





vhs Kreis Offenbach

Programm 2. Halbjahr 2012

vhs Kreis Offenbach

vhs Dietzenbach

vhs Heusenstamm

vhs Rodgau

vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft



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. Petra Lück, Julia Schatte, Barbara Grüger, Annemarie Petersen, Petra Steeg, Waltraud Nandorf

Vorstand:

Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies, (stellv. Vorsitzender), Edith Conrad, Walter Hauck, Waltraud Nandorf, Annemarie Petersen, Sabine Weimer (Beisitzer). Vom Magistrat der Kreisstadt Dietzenbach Bürgermeister Jürgen Rogg.

Leithild

Vorstand und Mitglieder, Geschäftsführung, Mitarbeiter und Kursleiter der vhs Dietzenbach e.V. haben gemeinsam die Grundsätze erarbeitet und in einem Leitbild dokumentiert. Dies ist in der Geschäftsstelle erhältlich und auf der Homepage abrufbar.

Anmeldung

Anmeldungen werden **persönlich, schriftlich oder über die vhs-homepage** entgegen genommen. Anmeldungen sind verbindlich.

Die Anmeldung wird nur dann schriftlich bestätigt, wenn dies bei Anmeldung angefordert wurde; hierfür wird eine Gebühr von 1,- \in 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. Bei Kursen mit großer Nachfrage ist für die Vergabe der Plätze die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend.

Gebühren

Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Die jeweiligen Kursgebühren sind im Programm vermerkt. Sie richten sich nach der Gebührenordnung der Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Zahlungsart

Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss eine schriftliche **Einzugsermächtigung** vorliegen. Die Kursgebühren werden i.d.R. eine Woche vor bis vier Wochen nach Kursbeginn abgebucht. Bei **Barzahlung** ist die Kursgebühr direkt bei Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle zu zahlen.

Personen, die am **Überweisungsverfahren** teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand werden 2,50 € pro Kurs berechnet.

Gebührenermäßigung/-befreiung

Rentner, Auszubildende, Schüler, Studenten (jeweils in Vollzeit), Wehr- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50%) und Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten erhalten eine Ermäßigung von 20%. Die ermäßigten Kursgebühren sind im Programmheft ausgewiesen.

Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, werden aufgrund einer Regelung des Kreises Offenbach für maximal 1 Kurs pro Semester von den Gebühren befreit; ein amtlicher Nachweis ist erforderlich. Diese freiwillige Leistung des Kreises kann jederzeit auch während des Semesters durch Beschluss des Kreistages geändert werden. Zusatzkosten (z.B. Kleingruppenzuschläge, EDV-Gebühren und Materialkosten), Studienreisen und -fahrten sowie Sonderveranstaltungen sind von der Befreiung ausgenommen. Für einen zweiten oder weitere Kurse wird die ermäßigte Kursgebühr in Rechnung gestellt.

Alle Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragsteller. Der Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen, bzw. der Anmeldung beizufügen.

Abmeldung

Abmeldungen sind nur schriftlich möglich. Es gilt immer das Datum des Eingangs bei der Geschäftsstelle. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungsgebühr von 5,− € belegt.

a) Bei Kursen **mit mehr als 8** Veranstaltungsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zwei-

ten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung vorliegt.

b) Bei Kursen mit **8 oder weniger** Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn **drei Wochen** vor dem Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so werden folgende Stornierungsgebühren (mind. 5, \in) fällig:

20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 10% der Gebühren

13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50% der Gebühren

6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80% der Gebühren

danach wird die volle Kursgebühr fällig. Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs auf die Zahlung der Gebühren verzichten.

Für Studienreisen gelten besondere Bedingungen. Diese werden vor der Anmeldung mitgeteilt.

Teilnahmebestätigungen

Auf Wunsch erstellt die Geschäftsstelle kostenfrei Teilnahmebestätigungen. Eine Zusendung gegen einen frankierten Rückumschlag ist möglich.

Gebührenerstattung

Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt).

Ferien und Feiertage

Siehe Rückseite Deckblatt.

Stichwortverzeichnis Siehe S. 96

Unterrichtsorte

vhs und Stadtteilzentrum
Wilhelm-Leuschner-Str. 33
Ernst-Reuter-Schule, Dr. Heumann Weg 1
Weitere Kursorte mit Anschriften sind im Kursangebot genannt.

Gesellschaft

vhs-Club

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich Alt- und Neubürger Dietzenbachs, Singles und Paare, Alte und Junge um 20.00 Uhr ganz zwanglos zum Klönen, Kontakte knüpfen und um gemeinsame Aktivitäten zu planen.

Treffpunkt: Vereinsgaststätte SG Dietzenbach, Offenthaler Str. 51

Bridge - Einführungskurs

Bridge ist das faszinierendste Kartenspiel, ein Geistessport, der den Kopf fit hält und eine attraktive Freizeitbeschäftigung ist.

In dem angebotenen Einführungskurs werden das notwendige Basiswissen und die grundlegenden Spieltechniken vermittelt. Praktische Beispiele erhellen den Lehrstoff und werden die Spielfreude wecken.

Kursmaterialien können auf Wunsch für 10,- € bei der Kursleitung erworben werden.

Di A 051

Norbert Dörflein

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24 Mo, 17.00 - 18.30 Uhr, *ab* 10.09.2012 57,- \in , ermäßigt: 46,- \in , 10 Termine

Die Freitagabend Runde -Politischer Monatsüberblick

An jedem 3. Freitag im Monat wird ein aktuelles Thema behandelt. Vorgesehen sind u.a.:

- automatischer Krieg die Drohnen und das Recht
- am Rand Europas: Die baltischen Staaten
- Krisenzeiten in Spanien
- auftauende Arktis, eine neue Konfliktregion
 US-Präsidentenwahl
 Dr. Karl Grobe-Hagel führt in Geschichte und

Politik des betreffenden Landes ein. Das genaue Thema wird kurzfristig festgelegt und über die Presse veröffentlicht.

Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Verteiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillierte Informationen.

Di A 101

Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs

Fr, 16.11./21.12.2012/18.01.2013 jeweils 19.30 - 22.00 Uhr

gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten



Dr. Karl Grobe-Hagel, Historiker und Redakteur, Initiator und Leiter der Freitagsrunde

Führung Commerzbank-Hochhaus

Die Commerzbank, entworfen von dem britischen Stararchitekten Norman Foster, ist auch von innen interessant mit seinem Ahorn-, Bambus- und mediteranen 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 zugesandt wird.

Di A 308, Sa, 18.08.2012 Di A 309, Sa, 22.09.2012 Di A 310, Sa, 27.10.2012 jeweils voraussichtlich 10.45 - 13.00 Uhr 10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Das 1x1 des Börsenhandels

Möchten Sie die Börseninformationen und den Wirtschaftsteil Ihrer Zeitung besser verstehen? Der Kurs erklärt, was sich hinter dem Aktienhandel verbirgt, welche Chancen und welche Risiken damit verbunden sind und zeigt auf, was den Aktienhandel für viele so interessant macht. Zudem gibt es einen Überblick über die Wertpapiere, die gehandelt werden - Anleihen, Obligationen und Optionsscheine.

Höhepunkt des Kurses ist der Besuch der Börse am Fr., 28.09.2012.

(6-9 Teilnehmer/innen)

Di A 401

Andreas Kreikle, Dipl. Kfm.

Dietzenbach, vhs

Mi, 19./26.09.2012, 18.30 - 20.30 Uhr sowie Fr, 28.09. ab 14.00 Uhr

21,- €, ermäßigt: 17,- €, zzgl. 15,- € Kleingruppenzuschlag

Budgetplanung und Haushaltsführung

Wenn am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig ist ...

Wenn zur Monatsmitte kaum mehr Geld mehr für Lebensmittel vorhanden ist, das Girokonto überzogen ist oder Familienmitglieder oder Freunde "angepumpt" werden, dann spätestens sollten bei Ihnen die Alarmglocken läuten. Bei dem Kurs beschäftigen wir uns mit der Haushaltsplanung: wie hoch sind die Einnahmen und welche regelmäßigen Ausgaben stehen diesen gegenüber, wie können Rücklagen für notwendige Anschaffungen und Wünsche gebildet werden.

Erfahren Sie, wie Sie oder Ihre Angehörigen mit Ihrem Geld besser planen und sparen können.

Di A 402

Dagmar Dörner, Schuldnerberaterin im Beratungszentrum Mitte Dietzenbach. vhs

Mo, 05.11.2012, 19.00 – 21.00 Uhr gebührenfrei

Umweltbildung

Fossilienfundstätte Grube Messel

Dieses Weltnaturerbe der UNESCO ist vielen durch den Fund der einzigartigen "Urpferdchen" ein Begriff. Im mittleren Eozän, also vor rund 50 Millionen Jahren, wurden in einem Urwaldsee zahlreiche Tiere und Pflanzen im Seeschlamm eingebettet und sind bis heute buchstäblich mit Haut und Haaren erhalten geblieben. Bei einer Führung durch die Grube (bitte festes Schuhwerk, keine Sandalen!) und das Fossilien- und Heimatmuseum Messel haben Interessierte Gelegenheit, sich ausführlich zu informieren.

Bitte um 13.50 Uhr eintreffen, Beginn der Führung um 14.00 Uhr.

Di D 201

Michael Höllwarth, Museumsverein Messel Treffpunkt ist am Parkplatz an der Grube Messel um 13 50 Uhr

Sa, 29.09.2012, 14.00 - 17.00 Uhr 10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung



Pilzlehrwanderung

In Zusammenarbeit mit dem Umweltamt der Stadt Dietzenbach bietet die vhs diese informative Exkursion in den Dietzenbacher Wald an. Wer will bringt Körbchen und Messer mit - Plastiktüten sind bei Pilzfreunden verpönt.

Di D 205

Dieter Gewalt

Dietzenbach, Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Sa, 18.08.2012, 10.00 - 13.00 Uhr

3,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Praktisches Pilzseminar

Bei 5 mehrstündigen Exkursionen in die Wälder rund um Dietzenbach wird an frischen Pilzfruchtkörpern erklärt, wie man Pilze erkennen, zuordnen und die Wichtigsten präzise bestimmen kann. Wir lernen ein gutes Dutzend delikater Köstlichkeiten und die gefährlichsten Giftpilze zu unterscheiden. Ein Gutschein für eine individuelle Fundkorbkontrolle rundet dieses Angebot ab.

Di D 206

Dieter Gewalt

Dietzenbach, Treffpunkt am Kreishaus (Ostseite, Parkplatz Straßenverkehrsamt)

50, 26.08.2012, 10.00 Uhr, die weiteren 4 Exkursionen nach Absprache (nach Wetterprognose, Sa oder So)

Bei Anmeldung bitte - sofern vorhanden - e-Mail-Adresse angeben.

48,- €, ermäßigt 38,- €, 5 Termine

Richtig heizen und lüften - Schimmelpilze vermeiden

Allergien werden häufig durch ständiges einatmen von Schimmelpilzsporen erzeugt oder verstärkt. Ein chemisches Abtöten, ohne die Ursachen zu beseitigen, kann nur kurze Zeit Erfolg haben. Wie kann man Schimmelpilz und dessen Ursachen im Wohnraum erkennen und ihm langfristig die Lebensgrundlage entziehen?

Schimmel bildet sich hauptsächlich im Bereich der sogenannten "Wärmebrücken" - Wärmebilder zeigen die thermischen Schwachstellen eines Hauses, um Energieeffizienzmaßnahmen zu ergreifen.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Mieter und Vermieter.

Der Dozent ist Energieberater bei der EVO AG. In Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach.

Di D 301

Energieberater der EVO AG Dietzenbach, vhs

Mi, 14.11.2012, 18.30 - 20.00 Uhr gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

Altbau als Ressource nutzen

- energieeffizientes Bauen und Sanieren -Deutschland ist gebaut. Der Wohnungsbedarf in Deutschland ist statistisch gesehen gedeckt. Es mangelt jedoch an guter Architektur. Dies mag daran liegen, dass nur 3 % der Einfamilienhäuser von Architekten geplant und gebaut werden.

Eigentümer und Architekten stehen nun vor der Aufgabe den Baubestand an zeitgemäßen Lebensstandard anzupassen und die neuen energetischen Anforderungen zu erfüllen. Den Zuhörern werden, nach einem theoretischen Teil, anhand von Praxisbeispielen die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt und Fördermöglichkeiten dargestellt.

Di D 302

Birgit Wolf, Dipl. Ing. Architektin Dietzenbach, vhs

Mi, 07.11.2012, 19.00 - 21.00 Uhr

5,- €, Barzahlung an die Kursleiterin,

keine Gebührenermäßigung, -befreiung, (telefonische) Anmeldung erbeten

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

Arbeit und Beruf

Bewerbungstraining

Sie suchen einen neuen Job? Streben den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben an? Sie möchten mit einer soliden Ausbildung Ihre berufliche Karriere starten? Eine professionelle Bewerbung ebnet Ihnen den Weg zum Vorstellungsgespräch.

Das Bewerbungstraining wird als individuelle Einzelberatung angeboten und beinhaltet:

- den Lebenslauf erstellen
- Ihr individuelles Profil erarbeiten
- ein Anschreiben verfassen (Bewerbung auf Anzeige oder Initiativbewerbung)
- ein Deckblatt mit Foto gestalten
- Zeugnisse auswählen und einscannen
- eine versandfertige Bewerbungsmappe zusammenstellen
- Tipps für das Vorstellungsgespräch
- Brennen einer CD mit allen Dokumenten.

Bitte mitbringen: Originalzeugnisse (Schule, Ausbildung, Arbeit, Weiterbildung), Bewerbungsfoto (Mindestgröße 4 x 6 cm), Stellenanzeige oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbungsmappe.

Di P 101

Anne Christiane Wiegand

Termin und Ort werden individuell vereinbart. (ca. 4 Zeitstunden).

148,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung,

Zeit- und Arbeitsmanagement im Büro

Das Arbeitspensum steigt in vielen Unternehmen stetig an. Mit richtiger Planung und vereinfachter Organisation können Sie Stress entgegenwirken. Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz effektiv und effizient und Sie können sich auf das Wesentliche konzentrieren.

Seminarinhalte:

- Ziele definieren und fixieren
- Prioritäten setzen und einhalten (z.B. ABC-Analyse, Pareto)
- Planungsinstrumente und -grundsätze nutzen (z.B. elektronische Zeitplaner)
- Zeitdiebe eliminieren (z.B. nicht "Nein" sagen können)
- Büro- und Schreibtischregeln
- Ablage schnell und einfach erledigen Lehrmittel: "Zeitmanagement, Zeit sinnvoll nutzen", Herdt Verlag

Di P 120

Tadeusz Olszowski

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 29./30.09.2012 ieweils 11.00 - 16.00 Uhr

45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 15,- € Lehr-

Marketing und Vertrieb

Der Kurs vermittelt die Grundzüge von Marketing und Vertrieb; in praktischen Übungen werden Lösungsideen für Praxisbeispiele der Teilnehmer erarbeitet

- Verkaufen, was ist das?
- Kommunikation der Schlüssel für einen erfolgreichen Vertrieb
- den Verkaufsprozess effizient gestalten
- Käufertypen kennen und gezielt ansprechen
- Herausforderungen vor dem Vertragsabschluss
- Wahl der richtigen Marketingmaßnahmen Hierbei wird nicht nur der Vertrieb von Produkten oder Dienstleistungen betrachtet, sondern

auch die Frage, wie man sich selbst und seine Kompetenzen und Erfahrungen besser darstellen kann

Der Praxiskurs richtet sich an Berufstätige, Selbständige und alle Interessierten, die mehr über einen erfolgreichen Vertrieb erfahren möchten.

(6-8 Teilnehmer/innen)

Di P 122

Andreas Kreikle, Dipl. Kfm. und selbständiger Unternehmensberater

Dietzenbach, vhs

Sa, 22.09.2012, 10.30 - 17.00 Uhr

20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 18,- € Kleingruppenzuschlag



Hans-Peter Bonifer, zertifizierter Trainer COOPERATION®

Cooperation®

- Ein lösungsorientiertes Trainingsprogramm für erfolgreiche Zusammenarbeit im Team -

Der Kurs richtet sich an alle, die erfolgreich im Team oder mit Teams arbeiten wollen. Basierend auf den langjährigen Erfahrungen in der Organisataionsentwicklung hat der Coach und Autor Ben Furman ein wirkungsvolles Konzept für nachhaltigen persönlichen Erfolg in der Zusammenarbeit mit Teams entwickelt.

Inhalte des Kurses sind:

- Erfolgreich sein, Erfolge sichtbar machen
- sich selbst und andere motivieren
- konstruktiv mit Problemen umgehen
- Kritik so üben, das sie leichter angenommen werden kann
- konstruktiv auf Kritik reagieren
- Konflikte meistern Verletzungen und Kränkungen auflösen

Methoden: Einzel- und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch, Reflexion von Berufssituationen und theoretischer Input.

(6-10 Teilnehmer/innen)

Di P 200

Hans-Peter Bonifer, zertifizierter Trainer COOPERATION®

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 24./25.11.2012

Sa 10.00 - 18.00 Uhr, So 10.00 – 15.00 Uhr 46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 64,- € Kleingruppenzuschlag und Trainingsmaterial

Professionelle Rhetorik und Dialektik

- Ein ganzheitliches Intensiv-Verhaltenstrainina -

Ziel des Seminars ist es, die eigene Überzeugungskraft und Redegewandtheit zu erhöhen. Das meint sowohl den souveränen Auftritt ohne Angst und Anspannung als auch die wirkungsvolle, erfolgreiche freie Rede. Dabei geht es neben den rhetorischen Erfolgsfaktoren auch um das A und O der Stressbewältigung. Seminarinhalte:

Analyse des eigenen Auftretens und Redeverhaltens

PSYCHOLOGIE | FRAUEN

- Auftritt und Selbstpräsentation vor Gruppen
- Abbau von Redeangst und Lampenfieber
- Redeaufbau, Rededramaturgie und dialektische Argumentationsformen
- Freies, authentisches und lebendiges Sprechen
- Abgleich von Selbst- und Fremdbild

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, Böblingen

Dietzenbach, vhs

Do/Fr, **10./11.01.2013** jeweils 09.00 - 18.00 Uhr

77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 47,- € Kleingruppenzuschlag und Trainingsmaterial

Psychologie

Intuitives Schreiben - das Unterbewusstsein weiß Rat

Intuitives Schreiben ist "automatisches Schreiben" ohne Vorkenntnisse und besondere Begabung. Im Zustand der Entspannung erreichen wir mit dieser Methode Gefühle, Ideen und Bilder aus unserem Unterbewusstsein - ohne Zensur des Verstandes. Angeregt durch Phantasiereisen, Begriffe oder eigene Fragestellungen lassen wir dann unsere Worte einfach fließen ohne nachzudenken. Unsere Worte führen uns zu unserem inneren (Ur-) Wissen, z.B. als Klärungshilfe aktueller und vergangener Lebensfragen oder als Entscheidungshilfe.

(6-9 Teilnehmer/innen)

Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung, ein kleines

Kissen und Schreibutensilien mitbringen. *Di C 801*

Andrea Langheld-Steuer,
Beratungswissenschaftlerin
Dietzenbach, vhs
Sa, 06.10.2012, 14.30 - 19.00 Uhr
23,-€, ermäßigt: 18,-€



Andrea Langheld-Steuer, Beratungswissenschaftlerin und Kursleiterin

Grenzen entdecken - Grenzen erleben

Mit Gegenständen, die für Sie eine besondere Bedeutung haben, machen wir Ihr persönliches inneres Bild sichtbar - hierfür werden Ansätze aus der systemischen Familienaufstellung und der Gestalttherapie angewendet. Dieses nach außen sichtbare Bild spiegelt, welche Themen Sie im tiefsten Inneren beschäftigen. Wo sind meine Grenzen, wie setze ich diese gegenüber Dritten durch und wie mache ich diese Grenzen nach außen sichtbar?

Wechseln Sie die Perspektive - das Seminar ist eine Entdeckungsreise zum Schatz Ihrer Fülle

Bitte mitbringen: 5 Gegenstände von zu Hause, die für Sie eine besondere Bedeutung haben, sowie Matte und bequeme Kleidung *Di C 802 Sylvia Madeleine Schmidt*Dietzenbach, vhs *Sa, 03.11.2012*, 10.00 - 16.00 Uhr

30,-€, ermäßigt: 24,-€

Wege zum Glück

Mit Glück verbinden wir oftmals die positive Erfüllung unserer tiefsten Sehnsüchte und Wünsche. Häufig sind die Erwartungen an die Erfüllung von Glück auf andere gerichtet. Dies führt oft zu Enttäuschung, weil nach kurzen Phasen des Glücks Phasen von Auseinandersetzung und Konflikt einhergehen, die Gefühle von Kränkung, Verletzung und Niedergeschlagenheit auslösen.

Was ist Glück überhaupt? Wege und Möglichkeiten, durch ein Mehr an Selbstliebe, Selbstvertrauen, innerer Freiheit und positivem Denken, in sich ein Stück weit mehr inneres Glück zu entwickeln.

Di C 803

*Dr. phil. Reinhard Müller*Dietzenbach, vhs *Fr, 14.09.2012,* 17.30 - 21.30 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Nie wieder ärgern

Gefühle der Abwertung, Aufregung, Wut und Enttäuschung entstehen häufig in Konfliktsituationen mit Menschen, von denen wir uns nicht verstanden, falsch bewertet oder einfach nicht in unseren Bedürfnissen und Wünschen gesehen werden. Oder wir fühlen uns in unseren Erwartungen enttäuscht. An diesem Abend geht es um Wege und Möglichkeiten, mehr bei sich selbst und den eigenen Wünschen an das Leben zu bleiben und solchen Situationen mit positivem Selbstbewußtsein, Gelassenheit und innerer Ruhe zu begegnen.

Di C 804

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

Mo, 24.09.2012, 17.30 - 21.30 Uhr, ab 15,- €, ermäßigt: 12,- €

"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 805 Dr. phil. Reinhard Müller*Dietzenbach, vhs *Mi, 28.11.2012*, 17.30 - 21.30 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €

Work-Life-Balance

Familien-, Work-Life-Balance- und Problemaufstellungen

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 806

Emanuel Schaaf

Dietzenbach, vhs

Fr-Sa, 09.-11.11.2012

Fr 19.00 - 22.00 Uhr, Sa 09.00 - 18.00,
So 09.00 - 16.00 Uhr

71,- €, ermäßigt: 57,- €

Frauen



Angelika Gulder

27. Frauenfrühstück Aufgewacht! Wie Sie das Leben Ihrer Träume finden!

Die Weltreise, der Traumjob, eine glückliche Familie. Wir alle haben Lebensträume. Manche sind uns bewusst, andere schlummern noch tief in unserem Unterbewusstsein.

Angelika Gulder zeigt Ihnen in diesem Erlebnisvortrag, welche Rolle Träume für unsere Psyche spielen, woher sie kommen und wie Sie die von der Gesellschaft oder den Eltern übernommenen Träume von Ihren wahren unterscheiden können.

Mit ihrer Coaching-Methode "Lebenstraum-Navigator" inspiriert und motiviert sie Sie, Ihre wahren Träume zu leben und ermöglicht, bereits erste Schritte dazu zu tun.

Di T 203

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11 *So, 07.10.2012,* Beginn 10.00 Uhr, Einlass ab 9.30 Uhr

Eintrittskarten: 18,- € (inkl. Frühstücksbuffet) - keine Gebührenermäßigung, -befreiung

28. Frauenfrühstück WAHN.SINN!!!

Zu alt für Limbo zu jung zum Sterben! "Zwangsentschleunigung" verdammt steckt die Moresco in einem unendlich langen Stau. Da entladen sich Emotionen. Von wegen im Alter wird man gelassener. Gegen die Vollblutkomikerin ist ein bengalisches Feuerwerk eine Knallerbse. Drastisch, provokant und hintersinnig verpackt sie ihre wahnwitzigen Geschichten, erzählt über verlorene Lebenszeit. Heimat, Lügen, Sex, meditatives Gärtnern, Sportmasos und den sinnentleerten Gigantismus, der uns durch die Shopping-Center und Ü 30 Partys unseres Planeten treibt. Zwischen Stop and go wird ihr bewusst, wie sehr sich ihr Leben seit dem mppfffigsten Geburtstag verändert hat.

Di T 204

Patrizia Moresco

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11 **So.** 10.03.2013, Beginn 10.00 Uhr, Einlass ab 9 30 Uhr

Eintrittskarten: 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet)

Der Kartenvorverkauf beginnt bereits Mitte November 2012.

 keine Gebührenermäßigung, -befreiung
 Die Frauenfrühstücke in Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach.

Biodanza - Tanz des Lebens

Biodanza wurde vor mehr als 50 Jahren entwickelt und verbindet uraltes Wissen über die Heil- und Ausdruckskraft des Tanzes mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Arbeit mit dem Körper hilft uns, wieder in Fluss zu kommen seelisch, geistig und körperlich und sie bringt uns in Kontakt mit unserer Lebensfreude und dem was gut ist für uns. Es ist ein lebendiger Prozess hin zu mehr Lebensqualität, Gesundheit und Kreativität. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Christa Katharina Holzinger,

Dipl. Päd. und Studienrätin

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11 *Sa, 20.10.2012,* 14.00 - 17.00 Uhr

€ 20,-, keine Gebührenermäßigung, -befreiung In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.

Klartext - Bedürfnisse erkennen und ausdrücken

Kommunikationsworkshop für Frauen Wie können wir in Übereinstimmung mit un-

wie konnen wir in Obereinstimmung mit unseren Werten und Bedürfnissen sprechen und gleichzeitig stimmig auf die konkrete Situation eingehen? Was kostet ein klares Nein und was ein verstecktes? Sprechen Frauen und Männer unterschiedlich?

Ziel des Workshops ist es, die Fähigkeit zu verbessern, sowohl in gewöhnlichen wie auch in heiklen Situationen in Kontakt und Empathie mit sich selbst und dem Gegenüber zu bleiben. *Di T 222*

Kerstin Kuschik, Kommunikationstrainerin Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, Kolleg

Sa, 24.11.2012, 14.00 – 17.00 Uhr

€ 20,-, keine Gebührenermäßigung, -befreiung In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.



Einführung ins "Heimwerken" für Frauen

Di F 803

Kursbeschreibung siehe Seite 48

Lecker, locker, leichter

- Abnehmen ohne Diät Di K 408

Kursbeschreibung siehe Seite 50

Wechseljahre

Zeit für Veränderung, Zeit für mich Di K 410

Kursbeschreibung siehe Seite 50

Wing Tjun

Selbstverteidigung für Frauen **Di J 003**

Kursbeschreibung siehe Seite 52

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Kursbeschreibung siehe Seite 52

Rechtliche Kurzberatung für Frauen

Das Frauenbüro der Kreisstadt Dietzenbach hietet in Zusammenarheit mit Dietzenhacher Anwältinnen und Anwälten eine rechtliche Kurzberatung für Frauen in den Bereichen Eheund Scheidungsrecht, Sozial- und Rentenrecht an. Diese soll Frauen die Hemmschwelle vor dem Gang zum Anwalt nehmen und in akuten Situationen - ohne Angst vor möglichen Kosten - eine erste juristische Orientierung geben. Sie ersetzt keine ausführliche Erstberatung in der Kanzlei. Termin einmal im Monat auf Anfrage. Dieses Angebot kann ausschließlich nach vorheriger Anmeldung im und Terminabsprache mit dem Frauenbüro: 06074/ 373 240 gegen eine Spende von 10,- Euro in Anspruch genommen werden

Literatur, Theater und mehr



Lust auf Theater? Spaß an der Improvisation?

Bei der Improvisation geht es um das Spielen "aus dem Nichts". Ohne große Mühe und Vorbereitung entstehen kleine Spielszenen, die Lust auf mehr machen: Romeo und Julia lieben einander nicht mehr - Rapunzel schneidet sich die Haare ab - Schneewittchen tötet die böse Königin!

Der Kurs gibt einen Einblick in die Welt des Theaterspielens. Über Startszenen werden kleine Übungen entwickelt. Der Spaßfaktor steht im Mittelpunkt und nebenbei werden Stimme, Sprache, Haltung und Gesamtpräsenz ausgebildet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. *Di T 010 Tanja Garlt*Dietzenbach, vhs *So, 09.12.2012*, 11.00 - 16.00 Uhr $27,- \in$, ermäßigt: $22,- \in$

"Die Gedanken sind frei"

Musik und Märchen als kreative Wege zur Begleitung von Menschen mit Demenz

...und das gilt auch für Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind. Vergleichbar einem Blinden, der seine intakten Sinne um ein Vielfaches verfeinert, werden Gefühle intensiver erlebt, je mehr der Verstand nachlässt. Liedtexte oder das Erzählen von Märchen können Brücken bauen und eine Sprache sein, die Welten verbinden.

Wichtig für alle professionell und ehrenamtlich Tätigen oder Angehörige ist es dabei, sich auf die Welt eines Menschen mit Demenz einlassen zu können.

Di T 021

Dr. phil. Elke Wehrs.

Daniela Bruckmann, Dipl.-Päd.

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7+11

Sa. 13.10.2012, 14.00 – 18.00 Uhr 10,- €, - keine Gebührenermäßigung, -befrei

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei und der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.

8. Interkulturellen Salon "Sterne als Wegweiser"

Der achte "Interkulturelle Salon" beleuchtet naturwissenschaftliche Themen.

Dipl. Ing. Ulrich Rathai: Die Sterne als Wegweiser: Wo ist der Norden? Wir im Universum: Ein kurzer Abstecher von der Erde zum Sonnensystem über die Milchstraße zu der unvorstellbaren Größe des Alls.

Olga Friesen-Eck: "Sterne" in der Weltliteratur anhand ausgewählter Beispiele.

Musikalische Begleitung: Ensemble Saitensprung

Di T 022

Dr. Elke Wehrs, Moderation

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7+11

Mo, 1.10.2012, ab 20.00 Uhr gebührenfrei

Veranstalter: "Zusammenleben der Kulturen in Dietzenbach e.V."

Lesungen

Lesungen in der Stadtbücherei

Dietzenbach, Darmstädter Str. 7+11

Die Lesungen sind Kooperationsveranstaltungen. Weitere Informationen finden Sie in der Tagespresse.

Witzig-Satirischer Abend

Gelesen wird aus "Das witzigste Vorlesebuch der Welt". Es enthält Texte deutscher Autoren und ist an Kurzweil und doch bisweilen tiefgründigen Themen kaum zu übertreffen. Lippes weiteres Werk zum Vorlesen heißt "Verkehrte Welt" und steht dem ersten in nichts nach.

Aus beiden Werken haben sich Reiner Wagner und Andrea Gerhold die Rosinen herausgepickt und präsentieren diese in einer szenischen Lesung.

Di T 105

Mi, 24.10.2012, ab 20.00 Uhr

5,- €, Barzahlung vor Ort

- keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Lesung mit Martin Beer "Nordic Stalking"

der neue Bratfisch-Krimi aus Frankfurt
 Schauplatz Frankfurt am Main. Der frischgebackene Privatdetektiv und von seiner Freundin zum Nichtrauchen verdammte Kneipenveteran Kurt Bratfisch wartet auf seinen ersten Auftrag. Ausgerechnet seine erste Klientin ist prominent. Er soll dem aufstrebenden Topmodel Sarah Morgentau einen Stalker vom Hals schaffen. Doch plötzlich fällt ein Schuss - und der harmlose Überwachungsauftrag läuft schwer aus dem Ruder.

Di T 102

Mi, 22.08.2012, ab 20.00 Uhr

5,- €, Barzahlung vor Ort

- keine Gebührenermäßigung, -befreiung



Lesung mit Bettina Landgrafe "Weiße Nana - Ein Leben für Afrika"

Als die Kinderkrankenschwester vor zehn Jahren nach Ghana fuhr, ahnte sie nicht, dass diese Erfahrung ihr Leben von Grund auf verändern würde. Das Schicksal der Menschen dort ließ sie nicht mehr los: Sie gründete einen Verein, mit dem sie Kinder aus der Sklaverei befreit, Schulen und Krankenhäuser baut und den Ärmsten der Armen gibt, was sie zum Leben brauchen.

Bettina Landgrafe erzählt ihre faszinierende Geschichte: Wie sie als Krankenschwester nach Ghana ging, dort blieb und sogar zur Königin gewählt wurde.

Di T 103

Mi, 05.09.2012, ab 20.00 Uhr € 8,-, Barzahlung vor Ort

- keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Lernen mit Emotion und Intuition

Lesung mit Dr. Claudia Härtl-Kasulke
Jede/r von uns hat eine eigene Lernstrategie.
Doch leider ist sie uns nicht bewusst. Wenn
wir das eigene Lernen entdecken, ist das wie
ein Wissensturbo - und es macht Spaß! Die
Autorin stellt nicht nur Ihr Buch vor - die Teilnehmer/innen entdecken in Übungen, welche
versteckten Schätze in ihnen schlummern.
Dabei sorgen unsere Gefühle für die Nachhaltigkeit. Unsere Intuition lässt uns den Rahmen
sprengen und öffnet uns die Türen für das Lernen mit Inhalten, die wir uns vielleicht so nie
zugetraut hätten.

Spannend für alle, die mit Lernen zu tun haben. Schüler, Eltern, Lehrende und Lernende. Di T 104

Mi, 10.10.2012, ab 20.00 Uhr € 5,-, Barzahlung vor Ort,

- keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Malen/Zeichnen

Aguarellmalen

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene Aquarell eignet sich besonders gut, um die Grundfertigkeiten des Malens zu erlernen. Wie baue ich ein Bild auf? Wie setze ich meine Ideen schrittweise um?

Im Kurs werden die Grundkenntnisse und Anwendungstechniken vermittelt - Farbenlehre, Zeichnen, Bildaufbau, Perspektiven und vieles

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

(6-8 Teilnehmer/innen)

Bitte mitbringen: Aquarellpapier mind. 200gr/ Aquarell-Farbkasten, Pinsel in den Größen 8, 12, 16, weicher Bleistift und weicher Radiergummi

Di F 501

Irmgard Müller

Dietzenbach, vhs

Di, 15.45 - 17.15 Uhr, ab 04.09.2012

28,- €, ermäßigt: 22,- €, zzgl. 18,- € Kleingruppenzuschlag, 6 Termine



Jelena Hild, Künstlerin und Kunstpädagogin

Portrait malen

Kleingruppe

Menschengesichter sind ein sehr interessantes Thema. Wir werden versuchen, Gesichter ohne viel Details zu malen. Mit Acrylfarben können wir entsprechende Kopfform mit Licht und Schatten darstellen. Das naturgetreue Abbild des Modells steht dabei nicht im Vordergrund, sondern das Empfinden und die Wiedergabe charakteristischer Merkmale in individueller Darstellungsweise.

Benötigstes Material bitte mitbringen. Telefonische Beratung zu benötigten Materialen 06074/815876.

Di F 503

Jelena Hild

Dietzenbach, vhs

Di, 15.00 - 17.00 Uhr, *ab* 11.09.2012 76,- €, ermäßigt: 61,- €, 10 Termine

Freies Malen

Kleingruppe

Ob Anfänger oder vorgeschrittene, dieser Kurs ist durch individuelle Beratung für jeden interessant. Wir versuchen mit Farben und verschiedenen Materialien zu experimentieren. Es werden praktische und theoretische Hilfestellungen zu Bildkompositionen, Bildaufbau und Bildstruktur gegeben. Alles ist möglich: Übermalung, Ordnung, Unordnung, Collage, Gegenständlich oder Abstrakt. Alles was Sie dazu benötigen, bitte mitbringen. Telefonische

KUNST UND KULTUR | FOTOGRAFIE | MODE

Beratung zu benötigten Materialen 06074/ 815876.

Di F 504

Jelena Hild

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs) Mi. 19.15 - 21.30 Uhr. ab 12.09.2012 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 10 Termine

Gestalten

Windlichter gestalten

Das Gestalten von Gegenständen nach eigenem Geschmack ist in unserer hektischen Zeit eine wertvolle Möglichkeit der Entspannung vom täglichen Leistungsdruck.

Transparentes Polyclay (Fimo©) in verschiedenen Farben lädt dazu ein, Windlichter zu gestalten. In diesem Workshop stellen wir unterschiedliche Elemente her und dekorieren dann Windlichter aus Glas, zum Beispiel mit floralen Elementen oder grafischen Mustern.

Bitte mitbringen: 4 Päckchen Fimo© transparent in den bevorzugten Farben und 1-2 Windlichtgläser. Wenn vorhanden: Nudelmaschine, Acrylroller, Cutter-Klinge.

Material und Geräte können auch bei der Kursleitung erworben bzw. entliehen werden.

Di F 600

Marada

Dietzenbach, vhs.

Sa, 17.11.2012, 11.00 - 16.30 Uhr 23,- €, ermäßigt: 18,- €

"Millifiori" - Schmuck gestalten

Millefiori "tausend Blumen" ist vor allem durch die Glaskunst der Venezianer bekannt. Diese alte Mosaiktechnik lässt sich auch mit Fimo© gestalten. Wir fertigen im Workshop verschiedene Musterrollen (Canes) an, von denen dann dünne Scheiben abgeschnitten werden, die alle das gleiche Muster haben. Wir tauschen die Muster untereinander und verzieren damit Perlen mit zauberhaftem Blütenschmuck. Aus den Perlen fädeln wir zum Schluss des Workshops ein Armband oder eine Halskette

Bitte mitbringen: 4 Päckchen Fimo© Classic (kein Soft!) in den bevorzugten Farben. Wenn vorhanden: Nudelmaschine, Acrylroller, Cutter-

Material und Geräte können auch bei der Kursleitung erworben bzw. entliehen werden.

Di F 601

Marada

Dietzenbach, vhs Sa. 03.11.2012. 11.00 - 16.30 Uhr 23,- €, ermäßigt: 18,- €

Seife selber 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. Die Farbgebung der Seife kommt über Kräuter. Samen - alles was die Natur bietet, zustande. Für den Duft verwenden wir nur 100% reine ätherische Öle.

Bildungsurlaub



Kurse für Kinder und Jugendliche

48



Sie erhalten ein Skript und eine Form für die Seife. Wir sieden einen ca. 500 ml großen Seifenblock, der natürlich mit nach Hause genommen werden kann.

(6-8 Teilnehmer/innen)

Mitzubringen sind: Gummihandschuhe. ein altes Handtuch zum Isolieren der Seife sowie Schürze oder ein altes Hemd.

Di F 603

Beate Adam

Dietzenbach, vhs

Mo, 01./08.10.2012, 18.00 - 21.00 Uhr, 30.- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 5,- € für Kopierund Materialkosten (direkt an die Kursleiterin),



Origami, japanische Kunst des **Papierfaltens**

Origami für Feste: Schmuck für Weihnachten und andere Gelegenheiten mal anders. Beim Papierfalten benötigt man keine Hilfsmittel nur das Papier und die eigenen Hände. Ein Blatt Papier wird nur durch Falten in einen schönen Gegenstand, eine Blume oder ein Tier verwandelt.

Origamipapier bitte mitbringen; kann aber auch im Kurs erworben werden.

Di F 604

Jelena Macura-Kuhn Dietzenbach, vhs

Sa, 10./17.11.2012, 10.15 - 12.30 Uhr 17,- €, ermäßigt: 14,- €, 2 Termine

Seidenmalerei

Die Kunst der Seidenmalerei neu zu entdecken oder zu vertiefen, gemeinsam zu experimentieren und dabei kleine Geschenke, Karten oder Broschen aus "Probestücken" herzustellen wird Sie begeistern! Auch Seidentücher, Krawatten oder Fensterbilder können individuell mit Motiven oder in fließenden Farben gestaltet werden.

(6-8 Teilnehmer/innen)

Mitzubringen sind: Fön und ein altes Hemd

Di F 800 Gabriele Andresen

Dietzenbach, vhs

Sa. 06.10.2012. 11.00 - 15.30 Uhr 14,- €, ermäßigt: 11,- €, zzgl. 9,- € Kleingrup-

penzuschlag zzgl. 15,- € Material und Farbkosten (diese direkt an die Kursleiterin).

Di F 801

Gabriele Andresen

Dietzenbach, vhs.

Sa, 17.11.2012, 11.00 - 15.30 Uhr 14,- €, ermäßigt: 11,- €, zzgl. 9,- € Kleingruppenzuschlag zzgl. 15,- € Material und Farbkosten (diese direkt an die Kursleiterin).

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



Wir nähen einen weihnachtlichen Tischläufer oder Tischsets. Falls die Zeit reicht, kann auch noch ein Sternendeckchen angefertigt werden. Eigene "Nähwünsche" können Sie gerne mitbringen oder evtl. angefangene Stücke fertig stellen. Fragen zu Stoffmenge und -kauf richten Sie bitte an die Kursleitung (06106-3418). Ein sicherer Umgang mit der Nähmaschine wird vorausgesetzt.

(6-7 Teilnehmer/innen)

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe und Nähutensilien. Spezielles Patchwork-Werkzeug kann ggf. bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

Di F 802

Maria Aßmann

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 27./28.10.2012

Sa. 12.00 - 18.00 Uhr, So, 10.00 - 16.00 Uhr 37,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 24,- € Kleingruppenzuschlag

Ich mache es selbst... Einführung ins "Heimwerken" für Frauen

Messen, konstruieren, die Säge- und die Bohrmaschine handhaben, dübeln und ggf. die Wand ausbessern, ein Regal anbringen und vieles mehr ist Inhalt des Kurses. Zu Beginn beschäftigen wir uns mit kleinen Elektroarbeiten wie zum Beispiel Stecker anbringen Lampenschalter reparieren u.a., entsprechende Gegenstände können mitgebracht werden.

Di F 803

Annegret Biermann

Dietzenbach, vhs

Fr/Sa, 02./03.11.2012

Fr.19.00 - 21.30 Uhr, Sa, 12.15 - 18.00 Uhr 31,- €, ermäßigt: 25,- €, zzgl. 3,- € für Kopierund Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Fotografie

Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer/innen jederzeit offen. Allerdings sollten Sie schon sehr gute Grundkenntnisse in der Technik des Fotografierens besitzen, da es in diesem Kreis vor allem um eine bewusste Bildgestaltung geht. Regelmäßige Teilnahme wird im Sinne einer effektiven Arbeit vorausgesetzt. Wir empfehlen, vor Anmeldung mit einem der Mitglieder dieses Kreises telefonisch Kontakt aufzunehmen.

Di G 101 Rudi Wenzel

Dietzenbach, vhs

Do, 20.00 - 22.00 Uhr, ganzjährig 32,- €, ermäßigt: 25,- €, pro Halbjahr

Schnupperkurs Fotografie

Sie haben eine Fotokamera und fotografieren gerne - aber irgendwie sind die Fotos der anderen immer deutlich besser? Sie haben eine Vorstellung, welche Motive Sie fotografieren möchten - wissen jedoch nicht, wie Sie diese optimal fotografieren sollen? Dann sind Sie hier richtig!

Nach einer etwa dreistündige Einführung in die praktische Fotografie geht es raus und wir versuchen gemeinsam, das zuvor Gelernte praktisch umzusetzen.

Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spielreflexkamera empfohlen.

Di G 102

Daniel Valentino Franzinelli Dietzenbach, vhs.

So, 18.11.2012, 10.00 - 16.00 Uhr 23.- €. ermäßigt: 18.- €



Daniel Valentio Franzinelli, Informatiker und Event- und Studiofotoaraf

Einführung in die Fotografie

Es werden die grundlegenden Techniken der Fotografie und die Zusammenhänge der verwendeten Fototechnik erklärt, insbesondere die der Film- bzw. Sensorbelichtung, beispielsweise die gegenseitigen Abhängigkeiten von Blende und Belichtungszeit. Die Themen "Licht und Beleuchtung", "Grundlagen der Bildgestaltung" und "Grundlagen des Fotorechts" sind weitere Bestandteile. Einige wichtige Genres der Fotografie, z.B. die Portraitfotografie werden bezüglich ihrer Anforderungen und Besonderheiten vorgestellt.

Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spielreflexkamera empfohlen.

Di G 103

Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs

Sa,/So 06./07.10 und 27./28.10.2012 Sa 09.00-17.30 Uhr. 1. So 10.00-17.45 Uhr. 2 So 10 00-13 00 Uhr

9,- €, ermäßigt: 75,- €

Mode

Frisur- und Typberatung

Kleingruppe (5-6)

Schönheit, das ist nicht nur eine gepflegte Frisur oder ein schönes Make-up. Schönheit entsteht auch durch ein ansprechendes Gesamtbild - hauptsächlich aber durch eine persönliche Ausstrahlung. Dieses Seminar wird Ihr Inneres erstrahlen lassen! Sie werden Ihre Frisur und das gesamte Aussehen verbessern, sich mit passenden Farben wohler, sicherer und attraktiver fühlen. Eben eine umfassende. individuelle Schönheitsberatung.

Di G 501

Anna Toskar

Offenbach, Privathaus Toskar, Waldenburger Weg 2

So, 21.10.2012, 12.00 - 18.00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 15,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. 5.- € für Verbrauch (direkt an die Kursleiterin)

Farbberatung ganzheitlich - die Farben des Lebens

Kleingruppe (7-8)

Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Der Kurs ist auch für Männer geeignet!

Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie Sie die Farben individuell in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Kleidung, Wohnung oder Gesundheit einsetzen können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make-up (vorher keinen Selbstbräuner benutzen!). Am Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass bei der Kursleiterin erwerben. (Kosten: 30,-€)

Di G 502

Nicole Wittner

Dietzenbach, vhs

Sa, 10.11.2012, 10.00 - 18.00 Uhr

25,- €, ermäßigt: 20,- €, zzgl. 10,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. 1,- € für Unterlagen (direkt an die Kursleiterin)



Make-up to go

Welche Frau hat morgens schon ausgiebig Zeit für ihr Make-up? Da muss es Ruck-Zuck gehen. Schritt für Schritt lernen Sie Ihr persönliches, unkompliziertes "Ruck-Zuck Make-up" zu schminken. Profitipps und Tricks von einer Visagistin zeigen Ihnen, dass es auch mal schnell gehen kann, um ein natürliches Make-up zu schminken.

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken. Di G 503

Alexandra Heberer

Dietzenbach, vhs

Mi, 21.11.2012, 18.00 - 21.00 Uhr

13,- €, ermäßigt: 10,- €, zzgl. 8,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Dezent und natürlich Schminken

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 vorgestellt und geübt.

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken. Di G 504

Alexandra Heberer

Dietzenbach, vhs

Mi, *05.*/12.12.2012, 18.00 - 21.00 Uhr 26,- €, ermäßigt: 22,- €, zzgl. 15,- € Material-kosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Kochkurse



Zu allen Kochkursen mit Schürze, Geschirrtuch, Topflappen und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen.

Brotaufstriche und Antipasti

Knusprig gebackenes Baguette, verschiedene (vorwiegend vegetarische) Brotaufstriche mit frischen Kräutern und Gemüse-Antipasti aus der experimentellen Küche lassen sich sehr gut vorbereiten und eignen sich besonders für bunte Büffets. Ihre Gäste werden begeistert sein!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen.

Di 1 390

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10

Fr, 12.10.2012, 18.30 – 21.30 Uhr 15,- €, ermäßigt: 12,- €, zzgl. 10,- € für Lehensmittel

Mediterranes Menü

Grüne Kräutercremesuppe, frische Kartoffel-Gnocchi mit Fenchel-Möhren-Gemüse, knackig-fruchtiger Salat und ein zauberhaftes Dessert - das sind die Zutaten für ein mediterranes vegetarisches Verwöhn-Menü. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen

Di L 391

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10

Sa, 10.11.2012, 11.00 – 14.30 Uhr 18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Indisch Kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamon und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: indische Kartoffelpuffer (Tikki) als Vorspeise, Fischcurry mit Reis und als Nachtisch Halwa (Grießbrei).

Beim Kochen erfahren Sie mehr über die indische Kultur und das Leben auf dem Subkontinent.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen.

Di L 401

Anamika Singh

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10

Fr, 16.11.2012, 17.30 – 22.00 Uhr

21,- €, ermäßigt: 17,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Vegetarisch indische Küche

Vegetarisches Essen ist in der indischen Küche weit verbreitet. An diesem Abend werden wir miteinander ein vegetarisches Menü zubereiten: Paranthas (Fladenbrot mit Ghee) mit verschiedenen Chutneys, Blumenkohl mit Kartoffeln, fritiertes Gemüse mit indischem Käse und als Nachspeise Kheer (Milchreis mit indischen Gewürzen).

Di L 402

Anamika Singh

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt. Max-Planck-Str. 10

Fr, 21.09.2012, 17.30 – 22.00 Uhr 21,- €, ermäßigt: 17,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel



Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche ist gewachsen aus der ausgezeichneten Kochkunst der Indianer und den Einflüssen der spanischen Eroberer. Kostproben dieser kulinarischen Kreuzung werden mit Originalzutaten zubereitet. Und Sie bekommen einen authentischen Eindruck vom mexikanischen Lebensstil. Der erste Abend ist der Landeskunde gewidmet, am zweiten Abend wird miteinander gekocht.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen.

Di L 410

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10

Sa, 06.10.2012, 10.00 – 15.30 Uhr 24,- €, ermäßigt: 19,- €, zzgl. 10,- € für Lebensmittel

Massage

Klassische Massage Nacken und Rücken

In einer Massage können wir Ruhe und Entspannung finden. Die Lasten des Tages werden leichter und das Gefühl für den eigenen Körper und die persönlichen Bedürfnisse kehrt zurück. Bei Schmerzzuständen, Muskelverhärtungen und anderen Erkrankungen entfaltet sie ihre therapeutische Wirkung.

Es erfolgt eine Einführung in die Massagetechnik, in Anwendungsgebiete und -grenzen, sowie in die Muskellehre. Schwerpunkt ist die praktische Partnerarbeit.

(5-8 Teilnehmer/innen)

Sie brauchen bequeme Kleidung, Wolldecke, Isomatte, Massageöl und kurz geschnittene Fingernägel.

Di H 001

Andrea Helmling, Heilpraktikerin Dietzenbach, vhs Sa/So, 27./28.10.2012

jeweils 10.00 - 16.00 Uhr

46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 27,- € Kleingruppenzuschlag

zzgl 3,- \in Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

Partnermassage

Entspannen, wohl fühlen, Geborgenheit spüren: Was gibt es nach einem stressigen Tag Schöneres als eine Massage? Die positiven Auswirkungen der Streicheleinheiten auf Körper und Seele sind - auch wenn sie von Laien ausgeführt werden - beachtlich. Berührungen und sanfter Druck auf die Haut wirken ausgleichend auf strapazierte Nerven und stärken die Abwehrkräfte des Körpers. Sie lernen, wie Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin (oder einen anderen Menschen, den Sie mögen) mit einer Wellnessmassage etwas Gutes tun können.

Bitte zu zweit anmelden.

Bitte mitbringen: pro Person Isomatte, Betttuch oder großes Badelaken, Massageöl, warme Socken und Decke

Di H 002 Veit Schameitat Dietzenbach, vhs

So, 02.12.2012, 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, 08.09.2012, 10.00 – 17.00 Uhr, 27,- €, ermäßigt: 22,- €, zzgl. 16,- € Klein-

gruppenzuschlag, zzgl $3,- \in M$ aterialkosten (direkt an die Kursleitung)

Gesundheit

Akupressur

In den fünf Sitzungen wird Ihnen die traditionelle Chinesische Medizin (TCM) näher gebracht. Zur Unterstützung an die anschließenden Schwerpunkte, die 14 Hauptmeridiane und Akupunkturpunkte, wird unter anderem über das Yin-Yang-Prinzip (Yin Yang) und die Fünfwandlungsphasen (Wuxing) gesprochen. Zur Vertiefung des Gehörten werden Übungen und Akupressurkonzepte mit dem Vortrag kombiniert, damit Sie diese später auch für das eigene Wohlbefinden und zur Prävention nutzen können.

Di K 401

Heng Wang-Endter, chinesische Ärztin Dietzenbach, vhs

Mo, 19.00 - 21.00 Uhr, *ab* 12.11.2012 38,- €, ermäßigt: 30,- €, 5 Termine

GESUNDHEIT

Lecker, locker, leichter - Abnehmen ohne Diät

Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung ist eine bedeutende Säule der Gesundheit. Auch ohne Diät und ohne das Zählen von Kalorien ist es möglich abzunehmen. Grundlage für die Ernährungsumstellung liefern die Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die auf die eigenen Gewohnheiten, Möglichkeiten und Geschmacksvorlieben angepasst werden.

Es gibt jede Menge Rezeptideen, die schnell und ohne 1000 Zutaten umgesetzt werden können und den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Ein Bewegungsprogramm unterstützt bei dem Vorhaben, das sich in der Gruppe leichter umsetzen lässt.

(6-9 Teilnehmerinnen)

Di K 408

Corinne C. Hahn, Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Dietzenbach, vhs

Mi, 12./ 19./ 26.09./10.10.2012 jeweils 10.15 - 12.15 Uhr

41,- €, ermäßigt: 33,- €, 4 Termine

Bestform für das Bindegewebe

Frauen kennen den Wunsch nach straffen Beinen und glattem Po. Der Grund für eventuelle Probleme liegt in der Beschaffenheit des weiblichen Bindegewebes, das extrem elastisch aufgebaut ist, damit es sich bei einer Schwangerschaft ausdehnen kann.

Unser Bindegewebe steckt voller Kraft - vorausgesetzt Frau behandelt es richtig.

In diesem Workshop lernen Sie die basische Ernährung, entschlackende Tees und entwässernde Früchte kennen. Es gibt jede Menge Tipps zu hilfreichen Ölen, Cremes, Wasseranwendungen oder Massagen, die schnell und problemlos umgesetzt werden können. Nur zwei sportliche Übungen täglich helfen die Muskulatur an Beine und Po aufzubauen und zu straffen.

(6-9 Teilnehmerinnen)

Di K 409

Corinne C. Hahn, Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Dietzenbach, vhs

Mi, 19.09.2012, 14.30 - 16.45 Uhr 11,- €, ermäßigt: 9,- €

Wechseljahre Zeit für Veränderung, Zeit für mich

Die Wechseljahre gehören zum Leben jeder Frau und werden von jeder Frau anders wahrgenommen. Viele Frauen stellen Beschwerden fest, hervorgerufen durch die Hormonumstellung im Körper, die sich z.B. bei Stress noch steigern. Der Kurs bietet Frauen die Möglichkeit, sich mit den körperlichen und seelischen Veränderungen auseinanderzusetzen und eigene Ressourcen zu entdecken.

Informationen und Erklärungen zur Hormonumstellung, Entspannungsübungen, Tipps zu naturheilkundlichen Unterstützungsmöglichkeiten runden den Nachmittag ab.

(6-9 Teilnehmerinnen)

Di K 410

Corinne C. Hahn, Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Dietzenbach, vhs

Mi, 26.09.2012, 14.30 - 16.45 Uhr 11,- €, ermäßigt: 9,-

Weitere Vorträge

Der beste Patient in unserem Gesundheitssystem ist der Patient, der über seine eigene Erkrankung informiert ist. Nun gibt es das Internet, mit vielen Informationen über Krankheiten, jedoch nicht immer von genügender Qualität, ja auch häufig mit völlig falschen Informationen.

Emanuel Schaaf bringt Ihnen die naturheilkundliche Sicht der Erkrankungen näher - in Verbindung mit den möglichen Therapien, wobei auch relevante schulmedizinische Behandlungen berücksichtigt werden. Grundsätzlich ist er der Ansicht, dass eine gescheite Therapie bei schweren Erkrankungen immer zweigleisig behandelt werden sollte: von einem fachkundigen Schulmediziner und einem fachkundigen Heilpraktiker. So kann jeder auf seinem Gebiet seine Erfahrungen zum Wohle der Patienten einbringen.

Weitere Informationen zu den Vorträgen entnehmen Sie bitte unserer Homepage sowie der Tagespresse

Di K 420 - Di K 427

Dietzenbach, vhs

5,- €, keine Gebührenermäßigung/ -befreiung. Barzahlung an den Kursleiter.

(Telefonische) Anmeldung erforderlich.



Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Naturheilkundliche Behandlung bei Colitis und Morbus Crohn

Di K 420

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker *Di, 04.09.2012,* 19.45 - 22.00 Uhr

Ohrgeräusche? Tinnitus? Wie ist Tinnitus heilbar?

Di K 421

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker *Di, 18.09.2012,* 19.45 - 22.00 Uhr

Osteoporose und die Therapie mit EDTA

Di K 422

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker Dietzenbach, vhs *Di, 25.09.2012,* 19.45 - 22.00 Uhr

Darmkrebs

Prophylaxe, Maßnahmen gegen Rezidive, begleitende naturheilkundliche Therapien Di K 423

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker *Di, 09.10.2012,* 19.45 - 22.00 Uhr

Wann und wie ist Arthrose heilbar?

Di K 424

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker **Di, 30.10.2012,** 19.45 - 22.00 Uhr

Stents, Bypass, Prophylaxe gegen Herzinfarkt

Naturheilkundliche Behandlung bei Arterienverkalkung in den Beinen,

bei Herzinfarkt und Schlaganfall **Di K 425**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker **Di. 13.11.2012**, 19.45 - 22.00 Uhr

Die Wirkung von Östrogen-Pillen

Östrogen-Pillen erhöhen das Schlaganfallrisiko und das Krebsrisiko

Di K 426

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker *Di, 27.11.2012,* 19.45 - 22.00 Uhr

Burnout - Epidemie unserer ZeitDi K 427

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker *Di, 04.12.2012,* 19.45 - 22.00 Uhr

Yoqa

Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen; bei Workshops bitte auch an Pausensnack und Getränke denken.

Yoga für Kinder

Anfänger und Geübte

Dieser speziell für Grundschulkinder konzipierte Kurs mit einfachen Übungen aus dem Yoga unterstützt eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes im Bereich der Körperwahrnehmung, der Selbstwahrnehmung und verbessert auf spielerische Weise die Konzentration und Motorik. Die Übungen machen Spaß, weil sie dem natürlichen Bedürfnis der Kinder nach Bewegung entgegenkommen. Gleichzeitig üben die Kinder, ihre Aufmerksamkeit zu bündeln und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die gemeinsamen Entspannungsübungen am Ende der Stunden sollen Kindern Zugang zum Ausruhen und zur Stille schaffen.

(6-10 Teilnehmer/innen)

Di I 011

Özgül Tatar

Dietzenbach, vhs

Fr, 15.00 - 16.30 Uhr, *ab 24.08.2012* 49,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 8 Termine

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga, eine Jahrtausende alte bewährte Tradition, besteht aus einem System von Körperübungen (Asanas), die für einige Zeit beibehalten werden, Atemtechniken (Pranayama) und mentalen Übungen (Meditation). Es werden Spannungen reduziert, Kraft aufgebaut, der Körper beweglich gehalten und der Atem gestärkt. Innere Kraftquellen werden mobilisiert. Hatha Yoga hilft, die Persönlichkeit zu entwickeln und ist ein Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit. Zudem erfahren Übende eine positive Wirkung auf die Gesundheit.

Bitte beachten Sie die eigenen Bedingungen der vhs Dietzenbach e.V. siehe Seite 44.



Hatha Yoga

Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Die Yoga-Übungen werden in Ruhe und Konzentration ausgeführt, was zu einer Regeneration des Nerven-Sinnes-Systems führt. Der Atem wird leicht und frei erlebt. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden gestärkt und unsere Haltung aufgerichtet. Durch die Konzentration erleben wir unseren Körper auf neue Weise, werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen

Di I 012

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin Dietzenbach, vhs

Do, 09.00 - 10.30 Uhr, *ab 06.09.2012* 86,- \in , ermäßigt: 69,- \in , 15 Termine

Di I 013

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin Dietzenbach, vhs

Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, *ab 03.09.2012* 91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Hatha-Yoga - Asanas als Körperund Bewusstseinsübungen

Anfänger/innen und Fortgeschrittene In diesen Kursen am späten Freitagnachmittag und Abend können Sie sich nach einer anstrengenden Woche entspannen und abschalten. Die sanften, aber dynamischen Übungen des Yoga erhalten und fördern die Beweglichkeit; die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Körper und Psyche können regenerieren. Übende erfahren eine positive Wirkung auf die Gesundheit und die gesamte Persönlichkeit.

Di I 014

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs

Fr, 17.30 - 19.00 Uhr, *ab 31.08.2012* 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Di I 015

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin Dietzenbach vhs

Fr, 19.15 - 20.45 Uhr, *ab* 31.08.2012 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Hatha Yoga - Körper und Geist stärken und beruhigen -

Die 8 Stufen des Yoga nach dem Weisen Patanjali dienen als Orientierung des ganzheitlichen Yogaweges. Unter yogatherapeutischen Gesichtspunkten fördern ausgewählte Körperübungen die Gesundheit und sorgen auch dafür, dass der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung sind Bestandteile der Stunden und tragen dazu bei, Stress

Seniorenprogramm



Die folgenden Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit mit dem Seniorenzentrum Steinberg durchgeführt. Sie wenden sich vor allem an ältere Personen, die in diesem Zentrum oder in der Umgebung wohnen, sind aber auch offen für alle, die gerne in Ruhe, ohne Leistungsdruck und Besserwisserei trotzdem zielgerichtet lernen und dabei geistig fit bleiben wollen. Die Gesundheitskurse sind auch für Personen geeignet, die aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen an den allgemein angeboten Kursen nicht teilnehmen möchten. Einige Kurse beginnen alle 10 Wochen neu, andere starten erst, wenn genügend Interessent/innen vorhanden sind.

Eine telefonische Anmeldung bei der vhs (0 60 74/ 81 22 66) oder im Seniorenzentrum (0 60 74/ 4 20 77) ist deshalb unbedingt erforderlich, der genaue Beginn wird Ihnen dann mitgeteilt. Ausgeschriebene Termine sind selbstverständlich gültig. Die Gebühr ist am 1. Kurstag direkt an die Kursleitung zu zahlen. Ausgewiesen ist die bereits ermäßigte Gebühr. Keine weitere Ermäßigung; eine Befreiung ist möglich.

Aquarell und Acryl

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene Im Malkurs werden Grundkenntnisse für Anfänger/innen vermittelt. (z.B. Farblehre, Zeichnen, Bildaufbau, Perspektiven). Fortgeschrittene können ihre Kreativität in Form von Spachtelarbeiten, Collagen und weiteren Techniken, wie malen nach Vorlagen, entwickeln. Erforderliches Arbeitsmaterial muss selbst gestellt werden:

Aquarellpapier, mind. 200 gr. / Aquarell-Farbkasten, mind. 12 Farben / Pinsel in den Größen 8,12,16 / Bleistift weich / Radiergummi weich. Arbeitsmaterial für Acryl nach Rücksprache.

Di V 261

Irmaard Müller

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24 Mo, 10.00 - 12.00 Uhr, *ab* 03.09.2012 $40.- \in$, 10 Termine

Di V 262

Irmgard Müller

Gymnastik für Senioren

Rhythmische Gymnastik mit Musik. Alle Muskelgruppen werden angesprochen. Die meisten Übungen können im Sitzen, Stehen oder am Boden durchgeführt werden.

Di V 271

15,- €, 10 Termine

Monika Anthes

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66 Di, 09.30 - 10.30 Uhr

Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess entsprechend und angemessen beübt. Die Übungen betreffen die Schultern ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte nebst gesamter Wirbelsäule etc..

Übungen, betreffend Osteoporose sowie Inkontinenz gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.

Di V 281

Britta Brodack

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24 Mi, 11.00 - 12.00 Uhr, *ab* 12.09.2012 31.- €, 10 Termine

Di V 284

Britta Brodack

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24 Fr, 12.45 - 13.45 Uhr, *ab* 14.09.2012 31,- €, 10 Termine

Qi Gong Körperhaltung und Entspannung

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen Lernen Sie in diesem Kurs eine Möglichkeit kennen, Ihre Körperhaltung durch die weichen, fließenden Bewegungen im Qi Gong zu verbessern und ebenso zu entspannen.

Di V 287

Britta Brodack

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24 Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, *ab* 14.09.2012 31,- €, 10 Termine

Spanisch mit Muße

für fortaeschrittene Anfänger

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich. Wenn Sie bereits seit einigen Semestern Spanisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck anwenden und verbessern möchten, ist dieser Kurs der Richtige. Wir lesen gemeinsam kleine Texte und üben uns in der Konversation.

Di V 401 Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66

Mi, 15.00 - 16.00 Uhr, *ab 05.09.2012* 31.- \in , 10 Termine

Französisch mit Muße

Dieser Kurs wendet sich an ältere Personen, die einmal Französisch gelernt haben und ganz in Muße, ohne Stress und Leistungsdruck mit guter Laune ihre Kenntnisse pflegen und erweitern möchten

Di V 411

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66

Di, 10.00 - 11.00 Uhr, *ab 04.09.2012* 31,- €, 10 Termine



und Verspannungen, Ursache vieler körperlicher Beschwerden, abzubauen.

Für (Wieder-)Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

Di I 016

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer Dietzenbach, vhs

Di, 18.15 - 19.45 Uhr, *ab* 04.09.2012 80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Kundalini Yoga

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.

Kundalini Yoga - Spüre die Lebensfreude -

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Erfahrungen im Kundalini Yoga oder 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.

Di I 021

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer Dietzenbach, vhs

Do, 20.00 - 21.30 Uhr, *ab 06.09.2012* 80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

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.

Jutta Winzig

Dietzenbach, vhs

Di, 10.30 - 12.00 Uhr, *ab 04.09.2012* 57,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

Yoga ab 50

Dieser Kurs eignet sich für Senior/innen, die sich durch sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Entspannung und Atemübungen fit halten wollen

Di I 023

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs

Do, 10.45 - 12.15 Uhr, *ab* 23.08.2012 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Meditation und Körpererfahrung

Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

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.

Di I 103

Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner Dietzenbach, vhs Sa, 17.11.2012, 10.00 - 14.00 Uhr

14,- €, ermäßigt: 11,- €

Meditation und Achtsamkeit

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen viele gesundheitlich positive Wirkungen regelmäßiger Meditation. Sie schärft die Achtsamkeit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und erhöht die Ausgeglichenheit des Bewusstseins. Achtsamkeit unterstützt die Haltung, die den Stress auch im Alltag reduzieren hilft. Finden Sie heraus, mit welchen Techniken Sie sich wohl fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können. Für Wiederholer geeignet, da auch wechselnde Inhalte. Di I 110

Rigobert JakobDietzenbach, vhs

Di, 20.00 - 21.15 Uhr, *ab 04.09.2012* 67,- €, ermäßigt: 54,- €, 14 Termine



GESUNDHEIT

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Innere Ruhe, Gelassenheit und Entspannung lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Zwei westliche Ansätze sind die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training nach Schultz. Erlernen Sie beide Verfahren gründlich und nachhaltig in Theorie und Praxis (das Autogene Training einschließlich Mittelstufe und Oberstufe). "Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe" (Edmund Jacobsen).

Di I 112

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Mi, 17.00 - 18.00 Uhr, *ab 05.09.2012* 49,- €, ermäßigt: 39,- €, 13 Termine



Mit Atemkraft den Rücken stärken

Für Teilnehmer/innen, die bereits Atemarbeit, Qi Gong o.a. kennengelernt haben.

Lebendige und meditative Übungen des "Erfahrbaren Atem" nach Middendorf helfen uns Atembewegung, Atemfluss und Atemrhythmus wahrzunehmen. Empfindungsbewusstsein entsteht und zeigt uns wie sich Körperhaltung und Atem gegenseitig beeinflussen. Den Atem können wir als Aufrichte- und Haltekraft erfahren, Verspannung kann sich lösen und Wohlbefinden sich einstellen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 120

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs

Mo, 15.15 - 16.45 Uhr, *ab* 03.09.2012 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 21,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

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.

Di I 121

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs

Sa, 19.01.2013, 10.00 - 13.00 Uhr 13,- €, ermäßigt: 10,- €

Feldenkrais/ Tai Chi/QiGong

Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Die Feldenkrais-Methode

Bewusstsein durch Bewegung

Eine Lernmethode, die Bewegung als Medium nutzt, um die eigene Wahrnehmung zu erweitern – "unakademisch" und über das schulische Lernen hinausgehend. Den angeleiteten Bewegungsabläufen liegen alltägliche Handlungen wie Drehen, Beugen, Atmen etc. zugrunde und führen Sie ohne Wertung und Druck zu qualitativ besserem Handeln. Sie werden im Alltag, Beruf und Sport stabiler, flexibler und kreativer, dadurch körperlich und geistig handlungsfähiger - für ein gesünderes Leben.

Di I 127

Eva-Maria Spieß, lizensierte Feldenkrais®-Lehrerin

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.30 - 11.00 Uhr, *ab 07.09.2012* 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Tai Chi Chuan - Einführung in die innere Kampfkunst

Anfänger/innen mit geringen/ ohne Vorkenntnisse

Tai Chi ist Arbeit mit der Lebensenenergie "Chi", unter dem Aspekt der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Kurs werden die ersten 12 Sequenzen der Yang-Form vermittelt. Die Übungen wirken entspannend und Stress mindernd.

Ergänzend werden die Qigong Standübungen durchgeführt und es wird eine Einweisung in die japanische Zen-Meditation angeboten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, eine Decke und evtl. Isomatte

Detlef Bittner, Kursleiter gemäß DDQT Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9 Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 12.09.2012 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Qi Gong

Qi Gong sind gesundheitliche Übungen der Chinesen. Es ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Wissen und Alter. Sie kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dient es zur Vorbeugung und als Möglichkeit, Chi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Chi Gong-Übungen stärken das Chi, fördern die Gesundheit, schaffen allgemeines Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus.

Di I 130

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, *ab* 03.09.2012 38,- \in , ermäßigt: 30,- \in , 10 Termine

*Di I 131 Marion Domabil*Dietzenbach, vhs

Mo, 10.10 - 11.10 Uhr, *ab 03.09.2012*38.- €, ermäßigt: 30.- €, 10 Termine

Qi Gong - "Ins Reich der Mitte"

Beweglichkeit und Ruhe für den ganzen Menschen - für jedes Alter. Dieser Kurs beinhaltet eine Kombination von Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die seit Jahrhunderten Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind. Qi, die universale Lebensenergie, wird durch vorwiegend sanft ausgeführte, einfach zu erlernende Bewegungen und Bewegungsabfolgen spürbar aktiviert, die Muskeln werden geschmeidiger, die wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule wird deutlich. Di I 133

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Qigonglehrer Dietzenbach, vhs

Mi, 18.15 - 19.45 Uhr, *ab 05.09.2012* 74,- \in , ermäßigt: 59,- \in , 13 Termine

Musik und Tanz

Taiko - das japanische Trommeln

Schnupperkurs

Solange sich die Japaner zurück erinnern, waren Taiko-Trommeln ihre Begleiter. Sie gehören zu jeder Art von Festen und zahlreichen religiösen Handlungen. Dabei wird das Taiko jedoch bewusst nicht als Musik im westlichen Verständnis bezeichnet, sondern vielmehr als rhythmisches System verstanden, das den Körper in seiner Ganzheit erfasst und mit Bewegung erfüllt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

(6-8 Teilnehmer/innen)

Di J 001

Klaus Bösche, Deutsch-japanischer Kulturverein

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45

rminiusstr. 45

Mi, 18.00 - 20.00 Uhr, ab 05.09.2012 $26,- \in$, ermäßigt: $21,- \in$, zzgl. 15,- Kleingruppenzuschlag, zzgl. $15,- \in$ Nutzungsgebühr für Trommeln, 4 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Orientalischer Tanz - temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle voller Lebensfreude! Powern u. a. zu modernen Rhythmen - loslassen und die eigenen Empfindungen tanzen. Muskeln entdecken von denen man bisher nicht wußte, daß es sie gibt und den Körper auf gesunde Weise mit Spaß in der Gruppe trainieren und formen. Tanzkombinationen werden zu einer mitreißenden Choreographie ausgebaut! Jede kann mitmachen, da wir völlig neu beginnen. Orientalischer Tanz fördert die Beweglichkeit. den Muskelaufbau, ist hervorragend für den Beckenboden, bei Rückenschmerzen und Verspannungen ieder Art und eignet sich auch bei Knieproblemen.

Bitte enganliegende Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte mitbringen.

Di J 002

Elke Blank-Ziethmann

Dietzenbach, vhs

Do, 18.15 - 19.45 Uhr, *ab 27.09.2012* 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Wir versenden Anmeldebstätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 1.– Euro!

Freizeit

Wing Tjun Selbstverteidigung für Frauen

Wie können sich Frauen gegen tätliche Angriffe, Übergriffe und sexuelle Belästigung zur Wehr setzen? Wir vermitteln Ihnen einfache, wirkungsvolle Abwehrtechniken. Mut zum entschlossenen Handeln ist das Ziel! Sie erlernen: Prinzipien bei Befreiung von Arm- bzw. Handangriffen, Ausweich- und Verteidigungsmöglichkeiten, Grundtechniken der Würgeabwehr und viele andere Techniken

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und Getränk mitbringen.

Di J 003

Marcus Nickolay
Dietzenbach, vhs

So, 30.09./ 07.10./14.10.2012, jeweils 14.00 - 17.00 Uhr

34,- €, ermäßigt: 27,- €, 3 Termine

Ein Traum wird wahr ... Ein Schnupperwochenende Reiten

Wer schon immer einmal Stallduft schnuppern und ausprobieren wollte, ob das "Glück der Erde" wirklich "auf dem Rücken der Pferde liegt", hat hier dazu die Gelegenheit. Neben der Möglichkeit, unter sachkundiger Anleitung zu reiten, erfahren Sie auch Wissenswertes über den Umgang und die Pflege von Pferden. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte in Jeans und festen Sportschuhen kommen und, wenn vorhanden, Fahrradhelm mitbringen. Falls nicht, kann ein Reithelm zur Verfügung gestellt werden.

Di J 004

Jasmin Striebeck-Koch

Messel, Stall Jasmin, Roßdörfer Str. 31 *Sa/So, 06./07.10.2012* ieweils 11.00 - 13.00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €

Schnupperkurs: Bogenschießen

für Anfänger/innen

Aus der Waffe früherer Zeiten hat sich ein attraktives Sportgerät entwickelt - und Bogenschießen wird immer beliebter. Bogenschießen ist ein Wechsel zwischen hoher Anspannung, Konzentration und Entspannung und stärkt ganz nebenbei die Rücken- und Schultermuskulatur. Im Kurs werden neben der theoretischen Einführung Haltung, Schussaufbau und Atemtechnik besprochen und geübt.

Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt. Unterrichtet werden maximal 2 Teilnehmer/innen parallel.

Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle. Mindestalter 6 Jahre.

Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung, geschlossene Schuhe.

Di J 005

Horst-Bernd Ruiken

Dietzenbach, Raiffeisenstraße (Gelände der Tell-Schützen)

5 Zeitstunden nach individueller Absprache; Termine in den Ferien sind möglich.

63,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Bogen und Zubehör werden gegen eine Gebühr von 15,- € gestellt, diese ist direkt an den Kursleiter zu zahlen

Gymnastik / Fitness

Für alle Gymnastikkurse bitte bequeme Kleidung, (Iso-)Matte, Handtuch, gute Hallenschuhe und evtl. kleines Kissen mitbringen, sowie Getränk.

Pflegerische Gymnastik für den Rücken

Diese Gymnastik soll jenen helfen, die Schwierigkeiten mit der Wirbelsäule haben oder unter beginnenden Beschwerden durch Arthrose oder Rheuma leiden. Die pflegerische Gymnastik ist ebenfalls nach einer krankengymnastischen Behandlung empfehlenswert. Schwerpunkte des Kurses sind die Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur allgemeinen Mobilisierung der Gelenke, um eine weitere Einschränkung der Bewegungsabläufe durch Arthrose oder Rheuma einzudämmen. Di J 204

Jutta Winzig

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, *ab 05.09.2012* 64,- €, ermäßigt: 51,- €, 14 Termine



Wirbelsäulengymnastik

Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauchund Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen

Di J 205 Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. Mo, 09.45 - 10.45 Uhr, *ab* 03.09.2012 49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Di J 206 Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. Mo, 10.55 - 11.55 Uhr, ab 03.09.2012 49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Di J 207

Ilona Heberer

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, *ab 03.09.2012* 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 211

Ilona Heberer

Dietzenbach, Aueschule, Talstr. 1 Mi, 20.00 - 21.00 Uhr, *ab* 05.09.2012 46,- \in , ermäßigt: 37,- \in , 15 Termine

Di J 212

Dagmar Klinkerfuß

Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9 Mo, 16.00 - 17.00 Uhr, *ab* 03.09.2012 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Folgende Kurse sind zurzeit ausgebucht. Wir vermerken Sie gerne auf der Warteliste.

Di J 208

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. Di, 09.00 - 10.00 Uhr, *ab* 14.08.2012 46,- €, ermäßigt: 37, 15 Termine

Di .1 209

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. Di, 10.00 - 11.00 Uhr, *ab* 14.08.2012 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 210

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. Di, 11.00 - 12.00 Uhr, ab 14.08.2012 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 214

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Di, 18.30 - 19.30 Uhr, *ab* 21.08.2012 46,-€, ermäßigt: 37,-€, 15 Termine

Di J 215

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Di, 19.45 - 20.45 Uhr, *ab 21.08.2012* 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Rückenfitness und Bauch-Beine-Po

Neben dem Training unserer "Lieblingsmuskelgruppe" Bauch, Beine und Po legen wir einen Schwerpunkt auf den moderaten Aufbau unserer Rückenmuskulatur. Hierbei trainieren wir im Kraftausdauerbereich. Ein effektives Stretching gehört ebenfalls dazu. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Di 1 217

Jutta Maria Wendel

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. Do, 09.00 - 10.00 Uhr, *ab* 30.08.2012 52,- €, ermäßigt: 42,- €, 17 Termine

Herbst-Winter-Fitnesstraining

Sportlich ab in den Winterurlaub! Warm up und Aerobicschritte als Ganzkörperbewegung bringen uns ins Schwitzen.

Die Kräftigung einzelner Muskelgruppen, teils von Yoga und Pilates beeinflusst, bekommt auch dem Rücken sehr gut. Die abschließenden Bauchübungen mit Stretching und Entspannung runden die Stunde ab. Danach geht es mit einem guten Körpergefühl nach Hause. Di J 219

Hartmut Schneider

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, ab~03.09.2012 $49, - \in$, ermäßigt: $39, - \in$, 16 Termine

Fit ab 40!

Wir kräftigen in diesem sportiven Workout immer rücken- und wirbelsäulengerecht die Muskelgruppen an Ober- und Unterkörper, besonders Bauch, Po, Beine, Schultern und Rücken. Bewegung, auch mit Bändern, Bällen und Stäben, aktive Bodenarbeit sowie entspannend-schonendes Stretching ergeben ein ideenreiches und gut betreutes Ganzkörpertraining. Geringe Aerobic-Vorkenntnisse erwünscht.

Di J 220

Hartmut Schneider

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45

Di, 19.00 - 20.00 Uhr, *ab 04.09.2012* 49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Bodystyling und Fitness für Frauen und Männer

Dieser Kurs fördert durch ein abwechslungsreiches und bewegungsintensives Körpertraining in Kombination mit Musik die Kräftigung der Muskulatur, insbesondere im Bereich der Problemzonen Bauch, Beine und Po.

Di J 221

Angelika Paeslack

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mi, 18.30 - 19.30 Uhr, *ab 05.09.2012* 40,- \in , ermäßigt: 32,- \in , 13 Termine

Power Mix Brasil

Ist eine weitere Kreation von Marcia Rego. Wie Thresh wird es mit vielen Rhythmen und Choreografien aus Brasilien gelernt, aber es werden nicht nur Kalorien verbrannt, sondern auch die Muskulatur wird aufgebaut. Und es ist ein Bauchkiller!

Di J 222

Marcia Rego Gaußmann

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Schulstr. 30

Di, 19.30 - 20.30 Uhr, *ab 04.09.2012* 37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 Termine

Pilates - Matwork

Pilates ist ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Pilates ist für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet, beugt durch die Stärkung der kleinen Haltemuskeln Rückenschmerzen vor, fördert eine aufrechte/graziöse Haltung, verbessert Muskelkraft und -ausdruck und lässt den Bauch flach und fest werden.

Das benötigte Thera-Band kann für 8 \in bei der Kursleiterin erworben werden.

Di J 223

Barbara Mielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. Mo, 20.00 - 21.00 Uhr, ab~03.09.2012 40,- \in , ermäßigt: 32,- \in , 13 Termine

Pilates

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt angesprochen, entspannt und gedehnt. Nicht die Bewegung, sondern die richtige Ausübung der einzelnen Übung

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte zusätzlich Fitnessbänder mitbringen.

Di J 224 Waltraud Schropp

Dietzenbach, vhs

Di, 09.00 - 10.00 Uhr, *ab 04.09.2012* 38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 Termine

Di J 225

Waltraud Schropp

Dietzenbach, vhs

Di, 16.30 - 17.30 Uhr, *ab 04.09.2012* 38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 Termine

Sprachen

Die Lernstufen unserer Sprachkurse nach A1, A2, B1, ... entsprechen denen des "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens". Kurse der Stufen A1 und A2 sind für Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende der Stufe A2 können Sie sich in gängigen Situationen verständigen. In den weiterführenden Kursen der Stufen B1 und B2 erlernen Sie, sich im privaten und beruflichen Umfeld spontan und fließend auszudrücken, Diskussionen zu führen und Nachrichtensendungen zu verstehen. In der Stufe C1 steigert sich die Komplexität und Ausdrucksfähigkeit, in der Stufe C2 kann Umgangssprachliches mühelos verstanden werden.

Detaillierte Informationen - siehe Seite 27

Deutsch

Vor dem Besuch eines Kurses "Deutsch als Fremdsprache" oder "Alphabetisierung" beraten wir Interessenten in einem ausführlichen Gespräch und stufen sie ihrem Kenntnisstand entsprechend ein. Für Personen mit einem Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs ist diese Beratung verpflichtend. Bitte vereinbaren Sie umgehend einen Beratungstermin.

Die Kosten des Deutschkurses werden bei einigen Teilnehmern ganz oder anteilig von Ämtern bezuschusst. Wir informieren Sie gerne.

Die Kurse bereiten Sie auf die DTZ-Prüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer) vor. Ein Bestehen der Prüfung auf B1-Niveau ist Voraussetzung für eine Einbürgerung.



Waltraud Nandorf, Beratung zu Deutschkursen Sprechzeiten: Dienstag 11.00 - 13.00 Uhr

Orientierungskurs

Abschluss des Integrationskurses 12 Termine, 13.-30.08.2012 Mo-Do, 08.30 – 12.30 Uhr und voraussichtlich im Feb. 2013 Anmeldung erforderlich.

Alphabetisierung

Das lateinische Alphabet

Basiskurs

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben Di M 201

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D Di+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 28.08.2012 179,- €, ermäßigt: 143,- €, 34 Termine

Das lateinische Alphabet

Aufbaukurs

Integrationskurs Modul 8 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben Di M 202

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D Mo+Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 27.08.2012 179,- €, ermäßigt: 143,- €, 34 Termine

Das lateinische Alphabet

Integrationskurs Modul 9 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Di M 203 Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, vhs Di+Do+Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,

ab 28.08.2012 175,- €, ermäßigt: 140,- €, 25 Termine

Deutsch als Fremdsprache



Vorbereitung auf den Integrationskurs nur für Frauen

ohne/ mit geringen Vorkenntnissen Der Kurse richtet sich ausschließlich an Frauen mit Kindern, die wenig Lernerfahrung haben. In dem Vorbereitungskurs werden die Frauen in einer ansprechenden Atmosphäre und einem geringeren Lerntempo auf die regulären Integrationskurse vorbereitet. Die Kinderbetreuung wird gemeinschaftlich organisiert. Eine Anmeldung ist auf Empfehlung der Einrichtungen des Fachbereichs Soziale Dienste und weiteren Bildungsinstitutionen möglich.

Für Frauen aus dem Rosenpark und Umgebung

Lehrbuch: Passwort Deutsch Di M 301

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9 Mo+Fr, 09.15 - 11.30 Uhr, ab 03.09.2012 168,- €, ermäßigt: 134,- €, 32 Termine

Für Frauen aus Steinberg

Lehrbuch: Passwort Deutsch Di M 302

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelun-

Di+Do, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 04.09.2012 168,- €, ermäßigt: 134,- €, 32 Termine Mit Unterstützung des Fördervereins der ALS.

Integrationskurse

Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: Schritte Plus Integrationskurs Modul 1+2+3

Martina Rost, Johana Dudichum Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs) Mo-Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 27.08.2012 525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen Lehrbuch: Schritte Plus Integrationskurs Modul 2+3+4 Di M 402

Mohammed El Jazouli

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs) Mo-Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 27.08.2012 525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A 2.2

Lehrbuch: Schritte Plus Integrationskurs Modul 4+5+6 Di M 403

Ulrike Strobel, Sibel Karabay

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs) Mo-Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 27.08.2012 525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Schritte Plus Integrationskurs Modul 5+6 Di M 404

Johana Dudichum, Liliya Wölfe Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9 Mo+Di+Mi+Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 27.08.2012

350,- €, ermäßigt: 280,- €, 50 Termine

Nachmittagskurs

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: Schritte Plus Integrationskurs Modul 1+2+3 Di M 407

Mohammed El Jazouli, Ebeth Resmol Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 14.15 - 17.30 Uhr, ab 27.08.2012 525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Kleingruppe: 8 - 12, Kleinstgruppe: 6 - 8, Premiumkleingruppe 4 - 6 Teilnehmer/innen

Abendkurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: Schritte Plus Integrationskurs Modul 1+2

Di M 415

Ebeth N. Resmol

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D Mo-Do, 18.30 - 20.45 Uhr,

ab 27.08.2012

352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Mo+Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 27.08.2012

179,- €, ermäßigt: 143,- €, 34 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Schritte Plus

Di M 416

Di M 417

Di M 418 Ingrid Mager

Sabine Weimer

ab 27.08.2012

Integrationskurs Modul 3+4

Mo-Do, 18.30 - 20.45 Uhr,

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 5

Mohammed El Jazouli

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 6

Englisch

Einstufungsberatung

Zu Semesterbeginn können Sie Ihre Englischkenntnisse objektiv bewerten lassen; in einem Beratungsgespräch wählen wir mit Ihnen den geeigneten Kurs aus. Einstufungstest und Beratung sind kostenfrei und unverbindlich. Mi, 29.08.2012, ab 18.00 Uhr in der vhs-Geschäftsstelle.

In bestehenden Kursen sind neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen. Für Teilnehmer mit verschütteten guten Kenntnissen sind unsere Refresher-Kurse auf A2- und B1-Niveau besonders geeignet.

Vormittagskurse

Englisch A1 / A2

Die Kurse der Niveaustufe A1 und A2 sind für Teilnehmer/innen mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen geeignet. Hier lernen Sie Basis-Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und lernen, die Sprache mit Spaß anzuwenden.

Englisch für "Selbstfahrer" A1/A2

Kleingruppe

für Wiedereinsteiger

Lehrbuch: Great! A1, Unit 1 wird kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Sie möchten ein englischsprachiges Land bereisen und trauen Ihren Englischkenntnissen nicht? In diesem Kurs für Teilnehmer mit verschütteten Englischkenntnissen sind Sie richtig. Sie können Ihren Wortschatz erweitern. Gesprächssituationen üben und die Grammatik wiederholen.

Di N 600

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, *ab* 19.09.2012 63,- €, ermäßigt: 50,- €, 11 Termine

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D Mi+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 29.08.2012 179,- €, ermäßigt: 143,- €, 34 Termine

Vertiefung

Deutsch als Fremdsprache B2

Lehrbuch em neu Hauptkurs Lehr- und Arbeitsbuch, Lektion 1-5

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach der B1-Prüfung ihre Deutschkenntnisse weiter verbessern möchten. Wir bearbeiten auf B2-Niveau aktuelle Themen, wiederholen, korrigieren unsere Fehler, vor allem aber reden wir und beantworten Fragen.

Der Kurs bereitet nicht auf eine weitere Prüfung vor (hierzu siehe bitte das Angebot der Kreis-vhs).

Di M 430

Ingeborg Volkmann

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.00 - 21.15 Uhr, ab 03.09.2012 115,- €, ermäßigt: 92,- €, 15 Termine

Englisch mit Muße A1.3

Kleinaruppe

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen Lehrbuch: Network Starter 1, Unit 4 Di N 601

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 27.08.2012

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch A1.7

Kleingruppe

Lehrbuch: Network 1. Unit 5 Di N 602

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs.

Do, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 06.09.2012 80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch A 2.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, Unit 4 Di N 603

Rosemarie O'Connor

Dietzenhach vhs

Do, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 06.09.2012

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch A 2.5 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, Unit 5 Di N 604

Barbara Schubert

Dietzenbach, vhs

Di. 08.50 - 10.20 Uhr, *ab* 04.09.2012

74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch A 2.5 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Tourist, Unit 4 Auch zur Auffrischung vor Reisen geeignet. Di N 605

Barbara Schubert

Dietzenbach, vhs

Di. 10.30 - 12.00 Uhr. ab 04.09.2012

74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch mit Muße A 2.4

Kleingruppe

Lehrbuch: A new Start Refresher A2, Unit 8 Di N 607

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs

Mo. 08.50 - 10.20 Uhr. ab 17.09.2012 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine



Englisch B1

Die Kurse ab der Niveaustufe B1 sind für Teilnehmer/innen, die das Wesentliche von Nachrichten und Unterhaltungen verstehen und flüssig einfache Gespräche der Alltagsund Berufswelt führen können.

Grammatik- und Wortschatzkenntnisse sowie das Hörverständnis werden verbessert.

Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: English Network Plus, Unit 10 Di N 612

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs

Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 19.09.2012 63,- €, ermäßigt: 50,- €, 11 Termine

Konversation

Wenn Sie den Schwerpunkt auf die Konversation legen, haben wir verschiedene Angebote auf unterschiedlichen Niveaustufen - so kann im Gespräch der Wortschatz gefestigt und erweitert werden

Englisch Refresher A2.3

Kleingruppe

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 8 Das Buch bildet die Grundlage für diesen Kurs. Schwerpunkt wird aber die Konversation sein. Di N 613

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 05.09.2012 80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch B1/B2-Refresher

Kleingruppe

Lehrbuch: A new Start Refresher B1, Unit 7 Di N 616

Karin Stoll

Dietzenhach vhs

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 17.09.2012 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch Conversation B1

Kleingruppe

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben Di N 617

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs

Mi. 08.50 - 10.20 Uhr, *ab 05.09.2012* 80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

English Conversation B2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben Di N 618

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs

Mo. 08.50 - 10.20 Uhr. ab 03.09.2012 66,- €, ermäßigt: 53,- €, 14 Termine

English Conversation C1

Lehrbuch: Spotlight Magazine

Di N 619

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs.

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 03.09.2012 66,- €, ermäßigt: 53,- €, 14 Termine

Abendkurse

Englisch Refresher A2.4

Kleingruppe

für fortgeschrittene Wiedereinsteiger/innen Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 8 Di N 621

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs.

Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 19.09.2012 63,- €, ermäßigt: 50,- €, 11 Termine

Englisch Refresher A2.4

Kleingruppe

für fortgeschrittene Wiedereinsteiger/innen Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 8 Di N 622

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs

Mi, 17.50 - 19.20 Uhr, ab 19.09.2012 63,- €, ermäßigt: 50,- €, 11 Termine

Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Key B1, Unit 3

The focus is on improving your conversation skills, from small talk to discussion of the latest news and other authentic material. Also included are some business related skills (like telephoning etc.).

Di N 623

Siarid Laird

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 03.09.2012 80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Business English

Business English A2

Kleinstgruppe (6-8) für Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben Dieser neue Kurs richtet sich an alle, die in einem zügigen Lerntempo verschüttete Englischkenntnisse auffrischen möchten, um diese nicht nur im Beruf nutzen zu können. Der Wortschatz wird erweitert, Grammatik wiederholt und auch die Konversation kommt nicht zu kurz

Di N 629

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs

Mo, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 03.09.2012 46,- €, ermäßigt 37,- €, zzgl. 31,- € Kleingruppenzuschlag, 10 Termine

Business English B1/B2

Kleinaruppe

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben Unser Ziel ist die erfolgreiche Bewältigung mündlicher und schriftlicher Kommunikationsanlässe in internationalen Geschäftsbeziehungen. Im Mittelpunkt stehen die sprachlichen Bedürfnisse von Mitarbeiter/innen von Unternehmen, die mit Kunden, Lieferanten und Kollegen im Ausland auf Englisch kommunizieren müssen.

Di N 630

Kawkah Hattar

Dietzenbach, vhs

Do, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 23.08.2012 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Strategies in e-mail communication

Kleinstgruppe (6-8)

Praxisnah, effektiv und verständlich üben wir englische e-mails zu schreiben.

- Formulierungen für berufsrelevante Situatio-
- Beispiele aus realen englischen e-mails Di N 631

Sibel Karabay

Dietzenbach, vhs Sa, 08.09.2012, 10.00 - 14.00 Uhr

14,- €, ermäßigt: 11,- €, zzgl. 10,- € Kleingruppenzuschlag

Bildungsurlaub Englisch für den beruflichen Alltag A2

1-wöchiger Kurs in den Sommerferien 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 vermit-

Di N 632

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 12.-16.08.2013,

täglich 09.00 - 16.00 Uhr

135,- €, ermäßigt: 117,- €, Gebühr ab 8 Pers. 175,- €, ermäßigt: 157,- € Gebühr ab 6 Pers.

Kurse für Kinder und Jugendliche



Ingrid Lochner, Kursleiterin Frühenglisch

Frühenglisch für Kinder



Die Englischkurse für Kindergarten- und Grundschulkinder sind handlungs- und erlebnisorientiert gestaltet. Somit wird das Hörverständnis gefördert, die Entwicklung der Aussprache optimal beeinflusst und das aktive Sprechen in der Fremdsprache Englisch erfolgreich angebahnt. Alle Sinne beanspruchende Aktivitäten wie Bastelarbeiten, Spiele, Lieder, Reime sind Grundlage für einen abwechslungsreichen und kindgerechten Kursaufbau. Der freundliche Drache Dizzy und der sommersprossige Junge Ginger sind sprachaktivierende Handpuppen, die auf überzeugende Art und Weise englische Redemittel einführen, denn Dizzy und Ginger sprechen und verstehen nur Englisch. Beide bringen damit auf ganz natürlichem Wege auch sehr zurückhaltende Kinder dazu, sich zu äußern!

Ingrid Lochner

65,- €, bereits ermäßigte Gebühr, keine Gebührenbefreiung

incl. 10,- € für Materialien

Kindergarten Stiergraben Di N 751 Di. 14.00 - 15.00 Uhr. 12 Termine Di N 754 Mi, 14.00 – 15.00 Uhr, 12 Termine

Dietrich-Bonhoeffer-Schule

Di N 760 Mo, 12.15 - 13.00 Uhr, 15 Termine Di N 763 Do, 12.15 - 13.00 Uhr, 15 Termine

Aueschule

BU

Di N 770 Di, 12.15 - 13.00 Uhr, 15 Termine



Reisen mit der Volkshochschule

Reisenachmittag

Informieren Sie sich über die Reisen der vhs am Sa 24. November 2012 ab 15 00 Uhr in der vhs Geschäftsstelle

Vorherige (telefonische) Anmeldung erbeten.

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.



Angelika Markert, Reiseleiterin

S 384 Basenfasten im Odenwald

gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung.

Genießen Sie die sanfte Form des Fastens und

Eine Woche werden wir nur basische Lebens-

mittel zu uns nehmen, d.h. auf alle tierischen

Eiweiße, Alkohol, Zucker und Kaffee verzich-

ten. Entspannung, Traumreisen und Spazier-

gänge ergänzen das Freizeitangebot und Sie

Reisen in Europa

S 385 Paris

Paris ist eine Reise wert. Bei einer Stadtführung erwarten uns viele Höhepunkte. Zudem stehen eine Lichterfahrt auf der Seine, ein Ausflug nach Versailles und ein Besuch des Parfümmuseums Fragonard auf dem Programm.

Mai 2013 Angelika Markertr, Zug

Fernreisen

S 389 Georgien und Armenien

Erleben Sie Tiflis und orthodoxe Ostern in Mzechta, der alten Hauptstadt Georgiens, Rundfahrten zu den Höhepunkten Armeniens. 5000 Jahre Geschichte mit reicher Kultur als erster christlicher Staat der Welt, in grandioser Landschaft des Kaukasus und des heiligen Berges Ararat.

3.- 13. Mai 2013 Fredegunde Freund, Flug

S 376 Erlebnis Tansania

Reisen in Deutschland

S 381 Keltenausstellung und **Advent in Stuttgart**

Die Ausstellung "Die Welt der Kelten-Zentren der Macht-Kostbarkeiten der Kunst" ist die wohl größte Keltenausstellung im deutschsprachigen Raum seit 30 Jahren. Der Weihnachtsmarkt liegt vor der malerischen, mittelalterlich geprägten Kulisse der Altstadt.

30. November 2012 Fredegunde Freund, Bus

Besuchen Sie mit uns die Serengeti und Ngorongoro, die größten Wildschutzgebiete Afrikas, weite Savannen, mächtige Baobab-Bäume – alles überragt vom schneebedeckten Kilimanjaro – ein Bilderbuch Afrika, in dem über 100 ethnische Gruppen leben.

Verlängerungsmöglichkeit auf der Gewürzinsel Sansibar

S 388 Namibia - Naturwunder des

Kommen Sie mit in eines der reizvollsten Län-

der Afrikas! Erleben Sie die Naturwunder von

Süd bis Nord und die beeindruckende Tierwelt

Verlängerungsmöglichkeit: Victoria-Fälle und

5.-14. März 2013 Fredegunde Freund, Flug

im Etoscha Park.

Chobe Nationalpark

13.-27. Juni 2013

Sahine Held, Flug



S 387 Frühling am Bodensee

Brita Fellner-Näser, eigene Anreise

erfahren vieles über Gesundheit.

7.-12. April 2013

Überlingen bietet mit seiner historischen Altstadt. eindrucksvollen Baudenkmälern und dem Bauernmarkt den idealen Ausgangspunkt für Unternehmungen am Bodensee: unter anderem zur Insel Mainau, nach Salem, Meersburg und zur Barockkirche Birnau.

Wir erleben die faszinierende Natur, Kultur,

Geschichte und das Brauchtum auf Usedom. Wir wohnen am Strand von Zinnowitz, einem

wunderschönen Ort mit prachtvoller Bäderar-

chitektur. Zahlreiche Unternehmungen, u.a.

nach Swinnemünde (Polen) stehen auf dem

S 390 Radwanderung - Nieder-

Ab Kleve über Emmerich, Kalkar, Xanten bis Düsseldorf. Ab Blankenheim in der Eifel den

Erft-Radweg entang und ebenfalls ab Blan-

kenheim das Ahrtals entlang – mit Fahrrad-/

Hans-Jörg Benkert, Fredegunde Freund

Mai 2013 Ingelore Langner, Zug

S 386 Usedom

Programm.

14.-21 April 2013

rhein, im Erfttal

Gepäcktransport.

25. Mai - 2. Juni 2013

Angelika Markert, Zug

Die Reise führt entlang der Bernsteinküste durch das ehemalige Pommern und Ostpreu-Ben mit den historischen Städten Stettin und Danzig, Allenstein, Thorn und Posen, die unzähligen Seen, das Naturparadies Johannisburger Heide und die verträumten Dörfer und Städtchen der Masuren.

4.-12. September 2013 Fredegunde Freund, Bus

Jahr 1570 belegt.

2.-5. Dezember 2012 Fredegunde Freund, Bus

S 391 Nordpolen

S 392 Istanbul, die Perle des

Istanbul war im Laufe seiner Geschichte Zent-

S 383 Advent im Elsass

Die Weihnachtsmärkte in Straßburg und Colmar vor der historischen Kulisse der mittelalterlichen Kirchen und Fachwerkhäuser sind von besonderer Attraktion und der "Christkindelsmärik" in Straßburg ist bereits seit dem

rum dreier Weltreiche, von denen jedes seine besonderen Spuren hinterlassen hat. Genießen Sie die verwinkelte Altstadt, die großen Moscheen, den Topkapi-Palast und die orien-



Fredegunde Freund,

Orients

talischen Basare

16.-20. Oktober 2013 Fredegunde Freund, Flug

Weitere Reisen sind in Planung, z.B.

- Südengland im Sommer 2013
- Marokko im Herbst 2013
- Sylt im Frühjahr 2014

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

Englisch für Schüler der 5./6. Klasse Kleingruppe

Englisch lernen macht Spaß! In dem Kurs könnt ihr das, was ihr bereits gelernt habt, anwenden: miteinander reden, Texte lesen oder kleine Aufsätze schreiben. Und wenn ihr mit der Grammatik noch etwas Probleme habt. bekommt ihr es noch einmal erklärt und könnt dies gemeinsam üben.

Di N 590

Adriana Mallek

Dietzenbach, vhs

Do. 16.00 - 17.30 Uhr. ab 06.09.2012

38,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Französisch



Vormittagskurse

Französisch A.1.3 Kleingruppe Anfänger mit Vorkenntnissen Lehrbuch: Voyages 1, Unité 8 Di N 800

Beatrice Ludwig-Debraux Dietzenbach, vhs

Mi. 10.35 - 12.05 Uhr. ab 05.09.2012 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch A.2.2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 2, Unité 4

Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Verste-

Für Wiedereinsteiger/innen geeignet. Di N 801

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mo, 08.55 - 10.25 Uhr, ab 03.09.2012

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Klein-

gruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch: Voyages 2, Unité 8 Grammatik, Konversation, Länderkunde. Di N 802

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, *ab 05.09.2012* 69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Klein-

gruppenzuschlag, 15 Termine

Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.



Französisch B1.7 Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 8 Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur. Di N 803

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Fr. 09.00 - 10.30 Uhr, *ab 07.09.2012* 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französische Konversation C1

Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse Di N 804

Josette Scholz

Dietzenbach, vhs

Do. 10.30 - 12.00 Uhr. *ab 06.09.2012* 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französische Konversation C2

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse Di N 805

Josette Scholz

Dietzenbach, vhs

Do, 08.55 - 10.25 Uhr, ab 06.09.2012 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Oú en est votre français? Sprachtraining für Fortgeschrittene, C2

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie, freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen. Voraussetzung: Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse (Leistungskurs).

7-10 Teilnehmer/innen

Di N 806

Uschi Junker

Dietzenbach, vhs

Mi, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 12.09.2012 52,- €, ermäßigt: 42,- €, 12 Termine

Oú en est votre français? Sprachtraining für Fortgeschrittene, C2

Kleingruppe

Textanalysen; Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie, Freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen. Voraussetzung: Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse (Leistungskurs).

Di N 807 Hschi Junker

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.00 - 11.15 Uhr, ab 12.09.2012 57,- €, ermäßigt: 46,- €, 12 Termine



Uschi Junker, Kursleiterin Französisch bei der vhs Dietzenbach e.V. seit 1975

Conversations de tous les jours et textes littéraires C2

Kleinaruppe

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie. Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse. Textauswahl wird im Kurs bespro-

Di N 808 Uschi Junker

Dietzenbach, vhs.

Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 14.09.2012 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Französisch Conversation C2.++

Zurzeit leider keine Neuanmeldungen mög-

Di N 200

Uschi Junker

Dietzenbach, vhs

Fr. 10.00 - 11.00 Uhr, ab 14.09.2012 37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 Termine

Nachmittagskurs

Französisch A1

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages 1, Unité 1

Di N 815

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mo, 16.15 - 17.45 Uhr, ab 03.09.2012 69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Abendkurse

Französisch A 1.2

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen Lehrbuch: Voyages 1, Unité 4

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs.

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 03.09.2012 69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A 2.2

Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch: Voyages 2, Unité 5

Beatrice Ludwig-Debraux

Di N 820

Dietzenbach, vhs Do, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 06.09.2012

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termin

Französisch B1

Premiumkleingruppe (4-6) Lehrbuch: Voyages 3, Unité 9 Di N 821

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 05.09.2012 55,- €, ermäßigt: 44,- €, zzgl. 83,- € Kleingruppenzuschlag, 12 Termine

Französisch B1/B2

Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch: Voyages 3, Unitè 9 Di N 822

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Di, 18.15 - 19.45 Uhr, *ab* 04.09.2012 69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Bildungsurlaub



Kurse für Kinder und Jugendliche





Französisch Konversation C1

Premiumkleingruppe (4-6)

Vous parlez déjà bien français et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre.

Di N 823

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Di. 20.00 - 21.00 Uhr. *ab* 04.09.2012 37,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 55,- € Klein-

gruppenzuschlag, 12 Termine

Intensivkurse

Französisch B1.6 Crashkurs am Samstag

Premiumkleingruppe (4-6) Lehrbuch: Voyages 3, Unité 10

Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen Ihre guten Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs, mit professioneller Leitung und zum günstigen Preis genau richtig. Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fortschritte zu erzielen! Der Kurs ist zunächst auf 6 Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden.

Der Kurs findet 14-tägig statt; die Termine werden vereinhart

Di N 825

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Sa, 09.30 - 12.30 Uhr, *ab 08.09.2012* 55,- €, ermäßigt: 44,- €, zzgl. 83,- € Klein-

Bildungsurlaub Französisch

gruppenzuschlag, 6 Termine, 14-tägig

A2 / B1 für Wiedereinsteiger/innen

Sie hatten mindestens 6 Jahre Französisch in der Schule oder auf andere Art vergleichbare Kenntnisse erworben? Aber das ist schon Urzeiten her und Sie haben "alles vergessen"? Dann haben Sie in dieser intensiven Woche die Chance das Vergessene auszugraben und so auszubauen, dass Sie sich in Alltagssituationen gut verständigen können. Und nebenbei erfahren Sie Interessantes über das Leben und Arbeiten in Frankreich.

Di N 850

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 15.-19.10.2012

täglich 09.00 - 16.00 Uhr 113,- €, ermäßigt: 91,- €, Gebühr ab 9 Pers. 149,- €, ermäßigt: 127,- €, Gebühr ab 6 Pers ieweils incl. Unterrichtsmaterial

Schülerkurse

Französisch für Schüler - Ferienkurse



Französisch macht Spass! In der Woche wiederholen wir die Grammatik, die ihr bereits gelernt habt - Wissenlücken werden geschlossen und das Erlernte geübt. Die französische Grammatik baut Stein auf Stein auf. Wer die Basis beherrscht, kann in der Schule gut mitarbeiten und damit seine Note verbessern.

SPRACHEN | EDV

Kurs für Schüler im zweiten Lernjahr

Di N 830

Rosemary Luksch Dietzenbach, vhs Mo-Fr. 07.4-11.01.2013

täglich 15.00 - 16.30 Uhr 23,- €, bereits ermäßigte Gebühr

Kurs für Schüler im dritten oder vierten Lernjahr.

Di N 831 Rosemary Luksch Dietzenbach, vhs Mo-Fr, 07.-11.01.2013 täglich 16.30 - 18.00 Uhr 23,- €, bereits ermäßigte Gebühr





Vormittagskurse

Spanisch A1.2 *Kleinstgruppe (6-8)*

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen Lehrbuch: Caminos Neu 1, Unidad 4 Di 0 400

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 04.09.2012 64,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 43,- € Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Spanisch A1.5

Premiumkleingruppe (4-6) Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben Di 0 401

Esperanza Lauren

Dietzenbach, vhs Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 18.09.2012 46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 69,- € Kleingruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A2 *Kleinstgruppe (6-8)*

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 2 Di 0 402

Margarita Voigt-Herrera Dietzenbach, vhs

Mo, 10.35 - 12.05 Uhr, ab 03.09.2012 64,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 43,- € Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Spanisch A2.1 Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch: Caminos Neu 2, ab Unidad 7B Di 0 404

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs Di, 10.35 - 12.05 Uhr, *ab* 04.09.2012 64,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 43,- € Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Spanisch A2 Konversation

Premiumkleingruppe (4-6)

Wir lesen miteinander Texte aus Zeitschriften und Büchern und sprechen darüber. Die Kommunikation wird dadurch gefestigt.

Für Wiedereinsteiger/innen geeignet. Di 0 405

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, vhs Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, *ab 07.09.2012* 46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 69,- Kleingruppenzuschlag, 10 Termine

Abendkurse

Spanisch A1 *Kleinstgruppe (6-8)* Anfänger/innen, auch mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto 1, ab Unidad 1 Di 0 409

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D Mi, 19.00 - 20.30 Uhr, *ab* 12.09.2012 64,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 43,- € Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Spanisch A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Con Gusto A2, Unidad 1 Di 0 410

Amelia Requena

Dietzenbach, vhs

Do, 19.00 - 20.30 Uhr, *ab 06.09.2012* 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Spanisch A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 6 Di 0 413

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Mo. 19.30 - 21.00 Uhr. ab 03.09.2012 80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Spanisch A2.5 *Kleinstgruppe (6-8)*

Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 11 Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen besonders gut geeignet. Di 0 414

Margarita Voigt-Herrera

penzuschlag, 14 Termine

Dietzenbach, vhs

Di, 19.35 - 21.05 Uhr, ab 04.09.2012 64,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 43,- Kleingrup-

Schülerangebot



Spanisch für Schüler im 3./4. Lernjahr

In entspannter Atmosphäre werden wir miteinander lesen, aber auch eigene, kleine Texte schreiben. Dadurch erhaltet ihr mehr Sicherheit in der Konversation, festigt euren Wortschatz und verbessert das Hörverständnis Nebenbei kommt auch die Grammatik nicht

Di 0 420

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Do, 15.30 - 17.00 Uhr, ab 13.09.2012 37,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Intensivkurs

Bildungsurlaub Spanisch A1

1-wöchiger Kurs in den Sommerferien In dieser intensiven Bildungsurlaubswoche erwerben Sie die Spanischkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen benötigen. Sie lernen z.B. sich mit Herkunft. Beruf. Alter. Interessen u.ä. vorzustellen und dies auch bei anderen zu erfragen, oder Verabredungen zu treffen, einen Weg zu beschreiben. Aber auch, eine kurze schriftliche Mitteilung zu verfassen. Außerdem erfahren Sie einiges über Politik und Gesellschaft in Spanien.

Di 0 430

Amelia Reguena

Dietzenbach, vhs.

Mo-Fr, 12.-16.08.2013,

täglich 09.00 - 16.00 Uhr

135,- €, ermäßigt: 117,- €, Gebühr ab 8 Pers. 175,- €, ermäßigt: 157,- € Gebühr ab 6 Pers.

Italienisch



Italienisch A1 Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen, auch mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro 1

Di 0 900

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D Mo, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 10.09.2012 69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch A1.1 Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 5 Di 0 901

Margareta Ceruti

Dietzenbach, vhs

Di, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 11.09.2012 69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch A2.6 *Kleinstgruppe (6-8)* Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 9

Di 0 904

Maraareta Ceruti

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 11.09.2012 69.- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch B1 Kleingruppe Lehrbuch: Allegro 3, Lezione 8

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 11.09.2012 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Italienisch B1Konversation

Kleinstgruppe (6-8)

Wir lesen gemeinsam kleine Zeitungstexte und diskutieren miteinander. Die Konversation ist in diesem Kurs der Schwerpunkt.

Di 0 906 Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D Mi. 19.15 - 20.45 Uhr. ab 12.09.2012 69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

EDV

Allgemeine Informationen:

Die vhs Dietzenbach nutzt den von der Kreis-vhs ausgestatteten EDV-Raum im vhs Gebäude Wilhelm-Leuschner-Str. 33. Dieser klimatisierte Raum ist mit leistungsfähigen PCs mit aktuellster Software (Windows 7 / Office 2010) ausgestattet. Jedem der max. 10 Teilnehmer steht ein eigener Rechner mit Flachbildschirm und Internetzugang zur Verfügung. Modernste didaktische Medien (Beamer, pädagogisches Netz, interaktives Smartboard) sind vorhanden.

Zusätzlich zu den folgenden Kursen der vhs Dietzenbach bietet die Kreis-vhs im EDV-Raum in Dietzenbach ein umfassendes Angebot an EDV-Kursen.

Schwerpunkt des **Angebotes der Kreis-vhs** in Dietzenbach: EDV-Kurse zur beruflichen Qualifizierung (Word, Excel, Powerpoint, Outlook und vieles mehr) - Grundlagen und spezifische Vertiefungen - differenziert nach den Vorkenntnissen der Teilnehmer. Dieses Angebot finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.



Die vhs Dietzenbach nutzt den von der vhs Kreis Offenbach ausgestatteten EDV-Raum

Dietzenbach, vhs-Gebäude, Wilhelm-Leuschner-Str. 33

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

Grundlagen und Vertiefung



PC-Nutzung für zu Hause Grundkurs

In diesem Kurs erwerben Sie klar und strukturiert die Grundlagen für ein erfolgreiches Arbeiten mit dem Computer. Wenn wir einen Brief in Word schreiben, kopieren wir Textpassagen und fügen Bilder ein - dabei lernen Sie nebenbei den sicheren Umgang mit der Maus. Nachdem Sie den Brief formatiert haben, speichern Sie ihn ab und erfahren dabei, wie Dokumente wiederauffindbar archiviert werden können

Zudem erhalten Sie hilfreiche Informationen, was bei der Nutzung des Internets zu beachten ist und wie Sie Interessantes recherchieren können.

Voraussetzungen: Keine.

Ein PC zum häuslichen Üben sollte vorhanden sein

Di R 101

Hartwig Storch

Dietzenbach, vhs

Di. 09.30 - 12.00 Uhr, *ab* 28.08.2012 64,- €, ermäßigt: 52,- €, zzgl. 20,- € EDV-Gebühr, 6 Termine

PC-Nutzung für zu Hause Vertiefung

Eigentlich kommen Sie mit Ihrem PC gut zurecht, aber Sie möchten Ihre Kenntnisse verbessern und Neues lernen? Im Vertiefungskurs gestalten Sie Ihr persönliches Briefpapier, eine Glückwunsch- oder Tischkarte und lernen mehr über die Einbindung und Formatierung von Grafiken. Sie erhalten Tipps, wie Sie themenbezogene Ordnerstrukturen anlegen, um dadurch die Dateiablage zu optimieren. Und Sie erstellen eine Excel-Tabelle, berechnen Werte und formatieren die Zellen so, dass die Tabelle anschaulich und übersichtlich ist. Im Internetbrowser legen Sie Favoriten (Lesezeichen) an, strukturieren die Ablage und benutzen ie nach Thema unterschiedliche Suchma-

Nebenbei werden auch Ihre Fragen beantwortet, die sich bei der Nutzung des PCs zu Hause ergeben.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Di R 102

Hartwig Storch

Dietzenbach, vhs

Di, 09.30 - 12.00 Uhr, ab 30.10.2012 64,- €, ermäßigt: 52,- €, zzgl. 20,- € EDV-

Gebühr, 6 Termine

Wo sind meine Daten?

Kleingruppe

Der Kurs vermittelt, wie Sie auf dem PC Ordnung halten und Dateien so verwalten, dass Sie sie problemlos und schnell wiederfinden. Hierbei werden Anwendungsmöglichkeiten des Explorers vorgestellt, wie eine Laufwerkund Ordnerverwaltung funktioniert, wie Datensicherung und Suchfunktionen angewendet und wie Daten gelöscht werden. Dies wird an praktischen Beispielen geübt; auch auf Verknüpfungen und Tastenfunktionen wird eingegangen, um effektiv Ordnung am PC zu schaffen und zu erhalten. Zusätzlich werden Grundkenntnisse zu ASCII-Code und Defragmentierung (Festplatte aufräumen) vermittelt. Di R 122

Ingrid Schneider-Hanning

Dietzenbach, vhs Sa, 08.12.2012, 10.00 - 17.00 Uhr 30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 19,- € EDV-Gebühr und Kleingruppenzuschlag

Kurse für Personen ab 55 Jahren

PC-Grundkurs 55+ + Internet

Noch nie eine Maus in der Hand gehabt? Noch nie mit der Tastatur gearbeitet? Keine Ahnung, was Sie mit dem Internet machen können? Dann sind Sie hier richtig!

Hier probieren Sie aus: Handhabung der Maus, Umgang mit der Tastatur, Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word und was das Internet zu hieten hat und wie gemailt wird. Bei der praktischen Anwendung von Word lernen Sie auch speichern, öffnen, drucken und löschen von Dokumenten.

Voraussetzungen: Keine. Ein PC sollte zum häuslichen Üben vorhanden sein.

Zur Festigung und Vertiefung der Kenntnisse empfehlen wir Ihnen den "PC-Aufbaukurs 55+"

Di R 201 Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 13.45 - 16.45 Uhr, ab 03.09.2012 77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 24,- € EDV-Gebühr, 6 Termine

Di R 202 Helaa Peters

Dietzenbach, vhs

Do+Mo, 13.45 - 16.45 Uhr, ab 29.11.2012 77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 24,- € EDV-Gebühr, 6 Termine



Mechthild Schwetie, Kursleiterin

PC-Aufbau 55+

Nervt Sie die Computerei, weil Sie noch Fragen haben? Dann sind Sie hier richtig!

Hier Jernen Sie Weiterführendes in Word. z.B. grafische Elemente (ClipArt, WordArt, Formen), effektives Briefeschreiben und wie Sie mit Word eine Adressliste erstellen können. Bei der praktischen Anwendung von Word werden Sie Ordner anlegen, die Dokumente dort speichern, öffnen, drucken und löschen.

Viel ist möglich im Internet! Suchtechniken, Favorit, Verlauf, Registerkarten, Möglichkeiten von Google, YouTube...

Vorkenntnisse: Mit Word Texte schreiben. drucken, Grundkenntnisse im Internet. Di R 203

Helaa Peters

Dietzenbach, vhs.

Mo+Do, 13.45 - 16.45 Uhr, ab 05.11.2012 77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 24,- € EDV-Gebühr, 6 Termine

Internet - Eine Einführung für Senioren

Noch nie eine Maus in der Hand gehabt? Noch nie mit der Tastatur gearbeitet? Keine Ahnung. was Sie mit dem Internet machen können? Dann sind Sie hier richtig! Hier probieren Sie aus: Handhabung der Maus, Umgang mit der Tastatur, was das Internet zu bieten hat. Sie surfen und suchen mit Google und Wikipedia. Ihre Fragen sind ausdrücklich erwünscht! Voraussetzungen: Keine, Ein PC sollte zum

häuslichen Üben vorhanden sein.

Di R 210 Helga Peters

Dietzenhach vhs.

Mo+Do, 13.45 - 16.45 Uhr, ab 01.10.2012 51,- €, ermäßigt: 41,- €, zzgl. 16,- € EDV-Gebühr, 4 Termine

Bildbearbeitung

Foto- und Bildbearbeitung am PC

Auch gute Bilder aus guten Digitalkameras können mit einer Nachbearbeitung noch verbessert werden. Ob Sie dabei nur leichte Korrekturen vornehmen, umfangreiche Retuschearbeiten. Panoramabilder oder Collagen erstellen wollen - mit Adobe Photoshop Elemente 9 und dem Know how aus diesem Kurs ist das alles kein Problem. Kernelemente des Kurses: Farb- und Belichtungseinstellungen, Auswählen und Auswahlen, Ebenenanwendungen, Retuschewerkzeuge, Farbstichentfernung, Panoramaeinstellung.

Voraussetzung: gute Kenntnisse in Windows. Di R 132

Tadeusz Olszowski Dietzenbach, vhs.

Mo, 18.00 - 21.15 Uhr, ab 10.09.2012 64,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 20,- € EDV-Gebühr. 5 Termine

Bildbearbeitung für Kids (10-14 Jahre)

in den Herbstferien

Mit Photoshop kann man spannende Sachen machen: Eine neue Haarfarbe für Dich? Lange Nasen, grüne Haare, Grinsemünder? Du mit deinem Lieblingsfußballer gemeinsam auf einem Bild? Dies ist mit Hilfe einer Fotomontage möglich. Oder möchtest Du aus eigenen Bildern einen Comic gestalten?

Mit eigenen oder im Kurs gemachten Fotos (Kamera kann - muss aber nicht - mitgebracht werden) lernen wir, was möglich ist.

Di R 133

Mechthild Schwetje

Dietzenbach, vhs

Mo-Mi, 15.-17.10.2012,

09.30 - 12.30 Uhr

31.- €. bereits ermäßigte Gebühr, zzgl. 12.- € FDV-Gebühr

Tastschreihen

Computerschreiben schnell gelernt

Lernen mit geschlossenen Augen, Bildern, Farben und Geschichten? Der Kurs vermittelt Teilnehmern innerhalb kürzester Zeit, wie sie die Tasten des Computers bedienen, ohne hinzuschauen. Nach nur 4 Terminen beherrschen sie die Tastatur blind - vorausgesetzt, sie üben zusätzlich zu Hause zur Steigerung der Schreibsicherheit und -geschwindigkeit und lassen sich auf die spezielle Methode ein. Das System arbeitet mit bildhaften Geschichten und Entspannungsmethoden.

Eltern-Kind-Ferienkurs

Di R 401

Anne Christiane Wiegand Dietzenbach, vhs

Mo-Do, 07.-10.01.2013,

15.30 - 17.20 Uhr

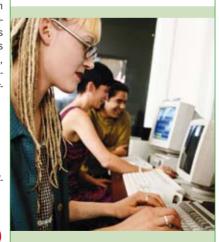
32,- €, ermäßigt: 26,- €, zzgl. 30,- € EDV-Gehühr und Materialkosten

Ferienkurs für Jugendliche und Erwachsene

Di R 402

Anne Christiane Wieaand Dietzenbach, vhs Mo-Do, 07.-10.01.2013, 17.30 - 19.20 Uhr

32,- €, ermäßigt: 26,- €, zzgl. 30,- € EDV-Gebühr und Materialkosten



Bildungsurlaub

Kurse für Kinder und Jugendliche





Kinder und Jugendliche



Unsere folgenden Angebote richten sich an Kinder und Jugendliche. Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie im jeweiligen Abschnitt des Programmheftes.

I 011	Yoga für Kinder
J 004	Schnupperwochenende Reiten
J 005	Schnupperkurs: Bogenschießen

N 751 ff. Frühenglisch für Kinder N 590 Englisch für Schüler der 5./6. Klasse 0 420 Spanisch für Schüler im 3./4. Lernjahr N 830 Französisch für Schüler im

2. Lernjahr N 831 Französisch für Schüler im 3./4. Lernjahr

R 133 Bildbearbeitung für Kids R 401 Computerschreiben schnell gelernt

Für Schülergruppen konzipieren wir auf Anfrage maßgeschneiderte Ferienkurse für Englisch, Französisch, Spanisch und Mathematik. So wird für Schüler einer Jahrgangsstufe der aktuelle Schulstoff wiederholt und Wissenslücken geschlossen. Die Kursgehühren für einen einwöchigen Ferienkurs mit 3 Unterrichtsstunden pro Tag belaufen sich bei 8 Schülern auf etwa 35,- €. Bitte sprechen Sie uns an, wenn in der Klasse/ Jahrgangstufe ihres Kindes Interesse besteht. Die Kurse finden in der vhs

Das Mindestalter für die Teilnahme an weiteren vhs-Kursen beträgt in der Regel 14 Jahre. Eine Aufnahme jüngerer Teilnehmer ist nur nach Rücksprache möglich.

Hausaufgabenhilfe

Die Volkshochschule Dietzenbach e.V. ist Träger für die Hausaufgabenhilfe in der Dietrich-Bonhoeffer-Schule und der Ernst-Reuter-Schule. Zielsetzung der Hausaufgabenhilfe ist die Förderung der schulischen Leistungen und auch die persönliche Entwicklung der Kinder, damit diese später als Jugendliche und Erwachsene selbstständig ihr Leben in der Gesellschaft finden und führen können.

In der Dietrich-Bonhoeffer-Schule besuchen 50 Kinder die Hausaufgabenhilfe, in der Ernst-Reuter-Schule 60 Schüler der Jahrgangstufen 5 und 6. Die Entscheidung über die Aufnahme liegt bei den Schulen.

Zum Jugendtreff in der Wilhelm-Leuschner-Str. 33 können sich Jugendliche der Klassenstufen 7-10 anmelden. Den derzeit 60 Jugendlichen wird ein pädagogischer Rahmen angeboten, in dem ihre sozialen Kompetenzen gestärkt werden. Dazu zählen die Übernahme von Verantwortung, Persönlichkeitsentwicklung, Anerkennung in der Gesellschaft und Konfliktfähigkeit, um später ein selbstständiges Leben führen zu können. Die Betreuungstage sind Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag. An diesen Tagen haben die Jugendlichen auch die Möglichkeit ihre Hausaufgaben zu erledigen.

Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach

Leituna

Joachim Neumann

Sprech- und Öffnungszeiten

Das Büro der Musikschule der Kreisstadt befindet sich im Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, 63128 Dietzenbach (Stadtmarketing-Agentur). Telefonisch erreichen Sie uns unter 0 60 74 / 373 - 341.

Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten. Im Internet finden Sie uns unter

www.dietzenbach.de.

Die Musikschule Dietzenbach ist eine Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wesentliche Aufgabe ist die Vermittlung einer musikalischen Basisausbildung, die Heranbildung des Nachwuchses für das Laien- und Liebhabermusizieren in Musikvereinen und Chören, die Begabtenfindung und Begabtenförderung sowie die mögliche Vorbereitung auf ein Berufsstudium.

Wir sind bemüht, in unserem Unterrichtsangebot das gesamte Spektrum der Musik anzubieten Von der klassischen Musik his zur Rock- und Popmusik sollen die Schülerinnen und Schüler möglichst alle Stilrichtungen kennenlernen.

Alle, deren Neugierde an Musik geweckt ist sind eingeladen, an unserem Unterricht teilzunehmen und sich ihren jeweiligen Neigungen entsprechend musikalisch zu betätigen.

Die Musikschule Dietzenbach ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM), wodurch Eltern und Schülern ein wohldefinierter Standard in den Leistungen der Musikschule zugesichert wird.

Der Unterricht ist entsprechend dem Strukturplan des Verbandes in verschiedene Stufen unter Berücksichtigung des Alters der Schülerinnen und Schüler gegliedert. Nähere Erläuterungen hierzu gibt Ihnen gern der Musikschulleiter

Vor der Aufnahme des Unterrichts ist ein Gespräch mit der Musikschulleitung über die pädagogische Zielsetzung sowie den Organisationsablauf zu empfehlen.

Musikalische Früherziehung

Die Musikalische Früherziehung für 4-6jährige Kinder dient der Vorbereitung der instrumentalen und vokalen Ausbildung in der Musikschule. Bei diesem zweijährigen Musikunterricht wird von der Erkenntnis ausgegangen, daß ein früher musikalischer Beginn sowohl die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes zu wecken und zu entwickeln vermag, als auch zu seiner Gesamtentwicklung beitragen kann. Bei der Vermittlung der Unterrichtsinhalte steht der spielerische Aspekt im Vordergrund.

Der Unterricht beinhaltet folgende Sachgebiete:

Musikübungen - Singen und Sprechen - Elementares Instrumentalspiel - Musik und Bewegung - Rhythmik - Musikhören - Instrumenteninformation - Musiklehre.

• Neue Kurse für Anfängerinnen und Anfänger:

MF 1/12: mittwochs 17.15 bis 18.15 Uhr ab 05.09.12; Leitung: Marita Ermert

- Fortlaufende Kurse (2. Halbjahr): MF 1/12: montags 16.45 bis 17.45 Uhr ab 03.09.12, Leitung: Marita Ermert
- Fortlaufender Kurs (3. Halbjahr): MF 1/11: mittwochs 16.15 bis 17.15 Uhr ab 05.09.12, Leitung: Marita Ermert
- Fortlaufender Kurs (4. Halbjahr): In diesem Halbjahr wird kein Kurs dieser Stufe angeboten.



Instrumentalunterricht

Unterricht wird auf folgenden Instrumenten

Klavier, Gitarre, E-Gitarre, E-Baß, Blockflöte, Querflöte, Trompete, Tenorhorn, Saxophon, Klarinette, Schlagzeug, Violine, Cello, Keyboard, Kontrabaß, Akkordeon, Gesang, Djembe-Gruppe (Afrikanisches Trommeln). Für weitere Instrumente kann nach Bedarf Unterricht angeboten werden. Anmeldung zum Instrumentalunterricht ist ab sofort möglich.

Das Angebot an Spielkreisen und **Ensembles umfaßt:**

- Querflötenspielkreis
- Kammerorchester
- Blockflötenspielkreis
- Klarinettenspielkreis
- Trompetenensemble
- Streicherensemble
- Gitarrenensemble Musikschulband
- Akkordeonorchester

Kammerorchester Dietzenbach Leitung: Dr. Ann-Kathrin Heimer

Proben: donnerstags, 19.00 Uhr Heinrich-Mann-Schule, Dietzenbach

Gebührenordnung

Gebühr für monatliche Einzelstunde Umlage

45 Min. Finzelunterricht pro Woche 73,50 € 24 50 €

30 Min. Einzelunterricht pro Woche 17.00 € 50.00 €

Zweiergruppe (45 Min. pro Woche) 37,50 € 12,50 €

Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)

25.50 € 8 50 € Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)

7,50 € 22,00 € Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)

10.50 € 3 50 €

Instrumentenkarussell

38,50 € 13,00 € Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht 4.00 € 11.50 €

Die Zahlung der Unterrichtsgebühren erfolgt im voraus als monatliche Umlage der tatsächlich gehaltenen Jahreswochenstunden. Der Berechnung liegt eine Jahreswochenstundenzahl von 36 Unterrichtsstunden (52 Jahreswochen, abzüglich 14 Wochen Ferien und vier bewegliche Ferientage) zugrunde. Die Gebührenpflicht besteht daher volle zwölf Monate im Jahr. Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der allgemeinbildenden Schulen in Hessen, Rosenmontag und Fastnachtsdienstag sind ebenfalls unterrichtsfrei. Die im jeweiligen Halbjahr gültigen Ferien sind in den Informationen der Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt) aufgelistet.

Ermäßigte Gebühren: (Ermäßigung = 25%)

· Familienermäßigung:

Werden aus einer Familie zwei oder mehr Kinder unterrichtet, so wird der teuerste Unterricht einer Familie voll berechnet, während das zweite und weitere Kinder eine Ermäßigung erhalten.

· Schüler, die zwei oder mehr Instrumente erlernen, zahlen für den teuersten Unterricht den vollen Preis. Für den Unterricht im zweiten und dritten Instrument wird die ermäßigte Gehühr berechnet

Bitte beantragen Sie alle Gebührenermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule

Zahlungsweise:

Die monatliche Zahlung der Musikschulgebühren erfolgt verbindlich durch Bankeinzug (ersatzweise Dauerauftrag). Einzelüberweisung ist aus verwaltungstechnischen Gründen nicht erwünscht.

Kündigung:

Musikunterricht ist nur sinnvoll, wenn er mittelbis langfristig - mit "langem Atem" - angelegt ist; "Durststrecken" sollten von Schülern und Eltern durchgehalten werden. Kündigungen sind daher - auch im Interesse unserer Lehrer nur zum Halbjahresende (31.1. und 31.8.) möglich. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Semesterende.

STICHWORTVERZEICHNIS

Access	35
	16, 51, 70, 84
Activboard	38
Aktzeichnen	15
Alphabetisierung	
Annla	2-
Aguarellieren	
Arabisch	16, 51 26
•••••	
	13, 45
Astrologie	
	4, 10, 21, 52
	88
Autogenes Training	62, 73, 8,
	B
	9f, 45
BBP	75, 88
Beckenbodentraining	
	6, 31ff, 39ff, 45, 80
	31, 37
Bewerben	40, 80
Bildbearbeitung am PC	18, 35f, 59, 66, 81
Bildhauerei	17
Bildungsurlaub 6, 22	, 28ff, 33f, 36, 40, 57
Biologie	8f, 45, 70
Blues Harp	20
Bogenschießen	52
Bosnisch	29
Buchbinden	18
Buchführung	41, 82
Burnout	6
Büromanagement	35, 39
	С
Cambridge Certificates	s 28
	27, 78
Collagen	1/
Computerkurse	31ff, 58f, 66f, 70, 81
	D
Dänisch	27
•••••	
Demenz	4(
Denkmalschutz	
Desktop-Publishing Deutsch	
Deutsch als Fremdspra	25 25 25 54 64f
Distance de la constitución de l	78, 89
	20 10 254 40 03
Digitale Fotografie	
Drehkurse (Töpfern)	17
Drucktechniken	15
	E
Ehrenamt	
Einbürgerung	
	3, 69
Englisch	28, 54f, 65, 78f, 89
Englisch für den Beruf	
Englisch für Kinder/Sc	
Entspannung 7, 11,	21f, 49ff, 62f, 73f, 87
Entspannung 7, 11, Ernährung	

•••••	87
Excel	34, 66f, 82
	F
Familie	3, 6
Feldenkrais	22, 52, 62
Filzen	19
Fitness	22f, 53, 63f, 74f, 88
Fotografie	18, 48
Französisch	28f, 57, 65, 79, 90f
Frauenkurse	10f, 46f, 81
Führungen	2, 8f, 12ff, 45, 44, 68f
Funkkolleg	31f, 35f
Fußreflexzonenmas	sage 49
	G
Garten	8f
Gebärdensprache	25
••••••	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
Gehirntraining Coschichto	4, 69
Geschichte	2, 68f, 83
Gesellschaft	2f, 44, 68f, 83
•••••	1, 21ff, 49f, 62ff, 76, 86ff
Gitarre	71
Grafik	13, 15, 35ff
Gymnastik	11, 22f, 53, 63, 74f, 88
	Н
Häkeln	19
Handy	32, 67
Heilmethoden	11, 24, 49f, 64, 76, 88f
Heimwerken	48
Hirnforschung	4
Homöopathie	11, 64, 76
HTML	38
Hypnose	7, 76 I
	_
Ikebana	18, 72
Illustrator	37
	37
Integrationalures	
	25f, 54, 89
Internet	31f, 38, 59, 80, 82
Internet	
Internet	31f, 38, 59, 80, 82
Internet	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91
Internet Italienisch Japanisch	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 J
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1:	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 J 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69,
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1:	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 J
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1:	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 J 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 J 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 rse 39f, 82
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 rse 39f, 82 17, 85
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur Keramik Kinderkurse 4, 1	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 rse 39f, 82 17, 85 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55,
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur Keramik Kinderkurse 4, 1	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 rse 39f, 82 17, 85 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55, 58, 64, 69ff, 75f, 85
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur Keramik Kinderkurse 4, 1: Kinesiologie	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 rse 39f, 82 17, 85 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55, 58, 64, 69ff, 75f, 85 5, 86
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur Keramik Kinderkurse 4, 1: Kinesiologie Kochen	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 rse 39f, 82 17, 85 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55, 58, 64, 69ff, 75f, 85 5, 86 24f, 49, 64, 76ff
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur Keramik Kinderkurse 4, 1: Kinesiologie Kochen Kommunikation	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 rse 39f, 82 17, 85 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55, 58, 64, 69ff, 75f, 85 5, 86 24f, 49, 64, 76ff 4, 6, 10, 32, 40, 45f, 81
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur Keramik Kinderkurse 4, 1: Kinesiologie Kochen Kommunikation	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 rse 39f, 82 17, 85 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55, 58, 64, 69ff, 75f, 85 5, 86 24f, 49, 64, 76ff
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur Keramik Kinderkurse 4, Kinesiologie Kochen Kommunikation Kosmetik Kroatisch	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 78e 39f, 82 17, 85 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55, 58, 64, 69ff, 75f, 85 5, 86 24f, 49, 64, 76ff 4, 6, 10, 32, 40, 45f, 81 11, 49, 85
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur Keramik Kinderkurse 4, 1: Kinesiologie Kochen Kommunikation Kosmetik Kroatisch	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 78e 39f, 82 17, 85 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55, 58, 64, 69ff, 75f, 85 5, 86 24f, 49, 64, 76ff 4, 6, 10, 32, 40, 45f, 81 11, 49, 85 29f
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur Keramik Kinderkurse 4, 1 Kinesiologie Kochen Kommunikation Kosmetik Kroatisch Kunst- und Kultur	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 17, 85 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55, 58, 64, 69ff, 75f, 85 5, 86 24f, 49, 64, 76ff 4, 6, 10, 32, 40, 45f, 81 11, 49, 85 29f 12ff, 84f
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur Keramik Kinderkurse 4, 1 Kinesiologie Kochen Kommunikation Kosmetik Kroatisch Kunst- und Kultur	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 78e 39f, 82 17, 85 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55, 58, 64, 69ff, 75f, 85 5, 86 24f, 49, 64, 76ff 4, 6, 10, 32, 40, 45f, 81 11, 49, 85 29f
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur Keramik Kinderkurse 4, : Kinesiologie Kochen Kommunikation Kosmetik Kroatisch Kunst- und Kultur Kunsthandwerk	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 J 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 rse 39f, 82 17, 85 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55, 58, 64, 69ff, 75f, 85 24f, 49, 64, 76ff 4, 6, 10, 32, 40, 45f, 81 11, 49, 85 29f 12ff, 84f 18f, 48, 72, 85 L
Internet Italienisch Japanisch Jugendliche 1: Kalligraphie Kaufmännische Kur Keramik Kinderkurse 4, 1: Kinesiologie Kochen Kommunikation Kosmetik Kroatisch Kunst- und Kultur Kunsthandwerk	31f, 38, 59, 80, 82 29, 58, 65, 79, 91 29 3, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72 75ff, 82, 90, 92 K 14, 16f, 62 rse 39f, 82 17, 85 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55, 58, 64, 69ff, 75f, 85 5, 86 24f, 49, 64, 76ff 4, 6, 10, 32, 40, 45f, 81 11, 49, 85 29f 12ff, 84f 18f, 48, 72, 85

Lernen	3f, 69
	5, 10f, 12f, 47
Literatur Literatur	•••••••••••

Lohn und Gehalt	M 39
Malen	15f, 47f, 70, 84
NA	40, 45, 81
Massage	24, 49, 74, 82, 87
Mathomatik	82 02
Meditation Mobbing	
***************************************	6, 81
Mode	19f, 48f, 72, 85f
Musik, Musizieren	20, 37, 52, 60, 67, 71
Nähen	10f 70 0Ef
Natur	
•••••	8f, 69
NLP	69f
Office	32ff, 66
Ökologie	9, 45
OneNote	33
Origami	48
Outlook	35, 66
	P
Pädagogik	3f, 14f, 69
Partnerschaft	6, 87
Patchwork	48
Patientenverfügung	3
Percussion/Schlagze	ug 52, 71
Pflegeversicherung	3
Philosophie	2, 8
Photoshop	35ff
Physik	70
D:1-1	F2 00
Plastisches Gestalten	
Politik	2 11 69f 92
	2, 44, 68f, 83
	29
	29
	4
	35, 66
	40f, 80
	37
	40
Protokollführung	40
Prüfungen	25f, 33, 39
Psychologie	4ff, 46, 69f
	Q
	9, 22, 52, 62, 74,
	(s 39
	R
Radieren	15
Raucherentwöhnung	24, 76
	3, 40f, 47, 61
	7f, 64, 76
	10, 22
11011011	h')
	52 8 83
Religion	8, 83
Religion Restaurierung	8, 83 13, 18
Religion Restaurierung	8, 83 13, 18 40, 45, 81

Russisch	29
	\$
SAP	40
Schmuck	18f, 48, 85
Schreibwerkstatt	10, 12
Schulabschlüsse	92
Schwimmkurse	22, 64
Selbstbewusstsein	5f, 10, 81
Selbstverteidigung	
Seniorenbildung	28, 31f, 51, 59, 70
Serbisch	29f
Skateboarding	76
Spanisch	30, 58, 65f, 79f, 91f
Spinning	22
Sportstacking	75f
Spracheinstufung	25, 27, 53f
Steuern	80
Stimmtraining	4, 10, 21, 52
Stressbewältigung	6ff, 11, 21f
Stricken	19
	T
Tai Chi	52, 74, 87
Tanz	11, 20f, 52, 71f
Tarot	7
Tastschreiben am PC	39, 59, 67, 82
Textiles Gestalten	19f, 48, 72, 85f
Theater	13, 47
Theologie	8
Trance	5
Träume	5
Tschechisch	30
Türkisch	30
Typberatung	48f, 85
	U
***************************************	30 V
	•
Verbraucherfragen Verein	40f
Vidooboorboitung	
Vorträge 2ff, 8ff, 1	37. 2, 14f, 24, 31f, 61, 83f
Walking (Nordic)	23
Wassergymnastik	64
Weben	19
Web-Publishing	38, 82
	11, 50
Wellness	11, 73
	31, 37, 59, 81
Wirbelsäulengymnastik	22, 53, 63, 74ff, 88
Word	33f, 66, 82
Work Life Balance	6, 46
	X
	33, 39
	Y
	11, 50f, 62, 73f, 86f
Zeichnen	15
•••••	45, 81
Zirkustraining	75
	20, 63f, 72
	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••