Kreativität werden dabei beflügelt, sondern das Gestalten mit der sanften Naturfaser, der gesamte Arbeitsprozess ist ein sinnliches Erlebnis. Jedes Filz-Objekt wird zum Einzelstück mit einer harmonischen, warmen Ausstrahlung.
Die Filzwerkstatt ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Auch Lehrkräften und Erzieherinnen bietet dieser Kurs vielfältige Anregungen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.
Bitte ausreichend (!) alte Handtücher mitbringen und wenn möglich ein Bambusrollo als Arbeitsunterlage.
K021302
Véronique Charon
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 04.07.2014, 18.00-21.45 Uhr
Sa, 05.07.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 40,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 16 UE
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen zuschneiden, nähen, abstecken und anprobieren - kurzum alle wichtigen Schritte vom Schnittmuster bis zum fertigen Kleidungsstück. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Voraussetzung: Spaß am Nähen!
(Vermerken Sie bitte unbedingt auf der Anmeldung, ob Sie eine eigene Nähmaschine mitbringen oder nicht.)
Benötigtes Material: evtl. ein Schnittmuster, Schere, Bleistift, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, gewünschter Stoff, evtl. Futterstoff, Nähgarn. Nähmaschine - soweit vorhanden - bitte mitbringen.
K021406
Marie-Luise Macey
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 27.06.2014, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 28.06.2014, 12.30-17.45 Uhr
So, 29.06.2014, 10.00 - 15.15 Uhr
€ 45,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 18 UE

Musik und Tanz

Blues Harp-Workshop - Die Magie der Mundharmonika in der Rock-, Pop- und Blues-Musik

(für Einsteiger)

Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica“ bzw. „Blues Harp“ zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.
Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren, Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“, wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema sowie Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!
Dieter Kropp, freiberuflicher Musiker, ist einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands mit mehrfachen Preisen und Auszeichnungen.
Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen oder vor Ort eine Big River Harp zum Preis von € 22,50 erwerben.
K020806
Dieter Kropp
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa, 19.07.2014, 10.00-17.30 Uhr
€ 49,-, 1 Termin, 10 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Didgeridoo-Workshop -

Einführung

Das Didgeridoo ist ein von Termiten ausgehöhlter Eukalyptusbaumstamm, der von den Aborigines Australiens zu einem Blasinstrument verarbeitet wird. Der Ton des Didgeridoos wirkt zeitlos, sehr eigenartig und fremd, aber gleichzeitig auch seltsam vertraut. Das Didgeridoo gilt auch als meditatives Instrument, wohl nicht zuletzt aufgrund seines ursprünglichen, rituellen Gebrauchs. Der Workshop vermittelt die Grundtechniken des Didgeridoo-Spiels. Matthias Eder, in der Musik-Szene bekannt unter dem Namen „Mad Matt“, ist einer der bekanntesten Didgeridoo-Künstler in Deutschland und ein gefragter Lehrer.
Instrumente werden gegen eine Leihgebühr von € 16,– gestellt. Ein Didgeridoo kann auch im Kurs erworben werden, dabei wird die Leihgebühr angerechnet (Anschaffungspreis eines Original-Instruments ab ca. € 249,–).
K020807
Matthias Eder
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa/So, 14.06./15.06.2014,
10.00-16.00 Uhr
€ 85,- (zzgl. € 16,- Leihgebühr, falls kein eigenes Instrument vorhanden; bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ukulele für Anfänger/innen

Die Ukulele: klein, passt in jede Reisetasche, ist witzig und preiswert, leicht zu lernen und für so manche Überraschung gut. Der kleine gitarrenähnliche Viersaiter ist so leicht zu erlernen, dass schnelle Erfolgserlebnisse auch ohne Vorkenntnisse garantiert sind und die ersten Lieder im Handumdrehen begleitet werden können.
In diesem Einsteiger-Workshop, in dem man die Ukulele kennen und spielen lernt, werden die Herkunft, das Stimmen, die Haltung, die Akkorde und noch die eine oder andere Kleinigkeit besprochen, und dann wird natürlich „ge-ukelt". Im Vordergrund steht auf jeden Fall der Spaß am gemeinsamen Spielen und Singen.
Wer keine eigene Ukulele hat, kann für die Dauer des Kurses bei der Kursleiterin ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-) oder kaufen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.
K020810
Marcella Hagenauer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 28.06.2014, 10.00-13.00 Uhr
€ 25,- (bei Bedarf zzgl. € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ukulele für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Wenn Sie schon erste Grundlagen im Spielen der Ukulele erlernt haben, können Sie diese in diesem Kurs festigen und erweitern.
Wer keine eigene Ukulele hat, kann für die Dauer des Kurses bei der Kursleiterin ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-) oder kaufen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.
K020811
Marcella Hagenauer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 28.06.2014, 14.00-17.00 Uhr
€ 25,- (bei Bedarf zzgl. € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Disco Fox

(Aufbaukurs)
Dieser Workshop richtet sich an alle, die schon einen Anfängerkurs absolviert haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Wir werden uns mit weiteren Figuren - Wickelfiguren und verschiedene Handhaltungen - beschäftigen und diese mit den bereits gelernten kombinieren.
K020905
Elisabeth Moufang-Jäger
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa, 17.05.2014, 11.00-14.00 Uhr
€ 26,-, 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Salsa und Merengue

(Aufbaukurs)
Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende, die schon einen Anfänger-Workshop absolviert haben oder anderweitige Vorkenntnisse mitbringen. Wir werden uns mit einfachen Drehkombinationen, Cross-Body-Lead und verschiedenen Handhaltungen beschäftigen und lernen, wie man diese miteinander kombiniert. Weiterhin werden wir an Rhythmus-Sicherheit und Paarkommunikation arbeiten und vor allem Spaß am Tanzen zur lateinamerikanischen Musik haben.
K020907
Elisabeth Moufang-Jäger
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
So, 18.05.2014, 11.00-14.00 Uhr
€ 26,-, 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Argentinischer Tango - getanzte Sinnlichkeit

Wer es etwas tiefgründiger mag, für den ist der Argentinische Tango genau das Richtige: sinnlich, weich, elegant und manchmal ein wenig melancholisch. Der Tango ist ein Tanz, in dem die Spannung zwischen den Geschlechtern zelebriert wird. Sehnsucht und Leidenschaft sprechen miteinander. Der Tango ist deshalb nicht nur bloßes Zusammenspiel von Füßen auf der Tanzfläche, sondern Ausdruck der gesamten Körperhaltung.
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Argentinischen Tango kennen. Selbstverständlich gibt es auch Ausgeh-Tipps!
K020908
Elisabeth Moufang-Jäger
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa/So, 17.05./18.05.2014,
14.00-17.00 Uhr
€ 38,-, 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Gesundheit

Fachbereichsleitung: Petra Lück
Tel.: 06103 3131-1343
E-Mail: p.lueck@kreis-offenbach.de

Einführung in die Achtsamkeits-meditation

Achtsamkeit zu praktizieren heißt, präsent und wach im gegenwärtigen Augenblick zu sein, und alles, was in uns und um uns herum geschieht, zu beobachten und anzuerkennen, während wir Geh- und Sitzmeditation (auf Kissen oder Stuhl) üben.
Am ersten Abend gibt es eine umfassende Einführung in die Achtsamkeits-Meditation mit einer kurzen Sequenz von Geh- und Sitz-Meditation. Bei den folgenden Treffen haben wir dann mehr Zeit zum Meditieren. Es gibt Raum für Fragen, Erklärungen und Tipps, wie man Achtsamkeit im Alltag üben kann.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, kleines Kissen, großes Tuch oder Decke.
K030104
Maritta Roth-Dechert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 21.05.2014, 18.30-20.00 Uhr
€ 20,-, 4 Termine, 8 UE

Lachyoga

Neben den Lachübungen werden im Lachyoga Atemübungen aus dem Yoga durchgeführt. Durch Augenkontakt und kindlicher Verspieltheit entsteht schnell eine Lachatmosphäre, die ansteckend ist. Einfach mal wieder mit anderen Menschen eine Nähe aufbauen, die frei, natürlich und ohne Erwartung ist.
Lachen ist gesund und macht schön. Stress kann hervorragend abgebaut werden, die Immunität wird gestärkt, die Muskulatur trainiert und das Nervensystem beruhigt.
Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri in Mumbai entwickelt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen.
K030107
Sonja Oswald
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 13.05.2014, 16.30-18.00 Uhr
€ 30,-, 6 Termine, 12 UE

Klangmassage nach Peter Hess®

Peter Hess hat die Methode der Klangmassage aus vielfältigen Klangerfahrungen in Nepal und Tibet entwickelt und in langjähriger Praxis an die Bedürfnisse der Menschen in westlichen Kulturen angepasst. Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Ihr Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. Das Seminar wird mit einer gegenseitigen Klangmassage zum Klangerlebnis.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Matte, Nackenkissen, Imbiss und Trinkwasser
K030113
Heidi Ninomiya-Rehm
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 25.05.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 25,-, 1 Termin, 10 UE

BU: Energie und Leichtigkeit im Alltag

BU

Gewinnen Sie neue Einsichten und lernen Sie Methoden zur Gesunderhaltung und zum stressfreien Umgang mit Körper und Geist kennen. Mit Hilfe von QiGong-Übungen und Entspannungstechniken lockern wir den Körper. Kenntnisse der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) öffnen uns neue Perspektiven. Um den fordernden Routinealltag besser begegnen zu können, sollten wir Aspekte der Gesunderhaltung in den Alltag und die Berufswelt integrieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial
K030123
Dorothea Patricia Eilert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 01.09.-05.09.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 138,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

CANTIENICA® - Powerprogramm für Körper und Geist

Die CANTIENICA®-Methode für Körperform und Haltung ist die Anleitung für den natürlichen Gebrauch des Körpers. Sie ist ein anatomisch fundiertes, ganzheitliches Trainingskonzept, in dessen Zentrum der Beckenboden steht. Gute Haltung, Beweglichkeit und Kraft aus der Tiefenmuskulatur schenken dem Körper Ausstrahlung und Leichtigkeit.
Unsere Ziele während des Kurses ist es die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit zu schulen, Körper und Geist in Einklang zu bringen und mit achtsamen Bewegungen die Körperintelligenz ganz neu zu wecken und in den Alltag zu integrieren.
Bitte mitbringen: Yogamatte, enganliegende, bequeme Sportbekleidung, Socken
K030203
Karin Jakob
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, ab 19.05.2014, 17.30-19.00 Uhr
€ 40,-, 8 Termine, 16 UE

Was unsere Füße über uns erzählen - Vortrag

Nach der Fußanalyse nach der Grinberg-Methode entdecken Sie eingefahrene Verhaltensmuster und mögliche Ursachen körperlicher Beschwerden, aber auch Ihre Fähigkeiten und Potentiale.
Die Form und das Aussehen unserer Füße verraten uns viel über uns und wie wir tagtäglich an das Leben herangehen. Wir schauen uns die vier Elemente an den Füßen an. Deren Ungleichgewichte verraten uns viel über unsere uns schädigenden Gewohnheiten.
Ein spannender Vortrag, bei dem Sie die Schuhe und Strümpfe gerne ausziehen dürfen.
K030401
Maritta Roth-Dechert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Fr, 16.05.2014, 18.30-20.30 Uhr
- Eintritt frei -

Bildungsurlaub BU

Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Praktische Übungen zur Selbsthilfe

Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn ist eine sanfte Wirbel- und Gelenktherapie. Fehlhaltungen führen zu ständigen Wirbelfehlstellungen, Blockierungen und Beckenschiefstand. Sie lernen einfache, sanfte Selbsthilfeübungen für zuhause, um Rückenschmerzen zu lindern und die korrigierten Wirbel in der richtigen Position zu halten.
Um Muskelverspannungen zu lösen, lernen Sie einige Massagegriffe der Breuss-Massage kennen; diese werden im Workshop in Partnerarbeit geübt.
Bitte mitbringen: Decke, Isomatte und 2 Handtücher und bequeme Kleidung tragen.
K030403
Brita Fellner-Näser, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 09.05.2014, 17.00-20.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 4 UE

Tui Na-Massage

Hilfe bei Rücken-, Hüftschmerzen und Bandscheibenvorfall
Tui Na ist eine spezielle Massagetechnik in der chinesischen Medizin mit verschiedenen Handmethoden, wie z.B. einrenken, reiben, drücken, pressen. Viele Menschen leiden allgemein an Steife- und Verspannungsschmerzen im Brust-, Lendenwirbel-, Bein- und Ischiasbereich. Seit 2000 Jahren bietet die chinesische Medizin mit Hilfe der Tui Na-Massage, Kräutermischungen und Qi-Gong-Übungen wirkungsvolle Methoden, Rehabilitations- und Vorbeugungsmöglichkeiten an. Im Kurs werden Bewegungstests für die entsprechende Körperbeweglichkeit und Kräutertherapien angeboten, sowie auch Tui Na- und Vorbeugungsübungen individuell gezeigt und praktisch geübt.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Matte, bequeme Kleidung
K030404
Weihong Yang, chinesischer Arzt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 28.06.2014, 10.00-17.00 Uhr
€ 25,-, 1 Termin, 10 UE

Chinesische Medizin - 5-Elemente-Lehre

Gesundheitszustandsvorhersage, gesunde Diät und Kräutertee
Durch Zungenbeobachtung und Pulsmessung kann man den eigenen Gesundheitszustand beurteilen. Einer der Hauptpfeiler ist die Ernährung nach den 5 Elementen Holz, Erde, Metall, Feuer, Wasser, die den 5 Geschmäckern sauer, süß, scharf, bitter, salzig entsprechen. Mit dieser Ausgleichstheorie können viele Disharmonien und Beschwerden im Körper, die aufgrund von individueller Kondition, psychischer Stimmung, den Jahreszeiten oder Veränderungen des Klimas entstanden sind, vorgebeugt, ausgeglichen oder geheilt werden. Der Kurs beinhaltet die Grundtheorie, persönliche Gesundheitszustandsbeurteilung und Anwendung von Süß- und Salzgeschmack mit vielen praktischen Rezepten.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien
K030406
Weihong Yang, chinesischer Arzt
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 29.06.2014, 10.00-17.00 Uhr
€ 25,-, 1 Termin, 10 UE

Heute schon gedacht?

Aktuelle Termine der vhs unter www.vhs-kreis-offenbach.de

Ernährung / Kochen

Mediterrane Genüsse

Mit den Aromen von Rosmarin, Thymian, Salbei & Co verbinden wir Genüsse aus dem sonnigen Süden. In diesem Kurs kochen wir uns Urlaubsstimmung auf den Teller. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen und Behälter für die übrig gebliebenen Speisen.
K030712
Helga Dieter
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212
Do, 26.06.2014, 18.00-21.45 Uhr
€ 13,-, (zzgl. Lebensmittelumlage: € 15,-), 1 Termin, 5 UE

Einführung in die ayurvedische Ernährung

Ayurveda - das Wissen vom Leben - hat seinen Ursprung in Indien und ist mit geschätzten 5000 Jahren die älteste überlieferte Naturheilkunst der Welt. Im Ayurveda gehört die Ernährung zu den Eckpfeilern der Gesunderhaltung. Der Ayurveda betrachtet Nahrungsmittel als Heilmittel, welche, richtig eingesetzt, die individuelle Person gesund und in Balance halten Wie das funktioniert, welchen Einfluss Elemente und die 6 Geschmacksrichtungen auf unser Wohlbefinden haben, erfahren Sie in diesem Vortrag.
K030715
Anja Petralia
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Mo, 14.07.2014, 19.00-20.30 Uhr
- Eintritt frei -

Vegetarische Aufstriche und Dips nach Ayurveda - Alternativen für Fingerfood und Brotzeit

Dieser kleine Themenkochkurs bietet Ihnen wertvolle Alternativen zu Käse und Wurst, die in der ayurvedischen Ernährung weitgehend vom Speiseplan gestrichen werden. Lernen Sie, wie man ganz einfach Dips und Aufstriche auf Butter-, Nuss-, Kräuter- und Gemüsebasis zaubert.
Nach einer kurzen Einführung werden wir in kleinen Gruppen verschiedene süße sowie herzhafte Aufstriche zubereiten und gemeinsam Chapatis (indische Fladenbrote) backen. Diese werden bunt und wild mit all unseren selbst gemachten Köstlichkeiten bestrichen und gemeinsam verköstigt.
Bitte mitbringen: gut gelaunte Neugier, Schürze, Geschirrtuch sowie Topflappen und ein Behältnis für eventuelle Reste.
K030716
Anja Petralia
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212
Mi, 06.08.2014, 17.30-21.15 Uhr
€ 13,-, (zzgl. Umlage für Lebensmittel: € 20,-), 1 Termin, 5 UE

Kochtreff: Ayurvedische Sommernachtsträume

Die Sommerhitze macht unsere Verdauung träge, drum kurbeln wir den sogenannten „Sommerstoffwechsel“ doch gemeinsam an! Entdecken Sie die ayurvedische Sommerküche und erfahren Sie, was bei hohen Temperaturen für die Verdauung zuträglich ist und angenehm kühlt. Nach einer Einführung in die ayurvedische Ernährung bereiten wir in kleinen Gruppen leckere Sommermenüs zu und verköstigen diese.
Bitte mitbringen: gute Laune, Schürze, Geschirrtuch, Topflappen und ein Behältnis für eventuelle Reste.
K030717
Anja Petralia
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212
Mi, 30.07., 13.08. und 27.08.2014,
17.30-21.15 Uhr
€ 38,-, (zzgl. Umlage für Lebensmittel: € 45,-), 3 Termine, 15 UE

Sprachen

Wenn Sie Fragen haben oder Beratung wünschen, wenden Sie sich bitte telefonisch an 06103 3131-1313 oder per Mail an vhs@kreis-offenbach.de.
Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.vhs-kreis-offenbach.de

Deutsch als Fremdsprache / Prüfungen

Sie möchten die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen und müssen deshalb den Einbürgerungstest zum staatsbürgerschaftlichen Wissen ablegen. Vielleicht brauchen Sie auch eine Sprachprüfung auf dem Niveau B1 als Nachweis über Iher Sprachkenntnisse. Beide Prüfungen können Sie im Prüfungszentrum der vhs Kreis Offenbach ablegen.
Bitte rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gern kostenlos und unverbindlich, Tel. 06103 3131-1313.

Für den „Deutschtest für Zuwanderer“ (A2/B1), bei dem Sie Aufgaben zum Lese- und Hörverständnis lösen, einen Brief schreiben und eine mündliche Prüfung ablegen müssen, bieten wir Ihnen Kompaktseminare zur Vorbereitung an.

Prüfungstraining zum Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)

Leseverstehen und mündlichen Prüfung
Sie üben Lesestrategien und erfahren, worauf es bei der mündlichen Prüfung ankommt.

K040490
Michael Weichert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 10.05. und 17.05.2014,
09.00-12.45 Uhr
€ 25,-, (zzgl. Materialkosten: € 2,-), 2 Termine, 10 UE

K040492
Thomas Knaust
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 28.06. und 05.07.2014,
09.00-12.45 Uhr
€ 25,-, (zzgl. Materialkosten: € 2,-), 2 Termine, 10 UE

Prüfungstraining zum Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)

Hörverstehen und Testteil „Brief“
Sie üben, Ihre Aufmerksamkeit beim Hören zu steuern und erfahren, worauf es beim Schreiben im Testteil „Brief“ ankommt.

K040491
Thomas Knaust
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 10.05. und 17.05.2014,
13.30-17.15 Uhr
€ 25,-, (zzgl. Materialkosten: € 2,-), 2 Termine, 10 UE

K040493
Michael Weichert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 28.06. und 05.07.2014,
13.30-17.15 Uhr
€ 25,-, (zzgl. Materialkosten: € 2,-), 2 Termine, 10 UE

Fremdsprachen

Bildungsurlaub Englisch A2/B1

BU

Sie haben Vorkenntnisse in der englischen Sprache und möchten ihr Wissen schnell und effektiv erweitern. Dabei sind Ihnen berufs- und alltagsbezogene, aber auch kulturelle Aspekte wichtig. Wir lesen und hören authentische Texte und lernen, eigene Positionen in Englisch zu erläutern. Wir machen Wortschatz- und Grammatikübungen sowie praxisnahe Übungen zum Telefonieren, Termin Vereinbaren und E-Mail Schreiben. Spiele helfen, das Gelernte besser zu behalten.
K040615
Christiane Plaum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo - Fr, 21.07.-25.07.2014,
09.00-16.30 Uhr
€ 124,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 10,-), 5 Termine, 40 UE

Italienisch für den Urlaub

Wenn Sie sich nicht gleich als Urlauber im Ferienland Italien outen wollen, vielmehr einige der gebräuchlichsten Redewendungen des Italienischen erlernen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Neben gängigen Floskeln und sprachlichen Eigenheiten lernen Sie die mediterranen Fröhlichkeit der Menschen vom „Stiefel“ kennen und gewinnen Einblicke in die mehr als 2000jährige Kultur.

K040906
Chiara Matarese
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Di/Do, 22.07./24.07. und 29.07./31.07.2014, 18.30-20.45 Uhr
€ 49,-, 4 Termine, 12 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Intensives Lernen in der Kleingruppe mit 6-7 Personen.

Bildungsurlaub Spanisch A1 BU

Con gusto A1, Klett Verlag
In diesem Kurs können Sie als Anfänger/in schnell und effizient in die spanische Sprache einsteigen. Neben grammatischen Strukturen und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte behandelt, ferner Fragen des sozialen Zusammenlebens in Spanien und Lateinamerika sowie weitere aktuelle Themen. Der abwechslungsreiche Kurs vermittelt eine umfangreiche Palette von Kenntnissen und Wissen über Spanisch sprechende Länder und deren Kultur.

K042203
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo - Fr, 05.05.-09.05.2014,
09.00-16.15 Uhr
€ 161,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 6,-), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Intensives Lernen in der Kleingruppe mit 6-7 Personen.

Bildungsurlaub Spanisch A2 BU

Con gusto A2, ab Lektion 1, Klett Verlag
Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die schon Kenntnisse auf dem Niveau A1 haben und die spanische Sprache erweitern und vertiefen wollen.
Neben grammatischen Strukturen und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte behandelt, ferner Fragen des sozialen Zusammenlebens in Spanien und Lateinamerika sowie weitere aktuelle Themen. Der abwechslungsreiche Kurs vermittelt eine umfangreiche Palette von Kenntnissen und Wissen über Spanisch sprechende Länder und deren Kultur.

K042204
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 23.06.-27.06.2014,
09.00-16.15 Uhr
€ 161,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 6,-), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Intensives Lernen in der Kleingruppe mit 6-7 Personen.

Bildungsurlaub Spanisch B1 BU

Con gusto B1, ab Lektion 1, Klett Verlag
Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die schon Kenntnisse auf dem Niveau A2 haben und die spanische Sprache erweitern und vertiefen wollen.
Neben grammatischen Strukturen und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte behandelt, ferner Fragen des sozialen Zusammenlebens in Spanien und Lateinamerika sowie weitere aktuelle Themen. Der abwechslungsreiche Kurs vermittelt eine umfangreiche Palette von Kenntnissen und Wissen über Spanisch sprechende Länder und deren Kultur.

K042205
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 21.07.-25.07.2014,
09.00-16.15 Uhr
€ 161,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 6,-), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Intensives Lernen in der Kleingruppe mit 6-7 Personen.

Sprachkurse bei der vhs: Eine gute Investion in Ihre Zukunft!

Schulabschlüsse

Beratung und Information vhs Kreis Offenbach
Bildungsberatung im HLL
Kalliopi Giagozoglou, Tel.: 06103 3131-1214

Walter-Kolb-Stifung e. V. Beratung für Weiterbildung Rhein-Main
Kurt-Schumacher-Str. 41, 60313 Frankfurt
Tel.: 069 21240900
Mo-Fr von 08.00-16.00 Uhr

Unterrichtstätten
in Kreis und Stadt Offenbach

Gymnasium und Realschule für Erwachsene im HLL Dreieich
(Abitur, Fachhochschule, Mittlere Reife)
Tel.: 06103 3131- 6840

Abendgymnasium für Berufstätige in Offenbach
(Abitur, Fachhochschulreife)
Tel.: 069 837061

Volkshochschule der Stadt Offenbach
(Hauptschulabschluss)
Tel.: 069 8065-3141

Computerkurse – Arbeit und Beruf

Fachbereichsleitung: Rita Hannebauer
Tel.: 06103 3131-1340
E-Mail: r.hannebauer@kreis-offenbach.de

Internet und Multimedia für Späteinsteiger

Der Kurs bietet einen tieferen Einblick in die Nutzung des Internet.
Die Themen:
Browser und Suchtechniken - Schutz vor Angriffen aus dem Netz - Online-Banking, Online-Shopping, Online-Verkaufen - Buchungen über das Internet - Youtube und Internetradio, Musik und TV-Sendungen - Soziale Netzwerke
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

K050106
Jancu Fekler, EDV-Trainer, Dipl.-Ing.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo, 19.05., 26.05., 02.06., 16.06. und 23.06.2014, 14.00 - 17.00 Uhr
€ 70,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 22,-), 5 Termine, 20 UE

Umgang mit mobilen Geräten

Mit dem Tablet / iPad / Smartphone von 0 auf 100 - Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle Tablet / iPad / Smartphone-Besitzer, die sich mit ihrem Gerät intensiv vertraut machen wollen. Kursinhalte: Grundlagen des Bedienkonzeptes mittels Fingergesten, Einrichtung von drahtlosem Internetzugang und E-Mail-Konten, Installation und Nutzung hilfreicher Programme (Apps), Musik- und Fotoverwaltung, Business-Anwendungen (z.B. Erstellung einer Präsentation). Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät zum Kurs mit. Für eine Internetanbindung per WLAN ist vor Ort gesorgt.

K050121
Oliver Weck, EDV-Trainer, Systemadministrator
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo, ab 12.05.2014, 18.00-21.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. Sonstige Gebühr: € 4,-), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Sie finden uns im Internet unter: www.vhs-kreis-offenbach.de

Internet, Mail und Skype für absolute Anfänger mit eigenem Gerät

Sie haben sich ein Notebook oder Tablet gekauft und wollen schnell loslegen. Wie komme ich ins Internet? Wie kann ich E-Mails versenden und empfangen? Wie benutze ich Skype zum Telefonieren? Antworten auf diese Fragen und das Thema Sicherheit werden nicht nur theoretisch behandelt, Sie können alles gleich selbst ausprobieren und einüben!
Wichtig: Bringen Sie zu diesem Kurs Ihr eigenes Notebook oder Tablet mit! Ihr Notebook muss für diesen Kurs mit einem aktivierten Surfstick, Ihr Tablet mit einer aktivierten SIM-Karte ausgestattet sein, damit der Internetzugriff möglich ist!

K050125
Ralph Beier, EDV-Trainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 05.07.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 36,-, 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ralph Beier, Kursleiter Computerschreiben

Geocaching - Natur und Technik erleben für Einsteiger

Vormittags bekommen Sie eine Einführung über Funktionsweise des Geocaching, benötigtes Equipment, Verhalten als Geocacher, Informationsbeschaffung über Geocaches, unterschiedliche Cache-Varianten usw. Nachmittags wird es dann praktisch mit einer Exkursion durch Feld / Wald und der Suche nach einem echten Cache mit mehreren Stationen
Der Kurs ist geeignet für Geocaching-Einsteiger ohne bzw. mit wenig Vorkenntnissen. Ein eigenes GPS-Gerät kann gern mitgebracht werden.

K050130
Oliver Weck
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
So, 06.07.2014, 10.00-17.00 Uhr
€ 20,-, 1 Termin, 8 UE

Windows und Office-Anwendungen

Sicher und fit am PC

Sie haben lückenhafte oder ältere Kenntnisse oder wenig Anwendungspraxis? Dieser Kurs frischt Ihr PC-Wissen anhand zahlreicher Übungen mit der Version Word 2010 unter Windows 7 auf und systematisiert es. Themen: Datenstruktur u. Umgang mit Speichermedien * sinnvolles Organisieren von Dateien auf der Festplatte * Scannen und Brennen * Internet: Zugang, Surfen, Suchen, Mailen * Textverarbeitung Word zum Erstellen von Briefen oder Lebensläufen.
Es werden keine speziellen Vorkenntnisse vorausgesetzt, der Kurs ist aber für Personen ohne jegliche PC-Erfahrung nicht zu empfehlen.

K050157
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Mi, 08.09.-15.10.2014,
16.00-19.00 Uhr
€ 168,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 69,-), 12 Termine, 48 UE

Kombi-Paket MS-Office 2010 - Word, Excel und Outlook

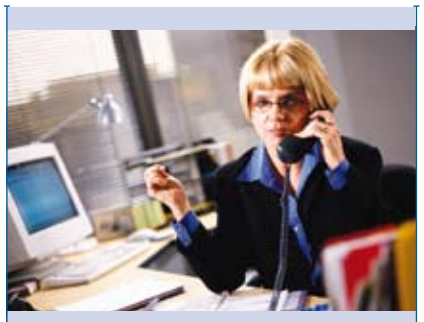
Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Anwendungen für den Arbeitsalltag. Er ist gut geeignet als Fortsetzung des Kurses „Sicher und fit am PC“ oder für Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Themen:

- Word: erweiterte Gestaltungsmöglichkeiten (Nummerieren u. Aufzählen, Kopf- u. Fußzeilen, Rahmen u. Schattierungen, Spaltensatz, Tabellen)
- Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von Excel: ästhetische Gestaltung von Tabellen, einfache Rechenoperationen u. Funktionen, automatisiertes Ausfüllen u. Sortieren von Datenreihen, Diagramme.
- Outlook: Adressbuch aufbauen u. pflegen, (wiederkehrende) Termine u. Ereignisse, E-Mail, Sicherheit, Ordnerverwaltung.

K050206
Hildegard Hügemann, Dipl.-Informatikerin, Office-Trainerin, Microsoft Certified Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo/Fr, 15.09.-17.10.2014,
08.45-12.00 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-),
9 Termine, 40 UE

Bildungsurlaub BU

Premiumkurs Kleingruppe: 4 - 6 Teilnehmer/innen



Fit fürs Büro mit Office 2010 - Aufbauwissen Word und PowerPoint Basiswissen

Dieser Kurs ist gut geeignet nach dem Kombi-Paket MS-Office oder für Quereinsteiger/innen mit entsprechenden gefestigten Vorkenntnissen. Vermittelt werden die Basisanforderungen für eine Sekretariatstätigkeit:

- Word: Geschäftsbrief nach DIN 5008 * Serienbrief u. Etikettendruck * Dokument- u. Formatvorlagen
- PowerPoint: Erstellen einer animierten Präsentation mit Aufzählungen, Nummerierungen, Kopf-/Fußzeilen, Folienhintergrund * Drucken von Folien, Handzetteln u. Notizen * Erstellen und Bearbeiten grafischer Elemente * Masterfolien/Entwurfsvorlagen

K050204
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di/Mi/Do, 13.05.2014-05.06.2014,
09.00-12.00
€ 154,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 64,-),
11 Termine, 44 UE

Word, Excel, PowerPoint und Outlook im Zusammenspiel

In diesem Kurs lernen Sie, wie Word, Excel, PowerPoint und Outlook zusammenwirken und miteinander verbunden werden, z.B.

- Serienbrief in Word mit Daten aus Outlook und Excel
- Grafiken, Bilder und SmartArt-Grafiken in allen Programmen
- Designvorlagen in Office
- Excel Tabellen und Diagramme in Word und PowerPoint einfügen
- Erstellen von Handzetteln und Import von Folien aus PowerPoint in Word
- Export von Outlook-Adressen in eine Excel-Datei

Voraussetzung: Basiskenntnisse in allen Office-Anwendungen

K050211
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 10.05. und 17.05.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 2 Termine, 16 UE

Was ist neu in Windows 7 und Office 2010

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende mit guten Kenntnissen des Office-Paketes (vor allem Word) aus älteren Versionen. Schwerpunkte sind die Änderungen in Windows 7 sowie Word, Excel und PowerPoint beim Umstieg von Office 2003 auf Office 2010.

K050215
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo/Do, 07.07.-17.07.2014,
16.00-19.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 32,-), 4 Termine, 16 UE

OpenOffice - Writer

OpenOffice ist das kostenfreie Alternativprodukt zu Microsoft Office. In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Writer. Kursinhalt:

- Programm aus dem Internet laden und installieren
- Erstellen und formatieren von Texten, Tabellen und Bildern/Grafiken
- Seiten- und Spaltenformatierung
- Kopf- und Fußzeilen sowie der Ausdruck

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

K050225
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di, ab 03.06.2014, 15.00-18.00 Uhr
€ 84,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 40,-), 6 Termine, 24 UE

115 IHRE BEHÖRDENNUMMER Wir lieben Fragen

Professionelles Arbeiten mit Excel 2010 (Baustein 2)

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs wendet sich an alle, die vorhandene Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere Beherrschen der mächtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten. Themen: Datenbankfunktion von Excel * erweiterte Formatierungs- und Diagrammfunktionen * Tabellen filtern und sortieren * Arbeit mit Formeln und Funktionen * Bereichsnamen * Smart-Tags * Daten auswerten und konsolidieren mit PIVOT-Tabellen.

Voraussetzung: Excel-Basiswissen

K050234

Uwe Daneke

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Fr, 11.07.2014, 18.30-21.30 Uhr

Sa, 12.07.2014, 09.00-16.00 Uhr

So, 13.07.2014, 09.00-16.00 Uhr

€ 106,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 36,-), 3 Termine, 20 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Formeln und Funktionen mit Excel 2010

Viele Anwender/innen beherrschen die Arbeit in Tabellen recht gut, aber haben Schwierigkeiten im Umgang mit Rechenformeln und Funktionen. Dieses Seminar zeigt, wie die Möglichkeiten von Excel besser ausgeschöpft werden können: Rechen-, Vergleichs-, Verkettungsoperatoren * Entwicklung von Formeln * Verwendung des Funktionsassistenten * mathematische und statistische Funktionen * Datums- und Zeitfunktionen * Logische Funktionen (WENN, UND, ODER) * Verweisfunktionen (SVERWEIS, WVERWEIS).

Vorkenntnisse: Excel-Basiswissen

K050235

Uwe Daneke

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa/So, 10.05./11.05.2014,

09.00-16.00 Uhr

€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 29,-), 2 Termine, 16 UE

Die Computerräume der vhs Kreis Offenbach sind hell und freundlich eingerichtet.

Gelernt wird in kleinen Gruppen von maximal 10 Personen an leistungsfähigen PC mit aktueller Software.

Jedem Teilnehmenden steht ein eigener Rechner mit Internetzugang zur Verfügung. Unterstützt wird der Unterricht durch modernste didaktische Medien (Beamer, pädagogisches Netz und interaktive Tafel).

Engagierte Kursleitungen sorgen für eine individuelle Betreuung und Förderung.

Excel-Auswertungen mit und ohne Pivot

Im Kurs lernen Sie informative Excel-Auswertungen kennen und nutzen:

- Die herkömmliche Variante: Listen sortieren, gliedern und Teilergebnisse anzeigen
- Die dynamische Variante: Ein Auswertungs-Cockpit aufbauen mit SUMMEWENN(S) & Co.
- Die kompakte Variante: Flexible Auswertungen mit PivotTables
- Noch mehr Komfort: Pivot-Auswertungen übersichtlicher machen mit dem Datenschnitt
- Zahlen bildhaft: Interaktive Visualisierung von Pivot-Auswertungen mit Hilfe von Pivot-Charts

K050238

Hildegard Hügemann, Dipl.-Informatikerin, Office-Trainerin, Microsoft Certified Trainer

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

Sa, 14.06.2014, 09.00-16.00 Uhr

€ 28,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE

Hildegard Hügemann

Excel 2010 VBA Programmierkurs -

Premiumkurs Kleingruppe

Microsoft-Produkte verfügen über die Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA). Mit Hilfe von VBA kann eine Tabelle individuellen Bedürfnissen und Aufgaben angepasst werden.

Voraussetzung: sichere Excelkenntnisse

K050239

Dietmar Miersch, Ingenieur, EDV-Trainer

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

Sa/So, 19.07./20.07.2014,

09.00-16.00 Uhr

€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 33,-), 2 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kompaktkurs PowerPoint 2010 Grundlagen

In diesem Kompaktkurs lernen Sie die Grundfunktionen des Präsentationsprogramms PowerPoint 2010 kennen.

Kursinhalt: Aufbau und Gestaltung von Präsentationen, Präsentationen gliedern, Einfügen und Gestalten von Texten, Fotos und Grafiken, Zuweisen von verschiedenen Folien-Layouts und Designs, Kopf- und Fußzeilen, Folienhintergrund, Animationen und Folienübergänge zuweisen, Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen.

Vorkenntnisse: Grundlagen der EDV

K050243

Christiane Ebinger, EDV-Trainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

Di/Mi, 08.07.-16.07.2014,

18.30-21.30 Uhr

€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 32,-), 4 Termine, 16 UE

Grafik- und Bildbearbeitung / Multimedia

Aufbaukurs Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements 11

Der Kurs erweitert die im Grundlagenkurs erworbenen Kenntnisse. Im Mittelpunkt stehen die Möglichkeiten von Ebenen. Oft reicht es, nur einen Teilbereich des Fotos zu bearbeiten, hier kommen die unterschiedlichen Auswahlwerkzeuge von Elements zum Einsatz. Ein wesentlicher Reiz der digitalen Bildbearbeitung liegt in den vielfältigen Möglichkeiten für Fotomontagen. Das Erstellen eines Panoramabildes, die Optimierung eines Gruppenbildes und die Szenenbereinigung gehören ebenso zum Kursinhalt.

Vorkenntnisse: Grundlagenkurs Bildbearbeitung

K050272

Christiane Ebinger, EDV-Trainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

Di/Mi, 13.05.-28.05.2014,

14.00-17.00 Uhr

€ 82,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 28,-), 6 Termine, 24 UE

Workshop Photoshop Elements - Filter, Effekte und Photomerge

Elements bietet eine ganze Reihe interessanter Effekte, die es Ihnen ermöglichen, aus gewöhnlichen Fotos kleine Kunstwerke zu machen. Lernen Sie Blitz und Langzeitbelichtung mit Photomerge zusammenführen sowie Stileigenschaften eines Bildes auf ein Bild mit einem völlig anderen Motiv zu kopieren.

K050275

Christiane Ebinger, EDV-Trainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

Mi/Do, 04.06./05.06.2014,

17.00-20.00 Uhr

€ 28,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 2 Termine, 8 UE

Bearbeitung und Restaurierung alter Fotos mit Photoshop Elements

Ihre alten Bildschätze sehen alt aus? Sie haben keine Negative oder andere Möglichkeiten, diese Bilder zu retten? Hier könnte die Lösung sein: Eine Einführung Schritt für Schritt in die digitale Restaurierung von alten Fotos. Inhalte: Scannen der Vorlagen und entsprechende Grundlagen * Bilder optimieren * Werkzeuge zur Retusche von Beschädigungen und Flecken * verblasste Farbbilder wieder auffrischen.

Voraussetzungen: Grundlagen Photoshop Elements

Bitte ein eigenes Foto (Farbe/SW) zur Bearbeitung mitbringen

K050276

Christiane Ebinger, EDV-Trainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

Mi/Do, 11.06./12.06.2014,

17.00-20.00 Uhr

€ 28,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 2 Termine, 8 UE

Selbstlernzentrum

Eigeninitiative zeigen, selbstständig Lernen, Wissen vertiefen, am PC üben...
All diese Möglichkeiten bietet das Selbstlernzentrum (SLZ) auch Ihnen als Teilnehmerin und Teilnehmer eines vhs-Kurses im Kreis Offenbach.

Vielfalt im SLZ ist dabei angesagt: **Individuelles Üben** am Computer unter Anwendung von spezialisierter Software, z.B. ein Sprachlernprogramm mit Spracheingabe, oder die Nutzung der Präsenzbibliothek mit ihren Fachbüchern, Nachschlagewerken und Medienbeständen ist ebenso möglich wie das Abrufen von Informationen über Internet/ Onlinerecherche.

Selbstständig Lernen bedeutet jedoch nicht, dass Sie dabei allein gelassen werden. Ein fachkundiger Ansprechpartner steht Ihnen im SLZ jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Nutzen Sie die Gelegenheit, kommen Sie vorbei und probieren Sie das kostenlose Angebot einmal aus!

Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich

Selbstlernzentrum:
Haus 2, 1. Etage, Räume 2.102 – 2.106
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Öffnungszeiten:
Mo/Mi/Fr 8.00-16.30; Di/Do 10.30-20.00 Uhr

Ansprechpartner:
Mathias Hein, FA für Medien- u. Informationsdienste
Tel.: 06103/3131-2104, E-Mail: slz@hll-dreieich.de

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de

HESSENCAMPUS DREIEICH Haus des Lebenslangen Lernens

Die vhs Volkshochschulen

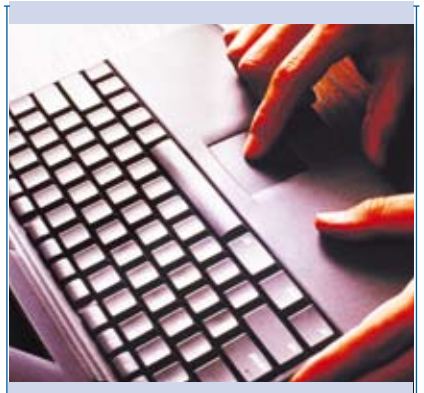
AdobePhotoshop CS6 Aufbau -
Premiumkurs Kleingruppe
Im Aufbaukurs werden die Arbeitstechniken Auswählen und Maskieren mit Hilfe von Ebenenmasken und Kanälen vertieft. Damit wird es möglich, gezielt Bildbereiche zu optimieren und retuschieren. Ziel des Kurses ist es auch, einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten des Programms zu erhalten, z.B. fortgeschrittene Kontrast- und Farbkorrekturen, Retusche- und Montagetechniken, komplizierte Auswahlen wie Haare oder Bäume, Kolorieren, Schwarz-Weißumsetzung, Arbeiten mit Pfaden und Text, Stapelverarbeitung uvm.
K050289
Michael Samstag, Grafik-Designer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 21.06./22.06.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 33,-), 2 Termine, 16 UE -
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Michael Samstag

Grafik mit Adobe Illustrator CS6 -
Premiumkurs Kleingruppe
In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in das große Leistungsspektrum von Adobe Illustrator für Printmedien und Webdesign. Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten zur Erstellung und Bearbeitung von Vektoren sowie die nahtlose Integration in die Adobe Produktlinie kennen anhand von Beispielen aus der täglichen Designpraxis. Auch in den Bereichen technische Zeichnung und künstlerische Gestaltung hat das Programm seine Verwendung.
K050291
Michael Samstag, Grafik-Designer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 19.07./20.07.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 34,-), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Christiane Ebinger

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313



Fotobücher online selbst gestalten - Klicken statt Kleben -
Premiumkurs Kleingruppe
Erstellen Sie ganz einfach ein persönliches Fotobuch über Urlaub oder Hochzeit! Sie können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und zwischen unterschiedlichen Formaten, Bindungen und Designs wählen. Im Kurs arbeiten wir mit der kostenlosen Software von CEWE. Bitte bringen Sie Ihre Fotos auf CD oder USB-Stick mit! Kursinhalte: Download der Software u. Installation * Einrichten der Oberfläche * Bilder einfügen, drehen, mit Rahmen versehen * Bildausschnitte festlegen * Seitenlayout u. Seitenhintergrund * Texte hinzufügen * Druckvorschau * Bestellung abschicken.
Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC

K050295
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Do, 15.05. und 22.05.2014,
14.00-17.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Die Firma CEWE unterstützt den Kurs mit einem Gutschein für ein Online-Fotobuch in Höhe von € 26,95 pro Teilnehmer/in.

K050296
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mi/Do, 11.06./12.06.2014,
09.00-12.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Die Firma CEWE unterstützt den Kurs mit einem Gutschein für ein Online-Fotobuch in Höhe von € 26,95 pro Teilnehmer/in.

Diashow mit Magix -
Premiumkurs Kleingruppe
Wer Bilder hat, möchte sie auch zeigen. Sie erfahren, wie Sie von Ihrer digitalen Bilder-Sammlung eine gute Diashow herstellen können. Sie lernen Ihre Diashow zu vertonen, fügen Kommentare, Titel, Übergänge und Bildunterschriften ein und erstellen Kamerafahrten. Die fertige DVD können Sie über Ihren DVD-Player auf dem TV-Gerät vorführen. Im Kurs arbeiten wir mit der Version „Fotos auf DVD 2013 de Luxe“.
Bitte bringen Sie Ihre digitalen Bilder mit.
Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse EDV
K050297
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mi/Do, 25.06.-03.07.2014,
16.00-19.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 22,-), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Das digitale Musikarchiv
Musik digitalisieren, bearbeiten und herunterladen - Premiumkurs Kleingruppe
Ein digitales Musikarchiv bietet viele Möglichkeiten: CD-Sammlung einlesen und individuelle Abspielreihenfolge festlegen oder durch Downloads aus dem Internet ergänzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Musikarchiv auf dem PC aufbauen und wie Sie Musik mit dem in Ihrem Windows-Betriebssystem „eingebauten“ Wiedergabeprogramm auswählen und abspielen. Sie lernen, wie Sie Musiktitel auf Ihren MP3-Player oder Ihr Handy bekommen und eine Audio-CD/DVD brennen. Im Kurs wird ausschließlich mit den bewährten und kostenlos verfügbaren Softwareprodukten Windows Media Player, Audacity sowie iTunes (Apple) gearbeitet.
Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC
K050298
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di/Mi, 24.06.-02.07.2014,
09.00-12.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 33,-), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Tadeusz Olszowski

Scannen, aber richtig! -
Premiumkurs Kleingruppe
Das Einscannen, also die Digitalisierung von Dokumenten, Fotos u.ä. ist sehr beliebt. Aber bereits beim eigentlichen Scanvorgang können Fehler passieren, wenn z.B. Bilder für den E-Mailversand als zu große Datei aufbereitet werden. Dieser Kurs gibt eine Hilfestellung für das zweckorientierte Scannen, indem Sie die Bedeutung der Auflösung, der Datei-Formate und der Verwendung von sogenannter OCR-Software kennenlernen und so die richtigen Scaneinstellungen vornehmen können.
Bitte eigene Objekte (Bilder oder Dokumente) zum Einscannen und einen USB-Stick für die Speicherung mitbringen.
K050299
Tadeusz Olszowski, EDV-Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 31.05.2014, 10.00-13.00 Uhr
€ 23,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 4,-), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Programmieren

Programmiertechnik und objektorientiertes Denken mit C++
C++ ist eine bewährte, objektorientierte Programmiersprache, die sowohl für System- wie auch für Anwendungsprogrammierung eingesetzt wird. Der Kurs beginnt mit einer Einführung in C als Basis und stellt dann die Erweiterungen von C++ vor. Dabei steht die objektorientierte Entwicklung im Vordergrund. Zahlreiche Übungen sollen Sie in die Lage versetzen, eigene Programme zu schreiben.
Kursinhalte: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontroll- und Datenstrukturen, objektorientierte Programmierung.
Voraussetzungen: PC-Kenntnisse, Kenntnisse der Programmierlogik von Vorteil
K050302
Dr. Stefan Franke
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mi/Do, 07.05.-22.05.2014,
17.00-20.00 Uhr
€ 84,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 27,-), 6 Termine, 24 UE

Kaufmännische Kurse

SAP R/3 - Anwendungen einer betriebswirtschaftlichen Software BU
- Bildungsurlaub
Vorgestellt werden folgende Anwendungen der Software: Aufbau des Gesamt-Systems und der Module FI-CO (Finanzwesen und Controlling, Finanzbuchhaltung, Debitoren-, Kreditorenbuchhaltung), MM (Materialwirtschaft mit Einkauf, Logistik), SD (Vertrieb), PP (Produktionsplanung), Personalverwaltung und -abrechnung. Die Übungen erfolgen nicht mit einer installierten SAP R/3-Anwendung, sondern mit einer Simulation (Lernsoftware). Sie lernen dabei die Bearbeitung praxisnaher Geschäftsfälle kennen.
K050609
Willi Wagner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 07.07.-11.07.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 58,-), 5 Termine, 40 UE

Buchen nach Belegen mit Datev pro SKR 03 / SKR 04
Der Kurs vermittelt Grundlagen des Programms Kanzlei-Rechnungswesen im Bereich der Finanzbuchhaltung: Organisation der Fibu, Vorarbeiten, Programmstruktur, Mandantenanlage, Stammdaten, Kontenplan, Dialog-/Stapelerfassung, Buchen von Geschäftsfällen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse Buchführung
K050610
Willi Wagner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Do, 07.07.-10.07.2014,
18.00-21.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 42,-), 4 Termine, 16 UE

Sie finden uns im Internet unter: www.vhs-kreis-offenbach.de

Weitere Kompetenzen

Small Talk

Freundlich und offen auf Menschen zugehen, um aus einem viel versprechenden Beginn mehr werden zu lassen. - Viele Menschen möchten geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen. Sie wollen sich gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen. Wir werden Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

K050914
Matthias Dahms, Kommunikationstrainer und Personalentwickler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 12.07.2014, 09.30-16.15 Uhr
€ 45,-, (zzgl. Materialkosten: € 15,-), 1 Termin, 9 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Schlagfertigkeitstraining

Jederzeit die richtigen Worte finden

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Dann ist dieses Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen spontan und treffend formulieren können. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren den selbstbewussten Einsatz der Körpersprache, der Ihnen eine sichere und souveräne Ausstrahlung verleiht. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Seminar macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst, nicht nur im Umgang mit Einwänden und Angriffen.

K050915
Matthias Dahms, Kommunikationstrainer und Personalentwickler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 09.08.2014, 09.30-16.15 Uhr
€ 45,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 15,-), 1 Termin, 9 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Matthias Dahms

Ehrenamt

Zur Förderung des ehrenamtlichen Engagements erstattet der Kreis Offenbach auf Antrag die Hälfte der gezahlten Kursgebühren bei den u.g. Kursen aus der Fortbildungsreihe Ehrenamt.

Ein Antrag kann gestellt werden z.B. von
- *Vorstandsmitgliedern von Vereinen und gemeinnützigen Organisationen*
- *Schul- und Kindergartenelternbeiräten*
- *Ausländerbeiräten*
- *sowie Personen, die sich für die Übernahme eines Amtes qualifizieren wollen*

Voraussetzung ist, dass der Wohnsitz des Antragstellers oder die Organisation, für die die ehrenamtliche Tätigkeit ausgeübt wird, im Kreis Offenbach liegt.

Anmeldung

Die **Anmeldung** *zu den Seminaren erfolgt mit den im Programmheft beigefügten Anmeldeformularen an die* **Volkshochschule Kreis Offenbach.** *Nach Ende der Veranstaltung und Bezahlung der Gebühr erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung und ein Antragsformular für die Rückerstattung der halben Kursgebühr.*

Dieter Usinger

Steuerrecht für Vereine

Das Seminar versteht sich als Handreichung für alle Arten von Vereinen. Einsteigern im Ehrenamt soll der Umgang mit den komplexen steuerlichen Vorschriften erleichtert werden. Aber auch „alte Hasen“ erhalten wertvolle Hinweise für die Bewältigung der laufenden Arbeiten unter Berücksichtigung der aktuellen Steuergesetzgebung. Das Seminar informiert über
- die 4 verschiedenen Tätigkeitsbereiche eines Vereins
- Voraussetzungen zur Erlangung der Gemeinnützigkeit und zu Steuerbefreiungen und -vergünstigungen für anerkannte Vereine
- die gesetzlichen Grundlagen des Spendenrechts und Vergütungsmodelle im Verein

K075505
Dieter Usinger, Dipl. Finanzwirt, Betriebsprüfer beim Finanzamt Offenbach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 10.05.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 25,-, 1 Termin, 8 UE

Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Informationen

Geschäftsstelle
vhs Dietzenbach e.V.
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Tel.: 0 60 74 / 81 22 66
Fax: 0 60 74 / 81 22 68
E-mail: info@vhs-dietzenbach.de
http://www.vhs-dietzenbach.de

Sprech- und Öffnungszeiten
Mo, Di, Mi, Fr. 10.00 - 12.15 Uhr
sowie Mittwoch 15.00 - 18.30 Uhr,
Donnerstag geschlossen,
Eingeschränkte Öffnungszeiten in den Schulferien

Geschäftsführung: Petra Lück
Sachbearbeitung: Julia Schatte
Barbara Grüger, Reisen
Waltraud Nandorf, Deutschkurse
Petra Steeg, Buchhaltung

Die Mitarbeiterinnen der vhs Dietzenbach e.V. Julia Schatte, Petra Lück, Waltraud Nandorf, Barbara Grüger

Anmeldebedingungen
Es gelten die Anmeldebedingungen der vhs Dietzenbach e.V. Diese sind auf unser Homepage www.vhs-dietzenbach.de veröffentlicht oder dem umfänglichen Programmheft (Jan. bis April 2014) zu entnehmen. Auf Wunsch senden wir Ihnen die Anmeldebedingungen zu.
Die Regelungen zur Gebührenermäßigung/-befreiung sowie die Abmeldebedingungen entnehmen Sie bitte unseren allgemeinen Anmeldebedingungen.
Bitte beachten Sie, dass mit der Anmeldungen Gebührenpflicht entsteht. Kursgebühren können im Lastschriftverfahren, bar in der Geschäftsstelle oder per Rechnung (zzgl. 2,50 €) beglichen werden.
Ihre Anmeldung wird nur dann schriftlich bestätigt, wenn dies bei der Anmeldung angefordert wurde; hierfür wird eine Gebühr von 1,- € erhoben.
Wenn Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekündigt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt werden muss, werden die Teilnehmer frühestmöglich (i.d.R. mind. 3 Tage vorher) informiert.

Gesellschaft

Führung Commerzbank-Hochhaus
Die Commerzbank, entworfen von dem britischen Stararchitekten Norman Foster, ist auch von innen interessant mit seinem Ahorn-, Bambus- und mediteranem Garten im 15., 19. und 35. Stockwerk. Dazu die grandiose Aussicht auf die Bankenmetropole.
Treffpunkt: Commerzbank, Frankfurt/M.
Weitere Informationen erhalten Sie mit der schriftlichen Anmeldebestätigung, die Ihnen etwa zwei Wochen vor der Führung zugesendet wird.

Di A 306
Frankfurt, Commerzbank
Sa, 28.06.2014, 12:45-14:30 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Das ABC des Energiesparens im Haushalt
Im Vortrag werden die Verbraucher in den verschiedenen Haushaltsbereichen vom Eingang über die Wohn- und Schlafbereiche bis zu den Arbeitsräumen betrachtet. Er informiert über das Spannungsfeld von Wärmeschutz, Energiebedarf bis hin zur Heiztechnik und gibt nützliche Tipps zur Nutzung von Haushaltsgeräten und Empfehlungen mit dem Ziel, Strom, Wärme und Wasser effizient zu nutzen.
Stromsparen und den Wärmeverbrauch ohne Komfortverlust zu reduzieren rechnen sich immer. Das Besondere an diesem Vortrag ist das aktive Mitwirken aller Teilnehmer an der Vortragsveranstaltung. Anhand einer ausgegebenen Themenliste wird die Reihenfolge der Vortragsabschnitte von den Teilnehmern bestimmt.
Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren. Der Energieberater der Energieversorgung Offenbach AG steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.
Di D 302
Energieberater der EVO
Dietzenbach, vhs
Mi, 07.05.2014, 18:30-20:00 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten

Die Energieberater Eberhard Kundi und Tobias Fröhlich

Rhetorik - Ein Training für Ihr Reden und Ihr Auftreten
Ziel des Seminars für Sie ist es, sowohl im Alltag als auch in der Öffentlichkeit souverän aufzutreten und wirkungsvoll frei zu reden.
Die dafür notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden in einer kleinen Gruppe systematisch, Schritt für Schritt erlernt und erarbeitet.
Hauptinhalte dabei sind:
- Analyse des eigenen Auftretens und Redeverhaltens
- Wie wirke ich auf Andere? Abgleich von Selbst- und Fremdbild
- Möglichkeiten, Ängste und Lampenfieber abzubauen
- Entspanntes und sicheres Auftreten
- Rede-Aufbau, -Dramaturgie und -Vorbereitung
- Freies, authentisches und lebendiges Sprechen inklusive Atem- und Sprechübungen.

Dies geschieht mit vielen praktischen Übungen, videogestützten Feedbackphasen und Empfehlungen.
min./max. 6 Teilnehmer/innen
Di P 201
Peter Seiz, Trainer und Coach der hr Team Horst Rückle GmbH, Holzgerlingen
Dietzenbach, vhs
Do/Fr, 21./22.08.2014, 09:00-18:00 Uhr
77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 55,- € Kleingruppenzuschlag und Trainingsmaterial, 2 Termine

Psychologie und Pädagogik

Spaß mit Knobel- und Konzentrationsübungen *für 8- bis 12-jährige in den Sommerferien*
Gerade in den Ferien vernachlässigen wir unseren Geist und das Gedächtnis. Damit Ihr fit bleibt, lernt Ihr Sudokus kennen, löst problemlos Logicals, rekonstruiert gemeinsam Texte, gewinnt beim Leitergolf uvm.
Es darf dabei gelacht, geschnauft oder auch gejubelt werden. Und die Bewegung kommt natürlich auch nicht zu kurz!
Bitte Schreibmäppchen mitbringen.
Di C 120
Gaby Wolter-Neff, Zert. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin
Dietzenbach, vhs
Mi-Fr, 30.07.-01.08.2014,
jeweils 10:00-13:00 Uhr
27,- €, zzgl. 3,- € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr

„Mich kränkt so schnell keiner"
Oft erfahren wir in Partnerschaften, Freundschaften und beruflichen Kontakten Kränkungen und gefühlsmäßige Verletzungen, die uns aufgrund unserer Empfindsamkeit oft tagelang beschäftigen und Gefühle der Niedergeschlagenheit und Abwertung auslösen. Im Kurs werden Wege zu mehr Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung gezeigt. Hierbei geht es um die Themen Schlagfertigkeit, Einordnen der Probleme anderer Menschen im Zusammenhang mit kränkenden Äußerungen und positiver Bearbeitung der eigenen Empfindsamkeit.
Di C 303
Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
Sa, 17.05.2014, 09:00-13:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

„Wieso bin ich, wie ich bin?" Woher kommen Persönlichkeit und Charakter?
Jeder Mensch wird mit einem bestimmten Grundcharakter in die Welt hineingeboren, den er zwar verändern und weiterentwickeln kann, aber oftmals nur in einem bestimmten Rahmen. So kann der liebevolle Geber zusätzlich Eigenschaften der stärkeren Ich-Findung, Abgrenzungsfähigkeit und Selbstbehauptung aufbauen - zum Ich-orientierten Dynamiker wird er sich aber nicht verwandeln. Der Kurs stellt verschiedene Theorien zur Entstehung und Prägung der Persönlichkeit vor: u.a. Vererbung, Umweltprägung und -sozialisation, familiensystemische Übertragung, Reinkarnation (Buddhismus, Hinduismus). Grundlagen der verschiedenen Theorien werden erörtert und Ansichten ausgetauscht.
Di C 304
Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
Fr, 16.05.2014, 17:30-21:30 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Ab und zu - Veränderung Traumfigur - Idealgewicht
Sie sind auf der Suche nach Ihrem Traumgewicht? Sie wollen ab- oder zunehmen? Sie haben sich dazu bereits Gedanken gemacht oder Erfahrungen mit Diäten gesammelt? Idealfigur oder Traumgewicht: Nur was ist das überhaupt? Ab und zu verändert sich Ihr Körper unbewusst - Gründe dafür gibt es viele.
Der Kurs will Sie anregen, neue Perspektiven zu entdecken und ist ein erster Schritt, den Körper bewusster wahrzunehmen. Lernen Sie sich besser kennen.
Dieser Kurs ist alles ... nur keine Diät.
Am letzten Kurstag werden wir gemeinsam kochen.
Di C 305
Sylvia Madeleine Schmidt
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:30-21:00 Uhr, ***ab 28.05.2014***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel, 5 Termine

Familienaufstellung
Oftmals stehen wir ratlos vor Situationen in Familienbeziehungen, in denen wir mit auffälligem Verhalten der Kinder, Partner- und Eheproblemen oder Krankheiten z.T. massiv konfrontiert werden. Ebenso problematisch kann sich das Dreiecksverhältnis zwischen Beruf, Partner und Elternrolle darstellen, was sich in einer Problemaufstellung der beteiligten Personen durch Stellvertreter lösen lässt.
Gelingen und Scheitern können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes verstrickt sind. So genannte „Verstrickungen" in das Schicksal anderer Familienmitglieder können die Selbstentfaltung blockieren. Werden diese Verstrickungen gelöst, so entsteht eine natürliche Ordnung und die tiefe Liebe kann wieder fließen.
Di C 351
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Fr/Sa/So, 09./10./11.05.2014,
Fr 19:00-22:00, Sa 9:00-18:00,
So 9:00-16:00 Uhr
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 3 Termine

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Holotropes Atmen gegen Burn Out und seelischen Stress
Holotropes Atmen nach Stanislav Grof führt zur Bewusstseinserweiterung, die dazu führt, dass uns unterbewusste Anteile bewusst werden. Insofern spricht man von Rebirthing: Wiedergeburt. Holotropes Atmen ist eine der besten Methoden, die ganze Persönlichkeit körperlich und seelisch zu reinigen und zu verwandeln. Danach ist man tief entspannt und mit neuer Energie aufgeladen. Die Musik, die dazu läuft, ist pulsierend, harmonisierend, stressreduzierend, belebend und synchronisiert die beiden Gehirnhälften.
Zu Beginn gibt es eine Einstimmung „Atem ist Leben". Wir lernen die verschiedenen Atemformen kennen die uns in unserem Leben begegnet sind und stoßen dabei auf unsere Atemmuster.
Di C 352
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Sa, 05.07.2014, 10:00-18:00 Uhr
38,- €, ermäßigt: 30,- €

Kreativ

Cajon Workshop mit Vorkenntnissen

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird und hier einen regelrechten Boom erfahren hat. Es ist möglich auf dem Cajon verschiedenste musikalische Stilistiken zu begleiten und auch Schlagzeug Rhythmen zu spielen.
In diesem Workshop werden die Kenntnisse des Cajonspiels vertieft, wie die Grundschläge Bass, Ton, Tip und Slap. Darauf aufbauend werden einfache Rhythmen erlernt und das Spiel im Cajonensemble traniert.
Instrumente werden gestellt
Di T 411
Thea Florea
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 24./25.05.2014, 13:00-16:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €

Fahrradwerkstatt

Um das Fahrrad zuverlässig nutzen zu können, ist es hilfreich kleine Wartungen und Reparaturen eigenständig durchführen zu können.
Im Kurs erfahren Sie, wie Sie pflegen, schmieren, einstellen - ganz praktisch werden die Handgriffe und Fertigkeiten vermittelt - und was zu tun ist, bei Platten, nicht funktionierenden Bremsen, defekter Gangschaltung oder Ausfall der Beleuchtung. Denn alle diese Widrigkeiten können bei Fahrradtouren unerwartet auftreten.
Bitte das eigene Fahrrad mitbringen und bei Bedarf erforderliche Ersatzteile.
Di F 311
Stefan Schmitt
Dietzenbach, vhs
Sa, 31.05.2014, 12:00-16:00 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (direkt an den Kursleiter)

2 rechts, 2 links, 2 fallen lassen? Stricken mit Anleitung

Sie haben das Stricken schon als Kind erlernt, trauen sich aber nicht alleine wieder an die (Methode) Maschen! Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig. In einer angenehmen Atmosphäre können sie die vergessenen Kenntnisse wieder auffrischen.
Sie lernen die Anfangsmaschen, die rechten und linken Maschen und wirkungsvolle, einfache (Farb-)Muster kennen. Sie entscheiden, was Sie stricken möchten: ein Top, einen sommerliches Tuch oder etwas anderes.
5-7 Teilnehmer/innen.
Bitte Wolle und passende Nadeln mitbringen.
Di F 231
Gisela Schneider
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-20:15 Uhr, ***ab 19.05.2014***
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 18,- € Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 1,- Euro!

Nähen einer Bade-/ Strandtasche

Beim Nähen einer Strandtasche lernen Sie die Grundfertigkeiten des textilen Gestaltens - vom Zuschneiden, über das Kennenlernen verschiedener Stiche bis hin zu den praktischen Tricks beim Nähen mit der eigenen Nähmaschine. Die Tasche gestalten Sie nach den eigenen Vorstellungen. Je nach Vorkenntnissen kann das Innenleben der Tasche mehr oder weniger raffiniert sein.
Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erwünscht.
4-6 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Stoff und benötigtes Nähmaterial (kann mit der Kursleiterin vorab telefonisch unter 06106-3418 abgestimmt werden)
Di F 289
Maria Aßmann
Dietzenbach, vhs
Di/Do 24./26.06.2014, 17:30-20:30 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Bade-Essig

Badeessig ist belebend, reinigend und lindert das Schwitzen. Für den Sommer ist es ein erfrischender Badezusatz, der auch für Waschungen oder, veredelt mit Rose, als Bodyspray genutzt werden kann. Alle Zutaten kommen aus der Natur.
Wir stellen drei Badeessige her: einen Sommeressig, einen Rosenessig und einen speziell für sensible Haut.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: ein altes Handtuch sowie Schürze oder ein altes Hemd, drei gut gespülte Marmeladengläser.
Di F 293
Beate Adam
Dietzenbach, vhs
Mi, 04.06.2014, 18:00-21:00 Uhr
10,- €, ermäßigt: 8,- €, zzgl. 5,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 2,- € für Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Sole Seife mit Alge selbst sieden

Sie lernen das Rühren von Pflanzenseifen in der eigenen Küche. Die Seife wird im sogenannten Kaltverfahren gesiedet. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu.
Wir sieden eine große Seifenmasse, aus der jede/r Teilnehmer/in ca. 500g erhält. Im Skript sind alle Informationen schriftlich festgehalten.
Passend zum Sommer erhält die Seife durch die Zusage von ätherischen Ölen einen frischen Duft.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: ein altes Handtuch zum Isolieren der Seife sowie Schürze oder ein altes Hemd
Di F 294
Beate Adam
Dietzenbach, vhs
Mi, 21./28.05.2014, 18:00-21:00 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 10,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 5,- € für Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

vhs Dietzenbach e.V. reisen

Reisen mit der Volkshochschule

S 417 Weihnachtszauber im Harz
Die mittelalterliche Weltkulturerbe-Stadt Quedlinburg, die wohl schönste Stadt des Harzes, stimmt uns auf die Adventszeit ein. Wir besuchen u.a. den Weihnachtsmarkt und ein Weihnachtkonzert. Der Besuch des Weihnachtsmarktes in Goslar mit Stadtführung, sowie die Besichtigung des Schlosses Wernigerode runden unser stimmungsvolles Programm ab.
28. - 30. November 2014
Angelika Markert, Bus

S 418 Usedom
Wir erleben die faszinierende Natur, Kultur, Geschichte und das Brauchtum auf Usedom, der sonnenreichsten Insel Deutschlands.
Wir wohnen in Zinnowitz, einem wunderschönen Ort mit prachtvoller Bäderarchitektur in unmittelbarer Strandnähe. Zahlreiche Unternehmungen u.a. nach Swinemünde in Polen stehen auf dem Programm.
12. - 19. April 2015
Angelika Markert, Zug

S 415 Spiekeroog - Kleinod in der Nordsee
Die autofreie ostfriesische Insel bietet ideale Voraussetzungen zum Entspannen. Wir erleben die weiten Strände und Dünenlandschaften bei Spaziergängen und erfahren viel über Brauchtum, Kultur und die Natur dieser einzigartigen Insel.
18. - 26. Juli 2015
Angelika Markert

Reisen in Europa

S 379 Südengland
Eine filmreife Kulisse, ein Traumziel: der Süden Englands. Nach einem Tagesausflug in London verzaubern uns die westlichen Grafschaften Devon und Cornwall: englische Gärten, romantische Herrenhäuser, Sandstände und Steilkünsten, verträumte Fischerdörfer, Schlösser, Sagen und Mythen. Wir erleben die Landschaft in der schönsten Jahreszeit – wenn die Rosen blühen und die Natur am üppigsten ist.
14. - 21. Juni 2014
Angelika Markert, Busreise

Angelika Markert, Reiseleiterin

S 407 Elsass erleben
Kleine Weinorte, Fachwerkzauber, Weinberge soweit das Auge reicht und historisch bedeutsame Städte bilden die zauberhafte Kulisse dieser Reise. Straßburg mit seiner Kathedrale und dem alten Gerberviertel „Petite France“, seinen Kanälen und Weinstuben sowie dem modernen Europaviertel; Colmar mit dem weltbekannten Isenheimer Altar und kleine Weinorte wie z.B. Riquewhir. Auch ein Weinbergspaziergang und der Besuch eines Bioweingutes gehören zu unserem Programm.
5. - 7. September 2014
Angelika Markert, Zug

S 399 Schlesien
Wir erleben die wechselvolle Vergangenheit des Landes und einen Rückblick in die deutsche Geschichte, Kunst und Natur zwischen Riesengebirge, Oder und Neiße. Wir besuchen u.a. die alte Hansestadt Breslau, die Winterhauptstadt Zakopane in der Hohen Tatra, eines der letzten Naturparadiese Europas, und die alte Königsstadt Krakau, gotische Kirchenbauten und prachtvolle Barockklöster aus der Zeit der Habsburger.
9. - 18. September 2014
Fredegunde Freund, Busreise

S 409 Die Bretagne - „Das Land am Meer“
Wir erkunden die Region im Nordwesten Frankreichs, die so viel zu bieten hat: Von wunderschönen Stränden zu atemberaubenden Küsten, Kultstätten und mittelalterlichen Ortschaften. Allein die kulinarischen Köstlichkeiten des Landes wären schon eine Reise wert.
27. Sept. – 05. Okt. 2014
Angelika Markert, Busreise

S 379 Portugal
Das kleine Land am Atlantik zählt zu den beeindruckenden Kulturländern Europas.
Auf unserer Rundreise besuchen wir die ehemaligen Kulturhauptstädte Europas: Lissabon, die weiße Stadt am Tejo, Porto, die Hauptstadt des Portweins und Guimares, die Wiege der Nation. Darüber hinaus hat Portugal grandiose Kulturschätze zu bieten, die an die Vergangenheit der großen Seefahrernation erinnern, von denen viele zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Die meisten werden wir besuchen. Zudem das Dourotal mit seinen berühmten Portweinkellereien.
März/ April 2015
Fredegunde Freund, Flug

Fredegunde Freund, Reiseleiterin

S 416 Madeira
Farbenfrohe Blütenpracht, malerische und gleichzeitig spektakuläre Landschaft, prachtvolle Blumengärten mit zahlreichen Orchideenarten, tropische und subtropische Pflanzen, Steilküste und Berggipfel, immergrüne Wälder – Madeira wird Sie begeistern.
Am Ende der Reise führt Sie eine Stadtrundfahrt durch die charmante Metropole Lissabon.
21. – 27. März 2015
Petra Lück, Flug

S 402 Die Azoren
Die Azoren sind ein Naturparadies aus 9 Inseln, das zu Portugal gehört, und mitten im Atlantik liegt. Bestaunen Sie die von urwüchsiger Natur umgebenen Kraterseen, malerischen Buchten, die steil aufragenden Küsten und natürlich Angra do Heroismo, die schönste Stadt der Azoren und UNESCO- Weltkulturerbe. Besonderes Highlight werden Wal- und Delfinbeobachtungen sein.
Mai/Juni 2015
Angelika Markert, Flug

Fernreisen

S 406 Kerala – der Süden Indiens
Erleben Sie Kerala auf individuelle Weise. Bei der Rundreise in der ersten Woche bekommen wir Einblicke in den indischen Alltag, fahren Tuc Tuc, kochen landestypische Spezialitäten, besuchen eine Farm und vieles mehr. Auch eine Hausboottour auf den Backwaters, Theaterbesuch, Tempelbesichtigung und Naturschutzparks stehen auf dem Programm. Die zweite Woche verbringen wir in einem von Deutschen geführten Ressort und genießen die individuellen ayurvedischen Anwendungen.
6. - 21. November 2014
Angelika Markert, Flug

S 413 Vietnam und Kambodscha
Von der Millionenstadt Hanoi reisen Sie über die sagenumwobenen Halong-Bucht zur Königstadt Hue. Fahrt über den Wolkenpass zur UNESCO geschützten Altstadt von Hoi An. In Saigon warten das vietnamesische Wirtschaftswunder und das Mekong-Delta auf Sie. Nach einer Badepause in Phan Thiet bilden die Tempel von Angkor in Kambodscha den Abschluss dieser spannenden Reise durch zwei der schönsten Länder in Südostasien.
30. Okt. – 16. Nov. 2014
Heinz Schuster, Sabine Held, Flug

Nepal – Bhutan
Besuchen Sie die landschaftlich außergewöhnliche Region Asiens mit ihren schneebedeckten Himalaya-Riesen und erleben Sie den Zauber buddhistischer und hinduistischer Traditionen. Tauchen Sie in Kathmandu ein in das quirlige Treiben der jahrhundertealten Basarstraßen der alten Handelsrouten. Bevor Sie Ihre Entdeckungsreise im Land des Donnerdrachens mit seiner unberührten Naturwelt fortsetzten, besuchen Sie das verträumte Teestädtchen Darjeeling im legendenumwobenen ehemaligen Königreich Sikkim.
30. Okt. – 14. Nov. 2014
Sabine Held, Flug

Gerne beraten wir Sie telefonisch oder persönlich in unserer Geschäftsstelle zu unseren Reiseangeboten.

Ihre Ansprechpartnerin:
Barbara Grüger, Tel.: 06074/812266

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.

Bitte fordern Sie die ausführlichen Reisebeschreibungen und Anmeldeunterlagen unverbindlich in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach e.V. an:
Tel. 06074/ 812266. Gerne senden wir Ihnen diese zu.

Die Reisebeschreibungen und Informationen zu diesen und weiteren geplanten Reisen finden Sie stets aktuell auf unserer Homepage unter in der Rubrik „Unsere Reisen“

www.vhs-dietzenbach.de

Weitere Reisen in Planung:
z.B.
Schottland, August 2015
Indonesien, Oktober 2015
Nordindien Nov. 2015

Der Weg zu besseren Fotos Fotografie für Fortgeschrittene

Der Fortgeschrittenenkurs schließt thematisch an den Einführungskurs an und vermittelt weitergehende Kenntnisse. Die Einführung in die Bildgestaltung steht im Vordergrund dieses Kurses.
Inhalte dieses Fotokurses sind unter anderem: Licht, Blitzen und Aufhellblitzen, Perspektiven, Einführung in die Bildgestaltung, Genres und Sujets der Fotografie und ihre jeweiligen Besonderheiten, geeignete Bildpräsentation sowie Einführung in das Fotorecht.
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie - diese werden vorausgesetzt und sind nicht Kursbestandteil.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spiegelreflexkamera ausdrücklich empfohlen.
Di G 106
Daniel Valentino Franzinelli
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 24./25.05.2014, 10:00-17:30 Uhr
45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Gesundheit

Klassische Homöopathie - die Hausapotheke

Der Kurs wendet sich an homöopathisch interessierte und orientierte Laien. Die Hausapotheke ist einfach in der Anwendung und Alltagsbeschwerden wie grippale Infekte, Blasenentzündung, Magen-Darm-Störungen, Reisekrankheiten, leichte Verbrennungen und Verletzungen (Schnitt-, Risswunden, Insektenstiche, Prellungen, Quetschungen etc.) lassen sich gut selbst behandeln.
Neben der Einführung in Grundzüge und Wirkprinzip der Homöopathie werden eine Auswahl typischer Akutmittel und deren Einnahme kompakt und praxisnah vorgestellt.
(4-6 Teilnehmer/innen)
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Di K 412
Andrea Helmling, Heilpraktikerin
Dietzenbach, vhs
Sa, 24.05.2014, 10:00-17:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €, 28,- € Kleinstgruppenzuschlag zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

Partnermassage

Achtsamkeit und Bewusstheit
Entspannen, Wohlfühlen, Geborgenheit spüren. Was gibt es schöneres als eine gemeinsame Massage? Knetende Hände fördern die Durchblutung und lösen Verspannungen. Sie stärken die Abwehrkräfte und Sie fühlen sich mit Ihrem Partner/Partnerin eng verbunden.
Erleben Sie einen Tag mit einem Menschen den Sie besonders mögen. Sei es der Partner, ein Familienmitglied oder ein Freund/eine Freundin. Sie werden Ihrem Partner/Partnerin mit dieser achtsamen Wellnessmassage etwas Besonderes schenken.
Bitte zu zweit anmelden.
Bitte mitbringen: pro Person Betttuch oder großes Badelaken, Massageöl, warme Socken und Decke
Di H 002
Veit Schameitat mit Kollegin
Dietzenbach, vhs
So, 18.05.2014, 13:00-18:00 Uhr
21,- €, ermäßigt: 17,- €

Fußreflexzonenmassage

Es kommt zur Anregung des Energieflusses und zur Mitbehandlung der Organe durch deren spezifische Druckpunkte am Fuß. Die Bahnen unseres Energieflusses enden in den Reflexzonen des Fußes. Bei Blockierungen kommt es zu gesundheitlichen Störungen. Bei dieser Massage werden Blockaden abgebaut und die Energie fließt wieder. Die Körperfunktionen werden harmonisiert, das Abwehrsystem angeregt und Giftstoffe besser ausgeschieden.
5-8 Teilnehmer/innen
Sie brauchen Isomatte/n, Decken und Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl und kurze Fingernägel, sowie Verpflegung, Getränke und Schreibsachen.
Di H 003
Andrea Helmling, Heilpraktikerin
Dietzenbach, vhs
Sa, 14.06.2014, 10:00-17:00 Uhr
27,- €, ermäßigt: 22,- €, zzgl. 16,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

Yoga für Senioren

Yoga hat eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Die ausgeführten Asanas (Körperübungen) werden ergänzt mit Atemübungen, Entspannung, Meditation und Mantras (gesungene Wortklänge). Die Übungen finden wahlweise auf der Matte oder auf dem Stuhl statt. Der Kurs richtet sich an Senioren; körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt und so kann jede/r die Beweglichkeit verbessern und neue Energien wecken.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 023
Jutta Winzig
Dietzenbach, vhs
Di, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 06.05.2014***
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

Kundalini Yoga - Spüre die Lebensfreude -

Kundalini Yoga stammt aus Nordindien und hat eine lange Tradition. Als Kundalini wird eine ruhende Kraft auf der Basis der Wirbelsäule bezeichnet, welche die Gegensätzlichkeit von Körper und Geist überbrücken kann. Sie wird durch Yoga angeregt und gefördert. Typisch für Kundalini Yoga sind dynamische und fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne oder mit Erfahrungen im Kundalini Yoga bzw. einer anderen Yogatradition. Gut durchwärmende Aufwärmphasen mit zielgerichteten Übungsreihen zu unterschiedlichen organspezifischen Themen werden abgerundet durch Energielenkung des Pranayama (Atemführung) und den Meditationsformen des Kundalini Yoga.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 025
Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yoga- und Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 14.05.2014***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 8 Termine

Einführung in die ZEN-Meditation

ZEN ist ein Übungsweg, der uns zur Erfahrung der Stille und unseres eigentlichen Wesens führen soll. Nicht diskursive und philosophische Betrachtungen, sondern die Erfahrung als solche wird angestrebt. Daher steht ZAZEN, das Sitzen in Versunkenheit auf einem Kissen, im Vordergrund. Die praktische Vermittlung konzentriert sich auf die korrekte Sitzhaltung, den Atem und die Methode, das diskursive Denken zurückzudrängen. In der theoretischen Unterweisung wird auf die geschichtliche Entwicklung des ZEN, die philosophischen Prägungen und grenzwissenschaftliche Aspekte wie die Transpersonale Psychologie und die Integrale Vision (K.Wilber) eingegangen.
6-10 Teilnehmer/innen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Sitzunterlagen und -kissen sind vorhanden.
Di I 129
Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Di, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 06.05.2014***
23,- €, ermäßigt: 18,- €, 4 Termine

Workshop: Klangmeditation - Klangreise

- Wege zur ganzheitlichen Heilung -
Durch das Spielen von Klangschalen, Gongs und weiterer Percussion-Instrumente werden unterschiedliche Schwingungen erzeugt, die sich durch die Gelenke, Muskeln und den gesamten Körper ausbreiten. So können Blockaden, Verhärtungen und Verspannungen gelöst werden, die Sie im Alltag immer wieder matt und müde machen. Klangtherapie und Klangenergetik sind Wege zur ganzheitlichen Heilung von Leib und Seele. Unter anderem bewirkt die Klangmassage eine Linderung von Schmerzen, fördert die Durchblutung, regt die Entschlackung und die Selbstheilungskräfte an.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di I 104
Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs
Sa, 14.06.2014, 10:00-14:00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

Workshop Atem und Stimme

Dieser Workshop richtet sich an Sänger/innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen.
Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über Bewusstsein der Atembewegung und Empfindungen den Muskeltonus, die Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und dem Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Der Atem wird ins Fließen gebracht, die Atemwelle breitet sich im Körper aus und wird zum Klangraum der Töne. Jeder Vokal füllt durch seine Schwingungen einen eigenen Atemvokalraum. Je deutlicher dieser empfunden wird, umso größer werden Klang und Fülle des Tones.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken
Di I 121
Irmtraud Siebeneichner,
Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs
Sa, 17.05.2014, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €

Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.

Boule

Der Volkssport aus Frankreich wird auch bei uns immer beliebter. Boule ist ein fröhliches und oft spannendes Spiel unter freiem Himmel. Die Regeln sind einfach, die Techniken des erfolgreichen Kugelwerfens schon etwas schwieriger zu erlernen. Lernen Sie Boule kennen; die wichtigsten Grundlagen werden vermittelt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte Turnschuhe und je nach Witterung Regenjacke und Kappe mitbringen. Kugeln können ausgeliehen werden.
Di J 007
Dietrich Voth
Boulodrome an der SG Dtzb., gegenüber Parkplatz Friedhof
Do, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 08.05.2014***
17,- €, ermäßigt: 14,- €, 3 Termine

Kochen

Zu allen Kochkurse bitte Schürze, Geschirrtuch und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen.

Kuhmilch- und glutenfrei Kochen

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien nehmen stetig zu. Wir werden gemeinsam ein kuhmilcheiweiß- und glutenfreies Gericht zubereiten. Das geplante Menü besteht aus Grünem Salat mit Oliven und Käsewürfeln, Käse-Salami-Pizza und Fruchtjoghurt aus Schafsmilch.
Fragen um Nahrungsmittelunverträglichkeiten und zur gesunden Küche werden erläutert.
Di L 251
Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
So, 18.05.2014, 11:00-14:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 5,- € für Lebensmittel

Gemüse - bunt, gesund und auffallend anders!

Frisch zubereitetes Gemüse als Beilage zu Fleisch oder Fisch kennt man. Aber Gemüse als eigenständiges Gericht? Schmeckt das denn? Wird man davon satt? Wir werden verschiedene Zubereitungsmethoden kennenlernen und dabei Klassiker und peppige Neukreationen ausprobieren. Gemüse als Salat, gekocht, gedünstet, gebraten, überbacken, kalt oder warm und sogar in der Süßspeise. Einfach - aber anders ...
Di L 303
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Do, 15.05.2014, 17:30-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Candellight-Dinner für zwei - Verführung bis in die Nacht

Zu zweit romantisch essen gehen ist manchmal ganz schön schwer. Zu lecker, zu viel, zu mächtig, zu müde ... Das geht auch anders! Lassen Sie sich durch gut vorzubereitende leichte Kleinigkeiten mit verführerischen Zutaten und anregenden Ideen für einen unvergesslichen Abend zu zweit inspirieren. Heiß und kalt, süß, herzhaft oder scharf, dezent gewürzt und mit Raffinesse serviert - das bleibt in schöner Erinnerung.
Di L 304
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Do, 05.06.2014, 17:30-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

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

Bunte Kichererbsensuppe (Harrira), Auberginenmus auf Maisbrot (Smida) und traditionelles Couscous mit Gemüse locken an den Tisch. Aus der Tajine zieht der Duft von Orientalischem Hühnchen-Auflauf mit Oliven und Zitrone und zum süßen Abschluss erwarten Sie Datteln in Marsala, frischer Pfefferminztee oder gewürzter Kaffee. Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt oder Nelken - wunderbare Gewürze aus 1001 Nacht verzaubern mit ihrem Duft.

Di L 305
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Do, 03.07.2014, 17:30-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Indisches Sommerbuffet

Aus Vor- und Nachspeisen zaubern wir ein Buffet.

Tikki-Kartoffelpuffer, Pakoras, marinierte Hähnchenschenkel und frittierte Linsenbällchen werden mit verschiedenen Chutneys zubereitet Als Nachspeisen werden u.a. Kokosbällchen und Safran-Halwa serviert.
Lassen Sie sich entführen, in die kulinarische Vielfalt der indischen Küche.

Di L 503
Anamika Singh
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Fr, 27.06.2014, 17:30-21:30 Uhr
21,- €, ermäßigt: 17,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Indisches Grillfest

Die Terasse der vhs verwandelt sich in eine Grillstätte. Mit indischen Gewürze marinierte Chicken-Tikka, Tandori-Chicken und Lammspieße werden ebenso gegrillt, wie die vegetarischen Köstlichkeiten Paneer-Tikka, eingelegte Zucchini, Auberginen und Paprika. Dazu werden verschiedene Chutneys und Reis gereicht.
Die Rezepte werden vorgestellt, die Speisen gemeinsam vorbereitet und dann über Holzkohle gegrillt.

Di L 504
Anamika Singh
Dietzenbach, vhs
Sa, 12.07.2014, 15:00-18:30 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 18,- € für Lebensmittel

Sprachen

Die Sprachkurse (Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Deutsch als Fremdsprache) der vhs Dietzenbach e.V. beginnen wieder im September 2014.
Anmeldungen zu den Integrationskursen/ Deutsch als Fremdsprache sind bereits ab Ende Juni 2014 möglich.

Bildungsurlaub Englisch für den beruflichen Alltag A2 BU

1-wöchiger Kurs in den Herstferien

Der Bildungsurlaub ist für diejenigen geeignet, die mit allgemeinen Englischkenntnissen (A2) ausgestattet, nun berufsrelevante Kenntnisse hinzu erwerben bzw. vertiefen möchten. Geeignet ist dieser intensive Unterricht besonders für die Bereiche Sekretariat, Sachbearbeitung, Empfang und ähnliche Berufsgruppen.
Redewendungen werden geschult. Schwerpunkte sind Telefonieren, Umgang mit Kunden sowie das Verfassen von E-Mails, Faxen und einfachen Geschäftsbriefen. Ein Projekt „The Trade Fair“ wird die Woche abrunden. Dabei werden auch interkulturelle Kenntnisse vermittelt.

Di N 642
Sibel Karabay
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 20.-24.10.2014,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
175,- €, ermäßigt 157,- € ab 6 Pers.
135,- €, ermäßigt 117,- € ab 8 Pers.
(incl. Matrialkosten), 5 Termine

Bildungsurlaub Spanisch A1.3 BU

1-wöchiger Kurs in den Herbstferien

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Personen, die bereits Spanischkenntnisse erworben haben. In einer intensiven Woche werden diese aufgefrischt und so ausgebaut, dass Sie sich mit spanisch sprechenden Personen in Alltagssituationen verständigen können. (Geschäfts-) Freunde begrüßen, Einladungen aussprechen und entgegen nehmen, einkaufen gehen, einfache Gespräche führen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den kommunikativen Fähigkeiten. Außerdem erfahren Sie vieles über Politik, Wirtschaft und Gesellschaft in Spanien.

Di O 430
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 27.-31.10.2014,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
175,- €, ermäßigt 157,- € ab 6 Pers.
135,- €, ermäßigt 117,- € ab 8 Pers.
(incl. Matrialkosten), 5 Termine

Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach

Unterricht auf allen gängigen Instrumenten, musikalische Früherziehung, Ensemble-, Orchester- und Bandangebote

Kontakt:
Bürgerhaus Dietzenbach, Europaplatz 3,
63128 Dietzenbach
Telefon 06074/373-341 oder -315
Per Mail: musikschule@dietzenbach.de
Im Internet: www.dietzenbach.de

vhs Heusenstamm

Informationen

VHS-Geschäftsstelle
des Magistrats der Stadt Heusenstamm
Im Herrngarten 1, Rathaus
63150 Heusenstamm

Informationen, Kursanmeldungen
Dienstags und donnerstags
jeweils von 10.00-12.00 Uhr, 14.30-17.00 Uhr
Frau Felicitas Karb,
Tel.: 06104/607-1661, Fax: 06104/607-1662
E-Mail: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
Geschäftsführung: Herr Markus Tremmel

Die Zahlungs- und Teilnahmbedingungen sind auf der Internetseite unter **www.vhs-heusenstamm.de** veröffentlicht.

Geschichte

Der Kaiser kommt! HEUSENSTAMM 250 Jahre Kaiserbesuch 1764 - 2014

250 Jahre Kaiserbesuch 1764 - 2014
Im Jahre 1764 wurde in Frankfurt Joseph, der Sohn des Kaisers Franz I. und Maria Theresias, zum Römischen König gekrönt. Graf Eugen Erwein von Schönborn lud den Kaiser samt seines Gefolges in seine Heusenstammer Schlossresidenz ein. Am 23. März 1764 erreicht der gewaltige Tross von 900 Personen mit 450 Pferden und 40 Kutschen Heusenstamm und bezog hier Quartier. Es gab Feste, Feuerwerke, Audienzen und Empfänge. Am Morgen des 29. März verließ die kaiserliche Entourage dann Heusenstamm und zog für die Krönungsfeierlichkeiten in Frankfurt ein.
An diese glanzvolle Begebenheit erinnert heute noch der Torbau sowie Goethes „Dichtung und Wahrheit“.
Im Jubiläumsjahr stehen verschiedenste Veranstaltungen und Attraktionen auf dem Programm, die immer wieder die Verbindung zu den Ereignissen von 1764 herstellen:
Fr, 11.07.2014: Torbaufest
Sa, 12.07.2014: Theater am Torbau „Das große Ereignis“ / Autorin: Eva Zeidler
Fr, 18.07.2014: Operngala „Wien grüßt Heusenstamm“ u. a. mit der Sopranistin Eva Lind
Sa, 19.07.2014: Theater auf drei Bühnen zum Besuch des Kaisers: „Torbau zu Babbel“
So, 20.07.2014: Fest im Zeichen Europas mit historischem Festzug
bis ***So, 03.08.2014:*** Kultursommer
www.heusenstamm.de

Psychologie

REIKI 1. Grad
Reiki, eine Wiederentdeckung aus der Jahrtausende alten Tradition des natürlichen Heilens, ist jene Kraft, die Grundlage allen Lebens bildet. Diese universale Lebensenergie kann durch entsprechende Einstimmungen in jedem Menschen geweckt werden, so dass sie als heilende und harmonisierende Kraft durch unsere Hände fließt. Im 1. Grad erlernen wir die Fähigkeiten, uns selbst und andere wirkungsvoll zu behandeln.Bitte bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Essen und Trinken mitbringen.
He 1.07.01
Birgit Grebe, Heilpraktikerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Sa/So, 10.00 -18.00 Uhr, ***24./25.05.2014***
2 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer (zzgl. EUR 10,00 für ein Skript und Urkunde, das an die Dozentin zu entrichten ist).

Gesundheit

8-Wochen-Figur-Coaching
In acht Wochen gesund Gewicht verlieren. Das achtwöchige Figur-Coaching richtet sich mit aufeinander aufgebauten Programminhalten in Theorie und Praxis an alle, die nachhaltig abnehmen und gesund leben wollen. Zielgerechtes Training in Kombination mit wechselnden Infos zu Ernährungsschwerpunkten und Sie fühlen sich fitter, gesünder und der Gewichtsverlust folgt beinahe automatisch. Bitte sportliche Kleidung und Turnschuhe tragen, sowie Block und Stift mitbringen.
He 3.00.01 B
Alexandra Settler, Ernährungscoach
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts, Raum 1+2
DI, 19.00 – 20.30 Uhr,
ab 20.05.2014 – 08.07.2014
8 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga für Anfänger
Yoga ist ein Übungsweg für alle Menschen mit ihren unterschiedlichen Möglichkeiten und ihren persönlichen Bedürfnissen. Das Ziel ist, durch Yoga zu mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit im Geist zu finden und zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt.
Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 14
He 3.01.03
Aleksej Neise, Yogalehrer
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, ***ab 19.05.2014***
8 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Sie finden uns auch im Internet: www.vhs-heusenstamm.de

Autogenes Training / Stressbewältigung / Konzentrierte Selbstentspannung / Meditation
Möchten Sie sich von Stress befreien? Loslassen lernen und Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden? Durch Muskelspannung und –lösung, verbunden mit einer ruhigen, tiefen Atmung und positiven Vorstellungsbildern, Phantasiereisen und Körperwahrnehmung, können Sie in einen Zustand tiefer wohltuender Entspannung gelangen, in dem Sie in Ruhe und Gelassenheit vollständig regenerieren. Eine Kräftigung und Belebung für Ihren gesamten Organismus! Leitsätze – positiv formuliert – wirken in den Alltag hinein und Sie tun alles für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden.
Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.
He 3.01.04
Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation
Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm (Eingang Herrnstraße, Dachgeschoss)
Mi, 18.00 –19.30 Uhr, ***ab 14.05.2014***
8 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Mit dem Atem zu innerer Ruhe und Gelassenheit: Anti-Stress-Seminar
für Anfänger und Fortgeschrittene
„Wenn Du aufgebracht bist, tue oder sage nichts. Atme nur ein und aus, bis du ruhig genug bist.“ (Thich Nhat Hanh)
Der einfachste und kürzeste Weg zu innerer Ruhe ist das Atmen. Viele Menschen haben jedoch natürliches Atmen verlernt. Die Folge: Man ist ganz außer Atem. Kurzatmigkeit ist ein auffälliges Symptom für Belastung. Dauerbelastungen können zu chronischem Bluthochdruck, Schlafstörungen, Tinnitus, Burnout und anderen Erkrankungen führen. Das Seminar bietet eine Hinführung zu Übungen, die beruhigende und heilsame Tiefenatmung ermöglichen, und schädigendes Angespanntsein auflösen. Außerdem lassen sich die Übungen auch im Alltag und Beruf integrieren.
Es empfiehlt sich, in bequemer Kleidung zu kommen.
He 3.01.09
Manfred Karl Böhm, Entspannungstrainer
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, ***am 06.05.2014***
1 Termin, 3 UE
€ 8,30 / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12

Qigong im Park, draußen und kostenlos
Sonntag, 03.08. und 10.08.2014,
jeweils ab 10.00 Uhr
Donnerstag, 07.08. und 14.08.2014,
jeweils ab 19.00 Uhr
Frau Renate Sattler, Kursleiterin der Deutschen Qigong-Gesellschaft, gibt Interessierten die Möglichkeit, Qigong im Schlossgarten von Heusenstamm kennen zu lernen.

Bewegung

Fitnesstraining im Freien
Dieser Kurs kombiniert Walking- bzw. Lauf-Intervalle je nach Fitnesszustand mit Ganzkörperübungen zur Steigerung der Ausdauer und des Wohlbefindens
He 3.02.04
Alexandra Settler, Pilates & Power-Vit-Yoga-Trainerin
Treffpunkt: Durchgang am südlichen Ende der Hans-Hemberger-Straße / Feldrand
Di , 17.45 – 18.45 Uhr, ***ab 13.05.2014***
8 Termine, 11 UE
€ 26,70 / ab 12 Teilnehmer

Foto: Daniel Banner

Aqua-Fitness / Sommerkurs
Mit rhythmischen und mitreißenden Übungen wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und der Stoffwechsel angeregt. Die Muskulatur wird durch den Widerstand des Wassers gekräftigt, die Belastung für die Gelenke durch die Auftriebskraft gleichzeitig stark reduziert.
He 3.02.60
Vittoria A. Schönthal, Fitnesstrainerin
Bad Heusenstamm
Kurs M: Di, 17.45 –18.30 Uhr,
ab 01.07. – 26.08.2014
Kurs N: Di, 18.30 – 19.15 Uhr, dto.
Kurs O: DI, 19.15 – 20.00 Uhr, dto.
9 UE, Termine 9 auch in den Sommerferien
€ 30,00 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Aqua-Fitness im Sportbecken / Sommerkurs
Aqua-Fit-Tiefwasser/Aquajogging eignet sich für Teilnehmer jeden Alters. Aqua-Fit ist einerseits eine hervorragende Ergänzung für Personen, die regelmäßig Sport betreiben und andererseits ein Regenerationstraining nach Verletzungen am Stütz- und Bewegungsapparat und vorteilhaft für Kräftige und Übergewichtige sowie Rheumatiker und Arthrosepatienten. Schwimmgürtel werden zur Verfügung gestellt.
He 3.02.60
Vittoria A. Schönthal, Fitnesstrainerin
Bad Heusenstamm
Kurs J: Mi, 17.30 – 18.15 Uhr,
ab 02.07. – 27.08.2014
Kurs K: MI, 18.20 – 19.05 Uhr, dto.
Kurs L: MI, 19.10 – 19.55 Uhr, dto.
9 UE, Termine: 9 / auch in den Sommerferien
€ 30,00 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt
Höchstteilnehmerzahl: 13
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Wassergymnastik im Bad Heusenstamm

Wir bewegen uns wieder Gelenk schonend und Energie verschwendend im Wasser.
Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Kurs A: Do, 9.30 – 10.00 Uhr (außer Schulferien)
Kurs B: Do, 10.15 – 10.45 Uhr (außer Schulferien)
Eine Anmeldung ist nicht notwendig, es ist lediglich der normale Schwimmbadeintritt zu entrichten. Bitte Bändchen an der Kasse abholen. –

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe B1

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die über Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A 2 verfügen und ihre Kenntnisse weiter vertiefen und erweitern möchten.
He 4.04.01
Özlem Gülsen, Alphabetisierungs- und Integrationskursleiterin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di und Do, 18.30 – 20.30 Uhr,
ab 03.06.2014 (zweimal wöchentlich)
Lehrbuch: Lagune, Hueber-Verlag (Exemplar wird im Kurs bekannt gegeben)
29 UE, Termine: 11
€ 89,90

Italienisch für Fortgeschrittene / (Teil 3/4) - Lernstufe B1

Ora che riusciamo a capire anche le frasi ed i testi più difficili, cerchiamo di conoscere un po' meglio l'Italia e gli Italiani. Il libro non ci basta più: è ora di sapere che cosa c'è di interessante in questo Paese e perché alcuni italiani, come Dante, Tiziano, Ramazzotti, Armani, Tomba ed altri, sono diventati cosi famosi. E se avremo la possibilità di farlo, vedremo pure qualche film. Infine, se la cosa vi interessa, chiedete al vostro insegnante informazioni per conseguire il Certificato Europeo d'Italiano (das europäische Zertifikat Italienisch), secondo le direttive TELC.
He 4.09.10/11
Insegnante Salvatore Ingraffia
Scuola: Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm
Giorno: Sabato
Appuntamenti:
03.05. – 31.05. / 07.06. – 05.07.2014
Ora: 18.00 – 19.30
Libro: Linea diretta 1b (chiedere all'insegnante sui capitoli fino ad ora elaborati)
Tassa: € 31,00 / minimo 10 allievi
per 5 appuntamenti di 2 ore ciascuno/10 UE

Spanisch – Grundstufe / für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse / Lernstufe A 1.0

Dieser Anfängerkurs wendet sich an alle, die in kurzer Zeit die sprachlichen Grundlagen erlernen möchten. Neben einem Basiswortschatz werden Ausdrücke für Alltagssituationen im Urlaub oder für das tägliche Leben in Spanien / Lateinamerika erarbeitet.
He 4.22.01
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts, Raum 3
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, ***ab 16.05.2014***
Lehrbuch: Con gusto A 1, ab Lektion 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
8 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Arbeit – Beruf

EDV-Seminare

Der EDV-Raum in der Eisenbahnstr. 11 ist ausgestattet mit Windows 7. Neben den neuen Arbeitsstationen, Flachbildschirmen etc. wurde zur besseren Präsentation und Unterstützung des Unterrichtes ein großer LCD-Fernseher installiert.
Die Mindest- und Höchstteilnehmerzahl beträgt bei allen PC-Kursen 6 Personen. Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur Verfügung.

Smartphone und Tablet-App-Kurs / *Zusatzkurs wegen großer Nachfrage*

Voraussetzung: Eigenes Smartphone oder Tablet mit dem Google Android Betriebssystem (nicht für Apple-Geräte geeignet).
Ihr Smartphone oder Tablet ist betriebsbereit und mit dem Internet verbunden. Sie können auch schon Apps aus dem Playstore herunterladen. Nur der Gebrauch der vorhandenen Apps macht noch Probleme. Hier setzt der Kurs an: Richtiges Telefonieren mit vorhandenen Kontakten, Protokoll und Favoriten, Navigation mit Alternativrouten und Stauwarnungen, Fotoapparat mit seinen Einstellungen, Panoramafotos und GPS-Tag, Filmkamera, Fotobearbeitung, WhatsApp Einzel- und Gruppennachrichten, Evernote Notizbuch anlegen und mit dem PC synchronisieren, Fahrpläne und online buchen von Fahrkarten, Wandern oder Fahrradfahren mit Routing und Ansage, Geocaching in der Umgebung, Speichern in Google-Drive oder Dropbox, E-Books lesen, Hören von Online-Radio und MP3, soziale Netzwerke wie Facebook, Google+ und Twitter, Videotelefonie mit Skype und vieles mehr.
Dabei werden alle Übungen während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Android-Smartphone oder Tablet durchgeführt. Zur Sicherheit bitte Netzteil mitbringen.
He 5.03.08 Z
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,
am 07.05. und 14.05.2014
8 UE, Termine: 2
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 23.04.2014

Fit für das Büro

Kursinhalte:
1. Word 2010: Erstellen von Briefvorlagen nach DIN 5008 / Gestalten von Faxvorlagen / Formulare einrichten / Arbeiten mit Formatvorlagen / Gliederungen mit Inhaltsverzeichnis / Fußnoten
2. Excel 2010: Rechnungsvorlagen erstellen / Verknüpfungen mit anderen Tabellen

Verbinden von Word mit Excel und Erstellen eines Serienbriefes /Einbinden von Excel in Word
PowerPoint 2010: Erstellen einer eigenen Präsentation
Outlook 2010: Email, Kalender, Kontakte, Aufgaben
Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse
He 5.03.09
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, ***ab 19.05.2014***
(weitere Termine: ***26.05., 02.06., 16.06., 23.06., 30.06.2014)***
Oder alternativ: Vormittagskurs 8.00 bis 11.00 Uhr: die höchste Teilnehmerzahl entscheidet. Bitte bei Anmeldung Teilnahmemöglichkeiten vermerken.
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 05.05.2014

Intensivkurs Teil I in den Sommerferien

Kursinhalte:
1. Die Datenverwaltung: Wie Sie Ihren Datenbestand aktualisieren und verwalten können; Windows-Explorer, Arbeiten mit dem Explorer, Dateien kopieren, verschieben, löschen, umbenennen
2. Word: Zeichenformatierung, Formatierung über das Dialogfenster, Formate übertragen, Absatz- und Seitenformatierung, Dokumentvorlagen, Kopf- und Fußzeilen, Speichern von Briefvorlagen
3. Excel: Zelleneingabe und Formatierung, Zahlen formatieren, einfache Formeln und Funktionen, absolute und relative Bezüge, Diagramme
4. PowerPoint: Präsentation mit dem AutoInhalt-Assistenten, Bildschirmanzeige in PowerPoint
5. Outlook: Emails, Kalender, Kontakte, Aufgaben, Notizen

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse
He 5.03.10
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss
Mo – Fr, jeweils 9.00 –12.45 Uhr,
vom 04.08. bis 08.08.2014
25 UE Termine: 5
€ 180,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 21.07.2014

Intensivkurs Teil II in den Sommerferien

Kursinhalte:
- Word: Rechtschreibung, Silbentrennung, Synonyme, Autokorrektur, Autotext (Schnellbausteine verwenden), Dokumentvorlagen, Seriendruck
- Excel: WENN-Funktion, SVERWEIS/WVERWEIS, mit Datum und Uhrzeit arbeiten, Verknüpfungen mit anderen Tabellen/Mappen
- Outlook: Nachrichtenaustausch, Adressverwaltung, Termingestaltung, Aufgabenverwaltung, Drucken
- PowerPoint: Grundlegende Textgestaltung, Objekte platzieren und ausrichten, Folienübergänge, Animationen, Bildschirmpräsentationen

He 5.03.11
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss
Mo – Fr, jeweils 9.00 –12.45 Uhr,
vom 25.08. bis 29.08.2014
25 UE, Termine: 5
€ 180,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 11.08.2014

115 IHRE BEHÖRDENNUMMER Wir lieben Fragen

Musikschule Heusenstamm

Informationen und Anmeldungen:

Stadtbücherei Heusenstamm im Haus der Literatur, Schlossstraße 10
Telefon 0 61 04 / 64 36 15
Email: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
Fax: 06104/607-1662

Instrumentalausbildung

Es wird Unterricht in Gesang und auf folgenden Instrumenten erteilt:
Akkordeon, Blockflöte (barocke Griffweise), Cello, elektrische Gitarre, Geige/Violine, Klassische Gitarre/Bass, Keyboard, Klarinette, Klavier, Orgel (nach Absprache), **Querflöte, Schlagzeug, Fagott, Violoncello**

Der Unterricht findet überwiegend im Haus der Musik, Schlossstraße 10, statt.

Ensemblespiel / Spielkreis

Spielkreise sind eingerichtet für Schüler, die bereits das Musikinstrument beherrschen und zusammen mit anderen Instrumentalisten musizieren wollen.
Folgende Spielkreise sind zur Zeit eingerichtet: Blockflöte, Gitarre und Querflöte

Instrumentenkarussell

Das Instrumentenkarussell ermöglicht Kindern ab 6 Jahren einen spielerischen Einstieg in den Instrumentalunterricht, in dem sie über einen Zeitraum von einem ganzen Jahr verschiedene Instrumente kennen lernen. Die Teilnehmer erhalten dabei in Vierergruppen für die Dauer von je sechs Wochen Unterricht in Klavier, Schlagzeug, Querflöte, Cello, Klarinette und Gitarre. Die Instrumente werden von der Musikschule zur Verfügung gestellt.
Nächste Staffel ab 15. September 2014.

Fachbereich „Musikalische Früherziehung"

Für nicht schulpflichtige Kinder (4.,5. und ggf. 6. Lebensjahr) in verschiedenen Heusenstammer Kindertagesstätten.

Fachbereich „Musikalische Grundausbildung"

Für schulpflichtige Kinder im 1. und ggf. 2. Schuljahr der Otto-Hahn-Schule.

Gebührenordnung

Siehe www.vhs-heusenstamm.de

Volkshochschule Rodgau

Information

vhs Rodgau
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Tel. 06106 693-1225, -1231 oder -1230
Fax 06106 693-3229
E-Mail: vhs@rodgau.de
Homepage: www.vhs-rodgau.de

Mitarbeiterinnen
Jutta Schroth-Resch
Nadja Franz
Yvonne Fecher

Sprechzeiten
Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr und Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr.

Das Team der Vhs Rodgau: Jutta Schroth-Resch, Yvonne Fecher und Nadja Franz

Anmeldung
Persönliche oder schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, Brief, Postkarte, Fax oder E-Mail) bitte an oben genannte Adresse senden. Online-Anmeldung ist über unsere Homepage www.vhs-rodgau.de möglich. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie grundsätzlich keine weitere Bestätigung. Wenn eine E-Mail-Adresse vorhanden ist, wird die Anmeldung gerne bestätigt.

Teilnahmebedingungen
Die Teilnahmebedingungen und sonstige Bedingungen der vhs Rodgau entnehmen Sie bitte dem Programmheft 1. Halbjahr 2014 oder unserer Homepage (www.vhs-rodgau.de).
Bei Fragen zu Anmeldung, Gebührenermäßigung, -befreiung, Bezahlung und Rücktritt können Sie sich gerne an uns wenden.
Zahlung: Durch Gebühreneinzug (SEPA-Lastschriftmandat muss vorliegen) oder Rechnung (plus 2,50 Euro Gebühr)

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.vhs-rodgau.de möglich.

**In eigener Sache:
Die vhs Rodgau benötigt laufend freie MitarbeiterInnen.
Kontakt: 06106 693-1225**

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Gesellschaft - Geschichte - Politik

Exkursionen

Mit dem historischen Postbus ins Museumsdepot
Im Depot des Museums für Kommunikation Frankfurt befinden sich auf 15.000 qm Depotfläche über 375.000 Objekte - erleben Sie historische Telefone, Postkutschen, Kraftfahrzeuge, Gemälde und andere Objekte der Geschichte der Kommunikation. Die Gruppe fährt zunächst nach Frankfurt zum Museum für Kommunikation und von dort aus mit dem historischen Postbus ins Depot nach Heusenstamm.
Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Fahrt im historischen Postbus, Führung.
Ro 01.00.04
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 06.06.2014, 12.00-18.00 Uhr
€ 25,- /
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 12.00 Uhr,
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Erst in de Bembel, dann…
Rund um den Frankfurter Äppelwoi mit Christian Setzepfand**
Der Apfelwein, das Nationalgetränk der Frankfurter und Südhessen, hat eine lange und spannende Geschichte. Die Frankfurter haben eine ganze Kultur um den Apfelwein entwickelt. Bei diesem Rundgang erfahren Sie viel über Apfelsorten, Verarbeitung und die vielen Geschichten, die sich um das Getränk entwickelt haben.
Zu den ersten imperialen Weihen gelangte der so beliebte Obstwein zur Zeit Karl des Großen, als dieser im Jahr 800 ein landwirtschaftliches Gesetz erließ, die „Capitulare de villis“, das den Obstanbau regelt.
Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung mit Kostproben
Ro 01.00.07
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 09.05.2014, 15.00-20.00 Uhr
€ 32,- / 1 UE
Hinweis: max. 25 Teilnehmer
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15 Uhr,
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Frankfurts „neue“ historische Altstadt mit Christian Setzepfand
Entdecken Sie die Frankfurter Altstadt neu. Erfahren Sie vieles über vorhandene und zerstörte Sehenswürdigkeiten, die wieder aufgebaut werden sollen.
Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung
Ro 01.00.08
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 04.07.2014, 14.00-19.00 Uhr
€ 20,- / 1 UE
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14 Uhr,
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Frankfurts jüdischer Friedhof mit Christian Setzepfand
Nachdem der Hauptfriedhof bereits mehrmals erkundet wurde, besuchen wir heute den jüdischen Friedhof. Hier sind die letzen Ruhestätten u.a. von Paul Ehrlich, Leopold Sonnemann, Berta Pappenheim, Georg Speyer, Moritz Daniel Oppenheim und die Gräber der Rothschilds sowie Samson Raphael Hirschs, dem Wunderrabbi von Stolin. Die Herren müssen eine Kopfbedeckung tragen.
Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung
Ro 01.00.09
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 25.07.2014, 14.00-19.00 Uhr
€ 20,- / 1 UE
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14 Uhr,
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Frankfurt mit der Straßenbahn - eine Stadterkundung auf Schienen - Neue Route
Die Anfahrt ist die gleiche wie bei der letzten schienengebundenen Frankfurt-Erkundung. Aber dann werden neue Strecken und neue Haltepunkte mit Straßenbahn (und kurz auch U-Bahn) erschlossen.
Die Zwischenstopps sind mit kleinen Spaziergängen und Erläuterungen zu Sehenswertem gefüllt.
Ro 01.00.11
Winfried B. Sahm
Treffpunkt: S-Bahnhof Jügesheim
(Richtung Frankfurt)
So, 01.06.2014, 14.00-18.30 Uhr
€ 17,- / 6 UE
Incl. Fahrtkosten
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Psychologie - Pädagogik - Lerntechniken

Besser Sprachen lernen
(für Kinder 5.-6. Klasse)
Wie Sprachen lernen ganz leicht geht - das bekommt Ihr Kind in diesem Kurs gezeigt. Mit der richtigen Methode geht auch das Vokabeln lernen viel einfacher, als man denkt! Sprachen lernen bekommt so eine ganz neue Qualität; es macht Spaß und kurbelt die Motivation zum Lernen an.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Snack, Getränk
Eine Materialgebühr in Höhe von 2,00 Euro ist an die Kursleiterin zu entrichten.
Ro 01.06.06
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim) ,Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Sa, 14.06.2014, 09.00-12.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kurse für Kinder und Jugendliche

Besser Sprachen lernen
(für Kinder 3.-4. Klasse)
(Inhalte siehe Ro 01.06.06)
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Snack, Getränk
Eine Materialgebühr in Höhe von 2,00 Euro ist an die Kursleiterin zu entrichten.
Ro 01.06.08
Monika Cuzma Cépeda
Rodgau (Jügesheim) ,Beetle School, Sprach- u. Seminarzentrum, Ludwigstr. 91-93
Sa, 05.07.2014, 09.00-12.00 Uhr
€ 15,- / 4 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Berufliche Neuorientierung - Frauenseminar
„Was kann ich noch? Wo liegen meine Stärken?
Welches sind die Schritte zu meinem nächsten beruflichen Ziel?“ Diese Fragen können Sie mit Gleichgesinnten klären. Sie werden sich Ihrer Werte bewusst, entdecken Ihre Talente und Stärken. Erkennen unbewusste Verhaltensmuster, die Sie zukünftig positiv nutzen können. Kreative Methoden aus NLP, Kommunikationstrainings und Zielorientierung zeigen Ihnen Ihre ersten Schritte zur Umsetzung. Profitieren Sie von Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch und Selbstreflexion. Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich beruflich verändern wollen, Berufseinsteigerinnen wie für Frauen nach der Familienphase. Die Referentin ist NLP-Coach und Kommunikationstrainerin.
Ro 01.07.01
Andrea Kurz
Rodgau (Jügesheim), Coachingpraxis u. Kommunikationszentrum Perlentaucher, Vordergasse 59
Sa, 28.06.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 25,- / 8 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

NLP - Schnupperkurs II
(nur für Teilnehmer, die bereits am Schnupperkurs I teilgenommen haben) Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Schnupperkurses NLP I und gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, das Spektrum ihrer NLP-Kenntnisse und - Fertigkeiten zu erweitern. (Inklusive Mittagspause)
Ro 01.07.03
Karl-Heinz Wenzel
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 24.05.2014, 09.00-17.00 Uhr
€ 22,- / 10 UE

„Glück gehabt?“ - Das Glücksseminar
Ob man sich glücklich fühlt oder nicht, ist weniger von äußeren Umständen abhängig, als vielmehr von der persönlichen Lebensführung. Wir lernen in Schule und Beruf vieles, aber nicht: wie mache ich mich selbst glücklich, bevor es sonst niemand tut. Gemäß dem

Motto „Glücklich ist nicht derjenige, der alles hat, sondern derjenige, der aus allem das Beste macht“, hilft Dr. Michael Spreiter mit seiner humorvollen-einfühlsamen Art das persönliche Glückspotenzial wach zu küssen, das bisweilen im Alltag verschüttet wird.
Ro 01.07.05
Dr. Michael Spreiter
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Sa, 17.05.2014, 10.00-17.00 Uhr
So, 18.05.2014, 10.00-13.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 29,-, min. 10 Teilnehmer
€ 36,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 11 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

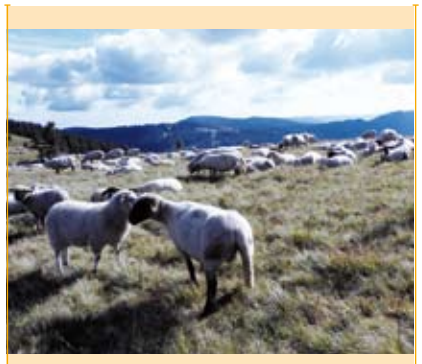
Hypnose zum Anfassen

Hypnose ist - obwohl schon seit Jahren vielseitig bekannt - noch immer mit Angst besetzt und falsch verstanden. Ich gebe Ihnen die Möglichkeiten, die Irrtümer auszuräumen und im Rahmen meiner langjährigen Praxiserfahrung die therapeutische Hypnose kennen und schätzen zu lernen. Darüber hinaus biete ich Ihnen innerhalb der Gruppe eine eigene Hypnose-Erfahrung zum Kennenlernen.
Ro 01.07.09
Ute Keller, Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 07.06.2014, 14.00-17.00 Uhr
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer
€ 11,-, min. 10 Teilnehmer
€ 13,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE

Biologe

Ausflug zum Schäferhund

Ziel des Besuches ist es, dass die Kinder und Eltern die Hunde im Dienste eines Schäfers kennen lernen, die Schafe auf der Weide erleben und Hintergründe des Haustieres „Schaf“ theoretisch und praktisch erfahren. Inhalte des Programms sind: Warum kamen unsere Vorfahren auf den Hund? * Welche Hunde gibt es, die bei den Schafen arbeiten? * Wie sind diese Hunde gestrickt oder wie ticken sie? * Was ist der Unterschied zwischen einem Herdenschutzhund und einem Herdengebrauchshund? * Was ist das Geheimnis weshalb diese Hunde überhaupt freiwillig bei den Schafen bleiben? *
Der Besuch wird bei jeder Wetterlage durchgeführt. Die genaue Wegbeschreibung wird vor Kursbeginn zugeschickt. Achtung: Für Familien ist eine Onlineanmeldung nicht möglich. Bitte schicken Sie uns Ihre schriftliche Anmeldung bzw. E-Mail mit den Namen der Familienmitglieder, Telefonnummer, Adresse und der gewünschten Zahlart.
Ro 01.14.02
Markus Metzger
Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben
Sa, 17.05.2014, 15.00-17.15 Uhr
3 UE
€ 8,– pro Einzelperson
€ 16,– pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 4,–€)
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



„Es dreht sich alles um die Milch“ oder „Gibt ein Schaf nur am Feiertag Milch?“

Wir finden heraus, wann ein Schaf oder eine Ziege Milch geben kann. Wir gehen der Frage „Warum ist die Milch ein so schnell verderbliches Produkt?“ auf den Grund und erfahren etwas über die Möglichkeiten der Haltbarmachung und Käseherstellung. Praktische Anteile sind „Melken der Schafe/Ziegen durch die Teilnehmer“ und „Probieren von Schaf/Ziegenmilchprodukten aus dem Einzel- bzw. Groß-Handel bezogen“
Achtung: Für Familien ist eine Onlineanmeldung nicht möglich. Bitte schicken Sie uns Ihre schriftliche Anmeldung bzw. E-Mail mit den Namen der Familienmitglieder, Telefonnummer, Adresse und der gewünschten Zahlart.
Ro 01.14.03
Markus Metzger
Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben
Sa, 28.06.2014, 15.00-17.15 Uhr
3 UE
€ 8,– pro Einzelperson
€ 16,– pro Familie (max. 3 Kinder; jedes weitere Kind 4,–€)
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Theater

Improvisationstheater - Schnupperkurs für Erwachsene

Eben noch auf dem schwebenden Teppich, jetzt als Rotkäppchen im Wald und gleich als reicher Scheich im Autohaus unterwegs. Alles kann und einiges muss einfach sein! Dazu noch der Mut zum Scheitern und die Fähigkeit, meistens auch über sich selbst erstaunt lachen zu müssen. Genau das ist Improvisationstheater (kurz Impro). Es gibt keine festen Texte zu erlernen, alles entsteht aus der Spontanität und Kreativität der Spieler. Es gibt in jedem Fall nur ein Ziel: Spaß im Team!!! Auf Wunsch der Teilnehmer kann der Kurs fortgeführt werden. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Verpflegung, ggf. Requisiten (je kurioser, desto besser)
Ro 02.02.02
Yasminé Schmidt
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 10.05.2014, 10.00-17.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 29,-, min. 10 Teilnehmer
€ 36,-, min. 8 Teilnehmer
9 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Malen

Malen mit Acryl auf Leinwand - Wochenendintensivkurs

Acrylfarben haben viele Vorteile! Sie trocknen schneller als Ölfarben und lassen sich daher nach kurzer Zeit wieder übermalen. Man erzielt „schnelle“ Ergebnisse, da die Farben wasserlöslich sind, rasch trocknen und man Schicht auf Schicht arbeiten kann. Durch interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien ist die Acrylmalerei besonders auch für Experimentierfreudige bestens geeignet (Mehr Informationen unter www.vhs-rodgau.de).
Mitzubringen: Acrylfarben, div. Pinsel, Bleistift, Leinwände mind. DIN-A3, Mal- bzw. Skizzenblock, Malkittel, Mallappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.
Ro 02.05.02
Edi Hermann, Staatl. anerkannter Grafik-Designer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 12.07.2014, 10.00-16.00 Uhr
So, 13.07.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Musik

Studio-Praxis zum Anfassen

Das technische „Know-how“ im Tonstudio kennenlernen. Vom Mikro zum Mischpult, bis zur Aufnahme für die CD.
Ro 02.08.20
Jürgen Herrmann, Dipl.-Toningenieur
Rodgau (Dudenhofen),Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3
Sa, 14.06.2014, 11.00-15.45 Uhr
€ 35,- / 6 UE
Hinweis: max. 4 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fotografie

Bildgestaltung - worauf kommt es an?

Sie lernen die Zusammenhänge zwischen Kameratechnik und Bildgestaltung kennen - insbesondere die Wirkung von Blende, Verschlusszeit und Brennweite. Praktische Übungen bieten Gelegenheit, die Bildgestaltung mit Bildausschnitt, Kamerastandpunkt und Perspektive zu experimentieren. Bei der Bildbesprechung wird gezielt auf den Bildaufbau und die gestalterischen Mittel eingegangen. Sie erfahren, wie Sie durch gezielte Farbgestaltung und Lichtstimmungen (Tageslicht, Dämmerung, Dunkelheit) Ihren Bildern mehr Ausdruck verleihen. Eine ausführliche Besprechung der Teilnehmerfotos bildet den Abschluss.
Bitte mitbringen: Digitalkamera, Stativ (falls vorhanden), Bedienungsanleitung, Akku, Speicherkarte bzw. USB-Stick mit mindestens 5 Bildern zur Bildbesprechung
Ro 02.11.02
Detlef Möbius, Fotograf
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
So, 29.06.2014, 10.00-17.00 Uhr
Mo, 30.06.2014, 19.30-21.45 Uhr
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 12 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kunsthandwerkliches Gestalten

Traumfänger basteln und gestalten

„Nenne dich nicht arm, wenn deine Träume nicht in Erfüllung gegangen sind; wirklich arm ist nur der, der nie geträumt hat“ (Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach). In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Grundaufbau eines Traumfängers zu basteln. Diesen können Sie dann nach Ihren Vorstellungen und Wünschen gestalten. Alle nötigen Materialien können im Kurs erworben werden (Kosten max. 15 Euro). Gerne können Sie etwas Persönliches zum Gestalten mitbringen (Anhänger o. ä.).
Ro 02.12.01
Stefanie Krauße
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Sa, 17.05.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 21,-, min. 12 Teilnehmer
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer
€ 32,-, min. 8 Teilnehmer
8 UE

Nähen und Zuschneiden

In den Nähkursen werden Grundkenntnisse vermittelt, die die Anfertigung verschiedener Kleidungsstücke erlauben. Gelehrt wird dabei auch das Zuschneiden. Nähmaschinen sind im Sozialzentrum vorhanden, eigene können aber mitgebracht werden.

Nähkurs für Kinder

ab 12 Jahren in den Sommerferien - Kleingruppe
Einstieg in das Schneidern um sich ein eigenes Kleidungsstück zu nähen, z. B. einen Rock oder eine Hose. Am Montag werden Material, Schnitt und Stoff besprochen.
Ro 02.14.03
Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin, Farb- und Stilberaterin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mo, 07.07.2014, 18.00-19.30 Uhr
Mo, 28.07.2014, 10.00-13.00 Uhr
Di, 29.07.2014, 10.00-13.00 Uhr
Mi, 30.07.2014, 10.00-13.00 Uhr
Do, 31.07.2014, 10.00-13.00 Uhr
€ 72,- 5 Tage/ 18 UE
Hinweis: max. 5 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wochenend-Nähkurs

Ein Wochenende nur zum Nähen. Die Teilnehmer lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene/-r. Nähen Sie sich ein Lieblingsstück an drei Tagen! Am Montag werden Material, Schnitt und Stoff besprochen.
Ro 02.14.04
Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin, Farb- und Stilberaterin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mo, 19.05.2014, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 24.05.2014, 10.00-16.00 Uhr
So, 25.05.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 59,- 3 Tage/ 18 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

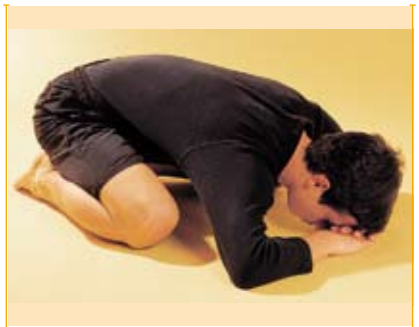
Bewegung/Yoga/ Entspannung

Waldspaziergang / Natur erleben

Wir werden in einem gemäßigten Tempo einen Spaziergang durch den Wald unternehmen. Zwischendurch praktizieren wir einige Atem- und Yogaübungen. Dabei bleiben wir in der Stille und konzentrieren uns auf das Gehen, die Atmung und auf die Natur. Bitte auf festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung achten.
Ro 03.01.09
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Parkplatz Maingau Energie Stadion, Verlängerung „Alter Weg“ Treffpunkt: Eingang
So, 18.05.2014, 10.30-12.45 Uhr
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer
€ 10,-, min. 10 Teilnehmer
€ 13,-, min. 8 Teilnehmer
3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

YOGA - Wandern - Wohlfühlen

Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 9.05. bis 11.05.2014
So, wie sich die Natur nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen sehnt, freut sich der Körper auf Erholung und Regeneration mit Beginn des Frühlings. Was können Sie Angenehmeres für sich und Ihren Körper tun, als beim Frühlingserwachen im schönen Odenwald die Seele baumeln zu lassen. Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung machen und können die Tage je nach Wetter und Stimmung gestalten. Eigene Anreise. Nähere Hotelinfos unter: www.seminarhotel-odenwald.de
Ro 03.01.14
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
64739 Höchst-Hassenroth, Seminarhotel Odenwald, Am Dachsrain 2
Fr, 09.05.2014,
Sa, 10.05.2014,
So, 11.05.2014,
€ 62,- 3 Tage/ 16 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
(zzgl. 124,– € für Unterkunft und Vollpension im Doppelzimmer bzw. 144,– € im Einzelzimmer)
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Yoga für den Rücken - Eine stabile Aufrichtung im Alltag

In diesem Yogakurs praktizieren Sie Körperübungen, die insbesondere auf die Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Rückens und der Wirbelsäule ausgerichtet sind. Sie erleben Bewegungen, die sich gezielt auf die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur beziehen, um so die Stärkung und Aufrichtung des Bewegungsapparates zu fördern. Die Yogapraxis wird dabei harmonisch durch eine bewusste Atmung begleitet.
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene, die Ihrem Rücken für die Anforderungen des Täglichen ein gestärktes Fundament ermöglichen wollen.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.
Ro 03.01.28
Zivana Blagojevic
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Di, 18.30-19.30 Uhr, *ab 06.05.2014*
€ 47,-, min. 12 Teilnehmer
€ 57,-, min. 10 Teilnehmer
€ 71,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schnupperkurs: Tennis für Anfänger und Wiedereinsteiger

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Tennis haben und Gleichgesinnte kennenlernen möchten. In lockerer Atmosphäre werden die Grundlagen der Tennistechnik vermittelt. Tennisschläger werden gestellt. Bitte geeignete Sportschuhe, Sportkleidung und Getränk mitbringen.
Ro 03.02.10
Christoph Meyer
Rodgau (Weiskirchen), TC Weiskirchen, Hauptstr. 186 b
Mi, 18.00-19.00 Uhr, *ab 07.05.2014*
€ 21,- 4 Tage/ 5 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche *(8-18 Jahre)*

Inhalte: Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Diabolo, Balancieren, Einrad fahren, eine Aufführung gestalten.
Bitte in bequemer Gymnastikkleidung kommen und vorhandene Jongliergeräte und Einräder mitbringen. Verpflegung ist selbst mitzubringen.
Ro 03.02.18
Alexander Butte
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 17.05.2014, 10.00-16.00 Uhr
So, 18.05.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 29,-, min. 10 Teilnehmer
€ 36,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Barre Fusion

Barre Fusion ist ein Zusammenschluss von Pilates, Balletttraining und - vor allem - Fitness. Man muss keine Tänzerin sein, um die Übungen an der Stange ausführen zu können!
Mit Barre Fusion formen Sie Ihren Körper straff und anmutig. Das Training ist athletisch und herausfordernd und nutzt kleine Handgewichte oder einen Pilates-Ball als Hilfsmittel. Im Vordergrund stehen jedoch die Übungen an der Ballettstange, dem „Barre“. Durch ihren vielseitigen Einsatz werden neue Übungsvariationen möglich. Ein knackiger Po, schlanke Beine und Hüften, definierte Arme und ein flacher Bauch sind das Ergebnis von Barre-Fusion. Grundsätzlich kann jeder mitmachen, da es ein gelenkschonendes, sprungfreies Training ist. Vor allem für Teilnehmer mit Knieproblemen ist es sehr gut durchführbar, da durch die Stange sehr viel Druck aus dem Knie genommen wird.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk
Ro 03.02.25
Susanne Dey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4
Do, 10.15-11.15 Uhr, ***ab 08.05.2014***
€ 28,-, min. 12 Teilnehmer
€ 34,-, min. 10 Teilnehmer
€ 42,-, min. 8 Teilnehmer
8 Tage/ 11 UE

Gesundheit

Das Kiefergelenk

Das Kiefergelenk, ein besonderes Gelenk! Die Lage, die Behandlungsmöglichkeiten. Warum es im Körper für so viele verschiedene Beschwerden verantwortlich sein kann. An alle Interessierten, die mehr über das Kiefergelenk erfahren möchten.
Ro 03.04.03
Ulrike Reuter
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 03.06.2014, 19.00-21.30 Uhr
€ 9,-, min. 12 Teilnehmer
€ 10,-, min. 10 Teilnehmer
€ 13,-, min. 8 Teilnehmer
3 UE

Die homöopathische Reiseapotheke

Was tun, wenn man im Urlaub Durchfall hat, wenn man sich verbrannt hat oder von einer Zecke gebissen wurde? Bei akuten Erkrankungen oder Notfällen ist in bestimmten Fällen sehr schnell und eindeutig das für die Heilung angezeigte Mittel zu finden. Das Wissen hierzu soll Ihnen an diesem Abend auf leicht verständliche Weise vermittelt werden. Neben den allgemeinen Grundlagen werden Ihnen die Wirkungsweise der Arzneien und der Umgang mit Ihnen erklärt. In diesem Rahmen werden Ihnen die wichtigsten Arzneimittel für Ihre „Reiseapotheke“ vorgestellt, die - richtig angewendet - bei Notfällen oder akuten Erkrankungen schnell zur Linderung führen
Ro 03.04.04
Diana Neumann, Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum: Altentagesstätte
Di, 03.06.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 8,-, min. 12 Teilnehmer
€ 9,-, min. 10 Teilnehmer
€ 12,-, min. 8 Teilnehmer
3 UE

Kochen

Grillen und Barbecue - Grundkurs

Dieser Kurs soll es privaten Grillfreunden ermöglichen, neue Grillanregungen zu finden. Der Dozent vermittelt Ihnen die Vor- und Nachteile verschiedener Grills und Grillmethoden und Sie lernen einfache aber köstliche Grillgerichte aus Schweinelende, Huhn, Spare-Ribs und Pute kennen. Lassen Sie sich überraschen! Die Zutatenkosten sind Bestandteil der Kursgebühr.
Mitzubringen: Großes Schneidebrett, Fleisch- und Gemüsemesser, Teller, Besteck, Glas
Ro 03.07.02
Stefan Koch
Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh
Sa, 17.05.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 36,-, min. 10 Teilnehmer
€ 39,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
8 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Grillen und Barbecue 2

Dieser Grillkurs baut auf das Wissen des ersten Grillen und Barbecue-Kurses auf. Wir werden hier die Nutzung des Grills gemeinsam vertiefen. Dabei sollen anspruchsvollere Gerichte wie Fisch, Steak und Nachspeisen auf dem Grillplan stehen. Die Verwendung von Hilfsmitteln wie Gusspfanne und Pizzastein runden die Grilltechnik ab. Mitzubringen: Großes Schneidebrett, Fleisch- und Gemüsemesser, Teller, Besteck, Glas
Ro 03.07.03
Stefan Koch
Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh
So, 18.05.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 39,-, min. 10 Teilnehmer
€ 42,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
8 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Auf geht's zur „Brotzeit“! - Raffinierte Aufstriche, Marmeladen und frische Dips...

Knuspriges Baguette und deftiges Vollkornbrot duften aus dem Ofen, im Topf blubbern herzhaftes Chutney und süße Marmelade. Pesto aus Kräutern der Saison, Lachscreme und verschiedene Frischkäse-Variationen, selbstgemachter Kochkäse oder beschwipster Nuss-Rosinen-Aufstrich an bunten Gemüse-Antipasti decken unsere Brotzeittafel! Essen Sie mit? Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Plastikdosen mit Deckel für Reste, Geschirrtücher
Ro 03.07.08
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 14.05.2014, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Was schwimmt denn da? Frischer Fisch - abwechslungsreich zubereitet

„Frischer Fisch - von der Theke in die Pfanne“, so lautet das Motto dieses Abends. Lachscremesuppe, mit Kräutern gefüllte Forelle, Matjes in Sahnesauce, Fischcurry, gegrillte Fischspieße oder knusprig panierte Dorade geben einen kleinen Überblick über verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten von frischem, eingelegtem oder geräuchertem Fisch. Mit passenden Beilagen zaubern wir ein leckeres Menü. Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Plastikdosen mit Deckel für Reste, Geschirrtücher
Ro 03.07.09
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 04.06.2014, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

„Candellight-Dinner für zwei“ - Verführung bis in die Nacht...

Zu zweit romantisch essen gehen ist manchmal ganz schön schwer. Zu lecker, zu viel, zu mächtig, zu müde... Das geht auch anders! Lassen Sie sich durch gut vorzubereitende leichte Kleinigkeiten mit verführerischen Zutaten und anregenden Ideen für einen unvergesslichen Abend zu zweit inspirieren. Heiß und kalt, süß, herzhaft oder scharf, dezent gewürzt und mit Raffinesse serviert - das bleibt in schöner Erinnerung...
Die Zutatenkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Plastikdosen mit Deckel für Reste, Geschirrtücher
Ro 03.07.10
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 02.07.2014, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kochclub für Teens ab 10 Jahre - neue Rezepte

Hessische Küche -Tradition für junge Leut': In den Äppelwoi-Kneipen in Sachsenhausen gibt´s Rippchen mit Sauerkraut, Frankfurter Grüne Soße - „Grie Soß“ - mit Pellkartoffeln und Handkäs´ mit Musik. Wie der Frankfurter Kranz gehören diese deftigen Gerichte in die Region und vielleicht auch bald ins private Kochbuch unserer Kids!
Peppige Grillparty mit allem Drum und Dran...: Für unser Sommer-Büffet zaubern wir würzige Grillmarinaden für Fleisch und Gemüsespieße, bunten Nudelsalat, traditionellen Kartoffelsalat und fruchtigen Reissalat. Knuspriges Kräuterbutter-Baguette und frischer Schmandkuchen locken sicher auch die Eltern ab 18.30 Uhr zum gemeinsamen Essen...
Die Lebensmittelkosten (16 Euro) sind in der Kursgebühr enthalten.
Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher
Ro 03.07.17
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Fr, 16.30-19.30 Uhr, ***ab 27.06.2014***
€ 41,- 2 Tage/ 8 UE / max. 10 TN
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kochen mit Apfelwein

Unser hessisch' Stöffsche ist einzigartig. In diesem Kurs möchte der Dozent Ihnen nicht nur die hessische Küche näher bringen, sondern auch aufzeigen, was man mit dem süß-sauren Aroma des Apfelweins sonst noch anstellen kann. Wie wäre es zum Beispiel mit einer mexikanischen Apfelweinflane? Die Kosten für Lebensmittel sind in den Kursgebühren enthalten.
Bitte mitbringen: Plastikdosen mit Deckel für Reste, Geschirrtücher
Ro 03.07.16
Toni Gödde, Koch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 03.06.2014, 18.00-21.45 Uhr
€ 21,-, min. 12 Teilnehmer
€ 23,-, min. 10 Teilnehmer
€ 26,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 12 Teilnehmer
5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Genüsse und Wein

Karibische Küche

In der Küche der Karibik finden sich Spuren sowohl der frühen Ureinwohner als auch der kolonialen Einwanderer aus Europa. Daneben existieren aber auch schwarzafrikanische und sogar indische Einflüsse. Neben Fischen und Meeresfrüchten spielen auf dem Speisezettel auch exotische, tropische Früchte und knackige Gemüse die Hauptrolle. Weitere häufig anzutreffende Bestandteile des Essens sind die Süßkartoffel oder auch Kochbananen. Und natürlich Chilis in vielerlei Variationen. Trotz dieser exotischen Zutaten eignen sich viele der aus der neuen Welt stammenden Weine ganz ausgezeichnet als Essensbegleiter. Eine weitere, nicht weniger geeignete Alternative dazu sind oftmals nicht ganz trocken ausgebaute deutsche Weißweine.
In den Kursgebühren sind die Kosten für die Zutaten, Mineralwasser und Weine enthalten.
Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtücher
Ro 03.07.13
Peter Gorges (Küche),
Karl-Heinz Mager (Wein)
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 28.06.2014, 13.00-17.30 Uhr
€ 55,- / 6 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Englisch

Englisch A 1.1 stressfrei

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Wir lernen Englisch ohne Vokabelpauken! Dies ist nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung sehr einfach. Sie lernen eine Fremdsprache genau so, wie Sie als Kind ihre Muttersprache lernten - nicht durch Pauken, sondern durch Hören und Nachsprechen.
Anmeldeschluss ist der 14. Mai 2014. Bei der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste.
Ro 04.06.01
Nicole Bonifer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Do, 09.30-11.00 Uhr, *ab 22.05.2014*
€ 35,- 8 Tage/ 16 UE

Italienisch

Italienisch für den Urlaub A 1.1

Viva le vacanze! Italienisch für Teilnehmer/Innen ohne Vorkenntnisse. Ein Kurs, der sich auf das konzentriert, was Sie brauchen, um das Alltägliche im Urlaub zu meistern.
Lehrbuch: Viva le vacanze, Hueber Verlag, ab Lektion 1
Ro 04.09.06
Luisa Toppino-Hofsommer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3
Di, 09.30-11.00 Uhr, *ab 13.05.2014*
€ 44,- 10 Tage/ 20 UE

Arbeit und Beruf

Erfolgreich bewerben

Die letzte Bewerbung ist schon lange her? Es hagelt Absagen, aber Sie wissen nicht warum? In diesem Crash Kurs werden in kurzer Zeit die wichtigsten Aspekte beim Bewerbungsprozess erläutert und vorhandene Kenntnisse aufgefrischt. Dabei werden die Vorbereitung, die Stellensuche und die Erstellung von Bewerbungsunterlagen genauso behandelt, wie der Umgang mit speziellen Problemsituationen und die Bedeutung des Bewerbungsgesprächs. Insbesondere Berufsanfänger, Berufswechsler und Bewerber, die schon lange keine Bewerbung mehr schreiben mussten, können hier Hilfe für einen systematischen (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben bekommen. Bereits vorhandene Unterlagen können mitgebracht werden. Für individuelle Fragen wird ausreichend Zeit gegeben.
Ro 05.00.01
Alexander Brendel
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Sa, 03.05.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 23,- / 8 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

EDV - Grundlagen

Alltagsaufgaben am PC problemlos lösen - Für aktive Ältere

Sie benötigen einen Aushang für das schwarze Brett? Für eine Familienfeier möchten Sie die Einladungen selbst gestalten und die geplante Städtereise per Internet recherchieren? Sie möchten außerdem Ihre Korrespondenz und Ihre Daten in den Griff bekommen, einfache Berechnungen in Excel durchführen und digitale Bilder am Bildschirm präsentieren? In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Sie, wie solche alltäglichen Probleme mit Word, Excel und PowerPoint und Internet gelöst werden. Voraussetzung: Grundkenntnisse PC.
Ro 05.01.05
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi, 9.00-12.00 Uhr, *ab 14.05.2014*
€ 100,- 6 Tage/ 24 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Internet, Fotos und mehr

Workshop Digitalkamera

Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras und vermittelt das Auslesen bzw. Überspielen von Bildern an den Computer, sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zu fertigen Fotos. Gezeigt werden Tipps und Tricks für den Privatbereich; dies ist kein Fotografiekurs. Kursinhalt: * Vertraut machen mit der Kamera * Einspielen der Bilder * Bildoptimierungen mittels spezieller Software * Größe der Datei bzw. deren Veränderung * Übermitteln an ein Labor * Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 € erworben werden.
Mitzubringen: Sofern vorhanden kann/sollte die Kamera mit USB Kabel zum Termin mitgebracht werden.
Ro 05.02.22
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 08.05.2014, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Vom Digitalbild zum Fotobuch

Ein Fotobuch vom Urlaub, der Familienfeier oder auch von Eindrücken eines Jahres ist die ideale Form, um unvergessliche Momente wirkungsvoll zu präsentieren. Ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung.
Mit der kostenlosen Software der Firma CEWE gestalten Sie im Kurs Schritt für Schritt ein Fotobuch: * Download der Software * Layout * Buchaufbau * Bildauswahl * Hintergründe * Beschriftung * Bitte bringen Sie eigene Bilder auf USB-Stick oder CD/DVD mit.
Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
Die Firma CEWE unterstützt den Kurs mit einem Gutschein für ein Online-Fotobuch in Höhe von 26,95 € pro Teilnehmer/in.
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 7 € erworben werden.
Ro 05.02.24
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 20.15-22.00 Uhr, *ab 01.07.2014*
€ 33,- 3 Tage/ 7 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Internet für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an Anwender, die vom Internet bisher nur hörten oder aber über die Schulter schauten. Im angebotenen Kurs werden unter anderem angesprochen: * Geschichte und Aufbau des Internets. Was sind Provider & Server? * Wie bringen Sie Ihren PC ins Internet: Technik und Tarife * Gefahren und Sicherheitsstrategien, Schutzsoftware * Grundlagen eines Browsers, Navigation im World Wide Web * Surfen und gezieltes Auffinden von Information, Recherche über Suchmaschinen * Hilfsmittel Link/Favoriten; Informationen zu Chache/Cookie; Download von Dateien * Kommunikation über das Internet mittels E-Mail und Chat * Einführungen zu ‚Social Community'
Voraussetzungen: Internet keine, allgemeine Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für 10 € erworben werden.
Ro 05.02.25
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 20.15-21.45 Uhr, *ab 06.05.2014*
€ 69,- 7 Tage/ 14 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.vhs-rodgau.de möglich.

Workshop eBay Einsteigerkurs

In dem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses eBay: * Anlegen einer Mitgliedschaft * Grundlagen des Ersteigerns * Suchen von Artikeln * Beurteilungsversuche zu angebotenen Waren und ihren Verkäufern * Mitsteigern bei Angeboten * 3-2-1 meins - und wie gehts weiter? * Abwickeln von Transaktionen, Tipps und Tricks * Grundlagen des Versteigerns, Einstellen eines Artikels zum Verkauf * Hilfreiche Zusatzsoftware /
Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, gute Internetkenntnisse
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 € erworben werden.
Ro 05.02.27
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 12.06.2014, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

STADTBÜCHEREI RODGAU

Stadtbücherei Nieder-Roden
Puiseauxplatz 3
Montag + Mittwoch, 15.00 bis 19.00 Uhr
Freitag, 14.30 bis 18.30 Uhr
Telefon: 0 61 06 / 6 26 98 81
E-Mail: buecherei.niederroden@web.de

Stadtbücherei Jügesheim
Ludwigstraße 58-60
Dienstag und Donnerstag,
14.00 bis 19.00 Uhr
Telefon: 0 61 06 / 6 26 98 84
E-Mail: buecherei.juegesheim@web.de

Öffentliche Bücherei Hainhausen
Eppsteiner Straße 14
Mittwoch, 16.00 bis 18.00 Uhr
Samstag, 10.30 bis 12.00 Uhr
Telefon: 0 61 06 / 2 78 02 08
E-Mail: buecherei.hainhausen@web.de

Öffentliche Bücherei der Ev. Kirche Dudenhofen
Kirchstr. 3
Dienstag 16.00 bis 19.00 Uhr
Donnerstag 16.30 bis 18.00 Uhr
Tel. 06106/6249722
E-Mail: buecherei@evkirche-dudenhofen.de

Kath. Öffentliche Bücherei Dudenhofen
Georg-August-Zinn-Str. 35
Donnerstag 16.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag 10.00 bis 12.00 Uhr
Tel. 06106/21101
E-Mail: KoeB-Dudenhofen@web.de

Workshop eBay 2 - Verkaufen

Im Fortsetzungs-Workshop eBay VERKAUFEN setzen wir die Grundlagen von eBay voraus und widmen uns nur dem VERKAUFEN: *Wir recherchieren vergleichbare Produkte zwecks Marktanalyse * Wir finden unsere Preisvorstellung * Wir bauen eine Strategie auf, wann wir wie verkaufen wollen * Wir erstellen eine Konzeption für den Verkauf unseres Artikels * Wir stellen unseren Artikel ein / Voraussetzungen: E-Mail-Adresse und funktionale eBay-Mitgliedschaft, gute Internet- und Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 € erworben werden.
Mitzubringen: Sie können zu diesem Workshop einen Gegenstand mitbringen, den Sie beabsichtigen zu verkaufen (oder eine Fotografie des Gegenstands).
Ro 05.02.28
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 24.07.2014, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

In eigener Sache:
Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen.
Kontakt:
0 61 06 / 693-1225 oder 1231

Offenes Internet-Café

Das Internet wird immer mehr zum Teil des öffentlichen Lebens. Es bietet vielfältige Chancen, den Alltag zu erleichtern, Kontakte zu pflegen, Informationen zu sammeln, Reisen zu buchen oder Einzukaufen. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits das Internet benutzen, aber in der ein oder anderen „Spezialanwendung“ verunsichert sind. An diesem Abend können Sie die Fragen zu den Bereichen * Onlinebanking * Verbraucherportale * E-Mail über Web-Mail * Soziale Netzwerke * Jobportale, Stellenangebote * Download, PDF-Einstellung, Speichern von Informationen * Podcast, News Feed * stellen.
Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können hierbei Themenwünsche benennen, die von dem Dozenten für den Tag aufbereitet werden.
Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, Grundlagen des Internets und seiner Nutzung (Aufruf einer Internetseite, Surfen durch klicken).
Ro 05.02.34
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 15.05.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 10,- / 2 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Offenes Internet-Café

(Inhalte siehe Ro 05.02.34)
Ro 05.02.35
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 26.06.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 10,- / 2 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Offenes Internet-Café

(Inhalte siehe Ro 05.02.34)
Ro 05.02.36
Mathias Weidenauer, Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 10.07.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 10,- / 2 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Tastschreiben

Tastschreiben am PC in 5 Tagen

Ob im Studium, Schule, im Beruf oder privat - ohne PC geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken in Kombination wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Mit diesem neuen Lernsystem gibt es kein stures wiederholendes Einhämmern auf die Tasten, sondern es macht Spaß, Computerschreiben zu lernen. Der Kurs ist für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet.
Literatur: Arbeitsbuch (Kosten ca 14,50 €) wird von der Unterrichtsleitung beschafft. Mitzubringen: Je einen Farbstift in rot, blau, grün und gelb
Ro 05.04.01
Monika Lenhart
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 18.00-20.00 Uhr, ***ab 16.06.2014***
€ 59,- 5 Tage/ 13 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Kursgebühr für Kinder 48,–€. Inkl. EDV-Gebühr 3,–€/Tag. Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Volkshochschule Rödermark

Informationen

Geschäftsstelle:
vhs im Zehnthof
Dieburger Str. 9-11 (neben dem Rathaus)
Eingang über den Hof, 1. Etage
63322 Rödermark (Ober-Roden)
Telefon: 06074 922700
Fax: 06103 3131-1399
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de
Internet: www.vhs-roedermark.de

Sprechzeiten
Montags: 09.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 17.00 Uhr
Mittwochs: 09.00 – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Die Geschäftsstelle ist vom
26.07. – 22.08.2014 geschlossen

Anmeldung
Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte oder Telefax) werden ab sofort entgegengenommen. Telefonische und elektronische Anmeldungen über die Internet-Seite www.vhs-roedermark.de sind ebenfalls möglich, sofern die anmeldende Person ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt (hat). Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnahmeliste ist eine verbindliche Anmeldung.

Die vhs Rödermark ist eine Außenstelle der vhs Kreis Offenbach. Weitere Hinweise finden Sie auf Seite 1 in diesem Heft. Die vollständigen Teilnahmebedingungen können Sie im Internet unter www.vhs-kreis-offenbach.de nachlesen oder bei der vhs Kreis Offenbach / vhs Rödermark erfragen oder anfordern.

Das Programm für das 2. Halbjahr 2014 erscheint am 22. August 2014.

Luise Oberdorfer, Leitung
Tel.: 06103 3131-1332
e-mail: l.oberdorfer@kreis-offenbach.de

Daniela Muth, Sachbearbeitung
Tel.: 06103 3131-1342
e-mail: d.muth@kreis-offenbach.de

Lothar Murmann
Tel. 06106 778743

Theologie

Heilung durch Glauben?
Medizin und Theologie im Gespräch
Im 1988 von Herbert Benson gegründeten „Mind/Body Medical Institute“ in Harvard wird die Wirkung des menschlichen Geistes auf das körperlich-seelische Befinden erforscht. Dabei erwies sich der Glaube immer wieder als bedeutsame Heilkraft, der sogar „Wunder“ hervorbringt. Worin besteht nun dieser Glaube, der heilt? Sind es positive Überzeugungen? Ist es das Vertrauen auf eine höhere Macht, auf Gott? Wie kann Glauben in die Therapie integriert werden? Welche Rolle spielt dabei Religiosität? Der Vortrag berichtet über die Wiederentdeckung des heilsamen Glaubens in der neueren Medizin.
R010915
Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe, Publizist und Entspannungstrainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Do, 15.05.2014, 20.00 Uhr
- Eintritt frei -

Länderkunde

Foto: © Günter Kloos

Diavortrag:
Eine Rundreise durch Portugal
Wir beginnen in Porto, der zweitgrößten Stadt Portugals mit ihren prächtigen Avenidas, Palästen, bedeutenden Kirchen und großzügigen Parkanlagen. Hier startet unsere Flusskreuzfahrt auf dem Duoro, an dessen steilen Hängen die Trauben für den berühmten Portwein wachsen. Auf dem Weg zur eindrucksvollen und abwechslungsreichen Algarveküste sehen wir historisch bedeutsame Orte mit imposanten Kathedralen, Festungen und prunkvollen Klöstern. Die Reise endet in der lebhaften multikulturellen Hauptstadt Lissabon, die nach dem großen Erdbeben 1755 als eindrucksvolle Residenzstadt angelegt wurde.
R011035
Hannelore und Günter Kloos
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 04.06.2014, 20.00 Uhr
- Eintritt frei -

Anmeldung auch per Fax an 06103 3131-1399 oder über die Homepage möglich: www.vhs-roedermark.de

Kunst

Malen mit „Tatu“ Gebhardt in der „Alten Molkerei“
Zum Malunterricht in ihrem Atelier oder in der Landschaft - je nach Wetter und Lust und Laune, lädt „Tatu“ Gebhardt für fünf Tage nach Schafwinkel in der Lüneburger Heide ein. Neben dem Unterricht ist auch eine Exkursion geplant, entweder zu dem berühmten Künstlerdorf Worpswede oder zu einem anderen Ziel, je nach Absprache. Anreise individuell, eine Unterkunft wird von der Künstlerin auf Wunsch gerne vermittelt.
R020532
Hanne Gebhardt
Kirchlinteln, Alte Molkerei, Schafwinkeler Dorfstr. 25B
Sa-Mi, 17.05.-21.05.2014
€ 120,- (nur für den Malkurs!)

Töpfern am Vormittag für Einsteiger/innen
Diese zeitlich begrenzteren Kurse sind ideal für Einsteiger/innen. Wer sich an dem tollen Material ausprobieren oder bereits erworbene Kenntnisse vertiefen möchte, findet hier die Möglichkeit. Anfänger/innen ebenso wie Fortgeschrittene können unter Anleitung frei an ihrem Wunschobjekt arbeiten. Weitere Informationen und Bildmaterial unter www.keramik-im-puls.de.

R020641
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 06.05.2014, 09.30-11.45 Uhr
€ 45,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 6 Termine, 18 UE

R020642
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 17.06.2014, 09.30-11.45 Uhr
€ 45,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 6 Termine, 18 UE

Töpfern für Einsteiger/innen - Schnupperkurs
Die Kurse sind zeitlich so angelegt, dass Anfänger/innen sich intensiv mit dem Material und den Techniken vertraut machen können. Fortgeschrittene vertiefen bereits erworbene Kenntnisse oder arbeiten ganz selbstständig. Sie können Ihrer Kreativität ganz eigene Formen geben und werden hierbei angeleitet und unterstützt. Weitere Informationen und Bildmaterial unter www.keramik-im-puls.de.

R020644
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Mi, ab 07.05.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 45,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 6 Termine, 18 UE

R020645
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Mi, ab 18.06.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 45,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 6 Termine, 18 UE

Wochenendwerkstatt Kopf und Büste
In diesem Kurs geben wir uns ganz den menschlichen Zügen hin. Nach einer Einführung in die Anatomie und Besonderheiten des menschlichen Ausdrucks wollen wir zunächst einen Kopf aus Ton modellieren. Dieser wird zu einer Büste ausgearbeitet, wobei hier freies kreatives Arbeiten absolut möglich ist. Ob Sie ein klassisches Gesicht, ein modern-abstraktes oder ein kindliches Konterfei bevorzugen ist Ihnen freigestellt.
Weitere Informationen und Bildmaterial unter www.keramik-im-puls.de.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Handtuch, Karopapier, Stift, Maßband, kleiner Standspiegel (Schminkspiegel), eigene Tasse.
R020646
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Fr, 13.06.2014, 19.00-21.15 Uhr
Sa/So, 14.06./15.06.2014,
14.00-17.00 Uhr
€ 72,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 4 Termine, 14 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 6 Teilnehmer/innen
Ein weiterer ca. zweistündiger Termin zur farblichen Gestaltung der Objekte wird mit den Teilnehmenden direkt festgelegt und findet ca. 4-5 Wochen nach Kursende statt.

Keramik Workshop für Teens
Töpfern langweilig? Kneten was für Babys? Lasst euch begeistern für ein altes aber nicht altmodisches Material. Setzt eigene tolle Ideen um in einer ganz eigenen Form. Eine stylische Dose für Schminkutensilien, die nur ihr habt, vielleicht auch für eure beste Freundin als Geschenk. Ein Selbstportrait oder ein Schild für Haus - oder Zimmertür. Auch moderne Kunst könnte hier neue Künstler finden. Jeder kanns, man muss sich nur trauen. Seid kreativ und freut euch auf ganz eigene tolle Werke.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Händehandtuch
R020648
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Mi, ab 07.05.2014, 16.15-18.30 Uhr,
4 Termine
€ 24,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, Azubis und Studenten, 4 Termine, 12 UE
(Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.)

Tanz

Hula-Hoopdance - Sommer-Schnupper-Kurs

In diesem Kurs lernen Sie die Basics des Hula-Hoopdance - Grundbewegungen wie z.B. das Drehen des Reifens um Hüfte und Arme, sowie Würfe und viele andere Tricks. Hooping ist Workout für den Körper, Ausdauer und Koordination, sowie Ausgleich für die Seele. Hoop Dance ist für jeden Jugendlichen und Erwachsenen geeignet. Der Schwierigkeitsgrad wird individuell angepasst. Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Wasser
R020922
Lisa Schaffner
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 25.06.2014, 20.00-21.30 Uhr
€ 20,-, 4 Termine, 8 UE

Mode

Dezent und natürlich - Schminken ohne angemalt zu sein!

Welche Frau möchte sich nicht typgerecht und natürlich schminken - ohne dabei angemalt auszusehen? Lernen Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Make-up selbst zu schminken. Mit professionellen Tipps einer Visagistin erarbeiten Sie Ihr individuelles Make-up für den Tag und für den Abend. Augenbrauen und Lippen werden dezent in Form gebracht und verschiedene Lidschattentechniken werden vorgestellt und geübt.
Bitte mitbringen: Tischspiegel, Ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken
R021454
Alexandra Heberer, Visagistin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mi, 14.05.2014 und ***21.05.2014,***
18.00-21.00 Uhr
€ 20,- (zzgl. Materialkosten € 15,- bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen), 2 Termine, 8 UE

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen zuschneiden, nähen und anprobieren, egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene.
Voraussetzung: Spaß am Nähen!
Bitte mitbringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, gewünschter Stoff und evtl. gewünschtes Schnittmuster, eigene Nähmaschine wer mag.
R021461
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 23.05.2014, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 24.05.2014, 13.00-18.15 Uhr
So, 25.05.2014, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,-, 3 Termine, 18 UE
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin

Gesundheit - Entspannung

In der Ruhe liegt die Kraft Autogenes Training für Fortgeschrittene

Die Vertiefung der Entspannung und die individuelle Anwendung des Autogenen Trainings werden kontinuierlich geübt, um immer mehr in der eigenen Mitte anzukommen und aus der inneren Kraft heraus Lebenssituationen zu meistern. Innere Bilder, Fantasiereisen und formelhafte Vorsätze unterstützen Sie dabei und eröffnen Ihnen neue innere Räume der Kraft und Gelassenheit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke
R030156
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Do, ab 08.05.2014, 19.30-21.00 Uhr (nicht am 12.06.2014)
€ 30,-, 6 Termine, 12 UE

Entspannung am Samstag durch Meditation

Sie möchten mal so richtig entspannen, abschalten und Zeit für sich haben? Dann kommen Sie doch zum Meditationsnachmittag! In tiefer Entspannung können Sie neue Kräfte schöpfen und seelische wie körperliche Beschwerden mindern. Sie lernen verschiedene Meditationsmethoden kennen, können dann die für Sie passende mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, eine Matte und eine Wolldecke
R030163
Angelika Tank
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 02.08.2014, 14.00-17.00 Uhr
€ 10,-

Herzlich willkommen in einer ganz besonderen und exklusiven Fitness- und Wellness-Oase für alle Frauen zwischen 8 und 88 Jahren: dem Vitabel

VITABEL FRAUEN FITNESS GMBH

In Kooperation mit der vhs Rödermark werden im Sommer 2014 die nachfolgend aufgeführten Kurse angeboten.
Bitte hinterlegen Sie am ersten Kurstag im Vitabel Frauen Fitness € 15,– als Schlüsselpfand.
Anmeldungen bitte über die vhs Rödermark.

Bauch - Beine - Po - Sommerkurs

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebestraffende und muskelkräftigende Übungen mit und ohne Zusatzgeräte für die typischen Problemzonen der Frau: Bauch Beine Po. Ergebnis: Straffer Körper...
R030265
Jens Binias
Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6
Fr, ab 09.05.2014, 11.00-12.00 Uhr
€ 48,-, 8 Termine, 11 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Kostenlose Kinderbetreuung ist möglich.
In Zusammenarbeit mit der VITABEL Frauen Fitness GmbH.

Kids - Zumba® für Mädels von 8-13 Jahren - Sommerkurs

Die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumbafans! Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen den Mädels ein!
R030269
Claudia Troha
Rödermark (Ober-Roden), VITABEL Frauen Fitness GmbH, Raiffeisenstr. 6
Do, ab 22.05.2014, 16.30-17.30 Uhr
€ 48,-, 8 Termine, 12 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
In Zusammenarbeit mit der VITABEL Frauen Fitness GmbH.

Lietta Schröder, Entspannungstrainerin

Gesund und entspannt durch den Alltag

Ganzheitliche Gesundheit beinhaltet, neben gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung, sich Ruhephasen zu gönnen und zu entspannen. Entspannung ist kein rein körperlicher Vorgang sondern hat Auswirkungen auf unsere Persönlichkeitsentwicklung. Mit Hilfe verschiedener Methoden aus Meditation, Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training lernen wir Möglichkeiten kennen, wie wir auf achtsame Weise Ruheräume in den Alltag integrieren können, die uns mehr Kraft und Lebensfreude spenden. Neben den Übungen erhalten Sie Informationen über die Auswirkungen von Stress auf ihre Gesundheit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke

R030165
Lietta Schröder, Entspannungspädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 28.05.2014, 20.00-21.30 Uhr
€ 20,-, 4 Termine, 8 UE

R030166
Lietta Schröder, Entspannungspädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, ab 05.07.2014, 09.30-11.00 Uhr
€ 20,-, 4 Termine, 8 UE

Pilates - Wohlfühlprogramm - Sommer-Schnupper-Kurs

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt angesprochen, gespannt und gedehnt. Es schult die Körperwahrnehmung, optimiert das Gleichgewicht, fördert eine aufrechte und graziöse Haltung und lässt den Bauch flach und fest werden.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Fitnessbänder und Getränk
R030282
Manuela Beck
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 06.06.2014, 09.00-10.00 Uhr
€ 20,-, 6 Termine, 8 UE

Kurse für Kinder und Jugendliche

Erkrankungen/ Heilmethoden

Besser sehen durch Augentraining

Wie kann entspanntes und stressfreies Sehen gelingen? Mit dem Basis-Programm:
- Besser sehen bis ins hohe Alter / bei Hornhautverkrümmung
- moderne Sehprobleme angehen / entspannte Augen am PC
- Augen-Yoga
- müde, trockene und lichtempfindliche Augen.

Die Augenschule gibt Ihnen wichtige Tipps für den Alltag und zeigt Ihnen super wirkungsvolle Methoden. Sie lernen, wie Sie sich auf natürliche Art auch nach dem Kurs selbst helfen können.
Der Kurs ist sowohl als Prävention als auch für bereits Fehlsichtige geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken
R030489
Angelika Tank
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mi, ab 14.05.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 20,-, 4 Termine, 8 UE

Spielend besser sehen - Augentraining für Kinder in den Ferien

Auch Kinderaugen werden heute schon sehr beansprucht, vor allem wenn häufig elektronische Medien wie Fernseher oder Computer genutzt werden. Deshalb ist es wichtig, das natürliche klare Sehen von Kindern zu erhalten oder dort, wo es nötig ist, zurück zu gewinnen. Dafür gibt es sehr effektive Übungen, die Kinder in diesem Kurs auf spielerische Art mit viel Spaß und Freude erlernen und die sie dann im Alltag weiter anwenden können.
Für Brillenträger/innen wie Normalsichtige geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken
R030490
Angelika Tank
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, ab 01.08.2014, 15.00-16.00 Uhr
€ 8,- bereits ermäßigte Gebühr, 3 Termine, 4 UE

Einführung in die Kinesiologie

In diesem Kurs lernen Sie die Wirkungsweise der Kinesiologie kennen, ebenso wie den Muskeltest. Mittels Muskeltest und den entsprechenden Korrekturen werden Energieblockaden im Körper gefunden und aufgelöst. Wir führen an diesem Tag eine komplette 14-Muskel-Balance durch. Außerdem können wir die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln an diesem Tag testen (ggf. Nahrungsmittel mitbringen). Da der Wasserhaushalt des Körpers eine große Rolle spielt, bitte ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.
R030492
Gudrun Müller, Psychol.Beraterin (SfG), MAT-Trainerin (Ges. für Gehirntraining), 150 Std. Ausbildung Kinesiologie
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 28.06.2014, 10.00-17.00 Uhr
€ 23,-, (zzgl. Materialkosten: € 5,-), 1 Termin, 9 UE

Anmeldung auch per Fax möglich:
06103 3131-1399

Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin

Spirituelles Heilen

Aktivierung der eigenen Selbstheilungskräfte
Gesundheit bedeutet in Harmonie zu sein mit Körper, Geist und Seele. In der heutigen Gesellschaft ist fast jeder überfordert. Stress, Angst, Unruhe und negative Emotionen schwächen unser Immunsystem, Krankheiten können entstehen. Um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und in Harmonie mit uns selbst zu kommen, lernen wir einfache Energieübungen und die geistigen Gesetze der Heilung kennen. Während einer geführten Meditation stellen wir wieder eine tiefe Verbindung zu unserer Seele und unserer Heilkraft her. Hierdurch können körperliche und seelische Beschwerden gelindert werden. *„Der Geist formt den Körper“* (Goethe)
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, eine Matte und eine Wolldecke
R030493
Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Di, 01.07.2014, 19.00-22.00 Uhr
€ 10,-
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Heilung durch Glauben Medizin und Theologie im Gespräch

Kursbeschreibung s. Seite 30
R010915
Manfred Karl Böhm

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache - Konversation (B2)

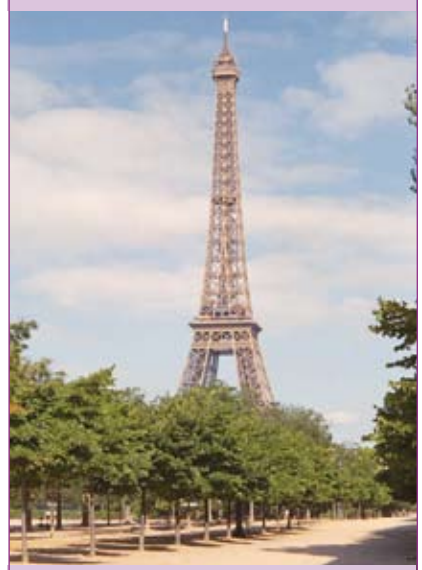
Berliner Platz 4, neu, Klett-Langenscheidt Verlag. Bitte zum 1. Kursabend mitbringen!
Wenn Sie die B1 Prüfung bestanden haben und Ihre Deutschkenntnisse weiter verbessern wollen, sind Sie hier richtig. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch, sprechen aber auch über aktuelle Themen. Wir korrigieren unsere Fehler, erlangen so mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern stetig unseren Wortschatz.
R040430
Gerda Kloidt
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mo/Do, 19.05.-21.07.2014,
18.00-20.15 Uhr
€ 96,-, 16 Termine, 48 UE

Sprachkurse bei der vhs: Eine gute Investition in Ihre Zukunft!

Französisch

Französisch à la carte - Anfänger/innen Intensivkurs

Nur Mut...! Französisch macht Spaß! Dieser Kurs ist für Anfänger/innen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen. A bientôt, ich freue mich auf Sie!
R040849
Marie-Anne Rode
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Fr/Sa, 09.05./10.05., 16.05./17.05. und 23.05./24.05.2014,
Fr 18.00-19.30 Uhr, Sa 09.00-13.00 Uhr
€ 55,-, 6 Termine, 22 UE



Italienisch

Italienisch A1 - Anfänger/innen kompakt und intensiv in den Sommerferien

Wenn Sie noch nie Italienisch gelernt haben oder geringe Kenntnisse nur vom Hören besitzen, ist dies der richtige Kurs für Sie. Und vielleicht auch eine gute Vorbereitung auf den nächsten Urlaub in „Bella Italia“.
R040970
Giuseppina Giaveri-Keusch
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo/Mi, 07.07.-30.07.2014,
18.00-21.00 Uhr
€ 80,-, (zzgl. Materialkosten: € 5,-), 8 Termine, 32 UE

Italienisch Konversation - kompakt in den Sommerferien

Dieser Sommerkonversationskurs wendet sich an Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (Niveau A2). Anhand von leichter Lektüre, Diskussion aktueller Themen und spielerischer Elemente werden die Grundkenntnisse gefestigt und ausgebaut. Im Mittelpunkt steht dabei die mündliche Kommunikation.
R040975
Giuseppina Giaveri-Keusch
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo-Fr, 04.08.-08.08.2014,
19.00-21.15 Uhr
€ 38,-, (zzgl. Materialkosten: € 5,-), 5 Termine, 15 UE

Parliamo italiano - quattro sabati insieme

Il corso di conversazione si terrà ogni due settimane, il sabato pomeriggio. Parleremo liberamente e senza apprensione degli argomenti che riguardano l‘italia: attualità, trend e altro, usando articoli di diversi giornali. Faremo un viaggio da nord a sud. Durante la pausa si potrà provare una bevanda tipica italiana.
R040983
Giuseppina Giaveri-Keusch
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, ab 24.05.2014, 15.00-18.00 Uhr
€ 40,-, (zzgl. Materialkosten: € 10,-), 4 Termine, 16 UE

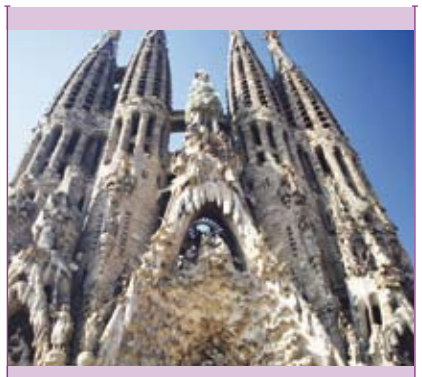
Corso di conversazione per avanzati - in estate

Il corso è pensato per persone con una buona conoscenza della lingua italiana (B2/C1) che vogliono perfezionare e migliorare le loro capacità espressive.
R040984
Giuseppina Giaveri-Keusch
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo-Fr, 18.08.-22.08.2014,
19.00-21.15 Uhr
€ 38,-, (zzgl. Materialkosten: € 5,-), 5 Termine, 15 UE

Spanisch

Spanisch intensiv -

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Dieser Kurs wendet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (2-3 Semester) die diese in einer intensiven Woche schnell ausbauen wollen. Im Mittelpunkt steht zwar die mündliche Kommunikation, aber auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.
R042252
Amelia Requena
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo-Fr, 28.07.-01.08.2014,
09.00-12.00 Uhr
€ 50,-, (zzgl. Materialkosten: € 3,-), 5 Termine, 20 UE



Reisevorbereitung Spanisch Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

„Ich habe schon mal etwas Spanisch gelernt - aber das ist lange her. Für meine geplante Reise möchte ich diese Grundkenntnisse gern in lockerer Atmosphäre etwas auffrischen.“ Dann kommen Sie doch zum „Desayuno“! Bei einem typisch spanischen Frühstück, das aus Kaffee/Tee, Croissants, Butter, Marmelade/Honig und Brot mit Öl und Schinken besteht, wird unser Kursraum zum Hotel, Restaurant, Marktplatz, Bahnhof oder Autovermieter wo wir dort anfallende Gesprächssituationen üben. Gemeinsam überwinden wir Schritt für Schritt die vorhandenen Hürden.

R042253
Amelia Requena
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, ab 28.06.2014, 09.30-12.30 Uhr
€ 30,-, (zzgl. Materialkosten: € 10,-), 3 Termine, 12 UE

Spanisch Konversation - kompakt im Sommerprogramm

Dieser Sommerkonversationskurs wendet sich an Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (Niveau A2). Anhand von leichter Lektüre, Diskussion aktueller Themen und spielerischer Elemente werden die Grundkenntnisse gefestigt und ausgebaut. Im Mittelpunkt steht dabei die mündliche Kommunikation.

R042259
Amelia Requena
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo-Fr, 30.06.-04.07.2014,
19.00-21.15 Uhr
€ 35,-, (zzgl. Materialkosten: € 3,-), 5 Termine, 15 UE

Öffnungszeiten der Stadtbücherei

Bücherturm Ober-Roden
Trinkbrunnenstr. 8
Tel.: 06074 911-630
E-Mail: stabue@roedermark.de

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag:
10.00 – 12.00 und 15.00 – 19.00 Uhr
Donnerstags geschlossen.
Jeden 1. So. im Monat: 10.00 – 13.00 Uhr

Bücherei im Rathaus Urberach
Konrad-Adenauer-Str. 6 - 8
Tel.: 06074 911-848
E-Mail: stabue@roedermark.de

Mo.: 15.00 – 19.00 Uhr
Do.: 10.00 – 12.00 und 15.00 – 19.00 Uhr

Kurse der vhs Kreis Offenbach in Rödermark

Kurs-Nr.	Titel	Beginn	Leitung	Seite
K010703	Kreative Sommerschreibwerkstatt	23.07.2014	Karin Walther-Weckmann	2
K010708	Muster-Lösungen	14.06.2014	Renate Sulzmann	2
K011411	Gern gesehene Gäste im Garten	15.05.2014	Anke Holzmann-Wirth	3
K011412	Edible Landscaping	22.05.2014	Anke Holzmann-Wirth	3
K011413	Gartenpflege im Sommer	26.06.2014	Anke Holzmann-Wirth	4
K020806	Blues Harp-Workshop	19.07.2014	Dieter Kropp	9
K020905	Disco Fox (Aufbaukurs)	17.05.2014	Elisabeth Moufang-Jäger	10
K020907	Salsa und Merengue (Aufbaukurs)	18.05.2014	Elisabeth Moufang-Jäger	10
K020908	Argentinischer Tango	17.05.2014	Elisabeth Moufang-Jäger	10
K030113	Klangmassage nach Peter Hess®	25.05.2014	Heidi Ninomiya-Rehm	10
K030406	5-Elemente-Lehre	29.06.2014	Weihong Yang	11
K050121	Tablet / iPad / Smartphone	12.05.2014	Oliver Weck	12
K050130	Geocaching	06.07.2014	Oliver Weck	12
K050204	Fit fürs Büro mit Office 2010	13.05.2014	Christiane Ebinger	13
K050206	Kombi-Paket MS-Office 2010	15.09.2014	Hildegard Hügemann	13
K050211	Word, Excel, PowerPoint und Outlook	10.05.2014	Christiane Ebinger	13
K050215	Was ist neu in Windows 7 u. Office 2010	07.07.2014	Christiane Ebinger	13
K050225	OpenOffice - Writer	03.06.2014	Christiane Ebinger	13
K050238	Excel-Auswertungen mit und ohne Pivot	14.06.2014	Hildegard Hügemann	14
K050239	Excel 2010 VBA Programmierkurs	19.07.2014	Dietmar Miersch	14
K050243	Kompaktkurs PowerPoint 2010	08.07.2014	Christiane Ebinger	14
K050272	Aufbaukurs Bildbearbeitung	13.05.2014	Christiane Ebinger	14
K050275	Photoshop Elements	04.06.2014	Christiane Ebinger	14
K050276	Bearbeitung alter Fotos	11.06.2014	Christiane Ebinger	14
K050295	Fotobücher online selbst gestalten	15.05.2014	Christiane Ebinger	15
K050298	Das digitale Musikarchiv	24.06.2014	Christiane Ebinger	15
K050299	Scannen , aber richtig!	31.05.2014	Tadeusz Olszowski	15
K050302	Programmiertechnik mit C++	07.05.2014	Stefan Franke	15
K081202	Texte besprechen und feiern	20.07.2014	Karin Walther-Weckmann	4
K082142	Farbenrausch für Frauen	05.07.2014	Tanja Pehl	4
K083123	Wellness-Tag für Frauen	23.08.2014	Tanja Pehl	4
K083125	Kurzurlaub für die Seele	07.08.2014	Tanja Pehl	4
K083131	Schwangerschaftsyoga	06.06.2014	Tanja Pehl	4
K083233	„Die verborgenen Muskeln“ für Frauen	10.05.2014	Michaela Schmidt-Eppinger	4

Bildungsräume...

Sie suchen für Ihre Tagung einen Ort?

Das HLL bietet Ihnen hervorragend ausgestattete, flexibel gestaltbare Tagungsräume für 15 bis 240 Personen.
Unser Campus ist gut an den öffentlichen Nahverkehr angebunden, für den Individualverkehr befindet sich ein Parkhaus direkt auf dem Campus. Südlich von Frankfurt liegt das HLL gut erreichbar in der Nähe des Autobahnanschlusses Dreieich-Sprendlingen.

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung:
raumanfrage@hll-dreieich.de

Bildungsberatung

Lebenslanges Lernen ist bei uns Programm!

Die Bildungsberatung am Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) berät Sie dazu
- **kompetent**
- **neutral**
- **kostenfrei**

Unser Beratungsangebot:
- Orientierungsberatung zur individuellen Fort- und Weiterbildung
- Beratung zu schulischer und beruflicher Weiterbildung
- Angebotsberatung (Unterstützung bei der Suche nach konkreten Weiterbildungsangeboten und -anbietern)
- Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse
- Beratung zur Förderung der beruflichen Weiterbildung

Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de

Kalliopi Giagozoglou
Bildungsberaterin

HLL, Haus 3, EG, Raum 3.002
Tel.: 06103 3131-1214
oder 06103 3131-0 (Infopoint HLL)
E-Mail: k.giagozoglou@kreis-offenbach.de

Termine nach Vereinbarung

ANMELDUNG

1. Halbjahr 2014

❑ **vhs Kreis Offenbach**
Frankfurter Str. 160-166
63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit K

❑ **vhs Dietzenbach e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

❑ **vhs Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

❑ **vhs Rodagu**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

❑ **vhs Rödermark**
Dieburger Str. 9-11
63322 Rödermark
Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: ❑ männlich ❑ weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

❑ Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

❑ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

❑ Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

1. Halbjahr 2014

❑ **vhs Kreis Offenbach**
Frankfurter Str. 160-166
63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit K

❑ **vhs Dietzenbach e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

❑ **vhs Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

❑ **vhs Rodagu**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

❑ **vhs Rödermark**
Dieburger Str. 9-11
63322 Rödermark
Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: ❑ männlich ❑ weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

❑ Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

❑ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

❑ Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)

❑ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)

❑ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

BIC: __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __
Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

Datum/Ort Uterschrift

Bitte beachten Sie:
Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)

❑ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)

❑ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

BIC: __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __
Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

Datum/Ort Uterschrift

Bitte beachten Sie:
Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!