vhs Volkshochschule Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2015

Februar bis August

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Kreis Offenbach

Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Informationen

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

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

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

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

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

Leitbild
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,- € 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.
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 zweiten 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,- €) 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

Dr. Karl Grobe-Hagel, Historiker und Redakteur, Initiator der Freitagabend Runde

Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick
Die Freitagsrunde (jeweils am 3. Freitag im Monat) behandelt die politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen und Krisen von der Ukraine über den Nahen Osten (Syrien, Iran) und Nordafrika (Ägypten) bis Ostasien (China, Korea, Japan). Das genaue Thema wird kurzfristig vor dem Hintergrund aktueller Ereignisse festgelegt und über die Presse veröffentlicht.
Di A 101 ff.
Karl Grobe-Hagel
Dietzenbach, vhs
Fr, 20.02., 20.03., 17.04., 19.06.2015
jeweils ab 19:30 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.
Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Verteiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillierte Informationen.

Weltwärts-Freiwilligendienst
Zusammen mit ehemaligen deutschen Weltwärts-Freiwilligen, die ihren Dienst in der Partnerstadt Masaya/ Nicaragua absolviert haben und den jetzigen nicaraguanischen Weltwärts-Freiwilligen (in Dietzenbacher Kitas tätig) wird über das Konzept des entwicklungspolitischen Weltwärts-Freiwilligen-Dienstes berichtet.
Es ist ein staatliches Programm, das der ViB in die Städtepartnerschaft integriert hat, um die Beziehungen zwischen den Menschen der beiden Städte zu intensivieren und den jungen Menschen die Gelegenheit zu geben die Sprache des Gastlandes zu vertiefen, eine neue Kultur kennenzulernen und ihre Persönlichkeit in der "Fremde" weiter zu entwickeln.
Die jungen Leute geben ihre Erfahrungen gerne weiter, besonders auch an Jugendliche, die ab 18 Jahre sich für einen solchen Dienst beim ViB bewerben können.
Di A 111
Brigitte Fischer Verein für internationale Beziehungen (ViB)
Dietzenbach, vhs
Fr, 06.03.2015, ab 19:00 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

Umweltbildung

Führung in der Kläranlage
Schauen Sie hinter die Kulissen der Kläranlage, in der das Abwasser der ca. 34.000 Einwohner und der in Dietzenbach ansässigen Gewerbe-/Industriebetriebe behandelt wird. Das Klärwerk verfügt über eine mechanische Reinigungsstufe (mit z.B. Rechen und Sandfang) und eine biologische Reinigungsstufe (mit Nitrifikation, Denitrifikation und chemischer Phosphorelimination). Der in der Kläranlage anfallende Schlamm wird in zwei Faulbehältern anaerob behandelt - hierbei entsteht wiederum Biogas (bzw. Faulgas), das von einer Mikrogasturbine zur Strom- und Wärmegewinnung genutzt wird.
Während der Führung werden wir den Weg des Abwassers durch die Anlage nachverfolgen, so dass Sie einen Einblick in die unterschiedlichen Verfahrensschritte und technischen Abläufe auf "Ihrer" Kläranlage bekommen.
Di D 300
Dr.-Ing. ***Linda Hinken***
Treffpunkt: Eingangstor Kläranlage, Limesstr., Dtzb.
Di, 05.05.2015, 16:00-17:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Führung im Müllheizkraftwerk
Die thermische Behandlung von Siedlungsabfällen aus dem Einzugsgebiet Rhein/Main im MHKW Offenbach bedeutet ortsnahe Entsorgung nach dem neuesten Stand der Technik. Durch Nutzung des Prinzips der Kraft-Wärme-Kopplung wird die Verbrennungsenergie umweltfreundlich in Fernwärme und elektrischen Strom umgewandelt.
Im Rahmen der Führung erhalten Sie Einblicke in die Abläufe und zur Leistungsfähigkeit der Anlage, sowie zur Nasswäsche der Rauchgase, der Katalysatorentechnik für die Entstickung und Dioxinminderung und der umweltfreundlichen Reststoffverwertung. Sofern gewünscht, werden auch technische Details und Prozesse erläutert.

Das Mindestalter beträgt 12 Jahre, Minderjährige nur in Begleitung einer Aufsichtsperson.
Di D 301
Jörg Kneisel,
Energieversorgung Offenbach AG
Treffpunkt: Parkplatz vor der Müllverbrennungsanlage, um 14.20 Uhr.
Di, 24.03.2015, 14:30-16:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung, Eine Anmeldung bei der vhs ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Weitere Führungen siehe Seite 47
Palmengarten
Fossilienfundstätte Grube Messel
Apfelwein-Kelterei Possmann
Seligenstadt

Der neue Energieausweis im Überblick
Verschaffen Sie sich einen Überblick zu den wichtigsten Änderungen gemäß der EnEV 2014. Mit dem Energieausweis soll die energetische Qualität eines Gebäudes transparent gemacht werden. Der Energieausweis muss vom Verkäufer/ Vermieter im Falle eines geplanten Verkaufs/ einer Vermietung den potenziellen Käufern/Mietern vorgelegt werden. Mit der Offenlegung des zukünftigen Energieverbrauchs lassen sich die Nebenkosten wesentlich leichter abschätzen. "Gute" Gebäude lassen sich somit besser vermarkten. Im Energieausweis, einem rechtsverbindliches Dokument, werden Modernisierungsempfehlungen zur Sanierung benannt.
Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.
Der Referent der Energieversorgung Offenbach AG steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.
Di D 303
Energieberater der EVO Energieberater
Dietzenbach, vhs
Mi, 27.05.2015, ab 18:30
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten

Psychologie und Pädagogik

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren/innen
Lange leben und geistig fit bleiben
Geistige Beweglichkeit kann man genauso wie körperliche Fitness durch regelmäßiges Gedächtnistraining mit gezielten Übungen stärken. Es gibt im ganzheitlichen Gedächtnistraining vielfältige Übungen für Körper und Geist, die unser Gedächtnis verbessern und unser Denken anregen.
Lassen Sie sich überraschen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Fragen wie "Wo ist denn mein Schlüssel?" oder "Was wollte ich im Keller eigentlich machen?" der Vergangenheit angehören. Erfahren Sie, wie Sie die grauen Zellen wieder auf Trab bringen - in der Gemeinschaft, ohne Stress und in angenehmer Atmosphäre macht das viel Spaß.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 112
Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT
Dietzenbach, vhs
Mo, 16:15-17:45 Uhr, ***ab 02.02.2015***
37,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 8 Termine

Di C 113
Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT
Dietzenbach, vhs
Mo, 16:15-17:45 Uhr, ***ab 18.05.2015***
37,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 8 Termine

Kursleiterinnen Petra Heike Fülle und Indre Kristin Schuch

Schluss mit dem Grübeln - vom Umgang mit dem Kopfkino
Haben Ihre Gedanken Sie fest im Griff? Neigen Sie zum Grübeln? Kreisen Ihre Gedanken und finden kein Ende? Wer ewig über sich und die Welt nachdenkt, schadet seiner Psyche. Grübeln raubt Menschen den Schlaf, nimmt ihnen die gute Laune und belastet. Hier erfahren Sie, wie Sie einen entspannten Umgang mit Ihren Gedanken herstellen können. Sie lernen das Zepter wieder selbst in die Hand zu nehmen und werden Regisseur Ihres Kopfkinos.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Di C 202
Anette Elsinger, gepr. Präventologin®
Dietzenbach, vhs
Mi, 15./22.04.2015, jeweils 18:00-19:45 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €, 2 Termine

Der Weg zu mehr Gelassenheit Luna Yoga® und Coaching
Speziell für Frauen wird dieser Workshop angeboten: Yoga und Mental-Coaching in Kombination!
Perfekt, um sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen, sich Klarheit über die eigenen Ziele zu verschaffen oder einfach nur zum Auftanken und Durchatmen. Mit Unterstützung von speziellem Gedankenmanagement und individuellen Yogaübungen, werden Methoden und Strategien entwickelt, die für mehr Energie und Gelassenheit im Alltag sorgen.
Dieser Workshop ist eine außergewöhnliche Kombination aus kognitivem Mentaltraining und achtsamen Yogaübungen. Er zeigt Wege auf, Berufs- und Privatleben sowie die eigenen Wünsche gleichermaßen zu berücksichtigen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
6-10 Teilnehmerinnen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke, kleines Kissen und Schreibutensilien.
Di C 210
Petra Heike Fülle, Luna Yoga® Lehrerin
Indre Kristin Schuch, Zert. Mentalcoach
Dietzenbach, vhs
Sa, 14.03.2015, 10:00-17:00 Uhr
So, 15.03.2015, 10:00-15:00 Uhr
91,- €, keine Gebührenermäßigung, keine -befreiung, 2 Termine

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

Aufgeräumt!
"Wenn Du loslässt, hast Du zwei Hände frei" - alte chinesische Weisheit
In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Loslassen und Ballast abwerfen. Um beides zu können und dadurch eine bessere Lebensqualität zu erreichen und Handlungsfreiräume zurückzugewinnen, müssen Entscheidungen gefällt werden. Oft ist ein klares NEIN fällig.
Entspannungsübungen helfen herauszufinden, welche Lasten wir mit uns herumtragen und wo sie sich im Körper niedergelassen haben. Wir werden nach und nach Ballast abwerfen - seelisch und körperlich gelöster sein und Platz schaffen für Neues.
Was im Inneren geschieht, tragen wir nach außen. Wir räumen auch im Außen auf - so können wir die heilsamen Effekte der Ordnung auf unser Befinden erfahren.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken und Schreibutensilien.
Di C 211
Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach
Dietzenbach, vhs
So, 22.02.2015, 10:00-16:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €

Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechnkicken und Coach

Der Bambus-Workshop
stabil und flexibel in herausfordernden Zeiten
Wie der Bambus uns zeigt, bricht nicht (zusammen), wer flexibel mit Herausforderungen des Lebens umgeht.
In diesem Workshop werden Sie sich ihrer Ressourcen bewusst: Ihre persönlichen Eigenschaften, Talente, Neigungen können dafür genutzt werden, eine Haltung einzunehmen, die stabil und flexibel zugleich ist. In kleiner Runde entdecken Sie Facetten Ihrer Persönlichkeit (wieder), stärken Ihre Intuition, verbessern Ihr Körpergefühl und entspannen Körper und Geist unter fachkundiger Anleitung. Resilienz ist das Zauberwort.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken und Schreibutensilien.
Di C 212
Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach
Dietzenbach, vhs
Sa, 07.03.2015, 10:00-16:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €

"Ordnung ist das ganze Leben"
Entrümpeln und innerlich aufräumen
Von einem "aufgeräumten Menschen" spricht man, wenn dieser mit Klarheit, einer gewissen inneren Geordnetheit und Gelassenheit an das Leben herangeht. Indessen halten uns oft Ängste, alte Gewohnheiten, belastende Gedankenmuster und Einstellungen oft davon ab, Neues anzugehen, Offenheit für das Leben zu entwickeln und mit Optimismus und Leichtigkeit an die Dinge heranzugehen.
Zuweilen sind wir uns über unsere Ziele und das, was wir wollen, unsicher. Im Kurs geht es um das innere Entrümpeln und Neu-Ordnen: Wir sprechen über Möglichkeiten, Gewohnheiten, Belastendes und Überfälliges loszulassen, Klarheit über die eigenen Ziele zu finden und mit Selbstvertrauen und Gelassenheit neue Wege zu gehen.
Di C 304
Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
Fr, 17.04.2015, 17:30-21:30 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Wieder aufstehen
Eigene Stärken und Fähigkeiten entdecken
Ängste, Stimmungen der Niedergeschlagenheit, pessimistische Sichtweisen und Mutlosigkeit hindern uns oftmals, einen Schritt im Leben weiterzugehen. Wir fühlen uns müde und energielos und entwickeln negative Erwartungshaltungen. Wie können wir wieder aufstehen und unseren Weg gehen? Der Kurs zeigt Wege, unsere Grundfähigkeiten und Talente wieder zu aktivieren und positives Denken zu entwickeln. Es wird nach Wegen zu mehr Selbstbewusstsein, Abgrenzungsfähigkeit und Optimismus gesucht.
Di C 305
Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
Sa, 18.04.2015, 09:00-13:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Familienaufstellung
Oftmals stehen wir ratlos vor Situationen in Familienbeziehungen, in denen wir mit auffälligem Verhalten der Kinder, Partner- und Eheproblemen oder Krankheiten z.T. massiv konfrontiert werden. Ebenso problematisch kann sich das Dreiecksverhältnis zwischen Beruf, Partner und Elternrolle darstellen, was sich in einer Problemaufstellung der beteiligten Personen durch Stellvertreter lösen lässt.
Gelingen und Scheitern können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes verstrickt sind. So genannte "Verstrickungen" in das Schicksal anderer Familienmitglieder können die Selbstentfaltung blockieren. Werden diese Verstrickungen gelöst, so entsteht eine natürliche Ordnung und die tiefe Liebe kann wieder fließen.
Di C 311
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Fr-So, 17.-19.04.2015,
Fr 19:00-22:00 Uhr, Sa 09:00-18:00 Uhr, So 09:00-16:00 Uhr
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 3 Termine

BU
Bildungsurlaub
Kurse für Kinder und Jugendliche

Reisen mit der Volkshochschule

S 421 Basenfasten
Das Seminarhotel liegt mitten im UNESCO-Geopark Bergstraße Odenwald. Hassenroth ist ein 400 m hoch gelegener anerkannter Erholungsort, umgeben von einer wunderschönen, sanft hügeligen Landschaft, die auch als "deutsche Toskana" bezeichnet wird. Während des Aufenthaltes werden wir gemeinsam auf eine sanfte Weise nach der Wackermethode® fasten, der Körper wird entlastet und der Organismus entschlackt. Neben Wanderungen ergänzen Progressive Muskelentspannung und Traumreisen das Freizeitangebot und Sie erfahren vieles rund ums Thema Gesundheit.
12. - 17. April 2015
Brita Fellner-Näser, eigene Anreise

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

S 423 Fahrradtour rund um Berlin
(ausgebucht)
Berlin ist immer eine Reise wert, und immer noch eine grüne und radelfreundliche Großstadt mit Gärten, Wäldern, Flüssen, Kanälen und zahlreichen Seen innerhalb und außerhalb der bebauten Zentren. Manchmal radeln wir auf den Spuren von Fontane, teilweise auch entlang der Mauer. Wir erradeln Stadt und Umland und erleben Landschaft, Geschichte und Kultur. Die tägliche Fahrstrecke beträgt 40-60 km.
30. Mai – 06. Juni 2015
Fredegunde Freund,
Dietrich Deutschmann

Fredegunde Freund, Reiseleiterin

S 431 Barocker Kulturgenuss zwischen Spessart und Odenwald
Heute genießen wir einen unvergesslichen Tag in Churfranken, einer geschichtsträchtigen Region zwischen dem fränkischen Spessart und dem bayerisch-badischen Odenwald.
Mit dem Bus fahren wir ins denkmalgeschützte Barockstädtchen Amorbach. Nach einem Altstadtrundgang besuchen wir u.a. die ehemalige Benediktiner-Abtei mit der wunderschönen Klosterbibliothek. Nach dem Mittagessen bringt uns der Bus hinauf zum Franziskanerkloster Engelberg, wo wir mit dunklem Klosterbier oder einem Schöppchen Wein den Tag ausklingen lassen.
Juni 2015
Hedi M. Schmitt, Bus

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

Angelika Markert, Reiseleiterin

S 424 Advent auf der Donau
Genießen Sie die besinnliche Adventszeit bei einer Schiffsfahrt auf der Donau. Der Passauer Christkindlmarkt am Domplatz direkt vor der Kulisse des Stephansdoms verleiht der Adventszeit in Passau ein ganz besonderes Flair. Wir besuchen den historischen Christkindlmarkt in Wien und lassen uns verzaubern von der Märchenwelt des Linzer Nikolausmarkts.
29. Nov.-03. Dez. 2015
Fredegunde Freund, Bahn, Schiff

Reisen in Europa

S 397 Portugal
Das kleine Land am Atlantik zählt zu den beeindruckenden Kulturländern Europas und bietet neben reichen Kulturlandschaften mit bedeutenden Kunstschätzen den Charme pittoresker Dörfer und ländliche Idylle und nicht zuletzt die herzliche Lebensfreude der Portugiesen. Einer der Höhepunkte wird der Besuch Lissabons sein.
13. - 20. April 2015
Fredegunde Freund, Flug

S 402 Die Azoren
Die Azoren sind ein Naturparadies das zu Portugal gehört und mitten im Atlantik liegt - eine bunte Mischung aus umgebendem Atlantik, blauem Himmel und grünen Wiesen. Bestaunen Sie die von urwüchsiger Natur umgebenen Kraterseen, malerische Buchten, blühende Hortensienhecken und historische Städtchen fernab vom Massentourismus.
Besonderes Highlight werden Wal- und Delfinbeobachtungen sein.
07. - 14. Juni 2015
Angelika Markert, Flug

S 419 Schottland
Erleben Sie die Schottlands Highlights zur schönsten Jahreszeit: Glasgow, Edinburgh, die Orkney-Inseln, die beeindruckende Landschaft der wild-romantischen Highlands mit Bergen und steilen Küsten, mit ihren Burgen und Abteien und nicht zu vergessen die Lochs Lemond und Ness und die berühmten Whisky-Destillerien.
11.- 20. August 2015
Fredegunde Freund, Bus

S 425 Mallorca
Wir erleben Mallorca in seiner ganzen Vielfalt und genießen die warmen Sonnenstrahlen des Oktobers. Wir erkunden die Insel zu Fuß bei traumhaften Wanderungen und genießen bei der Einkehr leckere Tapas. Ein Busausflug nach Valldemossa und Port de Soller, sowie ein Ausflug in die Inselhauptstadt La Palma sind weitere Höhepunkte dieser Reise.
Oktober 2015
Angelika Markert, Flug

Fernreisen

S 400A Israel
Israel ist das Land der monotheistischen Weltreligionen, als deren älteste das Judentum gilt. Für Muslime ist Jerusalem nach Mekka und Medina die heiligste Stadt, und Christen gilt Palästina als das Heilige Land, in dem Jesus geboren, gestorben und auferstanden ist.
Fahren Sie mit uns durch die 10.000jährige Geschichte des Heiligen Landes, wo uns täglich Antike und Moderne begegnen. Wir besichtigen u.a. Bethlehem, die Altstadt von Jerusalem, Tel Aviv mit der „weißen Stadt", die hängenden Gärten in Haifa, die Kreuzritterstadt Akko sowie Massada mit der Felsenfestung von König Herodes, das Tote Meer und den See Genezareth.
27. Okt. - 04. Nov. 2015
Fredegunde Freund, Flug

Petra Lück, Reiseleiterin

S 420 Nordindien
Sie erleben eine Welt der Vielfalt und Kontraste – von der pulsierenden Metropole Delhi zum weltberühmten Taj Mahal, von der „rosaroten" Stadt Jaipur mit dem Palast der Winde, bis zum Wallfahrtsort Pushkar und von Jodhpur mit seinem prachtvollen Mehrangarh Fort bis nach Udaipur, dem „Venedig des Ostens". Entdecken Sie die Faszination Indien mit seiner Jahrtausende alten Hochkultur, den grandiosen Maharadschapalästen, einzigartigen Wüstenlandschaften und der Liebenswürdigkeit seiner Menschen.
02. - 16. November 2015
Dipl. Geogr. Petra Lück, Flug

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

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.

S 414 Indonesien
Wir besuchen Sumatra, die Insel mit archaischen Kulturen und Traditionen mit dem weltweit bedeutendsten matriarchalischen Volksstamm, sowie den Nationalpark, wo es wohl die letzten frei lebenden Orang Utans gibt. Das nächste Highlight ist die Insel Java mit ihren üppigen Berglandschaften, Vulkanen, Reisterrassen und atemberaubenden buddhistischen und hinduistischen Tempelanlagen. Endpunkt Ihrer Reise bildet Sulawesi, wo der Stamm der Toraja lebt, einzigartig für ihren Totenkult und dem animistischen Glauben. Zur Entspannung ist eine Verlängerung auf Bali möglich.
September/Oktober 2015
Fredegunde Freund, Flug

Zubucherreisen

Reisen unseres Kooperationspartners mundus Reisen GmbH, Königstein im Taunus. Teilnehmende über die vhs sind willkommen.

S 427 Yunnan – Tibet
Diese Reise steht für fantastische Naturlandschaften und einzigartige Völker. Von Chinas grüner Provinz Yunnan mit den romantischen Orten Dali, Lijang und Shangri-La geht es von Lhasa aus hinauf über archaisch anmutende Bergdörfer, vorbei an buddhistischen Klöstern, hinauf auf das Dach der Welt.
12.– 29. April 2015 Flug

S 430 Emirate – Oman
Zu Beginn Ihrer Reise stehen die Glitzermetropolen Dubai und Abu Dhabi auf dem Programm, die trotz der raschen wirtschaftlichen Entwicklung ihrem Erbe verbunden sind. Der Oman ist von atemberaubender landschaftlicher Schönheit und besitzt jahrhun-dertealte Forts und Burgen. Eine moderne Infrastruktur und arabische Lebensweise ver-binden sich auf angenehme Art mit Geschichte und kultureller Vergangenheit. Lassen Sie sich empfangen mit Weihrauchduft, Datteln und arabischem Kaffee.
November 2015 Flug

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

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

Wanderungen

Wanderung zum Gut Neuhof
Die Wanderung von Dietzenbach zum Gut Neuhof bildet den Auftakt für die Wanderungen in 2015.
Die Strecke von ca. 12 km ist wenig anspruchsvoll, aber beim gemeinsamen Laufen in der Natur werden wir viel Spaß und Gelegenheit für einen Austausch haben.
Der Weg führt uns am Wollwiesenteich und dem Luderbach entlang zum Gut Neuhof, wo wir zu Kaffee und Kuchen einkehren können.
Festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und ggf. Tagesverpflegung erforderlich.
Di D 110
Petra Lück und/oder Angelika Markert
Treffpunkt: vor der Stadtbücherei Dietzenbach um 11:00 Uhr
So, 22. März 2015, 11:00 - ca. 15:30 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Schneewittchen-Wanderung im Spessart
Diese landschaftlich abwechslungsreiche Wanderung führt uns von Bieber zum Wiesbüttsee. Auf dem Weg liegen zunächst die Bergburgkapelle, die Lochmühle und der Lochborner Teich. Weiter geht es entlang einer Bachaue und dann steil hinauf zum Wiesbüttsee, wo wir bei Interesse einkehren können.
Seit dem 16. Jahrhundert hat der Bergbau in der Region um Bieber eine lange Tradition; seinen Spuren werden wir folgen.
Die Wanderung von 12 km und 4 Stunden Gehzeit erfordert eine mittlere Konditionen und Trittsicherheit.
Leichte Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.
Di D 111
Petra Lück und/oder Angelika Markert
Treffpunkt: Museum, Biebergemünd/ Bieber, Am Pflaster 5 um 10:30 Uhr
So, 03. Mai 2015, 10:30 - ca. 16:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
eigene Anreise

Rheinsteig-Wanderung von Lorch nach Assmannshausen
Wir erleben eine der schönsten Etappen des Rheinsteigs. Wir wandern durch verwildert Weinberge und Wälder und haben dabei oft einen wunderschönen Blick auf das Rheintal. Einer der Höhepunkte dieser Wanderung ist das Naturreservat Teufelskadrich, dessen eiszeitlicher Schutt einen besonderen Reiz verströmt.
Die Wanderung von 15 km mit 500 Höhenmetern und 5 Stunden Gehzeit erfordert eine gute Konditionen und Trittsicherheit.
Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.
Di D 112
Petra Lück und/oder Angelika Markert
Treffpunkt: Bahnhof in Lorch, an den Gleisen um 10:30 Uhr
So, 21. Juni 2015, 10:30 - ca. 17:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
eigene Anreise

Führungen

Kulinarisch-historischer Erlebnisausflug in Seligenstadt
Erleben Sie die Farbenpracht der Gärten der ehemaligen Benediktinerabtei und lassen Sie sich unter fachkundiger Leitung in die Geschichte und Bedeutung der Klosterkräuter einweihen. Aus der Klosterbäckerei duftet das frisch gebackene Holzofenbrot.
Anschließend unternehmen wir einen eindrucksvollen Rundgang durch die Seligenstädter Altstadt. Während der Mittagspause kann jeder nach Lust und Laune seine eigenen Entdeckungen machen. - auch der Antikmarkt lohnt einen Abstecher. Nach einer Führung in der ältesten Privatbrauerei der Region runden wir unseren Seligenstadtbesuch mit einer leckeren Bierverkostung im gemütlichen Schalander der Brauerei ab.
Di D 190
Hedi M. Schmitt
Treffpunkt: Seligenstadt, Haltestelle Bahnhof (Bus 99) um 9.30 Uhr
Do, 21.05.2015, 09:30-16:00 Uhr
29,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
eigene Anreise

Abendliche Führung im Palmengarten
"Spannendes aus der Welt der Verpackungen im Pflanzenreich"
Schutz und Werbung durch die richtige Verpackung - dieses Prinzip kennt nicht nur der Mensch, sondern auch viele Pflanzen. Besonders spektakuläre "Verpackungen" zeigen viele Samen, in denen der Embryo gut geschützt aufbewahrt ist. Gleichzeitig dient die Verpackung oftmals als Werbefläche, um Tiere anzulocken, welche die Samen verbreiten sollen. Dem Menschen dient die Verpackung zum Schutz seiner Handelsgüter. Er bedient sich oftmals der Pflanzenwelt und nutzt nachwachsende Rohstoffe auf vielfältige Weise.
Genießen Sie die Führung durch die Gewächshäuer des Tropicariums.
Di D 200
Hilke Steinecke
Treffpunkt: Eingang Palmengarten Ffm, Siesmayerstr. 61 um 18.50 Uhr
Mo, 09.03.2015, 19:00-21:00 Uhr
12,- €, incl. Eintritt in den Palmengarten, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Heidi M. Schmitt
Reiseleiterin

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.
Di D 201
Michael Höllwarth
Treffpunkt: Parkplatz an der Grube Messel um 9:50 Uhr
Sa, 13.06.2015, 10:00-13:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Führung in der Apfelwein-Kelterei Possmann, *Familienbetrieb seit 1881*
Begleiten Sie mit uns den "Apfel auf seinem Weg vom Baum bis ins Glas".
Erleben Sie hautnah, wie aus heimischen Äpfeln erstklassiger Apfelwein und gesunde Säfte entstehen. Erfahren Sie Wissenswertes über die Familiengeschichte, den Apfel, seinen Lebensraum und Streuobstwiesen.
Wir besichtigen das Firmengelände, steigen hinab in die Weinkeller zu den Fässern und Tanks, sehen die Produktionsanlagen und Apfelpressen, lernen vieles über die Apfelweinherstellung und besuchen die Lagerhallen und Abfüllanlagen. Im Anschluss verkosten wir im Weinkeller die verschiedenen Apfelweine und -säfte.
Di D 202
Ingelore Langner
Treffpunkt: Kelterei Possmann, Eschborner Landstr. 156-162,Rödelheim
Di, 14.04.2015, 18:00-19:30 Uhr
15,- €, incl. Verkostung
keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Führung in der Kläranlage
Di D 300
Beschreibung siehe Seite 44

Führung im Müllheizkraftwerk
Di D 301
Beschreibung siehe Seite 44

Fotoexkursion in Frankfurt
Di G 110
Beschreibung siehe Seite 50

Kommunikation

Ärger in der Kommunikation vermeiden

Missstimmungen, Missverständnisse, Konflikte und Ärger entstehen in der alltäglichen Kommunikation oftmals durch die Art, wie wir kommunizieren, und die gefühlsmäßige Botschaft, die wir dabei aussenden. Wie funktioniert Kommunikation eigentlich, und von welchen Faktoren ist eine gelungene Kommunikation abhängig? Wir konzentrieren uns im Kurs auf die Kommunikationsstile, die Unstimmigkeiten auslösen (z.B. der zurechtweisende oder der bedürftig-abhängige Stil).
Und wie wir auf der Grundlage veränderter Werte und Einstellungen in der Kommunikation mehr Verständnis, Klarheit und Gleichgewicht im Gespräch erfahren.
Di C 313
Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
Sa, 09.05.2015, 09:00-13:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €

Erfolgreich kommunizieren im Beruf und privat

Wie werde ich richtig verstanden, gehört und gesehen?
Ein lebendiger Überblick über Grundwerte und Methoden erfolgreicher Kommunikation.
Schritt für Schritt mit Beispielen, kurzweilig, frei von "Fachchinesisch" werden wir die Kommunikation betrachten und das eigene Verhalten reflektieren. Dabei gehen wir auf die Kommunikationsvielfalt ein, ob im zwischenmenschlichen Kontakt - ob im Gespräch oder schriftlich - oder in den Medien.
Wie kommunizieren wir erfolgreicher? Wenn Sie Ihre Kommunikation verbessern möchten, erhalten Sie professionelle Tipps, wie Sie ihre Vorhaben umsetzen können.
6-10 Teilnehmer/innen
Di C 315
Manfred O. Diehl
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 23.02.2015***
57,- €, zzgl. 5,- € Skript, keine Gebührenermäßigung, -befreiung, 6 Termine

Bewerbungs-training

Bewerbungstraining

Sie suchen einen neuen Job? Streben den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben an? Möchten mit einer soliden Ausbildung Ihre Berufskarriere starten? Eine professionelle Bewerbung ebnet Ihnen den Weg zum Vorstellungsgespräch.
Das Bewerbungstraining wird als individuelle Einzelberatung angeboten und beinhaltet:
- Lebenslauf erstellen: Wie Sie Ihre Vita vorteilhaft präsentieren
- Ihr Profil erarbeiten: Wo liegen Ihre Stärken?
- Stellenanzeige oder Initiativbewerbung: Wie Sie Ihr Anschreiben individuell und überzeugend formulieren
- Deckblatt gestalten: mit Foto Ihre optische Visitenkarte
- Zeugnisse: geschickt auswählen, optimal digitalisieren
- Bewerbung versandfertig zusammenstellen
- Tipps für das Vorstellungsgespräch.

Bitte mitbringen: Originalzeugnisse (Schule, Ausbildung, Arbeit, Weiterbildung), Bewerbungsfoto (4 x 6 Zentimeter), Stellenanzeige oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbung.
Termine und Ort werden individuell vereinbart (3 Zeitstunden).
Di P 101
Anne Christiane Wiegand
148,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Frauen

Emotionale Balance

In Schule und Universität haben wir viel Wichtiges gelernt, aber selten, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen. Was mache ich mit meiner Angst? Wie gehe ich mit Wut um? Wie kann ich meine Gefühle und Bedürfnisse so ausdrücken, dass bei meinem Gegenüber ankommt, was ich wirklich sagen will?
In diesem Workshop lernen Sie mehr über den konstruktiven Umgang mit Gefühlen und Sie erlernen Techniken zum emotionalen Gleichgewicht, damit die Lebensfreude und Leichtigkeit dauerhaft im Mittelpunkt stehen können.
Di T 105
Jeannette Werner, ganzheitlicher Coach, Dipl. Betriebswirtin
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Sa, 14.03.2015, 13:00-18:00 Uhr
20,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.

Emotionale und soziale Intelligenz

Frauen haben die Fähigkeit sehr schnell die Gefühle und Stimmungen anderer Menschen zu erkennen und zu verstehen. Gleichzeitig ist statistisch belegt, dass Frauen in der Kommunikation mit anderen die Beziehungsebene bevorzugen.
Welchen Vorteil und Nutzen bringen uns diese Fähigkeiten im Bereich der emotionalen und sozialen Intelligenz? Wie fangen wir uns Gefühle ein und was sind Rezepte für eine gute Beziehung?
Lernen Sie mit Hilfe ausgewählter Übungen und Techniken aus dem Mediationsverfahren sowie der Persönlichkeitsentwicklung Ihr Herz zu öffnen. Denn was auf andere Herzen wirken soll, muss von Herzen kommen.
Di T 106
Simone Hammerl, Wirtschaftsmediatorin, psychol. Beraterin
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Sa, 18.04.2015, 13:00-18:00 Uhr
20,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.

Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.

32. Frauenfrühstück mit Kabarettistin Andrea Badey "Eine Frau geht seinen Weg"

Die neue göttliche Comedy der „Frauenbeauftragten“ in Sachen Lebenskomik!
Andrea Badey hat den Rock auf den Zähnen und treibt Schabernack mit uns. Sie spielt, erzählt und ersingt uns die wundersam-skurile Welt des Badey-Landes. Aus Sicht der Frau, als Mann, als Vater und gelegentlich auch mal als Huhn. Dabei ergibt sie sich mit all ihren herrlichen Protagonisten auf die kabarettistisch-komische Suche des optimalen Weges.
Badey erzählt alles mit einer umwerfenden Liebe zum Lachen, zum Hinschauen und weicht den Zumutungen des Lebens dennoch mit gekonntem Hüftschwung aus. Und ihr spezieller Ruhrgebietszauber tropft dabei aus allen Knopflöchern.
Di T 209
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
So, 08.03.2015, ab 10:00 Uhr
Einlass ab 9:30 Uhr
Eintrittskarten zu 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet). Der Kartenverkauf beginnt im Oktober 2014.
keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Die Frauenfrühstücke in Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach.

33. Frauenfrühstück: MUTPROBE Frauen und das höllische Spiel mit dem Älterwerden Lesung mit Bascha Mika

Alle werden älter, und doch trifft es Frauen besonders hart - viel härter als Männer. Dies stellt die streitbare Journalistin und Bestsellerautorin Bascha Mika in ihrem neuen Buch fest und nimmt die zentralen Kampfzonen des weibliche Älterwerdens ungeschönt in den Blick.
Während Männer in der zweiten Lebenshälfte die Früchte ihrer Karriere genießen und auch privat oft nochmal neu durchstarten, werden Frauen ins gesellschaftliche Abseits gedrängt und auf verletzende Art in Frage gestellt. Diesem höllischen Spiel muss ein Ende bereitet werden, fordert die Bascha Mika.
Di T 210
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
So, 08.11.2015, ab 10:00 Uhr
Einlass ab 9:30 Uhr
Eintrittskarten zu 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet). Der Kartenverkauf beginnt im März 2015.
keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Die Frauenfrühstücke in Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach und Bücher bei Frau Schmitt.

Rechtsberatung für Frauen

Das Frauenbüro der Kreisstadt Dietzenbach bietet eine juristische Kurzberatung für Frauen an. Frauen haben die Möglichkeit, sich nach vorheriger Anmeldung im Frauenbüro (06074 373 240.), von Dietzenbacher Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten u. a. über das Ehe- und Scheidungsrecht informieren zu lassen.
Hierbei handelt es sich um eine Beratung, die Frauen die Hemmschwelle vor dem Gang zum Rechtsanwalt nehmen und die in akuten Situationen erste juristische Orientierung geben soll. Sie ersetzt keine ausführliche Erstberatung in der Kanzlei.

Literatur und mehr

Trümmergöre Lesung von und mit Monika Held

Jula ist ein kleines Mädchen in der Hamburger Nachkriegszeit. Für sie sind Trümmer und halbe Häuser normal. Sie spielt "Der Russe kommt" oder "Wir bauen ein KZ". Ihr Lieblingsplatz ist da, wo ihr Onkel Gebrauchtwagen verkauft; ihre Schularbeiten macht sie in der Kneipe auf der Reeperbahn. Mit zwölf holt sie ihr Vater zu sich, der im diplomatischen Dienst und deshalb abwesend war- um aus der "versauten Göre" eine höhere Tochter zu machen. Und Jula beginnt ein perfektes Doppelleben zwischen Alstervilla und Ganovenkiez.
Monika Held ist in Hamburg und Cuxhaven aufgewachsen. Sie arbeitet u.a. fürs Radio und die Brigitte. "Trümmergöre ist ihr vierter Roman.
Di T 401
Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11
Mi, 29.04.2015, ab 20:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei und ihrem Förderverein der Kreisstadt Dietzenbach.

Das Wasser rauscht, das Wasser schwoll...

Gertrud Gilbert liest und erzählt Naturballaden

Aus England und Schottland sind sie zu uns gekommen: Naturmagische Balladen. Und die deutschen Dichter waren augenblicklich begeistert! Sie erzählen uns davon in strahlend-düsteren Reimen und Balladen: Goethes Schatzgräber, Hochzeitslied und Zauberlehrling, Chamissos Riesenspielzeug, Eichendorffs Waldeinsamkeit, Brentanos Loreley, Heines Nixen, Kopischs Heinzelmännchen und Mörike, Storm, Busch, Droste-Hülshoff.
Gertrud Gilbert studierte klassische Literatur und hat große Freude an Klavierspiel und Gesang. Ihre erfolgreiche Vortragskunst verdankt sie ihrem Talent, ihrer Erfahrung und ihrem Humor.
Di T 403
Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11
Mi, 18.03.2015, ab 20:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht
Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihrem Förderverein.

Literarisch-musikalischer Abend
mit Texten von Heinrich Heines "Reisebilder"

"Lebt wohl ihr glatten Säle, auf die Berge will ich steigen!"
Eine Lesung mit Texten aus den berühmten Reisebildern von Heinrich Heine.
Mit seinen Schriften "Die Harzreise", "Ideen - das Buch Le Grand", "Englische Fragmente" wurde Heine zur Leitfigur einer ganzen Generation von Schriftstellern.
Die Lesung wird mit zauberhafter Musik der Romantik begleitet von Heike Matthiesen, die mit Ihrer Virtuosität und Spielfreude fasziniert.
Dietzenbach, Theater Schöne Aussichten, Schäfergasse 22 / Harmonieplatz
Fr, 27.02.2015, ab 19:30 Uhr
10,- €,
Kartenvorverkauf: Schreibwaren Müller, Bahnhofstr. 22 oder unter www.thesa.de.
Eine Veranstaltung des Theaters Schöne Aussichten in Kooperation mit dem Heinrich-Heine-Club Offenbach.

Märchen unterm Dach Vorgetragen von Almut Krumpholz-Nickel
An jedem der Märchenabende werden Märchen unter unterschiedlichen Gesichtspunkten betrachtet. Mal vor dem Hintergrund, dass Märchen der „Spiegel der Seele eines Volkes" sind, am zweiten Abend wird dem Zauber der Verwandlung nachgegangen und in humorvoll vorgetragen Märchen von gewitzten Märchenhelden berichtet.

Märchen aus Afrika
Di T 405
Mi, 04.02.2015, ab 20:00 Uhr

Märchen der Verwandlung
DI T 406
Mi, 01.04.2015, ab 20:00 Uhr

Heitere Märchen
Di T 407
Mi, 10.06.2015, ab 20:00 Uhr

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht
Eine Veranstaltung der Stadtbücherei und ihrem Förderverein der Kreisstadt Dietzenbach.

Musik und Rhythmus

Cajon - das kleine Schlagzeug
Wochenendworkshop

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird und hier einen regelrechten Boom erfahren hat. In diesem Intensivworkshop werden den Teilnehmer/innen die Grundlagen des Cajonspiels sowie verschiedene populäre Rhythmen vermittelt.
Gerüstet mit den wichtigsten spieltechnischen Grundlagen erlernen Sie Schlagzeug-Grooves auf das Cajon zu übertragen und Playalongs zu begleiten, als Vorstufe zum Musizieren in einer Band. Bei diesem Workshop wird jeder Teilnehmer entsprechend seines Spielniveaus gefördert.
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.
Di F 011
Thea Florea
Dietzenbach, vhs
Sa/So , 30./31.05.2015,
jeweils 13:00-16:00 Uhr
30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 5,- € Leihgebühr Cajon , 2 Termine

Taiko - das japanische Trommeln
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.

Di F 013
Klaus Bösche, deutsch-japanischer Kulturverein
Dietzenbach, Tanren Doja, Max Planck Str. 6b (Hinterhaus)
Mi, 17:00-18:00 Uhr, ***ab 04.02.2015***
30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 15,- € Leihgebühr Trommeln, 8 Termine

Di F 014
Klaus Bösche, deutsch-japanischer Kulturverein
Dietzenbach, Tanren Doja, Max Planck Str. 6b (Hinterhaus)
Fr, 17:00-18:30 Uhr, ***ab 06.03.2015***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 15,- € Leihgebühr Trommeln, 8 Termine

Mugai Ryu – japanischer Schwertkampf
Di J 006
Kursbeschreibung siehe Seite 55

Gestalten

Vier Maltechniken an vier Abenden
An vier Abenden lernen Sie vier verschiedene Maltechniken kennen. So können Sie in diesem Schnupperkurs ausprobieren, ob Sie Freude am Malen haben und welche Technik Ihnen am meisten zusagt.
Gemeinsam werden wir die Aquarellmalerei entdecken, mit Pastellkreide und Acrylfarbe malen und die Grundzüge der Drucktechnik erlernen. Ob abstrakte Farbkombinationen, gefühlte Eindrücke oder der Natur nachempfundene Details - jedes Bild wird ein Unikat!
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
6-8 Teilnehmer/innen.
Di F 100
Franziska Kneidl
Dietzenbach, vhs
Di, 18:00-21:00 Uhr, ***ab 03.02.2015***
37,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 24,- € Kleinstgruppenzuschlag
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 20,- € (direkt an die Kursleiterin), 4 Termine

Fantasievolle Bildgestaltung mit Farben, Formen und Strukturen
Wir lassen uns durch farbenprächtige und interessant strukturierte Untergründe zu eigenem kreativen Gestalten anregen. Dazu werden farbige Papiere in der Technik des "papier-peint" erstellt, die uns zu eigenen Forminterpretationen inspirieren. Als Malgrund kommt Strukturtapete zum Einsatz, in die wir fantasievolle Gestalten hineinlesen. Mittels einer Abklatschtechnik verfremden wir realistische Darstellungen und entwickeln eigene Impressionen in Form von Grußkarten, Geschenkpapieren und Wandbildern.
6-8 Teilnehmer/innen.
Bitte Arbeitskittel und Strukturtapete als Malgrund mitbringen.

Di F 108
Lioba Düster, Kunstpädagogin
Dietzenbach, vhs
Fr, 09:45-12:00 Uhr, ***ab 27.02.2015***
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 11,- € Kleinstgruppenzuschlag,
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 10,- € (direkt an die Kursleiterin), 3 Termine

Di F 109
Lioba Düster, Kunstpädagogin
Dietzenbach, vhs
Fr, 18:00-20:15 Uhr, ***ab 17.04.2015***
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 11,- € Kleinstgruppenzuschlag,
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 10,- € (direkt an die Kursleiterin), 3 Termine

Kreatives Gestalten mit Batik
Beginnend mit der Knüpf- und Abbindetechnik, über die Falttechniken zur Papierbatik, kommen wir zur Einführung in die Wachsbatik mit verschiedenen Tauchtechniken. Wir entwickeln individuelle Kombi-Techniken zur Gestaltung unserer einzigartigen Batik-Bilder.
Beim Batiken werden Stoffe, die zuvor mit Wachs als Abdeckmittel malerisch gestaltet wurden, immer wieder in intensiven Farbbädern gefärbt. Diese Technik fasziniert mit ihren reizvollen Effekten und brillanten Farbverläufen und regt somit fast intuitiv die Fantasie zu eigenem Erproben an.
Der Kurs ist für Einsteiger/innen als auch für Malerprobte gleichermaßen geeignet.
6-8 Teilnehmer/innen.
Bitte Arbeitskittel, weiße bzw. helle Stoffe aus Naturfaser (Baumwolle, Leinen, Seide) als Malgrund mitbringen.

Di F 110
Lioba Düster, Kunstpädagogin
Dietzenbach, vhs
Do, 09:00-11:15 Uhr, ***ab 16.04.2015***
30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 16,- € Kleinstgruppenzuschlag,
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 10,- € (direkt an die Kursleiterin), 4 Termine

Di F 111
Lioba Düster, Kunstpädagogin
Dietzenbach, vhs
Do, 18:00-20:15 Uhr, ***ab 26.02.2015***
30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 16,- € Kleinstgruppenzuschlag,
zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 10,- € (direkt an die Kursleiterin), 4 Termine

Linoldruck
Für alle die gerne zeichnen und gestalten ist der Linoldruck eine interessante Methode. Lernen Sie die Linoldrucktechnik kennen - das Hochdruckverfahren oder stempelartig zu gestalten. Probieren Sie die Möglichkeiten verschiedener Überlagerungen aus.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle benötigten Materialien werden bereitgestellt.
6-8 Teilnehmer/innen.
Bitte Arbeitskittel mitbringen.
Di F 114
Franziska Kneidl
Dietzenbach, vhs
Di, 18:30-20:45 Uhr, ***ab 14.04.2015***
45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 15,- € Materialkosten, 6 Termine

Portrait zeichnen
Der Kurs bietet die Möglichkeit, frei nach Modellen zeichnerische und malerische Fähigkeiten zu entwickeln, aufzufrischen und auszubauen. Es werden Anregungen zur farbigen, zeichnerischen Tipps vermittelt. Der Kurs kann Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ein wesentliches Stück weiterbringen.
Bitte mitbringen: Wasserbehälter, Tuch, Zeichen- und Malutensilien je nach Belieben: Bleistift, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl, Spachtel, Zeichenblock, Aquarell Block, Keilrahmen oder Papier. Telefonische Beratung zu benötigten Materialen 06074/ 815876.
Di F 124
Jelena Hild
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Di, 19:00-21:15 Uhr, ***ab 24.02.2015***
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 4 Termine

Aktzeichnen
Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs hat zum Ziel, in entspannter Atmosphäre, die menschliche Figur in ihren Proportionen, ihrer Räumlichkeit und ihrem Bezug zum Umraum zeichnen und malen zu lernen. Mit verschiedenen Materialien nähern wir uns peu à peu spielerisch diesem Ziel. Zeichnerische oder malerische Vorkenntnisse am/ mit Aktmodell sind nicht erforderlich, dürfen aber auch vorhanden sein.
Bitte mitbringen: Wasserbehälter, Tuch, Zeichen- und Malutensilien nach Belieben: Bleistift, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl, Zeichenblock, Aquarell Block, Keilrahmen oder Papier.
Telefonische Beratung zu benötigten Materialen 06074/ 815876.
Di F 125
Jelena Hild
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Di, 19:00-22:00 Uhr, ***ab 14.04.2015***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. anteilige Umlage für das Modell (direkt an die Kursleiterin), 4 Termine

Papierschöpfen für Groß und Klein
- ein Kurs für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Wenn Sie Ihrem (Enkel-, Paten-, Geschwister) Kind das Wunder zeigen wollen, wie ein selbstgeschöpftes Papier entsteht, dann sollten Sie sich diesen Termin nicht entgehen lassen.
Bitte Kleidung, die nass werden kann, sowie rutschfeste Schuhe tragen und Wollfäden, Konfetti, Glitter, gepresste Blüten oder Blätter sowie Transportbox für gefertige Werke mitbringen.

Das Arbeitsmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Di F 202
Eva M. Klefenz, Kunstpädagogin
Dietzenbach, Atelier Klefenz, Brunnengasse 7
Sa, 21.03.2015, 10:00-13:00 Uhr
11,- €, ermäßigt: 9,- €, zzgl. 7,- € Ateliergebühr und Materialkosten

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 210
Annegret Biermann
Dietzenbach, vhs
Fr/Sa, 06./07.03.2015,
Fr 19:00-21:30 Uhr, Sa, 12:15-18:00 Uhr
31,- €, ermäßigt: 25,- €, zzgl. 3,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Handarbeit

2 rechts, 2 links, 2 fallen lassen?

Stricken mit Anleitung
Sie haben das Stricken schon als Kind erlernt, trauen sich aber nicht alleine wieder an die (Methode) Maschen! Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig. In einer angenehmen Atmosphäre können sie die vergessenen Kenntnisse wieder auffrischen.
Sie lernen die Anfangsmaschen, die rechten und linken Maschen und wirkungsvolle, einfache (Farb-)Muster kennen. Sie entscheiden, was Sie stricken möchten: ein Top, einen sommerliches Tuch oder etwas anderes.
5-7 Teilnehmer/innen, daher kann auf Fragen individuell eingegangen werden.
Bitte Wolle und passende Nadeln mitbringen.
Di F 231
Gisela Schneider
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-20:15 Uhr, *ab 09.03.2015*
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 18,- € Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine

Spaß an der Nähmaschine

Sie lernen den Umgang mit Schnittmustern, das Zuschneiden und Nähen von einfachen Kleidungsstücken, Accessoires und Dekoartikeln, Taschen oder Täschchen - oder auch einer Osterdecke.
Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erwünscht.
4-6 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine (bitte vorab prüfen), Stoff, Nähgarn, scharfe Schere, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schnitt- bzw. Modeheft, Kopierpapier.
Material kann mit der Kursleiterin vorab telefonisch unter 06106-3418 abgestimmt werden.
Di F 289
Maria Aßmann
Dietzenbach, vhs
Di, 18:30-21:30 Uhr, *ab 03.03.2015*
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 46,- € Kleinstgruppenzuschlag, 4 Termine

Kosmetik

Frühlingsseife 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.
Wir sieden eine große Seifenmasse, aus der jede/r Teilnehmer/in ca. 500g erhält. Im Skript sind alle Informationen schriftlich festgehalten.
Durch die Zugabe von Gurke und Buttermilch entsteht eine frische Frühlingsseife.
6-8 Teilnehmer/innen
Mitzubringen sind: Gummihandschuhe, ein altes Handtuch zum Isolieren der Seife sowie Schürze oder ein altes Hemd.
Di F 312
Beate Adam
Dietzenbach, vhs
Mi, 18./25.03.2015, 18:00-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € Kleingruppenzuschlag
zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

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, Visagistin
Dietzenbach, vhs
Mi, 20.05.2015, 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, Visagistin
Dietzenbach, vhs
Mi, 18./25.02.2015, 18:00-21:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €,
zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

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 Fotokreises telefonisch Kontakt aufzunehmen.
Di G 101
Thomas Schiemann
Dietzenbach, vhs
Do, 20:00-22:00 Uhr, ganzjährig
32,- €, ermäßigt: 26,- €, Gebühr pro Halbjahr

Schnupperkurs Fotografie

Sie haben eine Fotokamera, kommen mit dieser jedoch noch nicht klar? Sie finden Motive welche Sie fotografieren möchten - wissen jedoch nicht, wie Sie diese optimal fotografieren sollen? Dann sind Sie hier richtig! Der Schnupperkurs Fotografie führt schnell und praxisrelevant in die wichtigsten Bereiche der angewandten Fotografie ein.
Nach einer etwa dreistündigen Kurzeinführung in die praktische Fotografie geht es raus und wir versuchen gemeinsam, das zuvor Erlernte praktisch umzusetzen.
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera. Kompaktkameras sind für diesen Fotokurs ungeeignet!
Di G 102
Daniel Valentino Franzinelli
Dietzenbach, vhs
Sa, 09.05.2015, 10:00-16:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €

Einführung in die Fotografie

Es werden die grundlegenden Techniken der Fotografie und die Zusammenhänge der verwendeten Fototechnik erklärt, insbesondere die Zusammenhänge der Film- bzw. Sensorbelichtung, beispielsweise die gegenseitigen Abhängigkeiten von Blende und Belichtungszeit.
Nach einer kurzen Einführung wird in einzelnen, thematisch abgeschlossenen Lerneinheiten Praxisrelevantes theoretisch vermittelt und anschließend umgesetzt und geübt. In enger Zusammenarbeit werden vielfältige Erfahrungen mit der eigenen Kamera gesammelt.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spiegelreflexkamera empfohlen.
Di G 103
Daniel Valentino Franzinelli
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 04./05.07.2015,
jeweils 10:00-17:30 Uhr
45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Portraitfotografie

Die Portraitfotografie gilt zu Recht als die Königsdisziplin der Fotografie. Wir beschäftigen uns theoretisch und praktisch mit den Besonderheiten der Portraitfotografie, sowie den Problemen bei der konkreten praktischen Umsetzung.
Nach einer etwa dreistündigen theoretischen Einführung in die Portraitfotografie werden wir am Sonntag das zuvor Gelernte praktisch (auch im Außenbereich) umzusetzen versuchen. Hierfür kann am Sonntag eine zu fotografierende Person mitgebracht werden.
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie - diese werden vorausgesetzt und sind nicht Kursbestandteil.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spiegelreflexkamera ausdrücklich empfohlen.
Di G 108
Daniel Valentino Franzinelli
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 13./14.06.2015
Sa 10:00-13.15 Uhr, So 10:00-17:30 Uhr
33,- €, ermäßigt: 26,- €, zzgl. 16,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Fotoexkursion in Frankfurt

Entdecke Frankfurt mit der Kamera. Wir durchkämmen den Großstadtdschungel und machen uns unser eigenes Bild - neue Perspektive auf Parks und Skyline. Dabei schärfen wir unseren Blick für Fotomotive und Bildausschnitte.
Ein idealer Kurs für Anfänger und leichte Fortgeschrittene, die ihre Kamera bedienen können und den nächsten Schritt gehen wollen.
Beim Nachtreffen in der vhs werden die Fotos besprochen und erläutert, was mit einer Nachbearbeitung der Fotos möglich ist.
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera empfohlen.
Di G 110
Charles Schrader
Sa, 25.04.2015, 11:00-16:00 Uhr in Ffm.
Treffpunkt: Frankfurt, Hauptwache, Eingang Katharinenkirche
Di, 28.04.2015, 18:00-20:30 Uhr in der vhs
29,- €, ermäßigt: 23,- €, 2 Termine

Kochen und genießen

Die tolle Knolle - Kartoffeln in der traditionellen Küche

Kartoffeln lassen sich sehr vielfältig verarbeiten - ob frisch gekocht oder in der Resteverwertung. Mal als deftige Suppe oder in Form von knusprigen Reibekuchen mit verschiedenen Dips, als überbackene Variation oder wie Omas Kartoffelgemüse zubereitet. Selbstgemachte Schupfnudeln, Gnocchi und Klöße bieten mit raffinierten Soßen Abwechslung im Speiseplan. Den Schlusspunkt setzen süße Kartoffelhörnchen. Lassen Sie sich verführen!
Di L 301
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 24.02.2015, 17:30-21:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Gemüse - bunt, gesund und auffallend anders!

Frisch zubereitetes Gemüse als Beilage zu Fleisch oder Fisch kennt man. Aber Gemüse als eigenständiges Gericht? Schmeckt das denn? Wird man davon satt? Wir werden verschiedene Zubereitungsmethoden kennenlernen und dabei Klassiker und peppige Neukreationen ausprobieren. Gemüse als Salat, gekocht, gedünstet, gebraten, überbacken, kalt oder warm und sogar in der Süßspeise. Einfach - aber anders ...

Di L 302
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 10.03.2015, 17:30-21:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Bitte zu allen Kochkursen Schürze, 2-3 Geschirrtücher, scharfes Messer und Gefäße für evtl. Reste mitbringen.

Klassische und raffiniert neue Soßen zu Nudeln und Co.

Fruchtige Tomaten- oder Bolognesesoße zu Spaghetti kommen immer gut an! Aber welche leckeren Soßenvariationen gibt es noch? Kann man Nudelteig auch selbst herstellen? Haben Sie schon mal Spinat-Gorgonzola-Soße oder eine Gemüse-Bolognese probiert? Mit allerlei spannenden Rezepten und Ideen gehen wir ans Nudelholz und lassen unserer Kreativität freien Lauf! Sie werden begeistert sein!

Di L 303
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 23.06.2015, 17:30-21:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

NEU
Alle Kochkurse finden in der geräumigen Lehrküche der Helen-Keller-Schule statt.

"Buon appetito!" - Italienische Köstlichkeiten zum Träumen

Fruchtige Tomatencremesuppe, selbstgemachte Pasta mit Gorgonzola-Spinat und raffinierter Lachs-Sahne-Soße, Römisches Chianti-Hühnchen, heiße Zabaglione und ein Tässchen italienischer Espresso - das sind Zutaten für einen traumhaften italienischen Abend!

Di L 304
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 19.05.2015, 17:30-21:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Auf geht's zur "Brotzeit"! - Raffinierte Aufstriche, Marmeladen und frische Dips

Knuspriges Baguette und deftiges Vollkornbrot duften aus dem Ofen, im Topf blubbert herzhaftes Chutney und süße Marmelade. Pesto aus Kräutern der Saison, Lachscreme und verschiedene Frischkäse-Variationen, selbstgemachter Kochkäse oder beschwipster Nuss-Rosinen-Aufstrich an bunten Gemüse-Antipasti aus der experimentellen Küche decken unsere Brotzeittafel! Essen Sie mit?

Di L 305
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 02.06.2015, 17:30-21:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Vegetarisch und vollwertig kochen

Vegetarische Küche schmackhaft serviert!

Sehr häufig wird in der letzten Zeit der präventive Effekt vegetarischer Küche für die Gesundheit propagiert, aber auch ethische Gesichtspunkte sind oft der Grund, sich für eine vegetarische Ernährung zu entscheiden. Wir werden an diesem Koch-Event gemeinsam ein vegetarisches Menü aus einem bunten Frühlingssalat mit unterschiedlichen Dressingvarianten, bunte Hirseschnitte mit Brokkoli und leckeren Sößchen (auf Gemüsegrundlage) und Quark mit frischen Früchten und Gewürzen zubereiten.
Natürlich besteht auch ausreichend Zeit für allerlei Fragen um gesunde und vegetarische Küche.

Di L 315
Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 24.03.2015, 17:30-21:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €, zzgl. 5,- € für Lebensmittel

Indisch kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamom und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: als Vorspeise gibt es Aaloo ki Tikki aus Kartoffeln mit grünem Chutney und als Hauptspeise Chicken curry mit Aaloo Baigan (Kartoffel und Auberginen). Der Pudding Seviya Kheer wird für die Nachspeise zubereitet.
Beim Kochen erfahren Sie mehr über die indische Kultur und das Leben auf dem Subkontinent.

Di L 500
Anamika Singh
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 28.04.2015, 17:30-21:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Vegetarische indische Küche

Vegetarisches Essen ist in der indischen Küche weit verbreitet. An diesem Abend werden wir miteinander ein vegetarisches Menü zubereiten: Bread rolls mit Chutney, gefolgt von knusprigen Masala Kartoffeln, schwarzen Linsen und Reis und zum Abschluss coconut Bällchen.

Di L 501
Anamika Singh
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 10.02.2015, 17:30-21:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Ayurvedische Küche

Die ayurvedische Küche schreibt unterschiedlichen Speisen eine Wirkung auf den Körper zu. Sie erfahren mehr über diese Ernährungslehre. Gemeinsam werden ayurvedische Speisen zubereitet - vegetarisch, mit Ghee, Ingwer und Gewürzen.
Ein gemeinsames Essen mit der Vorspeise Friut Chaat, einem Obstsalat mit Gewürzen und der Hauptspeise Masala Bhindi, mit Okraschoten, Reis und gelben Linsen verwöhnt die Sinne. Der Nachtisch Suzi ka Halwa rundet den Abend ab.

Di L 502
Anamika Singh
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 09.06.2015, 17:30-21:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Pakistanische Küche

Die pakistanische Küche ist fleischreich und reichhaltig; vielfältige Gewürze und eine angenehme Schärfe sind kennzeichnend. Entsprechend dem islamischen Glauben werden die Speisen Halal zubereitet.
In diesem Kurs kochen wir als Vorspeise Siekh Kabas (Rinderhack mit Gewürzen) mit Chutney, als Hauptspeise Murgh Biryani (Huhn mit Reis) und Raita mit Gemüse. Als süße Nachspeise gibt es Vermirchilie mit Nüssen.
Nebenbei erfahren Sie vieles über das Leben in Pakistan und dessen Esskultur.

Di L 510
Shazia Ahmad Bushra, Nuzhat Malik
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 17.03.2015, 17:30-21:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Gesundheit

Bauchmuskeln & Beckenboden - ein starkes Team

Interaktiver Workshop

Das Becken spielt bei der koordinierten Auslösung von fast jeder Bewegung, für das Gleichgewicht und für die natürliche Körperaufrichtung eine wesentliche Rolle. Entdecken Sie in diesem dynamischen Workshop die Struktur und Funktion Ihrer Beckenbodenmuskeln und fördern Sie deren Beweglichkeit und Elastizität. Sie erleben die Kraft und Dynamik eines aktiven Beckenbodens und erfahren dabei sein Zusammenspiel mit den Rumpfmuskeln - ein dynamisches Training für eine kraftvolle Körpermitte. Weiterhin erhalten Sie wichtige Informationen um das Thema Inkontinenz, Blasen- und Gebärmuttersenkung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte, Schreibmaterial

Di K 411
Manuela Beck
Dietzenbach, vhs
So, 08.03.2015, 10:00-12:00 Uhr
9,- €, ermäßigt: 7,- €

Klassische Homöopathie - die Hausapotheke

Der Kurs wendet sich an homöopathisch interessierte und orientierte Laien. Die Hausapotheke ist einfach in der Anwendung und Alltagsbeschwerden wie grippale Infekte, Blasenentzündung, Magen-Darm-Störungen, Reisekrankheiten, leichte Verbrennungen und Verletzungen (Schnitt-, Risswunden, Insektenstiche, Prellungen, Quetschungen etc.) lassen sich gut selbst behandeln.
Neben der Einführung in Grundzüge und Wirkprinzip der Homöopathie werden eine Auswahl typischer Akutmittel und deren Einnahme kompakt und praxisnah vorgestellt.
(4-6 Teilnehmer/innen)
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di K 412
Andrea Helmling, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin
Dietzenbach, vhs
Sa, 30.05.2015, 10:00-17:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag,
zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

Hilfe bei Gelenkerkrankungen - Arthrose, Arthritis, Rheuma -

Sportliche Bewegung ist ausschlaggebend für die Vitalität und Lebensfreude im Alter. Doch oft verleiden lästige Gelenkbeschwerden den Spaß an der Bewegung. Der Vortrag zeigt auf, welche oft einfachen Möglichkeiten es gibt, Gelenkerkrankungen zu verhindern oder zu lindern.

Di K 419
Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Mi, 06.05.2015, 19:00-20:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung.
(Telefonische) Anmeldung erforderlich

Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten - *natürliche und ursächliche Behandlung* -

Die Verbreitung von chronischen Darmbeschwerden, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten nehmen in den letzten Jahren explosionsartig zu. Der Vortrag informiert über die Unterschiede von Unverträglichkeiten und Allergien, erklärt die genauen Zusammenhänge zu Darmschleimhaut und Darmflora und gibt Tipps für den Alltag.

Di K 420
Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Mi, 04.03.2015, 19:00-20:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung.
(Telefonische) Anmeldung erforderlich

Weitere Vorträge

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 Hinweise zu den Vorträgen entnehmen Sie bitte unsere Homepage sowie der Tagespresse.
Di K 501 - 508
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung.
(Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Demenz, Alzheimer naturheilkundlich behandeln
Hat die Alzheimer Erkrankung etwas mit Schwermetall-Belastung zu tun?
Di K 501
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 10.02.2015, 19:45-22:00 Uhr

Wann und wie ist Arthrose heilbar?
Di K 502
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 24.02.2015, 19:45-22:00 Uhr

Brustkrebs
Di K 503
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 03.03.2015, 19:45-22:00 Uhr

Reduzierung von Aluminiumbelastungen
Di K 504
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 24.03.2015, 19:45-22:00 Uhr

Naturheilkundliche Behandlung bei Colitis und Morbus Crohn
Di K 505
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 21.04.2015, 19:45-22:00 Uhr

Prophylaxe gegen Herzinfarkt
Naturheilkundliche Behandlung bei Arterienverkalkung in den Beinen, bei Herzinfarkt und Schlaganfall
Di K 506
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 12.05.2015, 19:45-22:00 Uhr

Migräne
Oxyvenierung, Phytotherapie und Akupunktur gegen Kopfschmerzen
Di K 507
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 02.06.2015, 19:45-22:00 Uhr

Vitamin D3 bei Osteoporose
Di K 508
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 16.06.2015, 19:45-22:00 Uhr

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, klassische Homöopathin
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 25./26.04.2015,
jeweils 10:00-16:00 Uhr
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 27,- € Kleinstgruppenzuschlag,
zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung), 2 Termine

Partnermassage
Achtsamkeit und Bewusstheit
Entspannen, Wohlfühlen, Geborgenheit spüren. Was gibt es schöneres als eine gemeinsame Massage? Knetende Hände fördern die Durchblutung und lösen Verspannungen. Sie stärken die Abwehrkräfte und Sie fühlen sich mit Ihrem Partner/Partnerin eng verbunden.
Erleben Sie einen Tag mit einem Menschen den Sie besonders mögen. Sei es der Partner, ein Familienmitglied oder ein Freund/eine Freundin. Sie werden Ihrem Partner/Partnerin mit dieser achtsamen Wellnessmassage etwas Besonderes schenken.
Bitte zu zweit anmelden.
Bitte mitbringen: pro Person Betttuch oder großes Badelaken, Massageöl, warme Socken und Decke
Di H 002
Veit Schameitat, gemeinsam mit einer Kollegin.
Dietzenbach, vhs
So, 26.04.2015, 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 und kurze Fingernägel und Schreibsachen.
Di H 003
Andrea Helmling, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin
Dietzenbach, vhs
Sa, 21.03.2015, 10:00-17:00 Uhr,
27,- €, ermäßigt: 22,- €, zzgl. 16,- € Kleinstgruppenzuschlag,
zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

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.

Hatha Yoga
für Anfänger und Wiedereinsteiger/innen
Yoga von Grund auf zu lernen, die Prinzipien der Elemente dieses ganzheitlichen Ansatzes wie Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation verstehen und anwenden können, dies dürfen Sie erwarten.
Di I 009
Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 16:45-18:00 Uhr, ***ab 03.02.2015***
81,- €, ermäßigt: 65,- €, 17 Termine

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 011
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Do, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 05.02.2015***
114,- €, ermäßigt: 91,- €, 20 Termine

Di I 013
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Mo, 20:00-21:30 Uhr, ***ab 02.02.2015***
114,- €, ermäßigt: 91,- €, 20 Termine

Hatha Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen
Anfänger/innen und Fortgeschrittene
In diesem Kurs 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 06.02.2015***
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 Termine

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.

Hatha Yoga
- Körper und Geist stärken und beruhigen -
Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene.
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 und Verspannungen, Ursache vieler körperlicher Beschwerden, abzubauen.
Di I 016
Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 03.02.2015***
97,- €, ermäßigt: 78,- €, 17 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.
Di I 022
Jutta Winzig
Dietzenbach, vhs
Di, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 17.02.2015***
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 Termine

Yoga-Workshops

Luna Yoga®
Workshop für Frauen
Sich und seine eigenen Grenzen spüren
Die Bedürfnisse des eigenen Körpers stehen beim Luna Yoga® im Mittelpunkt. Durch seine sehr feine und achtsame Übungsweise stärkt es das Körperbewusstsein und stabilisiert die eigene Mitte. Die bunte Vielfalt an sanften Spür-, kraftvollen Dehn- und ausgleichenden Atemübungen harmonisiert den Körper und weiblichen Zyklus und regeneriert tiefgreifend. Körperlich und seelisch im Gleichgewicht durch das richtige Maß an An- und Entspannung ist das Ziel.
Luna Yoga® wird auch zur Unterstützung bei zahlreichen Frauenbeschwerden und -krankheiten empfohlen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
6-8 Teilnehmer/innen
Di I 028
Petra Heike Fülle, Zert. Luna Yoga® Lehrerin
Dietzenbach, vhs
So, 22.03.2015, 10:00-14:00 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €

Der Atem - Das Tor zum Leben
Workshop
Die Atmung versorgt unser Körper-Geist-System mit Energie und gibt unserem Leben Rhythmus. Beim Gewahr werden des natürlichen Atemflusses können wir tiefere Einsichten gewinnen, gleichzeitig haben wir die Möglichkeit über die Tiefe und Form des Atems auf die eigene Psyche einzuwirken. Ansätze verschiedener Methoden und Traditionen werden vorgestellt und eingeübt. Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.
6-8 Teilnehmer/innen
Di I 101
Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Sa, 13.06.2015, 10:00-15:30 Uhr
28,- €, ermäßigt: 22,- €

Mudras und Mantras
Workshop
Mudras sind Gesten, Haltungen der Hände mit bestimmtem Inhalt, mit einer bestimmten Absicht. Sie sprechen bestimmte Bereiche unseres Gehirns bzw. unserer Seele an.
Mantras, intonierte oder gesungene Wortklänge, erzeugen durch ihre Schwingungen spezifische Wirkungen auf den Körper, auf unser Organsystem und helfen den Geist zu zentrieren. Beides wird in diesem Workshop geübt. Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.
6-8 Teilnehmer/innen
Di I 102
Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
So, 14.06.2015, 10:00-15:30 Uhr
28,- €, ermäßigt: 22,- €

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.

Klangmeditation

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, 21.03.2015, 10:00-14:00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

Di I 104
Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs
Sa, 06.06.2015, 10:00-14:00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

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

Klangschalenspiel für das wachsende Leben
für werdende Mütter und Väter in der Schwangerschaft
Insbesondere in der Schwangerschaft können Klänge zur Entspannung und zur Stärkung des eigenen Wohlbefindens beitragen und die innere Balance unterstützen.
Der Workshop gibt einen thematischen Input zu den Wirkungen von Klangschalen in Zeiten der Schwangerschaft, der Geburt und der Zeit danach.
Di I 105
Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs
Sa, 21.02.2015, 10:00-14:00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

Heilsame und beruhigende Klänge für Mütter und Babys
Nach der Geburt eines Babys tragen die Klänge zu einem guten Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung bei. Durch den Klang kommen Mütter/ Väter und Babys in eine "stressfreie Zone". Positiv wirken sich die Klänge auch auf den Schlafrhythmus der Babys aus, der in der Regel besonders in den ersten Lebenswochen sehr unregelmäßig sein kann. Auch sogenannte "Schreibabys" profitieren von den harmonisierenden Klängen und kommen besser zur Ruhe.
Bitte nur die teilnehmenden Erwachsenen anmelden; das Baby ist in der Kursgebühr bereits berücksichtigt.
Di I 106
Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs
Mi, 13:00-14:00 Uhr, ***ab 10.06.2015***
41,- €, ermäßigt: 33,- €, 4 Termine

Meditation und Körpererfahrung

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 Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 20:00-21:15 Uhr, ***ab 03.02.2015***
81,- €, ermäßigt: 65,- €, 17 Termine

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
N.N.
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:00-19:00 Uhr, ***ab 04.02.2015***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Mit Atemkraft den Rücken stärken
Auch 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 09.02.2015***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 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.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken
Di I 121
Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs
Sa, 25.04.2015, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €

Feldenkrais, Tai Chi, Qi Gong

FELDENKRAIS ®
Bewusstsein durch Bewegung

Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung der Bewegung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben. Entdecken Sie die Vielfalt und Qualität ursprünglicher Bewegung mit Feldenkrais neu; hierzu werden kleine, sanfte Bewegungen mit Aufmerksamkeit ausgeführt.
Dies bewirkt, dass Bewegungsgewohnheiten differenzierter wahrgenommen und gleichzeitig neue Erfahrungen gemacht werden. So werden Sie im Alltag, Beruf und Sport stabiler, flexibler und kreativer, dadurch körperlich und geistig handlungsfähiger - für ein gesünderes Leben.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken

für Anfänger/innen
Di I 124
Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs
Fr, 11:15-12:30 Uhr, ***ab 13.02.2015***
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 12 Termine

für Fortgeschrittene
Di I 125
Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs
Fr, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 13.02.2015***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

FELDENKRAIS ®
Workshop zum Kennenlernen oder zum Vertiefen

Raus aus alten Gewohnheiten, rein in den Genuss! Erfahren Sie ganz praktisch und unmittelbar die Vorteile, wenn alle Teile ihres Skeletts und ihrer Muskeln zusammenspielen dürfen. Das verbesserte Gleichgewichtsgefühl führt dazu, dass Sie stabiler, kreativer und flexibler im Umgang mit sich selbst werden. In dieser Art der Körper-Selbst-Erfahrung geht jede/r durch den ganz persönlichen Prozess. Eine Teilnahme ist mit oder ohne Vorkenntnissen möglich.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken
Di I 126
Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs
So, 10.05.2015, 10:00-16:00 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 10,- € Kleinstgruppenzuschlag

Tai Chi Chuan - Einführung in die innere Kampfkunst
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Tai Chi ist Arbeit mit der Lebensenergie "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.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.
Di I 127
Perminder Kaur
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mi, 09:30-10:30 Uhr, ***ab 15.04.2015***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Tai Chi Chuan
für Fortgeschrittene

Durch die weitere Vermittlung der 2. Hälfte der langen Yang-Form werden die Bewegungsabläufe vertieft, um den Chi-Fluß zu normalisieren und die gesundheitspräventiven Ansätze zu optimieren. Die Achtsamkeit soll verstärkt nach innen gelenkt werden, um ein Höchstmaß an Entspannung und Bewusstseinsentfaltung herbeizuführen. Hierzu müssen die inneren Prinzipien in Anlehnung an die daoistische Philosophie vermittelt und verstanden werden.
Der Kurs ist nur für Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.
Di I 128
Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mi, 17:30-18:30 Uhr, ***ab 04.02.2015***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Einführung in die ZEN-Meditation
Workshop

ZEN ist ein Übungsweg, der uns zur Erfahrung der Stille und unseres eigentlichen Wesens führen soll. Nicht diskursive und philosophische Betrachtungen, sondern die Erfahrung als solche wird angestrebt. Daher steht ZAZEN, das Sitzen in Versunkenheit auf einem Kissen, im Vordergrund. Die praktische Vermittlung konzentriert sich auf die korrekte Sitzhaltung, den Atem und die Methode, das diskursive Denken zurückzudrängen. In der theoretischen Unterweisung wird auf die geschichtliche Entwicklung des ZEN, die philosophischen Prägungen und grenzwissenschaftliche Aspekte wie die Transpersonale Psychologie und die Integrale Vision (K. Wilber) eingegangen.
6-8 Teilnehmer/innen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Sitzunterlagen und -kissen sind vorhanden.
Di I 129
Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Sa, 14.03.2015, 09:30-15:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €,

BU
Bildungsurlaub

Kurse für Kinder und Jugendliche

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, Qi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen stärken das Qi, fördern die Gesundheit, schaffen allgemeines Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Di I 130
Marion Domabil
Dietzenbach, vhs
Mo, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 23.02.2015***
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 15 Termine

Di I 131
Marion Domabil
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:10-11:10 Uhr, ***ab 23.02.2015***
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 15 Termine

Qi Gong "Fliegender Kranich"

Der Stil "Fliegender Kranich" wurde in den 1980er Jahren von TCM-Ärzten und QiGongmeistern strukturiert und zeichnet sich durch eine hohe Effizienz aus. Es vereint neben den Prinzipien des äußeren, auch die des inneren Qi Gong. Wir erlernen die fünf einzelnen, strukturierten Bilderfolgen und praktizieren diese. Die Bewegungsabläufe müssen richtig und regelmäßig ausgeführt werden und die inneren Prinzipien müssen verstanden werden.
Ergänzt wird die Vermittlung durch Unterweisungen über die Grundlagen der TCM und der daoistischen Philosopie.
Anfänger/innen sind willkommen.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mitbringen.
Di I 132
Detlef Bittner
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mi, 18:30-19:30 Uhr, ***ab 04.02.2015***
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

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

Qi Gong für Senioren
Anfänger/innen mit/ ohne 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.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 135
Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Fr, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 30.01.2015***
36,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Tanz

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 je nach Tanzerfahrungen zu einer mitreißenden Choreographie ausgebaut!
Orientalischer Tanz fördert die Beweglichkeit, den Muskelaufbau, ist hervorragend für den Beckenboden, bei Rückenschmerzen und Verspannungen jeder Art und eignet sich auch bei Knieproblemen (bitte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).
Bitte enganliegende Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte mitbringen.

Anfängerinnen ohne/ mit tänzerischen Vorkenntnissen
Di J 002
Elke Blank-Ziethmann
Dietzenbach, vhs
Do, 20:00-21:30 Uhr, ***ab 22.01.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Frauen mit Vorkenntnissen bis Mittelstufe
Di J 003
Elke Blank-Ziethmann
Dietzenbach, vhs
Do, 18:30-20:00 Uhr, ***ab 22.01.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Workshop: Biodanza
Tanz - Entspannung - Lebensfreude

Biodanza, die Wiederentdeckung unserer innersten Lebenskraft im Tanz, wurde vor ca. 50 Jahren von dem chilenischen Psychologen Rolando Toro entwickelt. Mit Musik aus aller Welt, besonders aus Lateinamerika, weckt Biodanza unsere Emotionen und Gefühle und hilft uns, unseren Kopf zu entlasten und zu entspannen. Im Wechselspiel zwischen aktiven Tänzen und ruhigen Bewegungsformen können wir Spannungen auflösen und innere Harmonie erleben.
Biodanza ist für alle Menschen geeignet, die Lust haben auf Bewegung und offen sind für neue Erfahrungen.
Keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken oder leichte Schuhe, Imbiss und Getränk mitbringen.
Di J 004
Christa Holzinger
Dietzenbach, vhs
Sa, 09.05.2015, 10:00-17:00 Uhr
29,- €, ermäßigt: 23,- €

Schnupperkurse

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.
5 Zeitstunden nach individueller Absprache; Termine in den Ferien sind möglich.
Di J 005
Horst-Bernd Ruiken
Dietzenbach, Raiffeisenstr. (Gelände der Tell-Schützen)
63,- €, ermäßigt: 50,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Bogen und Zubehör werden gegen eine Gebühr von 15,- € gestellt, diese ist direkt an den Kursleiter zu zahlen.

Bauchmuskeln & Beckenboden - ein starkes Team
Di K 411
Kursbeschreibung siehe Seite 51

Mugai Ryu - Schwertkampf
Mugai Ryu ist eine alte japanische Koryu-Schule, die zum Gründer Tsuji Gettan Sukemochi 1680 zurückgeht. Mugai Ryu ist die Kunst des Iaijutsu und Kenjutsu. Die primäre Facette der Kunst liegt im Angriff mit dem Schwert, das aus der Saya (Schwertscheide) herausgezogen wird. Zwischen Kendo und der alten Samurai Schwertschule bestehen gravierende Unterschiede. Daher ist es wichtig, die Unterschiede zwischen Mugai Ryu Iaido und Kendo zu kennen, um sicherzustellen, dass die Techniken auch funktionieren.
Di J 006
Klaus Bösche, deutsch-japanischer Kulturverein
Dietzenbach, Tanren Dojo, Max Planck Str. 6b (Hinterhaus)
Mo, 17:45-19:45 Uhr, *ab 02.02.2015*
61,- €, ermäßigt: 49,- €, , 8 Termine

Taiko - das japanische Trommeln
Di F 013, Di F 014
Kursbeschreibung siehe Seite 49

Freizeit und Gymnastik

Lauf Basics Jogging und mehr
Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze beizubehalten und umzusetzen. Sie werden die positive Wirkung des Laufens erleben und viel über den für Sie geeigneten Laufstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Kräftigungsübungen und ein sanftes Dehnprogramm runden das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen.
Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Laufzeiten langsam erhöht. Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und/ oder beibehalten möchten.
Bitte Hallenschuhe und Laufschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.
Di J 011
Bettina Stephan
Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Schulstr. 30
Di, 19:30-20:45 Uhr, *ab 10.02.2015*
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 12 Termine

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.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 204
Jutta Winzig
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mi, 20:00-21:30 Uhr, *ab 18.02.2015*
83,- €, ermäßigt: 66,- €, 18 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 Bauch- und 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 16.02.2015*
55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

Di J 206
Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Mo, 10:55-11:55 Uhr, *ab 16.02.2015*
55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

Di J 207
Ilona Heberer
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mo, 18:30-19:30 Uhr, *ab 02.02.2015*
55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

Di J 212
Dagmar Klinkerfuß
Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9
Mo, 16:00-17:00 Uhr, *ab 02.02.2015*
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Die folgenden 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 27.01.2015*
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 209
Christa Wolter
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Di, 10:00-11:00 Uhr, *ab 27.01.2015*
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 210
Christa Wolter
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Di, 11:00-12:00 Uhr, *ab 27.01.2015*
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 214
Monika Dries
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 18:30-19:30 Uhr, *ab 13.01.2015*
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 25 Termine

Di J 215
Monika Dries
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 19:45-20:45 Uhr, *ab 13.01.2015*
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 25 Termine

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Bauch - Beine - Po
Durch ein anspruchsvolles und gezieltes Training kräftigen wir Bauch, Beine und Po und stärken damit die besonders wichtige Rumpfmuskulatur. Abschließend dehnen wir den gesamten Körper.
Ein straffes Training für eine straffe Figur - mit Musik und viel Spaß.
Di J 216
Birgit Hemmerle
Dietzenbach, Aueschule, Talstr. 1
Mi, 20:00-21:30 Uhr, *ab 04.02.2015*
78,- €, ermäßigt: 62,- €, 17 Termine

Bauch - Beine - Po und mehr
Wir trainieren unseren Körper an den wichtigen Stellen und beschränken uns nicht nur auf BBP, sondern absolvieren ein Ganzkörpertraining im Fettverbrennungsbereich. Männer haben unseren Kurs in der Vergangenheit immer bereichert - auch sie sind herzlich willkommen
Di J 217
Jutta Maria Wendel
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Do, 09:00-10:00 Uhr, *ab 05.02.2015*
58,- €, ermäßigt: 46,- €, 19 Termine

Starker Rücken - gesunde Haltung
Ziel des Kurses ist es, Haltungsschwächen zu korrigieren und degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule vorzubeugen. Mit aktuellsten Trainingsmethoden wird Ihre Muskulatur gekräftigt und die Wirbelsäule stabilisiert.
Auch eine verbesserte Körperwahrnehmung macht Ihren Rücken wieder fit für die Belastungen des Alltags.
Di J 218
Manuela Beck
Dietzenbach, vhs
Di, 09:00-10:00 Uhr, *ab 03.02.2015*
38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 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 03.03.2015*
55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 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 25.02.2015***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 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.

Basiskurs
Di J 222
Barbara Mielke
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Mo, 18:50-19:50 Uhr, ***ab 02.02.2015***
55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

Intensivkurs
Bitte zusätzlich Fitnessband mitbringen.
Di J 223
Barbara Mielke
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Mo, 20:00-21:00 Uhr, ***ab 02.02.2015***
55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 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 zählt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte auch Fitnessbänder und Redondoball mitbringen.
Di J 224
Manuela Beck
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:00-11:00 Uhr, ***ab 04.02.2015***
38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 Termine

Pilates für Fortgeschrittene
Schlank und fit mit Cardio-Pilates. Pilates mit gezielten rhythmischen Bewegungen - mit viel Spaß und Power.
Bitte auch Fitnessbänder und Redondoball mitbringen.
Di J 225
Manuela Beck
Dietzenbach, vhs
Mi, 08:50-09:50 Uhr, ***ab 04.02.2015***
38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 Termine

Pilates nach der Rückbildung
Pilates schult sowohl Körper als auch Geist und ermöglicht es, in der Zeit nach der Geburt schnell zu einer deutlich besseren Balance und Beweglichkeit zurückzufinden. Weiterhin nimmt Pilates die positiven Effekte aus der Rückbildungsgymnastik auf - und vertieft diese. Der Beckenboden wird sanft gekräftigt und gut durchblutet.
6-8 Teilnehmerinnen.
Di J 226
Manuela Beck
Dietzenbach, vhs
Mi, 11:15-12:00 Uhr, ***ab 04.02.2015***
25,- €, ermäßigt: 20,- €, zzgl. 13,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Bauchmuskeln & Beckenboden - ein starkes Team
Di K 411
Kursbeschreibung siehe Seite

Zumba®
Zumba® ist ein dynamisches Tanz-Fitnessprogramm, bei dem man mit viel Spaß sehr effektiv Kalorien verbrennt und den ganzen Körper strafft. Mit leicht erlernbaren Tanz-Schritten und Fitness-Elementen wird zu schnellen und langsamen Latino-Rhythmen der Körper sowohl im Ausdauerbereich als auch im Muskelaufbau trainiert. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne zu mitreißender Musik fit halten wollen.
Jede/r kann nach seinen Möglichkeiten mitmachen, so dass auch Anfänger/innen die Freude an diesem Tanz-Training entdecken werden.
Di J 227
Sabine Burkard, lizensierte Zumba® Instruktorin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Do, 10:15-11:15 Uhr, ***ab 05.02.2015***
61,- €, ermäßigt: 49,- €, 20 Termine

Seniorenkurse

Gymnastik für Senioren
Rhythmische Gymnastik mit Musik. Alle Muskelgruppen werden angesprochen. Die meisten Übungen können sowohl im Sitzen, Stehen oder am Boden durchgeführt werden.
Di J 232
Monika Anthes
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Di, 09:30-10:30 Uhr, ***ab 27.01.2015***
20,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

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 J 233
Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Mi, 11:00-12:00 Uhr, ***ab 04.02.2015***
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

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 J 234
Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Fr, 10:45-11:45 Uhr, ***ab 30.01.2015***
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Ganzheitliches Gedächnistraining für Senioren/innen
Di C 112
Kursbeschreibung siehe Seite

Deutsch als Fremdsprache

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

Alphabetisierung

Das lateinische Alphabet
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Di M 202
Carmen Weber
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang E
Di+Do, 18:30-20:45 Uhr, ***ab 03.03.2015***
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Vorbereitungskurse

Vorkurs Lesen und Schreiben
Lehrbuch: Cornelsens Alphaplus Basiskurs
Für Teilnehmende, die alphabetisiert sind, denen beim Erlernen der deutschen Sprache das Lesen und Schreiben noch besonders schwer fällt. Der Kurs bereitet auf den Integrationskurs vor.
Di M 320
Carmen Weber
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang E
Mo+Mi, 18:30-20:45 Uhr, ***ab 02.03.2015***
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Vorbereitung auf den Integrationskurs nur für Frauen
Lehrbuch: Passwort Deutsch
Diese Kurse richten sich ausschließlich an Frauen mit Kindern, die wenig Lernerfahrung haben. In den Vor-bereitungskursen werden die Frauen in einer anspre-chenden 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.
Di M 301
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mo+Fr, 09:00-11:15 Uhr, ***ab 16.02.2015***
216,- €, ermäßigt: 173,- €, 36 Termine

Integrationskurse

Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1
Anfänger/innen
Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 1+2+3
Di M 401
Musa Akbar (Mo, Di, MI),
Tatiana Markaryan (Do, Fr)
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, ***ab 02.03.2015***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul (1+)2+3
Di M 402
Ulrike Strobel (Mo, Di, Mi),
Musa Akbar (Do, Fr)
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, ***ab 02.03.2015***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/ B1
Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 403
Mohammed El Jazouli, Martina Rost
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, ***ab 02.03.2015***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/ B1
Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 404
Johana Dudichum (Mo, Di, Fr),
Agnieszka Metodieva (Mi, Do)
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, ***ab 02.03.2015***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Nachmittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1
Anfänger/innen
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 1+2+3
Di M 407
Sabine Weimer (Di, Mi, Do),
Doris Schäfer-Löw (Mo, Fr)
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 14:15-17:30 Uhr, ***ab 02.03.2015***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/ B1
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 408
Mohammed El Jazouli
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 14:15-17:30 Uhr, ***ab 02.03.2015***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Abendkurse

Deutsch als Fremdsprache A1
Anfänger/innen
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 1+2
Di M 415
Sabine Weimer
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,
ab 02.03.2015
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 3+4
Di M 416
Schafiga Seidel (Mo, Di),
Adrian Lukas (Mi, Do)
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,
ab 02.03.2015
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 5+6
Di M 417
Musa Akbar
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30 -20:45 Uhr,
ab 02.03.2015
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Orientierungskurs

„Leben in Deutschland“
In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und leicht verständlich Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Institutionen und Politik der Bundesrepublik Deutschland.
Der Kurs steht allen Interessierten offen, als Abschluss des Integrationskurses ist der Besuch verpflichtend. Die Abschlussprüfung am letzten Kurstag beinhaltet den „Einbürgerungstest“.
Di M 430
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
16.-27.02.2015 und Juli 2015
jeweils Mo-Fr, 08:30-12:30 Uhr
+ 3 Nachmittage (Di+Fr), 60 UE
Frühzeitige Anmeldung erforderlich.

Vertiefung

Deutsch als Fremdsprache B2
Konversation – Grammatik - Briefe
Dieser Kurs richtet sich an alle, die die B1-Prüfung abgelegt haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. Durch Textarbeit wiederholen und festigen wir die erlernte Grammatik und erweitern den Wortschatz. Außerdem üben wir das Verfassen von Briefen.
Der Kurs bereitet nicht auf eine weitere Prüfung vor (hierzu siehe bitte das Angebot der vhs Kreis Offenbach).
Di M 431
Ulrike Strobel
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, 18.30-20.45 Uhr, ***ab 02.03.2015***
90,- €, ermäßigt: 72,- €, 15 Termine

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

Sprachentag

Sprachentag mit Einstufungsberatung
Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch
Wir laden Sie herzlich zum Sprachennachmittag ein. Bei einem kleinen Imbiss und in gemütlicher Atmosphäre erhalten Sie Einblicke in Kursgestaltung und Unterrichtsmethoden und lernen die Kursleiter der vhs Dietzenbach kennen.
Beim Sprachennachmittag können Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse objektiv bewerten lassen; in einem Beratungsgespräch wählen wir mit Ihnen den geeigneten Kurs aus. Einstufungstest und Beratung sind kostenfrei und unverbindlich.
Dietzenbach, vhs
Sa, 31.01.2015, 14:00-16:00 Uhr
Wenn möglich, bitte vorab (tel.) Anmeldung.

Englisch

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 A1.2
Kleingruppe
ohne/ mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Network Starter A1.1, ab Unit 3
Haben nun endlich Zeit, Englisch zu lernen? Dann gibt es gute Gründe, damit zu beginnen:
- Sprachen lernen hält geistig fit. Sie trainieren Ihr Gedächtnis und die Denkfähigkeit.
- Sie können sich auf Urlaubsreisen verständigen und Ihre Umgebung besser verstehen.
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein
- Sie lernen neue Leute kennen.

Let`s go - auf geht`s. Wir freuen uns auf Sie.
Di N 603
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Mo, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 02.03.2015***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch für "Selbstfahrer" A2
Kleingruppe
für Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch: Great A2!, Unit 5
Sie möchten ein englischsprachiges Land bereisen und trauen Ihren Englischkenntnissen nicht? In diesem Kurs für Teilnehmer/innen mit verschütteten Englischkenntnissen sind Sie richtig. Sie können Ihren Wortschatz erweitern, Gesprächssituationen üben und die Grammatik wiederholen.
Di N 604
Christine Taylor-Dorenkamp
Dietzenbach, vhs
Mi, 08:45-10:00 Uhr, ***ab 11.02.2015***
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 12 Termine

Englisch A2
Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 607
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 02.03.2015***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch A2
Kleingruppe
Lehrbuch: English Network 2, Unit 3
Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Di N 608
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Do, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 12.02.2015***
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Englisch Refresher A2
Kleingruppe
Lehrbuch: A New Start Refresher A2 New Edition, Unit 4
Leichte Konversation ist ein Schwerpunkt des Kurses.
Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Di N 610
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Do, 08:50-10:20 Uhr, ***ab 12.02.2015***
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Englisch B1 - B2

Die Kurse ab der Niveaustufe B1 sind für Teilnehmer/innen, die das Wesentliche von Nachrichten und Unterhaltungen verstehen und flüssig einfache Gespräche der Alltags- und Berufswelt führen können. Grammatik- und Wortschatzkenntnisse sowie das Hörverständnis werden verbessert.

Englisch Conversation B1
Kleingruppe
Lehrbuch: Spotlight magazine
We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts of different levels from the Spotlight magazine. However, the main emphasis is on conversation.
Di N 611
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 04.02.2015***
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 Termine

Englisch mit Muße B1
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Great B1, Unit 1
Di N 612
Barbara Schubert
Dietzenbach, vhs
Di, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 10.03.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 42,- € Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Englisch B1
Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 613
Christine Taylor-Dorenkamp
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:55-10:25 Uhr, ***ab 09.02.2015***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch B2-Refresher
Kleingruppe
Lehrbuch: English Network Certificate Skills
Di N 616
Christine Taylor-Dorenkamp
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 09.02.2015***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch Conversation B2
Lehrbuch: The Beacon Magazine
Di N 617
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mi, 08:50-10:20 Uhr, ***ab 04.02.2015***
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 Termine

English Conversation C1
Lehrbuch: The Beacon Magazine
Di N 618
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:50-10:20 Uhr, ***ab 02.02.2015***
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 Termine

English Conversation C2
Lehrbuch: Spotlight Magazine
Di N 619
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 02.02.2015***
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 Termine

Abendkurse

Englisch Refresher A1/ A2
Kleingruppe für Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Vergangenheit schon einmal Englisch gelernt haben und die Kenntnisse wieder aktivieren und auffrischen möchten.
Di N 629
Barbara Schubert
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 09.03.2015***
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Englisch A2/B1 Conversation
Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
The course will give you the chance to improve your English communication skills in a relaxed atmosphere. There will be some time spent on language and grammar structures.
Di N 631
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 04.03.2015***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch B1 *Kleingruppe*
Lehrbuch: Key B1, Unit 9
The main focus is on improving your conversation skills, from small talk to discussion of the latest news and other authentic material (including some film material). Some business-related skills will also be on our agenda.
Di N 633
Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 02.02.2015***
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 Termine

Business English

Englisch für den Beruf (A2/B1)
Kompaktkurs für Wiedereinsteiger/innen
Kleinstgruppe (6-8)
Ein Kurs zum Einsteigen in das Business English für alle diejenigen, die für Sachbearbeitung, Sekretariat, Empfang, Messebesuche etc. Englischkenntnisse benötigen.
Vorkenntnisse im allgemeinen Englisch auf Level A2 sind unbedingt erforderlich.
Di N 639
Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Fr+So, 10./12.04. und 17./19.04.2015
Fr, 18:00-21:00 Uhr, So 09:00-16:00 Uhr
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag und Lehrmittel, 4 Termine

Business English B1/B2
Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Unser Ziel ist die erfolgreiche mündliche und schriftliche Kommunikation 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.
Di N 640
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Di, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 03.03.2015***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

BU
Bildungsurlaub

Kurse für Kinder und Jugendliche

Frühenglisch

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, 12:00 – 12:45 Uhr, 15 Termine
Di N 763 Do, 12:00 – 12:45 Uhr, 15 Termine

Aueschule
Di N 770 Mi, 12:15 – 13:00 Uhr, 15 Termine

Französisch

Vormittagskurse

Französisch A1.1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 4
Di N 810
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Do, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 05.02.2015***
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A2
Kleingruppe
Lehrbuch: Voyages NEU 2, Unité 2
Di N 812
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:35-12:05 Uhr, ***ab 04.02.2015***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch A2
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Wiederholung und Festigung erworbener Kenntnisse.
Di N 813
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:55-10:25 Uhr, ***ab 02.02.2015***
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1
Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Grammatik, Konversation, Länderkunde.
Di N 814
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 04.02.2015***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch B1
Kleingruppe
Lehrbuch: On y ya! B1, Unité 3
Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.
Di N 815
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Fr, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 06.02.2015***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch Konversation C1
Kleingruppe
Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di N 816
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:45-12.15 Uhr, ***ab 02.02.2015***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch Konversation C1
Kleingruppe
Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di N 817
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Fr, 10:45-11:45 Uhr, ***ab 06.02.2015***
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 15 Termine

Französische Konversation C1
Kleingruppe
Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse
Di N 820
Josette Scholz
Dietzenbach, vhs
Do, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 05.02.2015***
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Französische Konversation C2
Kleingruppe
Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di N 821
Josette Scholz
Dietzenbach, vhs
Do, 08:55-10:25 Uhr, ***ab 05.02.2015***
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Abendkurse

Französisch A1.1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnisse
Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 3
Dieser Kurs eignet sich für alle, die beim Erlernen der französischen Sprache schnelle Fortschritte erreichen möchten.
Di N 830
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 04.02.2015***
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A2
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages 2 NEU, Unité 2
Di N 832
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 02.02.2015***
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: On y ya! B1, Unité 4
Di N 835
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Di, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 03.02.2015***
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1
Premiumkleingruppe (4-6)
Vous parlez déjà bien francais et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre.
Di N 836
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Di, 20:00-21:00 Uhr, ***ab 03.02.2015***
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 51,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Intensivkurs

Französisch B1.8 Crashkurs am Samstag
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Alter ego +3 - Dossier 4
Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe 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 vereinbart.
Di N 838
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Sa, 09:30-12:30 Uhr, ***ab 07.02.2015***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine, 14-tägig

Spanisch

Vormittagskurse

Spanisch A1 *Kleinstgruppe (6-8)*
Anfänger/innen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 1
Di O 401
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 14.04.2015***
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A1.5 *Kleinstgruppe (6-8)*
Lehrbuch: Caminos Neu 1, Unidad 11
Di O 402
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 08:55-10:25 Uhr, ***ab 14.04.2015***
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A2.3
Premiumkleinstgruppe (4-6)
für Wiedereinsteiger geeignet
Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 6
Di O 403
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 13.04.2015***
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 64,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A2 für Senioren *Kleingruppe*
Lehrbuch: Caminos neu 2, Unidad 5
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 O 406
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Mi, 15:00-16:00 Uhr, ***ab 04.02.2015***
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Abendkurse

Spanisch A1.1 *Kleinstgruppe (6-8)*
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 4
Einsteiger/innen sind willkommen.
Di O 408
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 03.02.2015***
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch A1.5 *Kleinstgruppe (6-8)*
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Gusto 1, ab Unidad 8
Di O 409
Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mi, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 11.02.2015***
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A2.4 *Kleinstgruppe (6-8)*
Lehrbuch: Con Gusto A2, Unidad 11
Di O 410
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Do, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 05.02.2015***
75,- €, ermäßigt: 31,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag 15 Termine

Spanisch B1.1 *Kleingruppe*
Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 3
Di O 413
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Mo, 19:35-21:05 Uhr, ***ab 02.02.2015***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Spanisch B1.3 *Kleingruppe*
Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 6
Di O 414
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 19:35-21:05 Uhr, ***ab 03.02.2015***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Intensivkurse

Intensivwoche Spanisch A1
1-wöchiger Kurs in den Osterferien
Kleinstgruppe (6-8)
In dieser intensiven Woche erwerben Sie Spanischkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen benötigen. Sie lernen z.B. sich vorzustellen, Verabredungen zu treffen oder nach dem Weg zu fragen, aber auch, eine kurze schriftliche Mitteilung zu verfassen. Außerdem erfahren Sie Einiges über Politik und Gesellschaft in Spanien.
Di O 432
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Mo-Do, 30.03.-02.04.2015,
jeweils 09:00-13:00 Uhr
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. € 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 5,- für Lehrmittel, 4 Termine

Bildungsurlaub BU
Spanisch A1
1-wöchiger Kurs in den Herbstferien
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 O 434
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 26.-30.10.2015,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
175,- €, ermäßigt 157,- €, bei mind. 6 TN
135,- €, ermäßigt 117,- € bei mind. 8 TN
incl. Materialien

Italienisch

Italienisch A1 *Kleinstgruppe (6-8)*
für Anfänger/innen
Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 1
Di O 900
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs
Di, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 03.02.2015***
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Italienisch A1.1 *Kleinstgruppe (6-8)*
Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 5
Di O 901
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 09.02.2015***
85,- €, ermäßigt: 68,- €, zzgl. 44,- € Kleinstgruppenzuschlag, 17 Termine

Italienisch A1.4 *Kleinstgruppe (6-8)*
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 10
Di O 902
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mi, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 04.02.2015***
85,- €, ermäßigt: 68,- €, zzgl. 44,- € Kleinstgruppenzuschlag, 17 Termine

Italienisch A2.2 *Kleingruppe*
Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 5
Di O 903
Margareta Ceruti
Dietzenbach, vhs
Di, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 10.02.2015***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Italienisch B1 *Kleingruppe*
Lehrbuch: Allegro B1, Lezione 5
Di O 904
Margareta Ceruti
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Di, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 10.02.2015***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Italienisch B1 *Kleinstgruppe (6-8)*
Gemeinsamen lesen wir einfache Lektüre und sprechen darüber.
Di O 905
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Di, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 03.02.2015***
85,- €, ermäßigt: 68,- €, zzgl. 44,- € Kleinstgruppenzuschlag, 17 Termine

Kinder und Jugendliche

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

F 202 Papierschöpfen
J 005 Schnupperkurs: Bogenschießen
N 751 Frühenglisch

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. Bitte sprechen Sie uns an, wenn in der Klasse/ Jahrgangstufe ihres Kindes Interesse besteht.

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

Arnold Koser, Leiter der 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

Leitung
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 bis 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 Grundfächer -
Mit Musik ins Leben

Neben der seit Jahren bewährten Musikalischen Früherziehung gibt es weitere Angebote der Musikschule Dietzenbach, die eine möglichst früh ansetzende Förderung der musikalischen Fähigkeiten von Kindern zum Ziel haben:

Musik für und mit Babys
Babys reagieren sehr stark auf Lieder, rhythmische Verse und stimulierende Bewegungen. Am stärksten reagieren sie jedoch, wenn die unverwechselbare Klangfarbe der mütterlichen Stimme sie begleitet. Angesprochen sind Eltern mit Kindern ab 5 Monaten. Es sollen Wiegenlieder aus verschiedenen Ländern, Fingerspiele sowie Rhythmus- und Liedspiele kennen gelernt werden. Instrumentale Unterstützung wird mit der Gitarre der Kinderharfe, Rasseln, Glöckchen und Trommeln gegeben. Die Gruppen treffen sich vormittags.

Purzelgruppe
Die Purzelgruppe ist ein Angebot für Kinder ab 3 Jahren. Spielerisch, zwanglos und ohne Druck wird das „Wunderland Musik“ betreten. Die Kinder haben die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit Musik, Liedern, Tanz- und Singspielen zu machen. Im Anschluß an den einjährigen Kurs besteht die Möglichkeit einer Fortsetzung im Rahmen der musikalischen Früherziehung.

Musikalische Früherziehung
Sie ist für Kinder ab vier Jahren gedacht und 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. Im Verlauf des Kurses werden die Sachgebiete Musikübungen - Singen und Sprechen - Elementares Instrumentalspiel - Musik und Bewegung - Rhythmik - Musikhören - Instrumenteninformation – Musiklehre gestreift.

Instrumental-unterricht

Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt:
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

Gebührenordnung

	Gebühr für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	24,50 €	73,50 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	17,00 €	50,00 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	12,50 €	37,50 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	8,50 €	25,50 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	7,50 €	22,00 €
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	5,00 €	15,00 €
Instrumentenkarussell	13,00 €	38,50 €
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 = 13%)
- **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 Gebühr 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 mittel- bis 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.

Kammerorchester Dietzenbach
Leitung: Dr. Ann-Katrin Heimer

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

Gemeinsames Orchester der Musikschule und der Heinrich-Mann-Schule

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Access 36
Acrylmalerei 16, 49, 70
Aktzeichnen 15, 49
Alphabetisierung 26f, 56, 89
Aquarellieren 16, 49
Arabisch 28, 79
Archäologie 13
Atem 4, 53
AutoCAD 38
Autogenes Training 22, 63, 73, 86

B

Backen 26, 78
Batik 49
Bauen 10
BBP 55, 88
Beckenbodentraining 51, 73
Beruf 33ff, 39ff, 48, 81
Betriebssysteme 33f, 39
Bewerben 48, 81
Bildbearbeitung am PC 37f, 82
Bildhauerei 17
Bildungsurlaub 3ff, 7, 11, 23, 30, 32, 34f, 40, 59
Blues Harp 21
Bogenschießen 55
Bosnisch 31
Buchbinden 20
Buchführung 39f
Burnout 70
Büromanagement 34, 36

C

Cambridge Certificates 30
Chemie 8
Chinesisch 28f
Computerkurse 33ff, 65f, 67, 81f

D

Dänisch 29
Datensicherheit 34
Datev 41
Demenz 25, 69
Desktop-Publishing 38
Deutsch 26
Deutsch als Fremdsprache 26f, 56f, 64, 79, 89
Didgeridoo 21
Drehkurse (Töpfern) 18
Drucktechniken 15, 49

E

Ehrenamt 41f
Einbürgerung 27
Energie 10, 61
Englisch 29f, 57f, 64, 79, 89f
Englisch für den Beruf 30, 58, 79
Englisch für Kinder/Schüler 30, 58, 64, 79
Entspannung 8f, 12, 22f, 53f, 73f, 86f
Ernährung 25f, 62, 77f, 88
Ethik 3
Excel 34ff, 66, 82

F

Familienaufstellungen 6, 45
Feldenkrais 54, 62
Film 19
Filzen 20
Fitness 24, 55, 63, 75f, 88
Fördermittel 41
Fossilien 47
Fotobuch 38, 66, 82
Fotografie 18f, 50, 66, 71f
Französisch 30, 58, 65, 79, 90f
Frauenkurse 10ff, 48, 50, 81
Führungen 2f, 8, 10, 12ff, 44f, 47, 68ff
Funkkolleg 3
Fußreflexzonenmassage 52

G

Garten 8f
Gebärdensprache 26, 64
Gehirntraining 4, 45, 63, 69
Geschichte 2f, 69
Gesellschaft 2f, 44, 68f, 83
Gesundheit 22ff, 51f, 62f, 73ff, 86ff
Gitarre 71
Grafik 37f
Griechisch 30
Gymnastik 23, 55f, 62, 75f, 87f

H

Handarbeit 20, 50
Heilmethoden 24f, 51f, 64, 76f, 88
Heimwerken 10, 50
Herz-Kreislauf-Training 24
Homöopathie 51, 77
Hormone 12
Hypnose 8

I

Ikebana 20
Indesign 38
Integrationskurse 27, 56f, 89
Internet 32f, 81f
Italienisch 31, 59, 65, 80, 91

J

Japanisch 31
Jugendliche 16, 38f, 60, 67, 69ff, 75, 79, 82

K

Kalligraphie 17, 70
Kampfkunst 24, 55
Kaufmännische Kurse 39f
Keramik 17f, 71, 85
Kinderkurse 30, 38f, 49, 60, 64, 67, 69ff, 74f, 81
Kinesiologie 7, 64, 76, 83
Kochen 25f, 50f, 77f
Kommunikation 4, 10, 34, 36, 48
Kosmetik 24, 50, 85
Kräuter/Wildpflanzen 8, 70, 76
Kroatisch 31
Kunst- und Kultur 13ff, 49, 70f, 84
Kunsthandwerk 19f, 72, 85

L

Länderkunde 61, 83f
Laufen 55
Lernen 4, 69
Lesungen 5, 11ff, 48f, 84
Literatur 11ff, 48f, 61, 84
Lohn und Gehalt 39f

M

Magix 38
Mail 33f, 36
Malen 15ff, 49, 70, 84
Massage 23, 25, 52
Mathematik 92
Meditation 7, 53f, 73
Mode 21, 72, 85f
Mosaik 20, 72
Musik, Musizieren 21, 49, 60, 67, 71
Musikarchiv 38

N

Nähen 21, 50, 72, 85f
Natur 8f, 70, 73
Netzwerk 39
Neurodidaktik 4
NLP 69f

O

Office 34f, 66, 81
Osteoporose 63
Outlook 34, 36

P

Pädagogik 4, 45, 69
Papierschöpfen 49
Patientenverfügung 3, 8
PC-Grundlagen 33f, 81
Percussion/Schlagzeug 49, 71
Philosophie 3
Photoshop 37f
Picasa 37, 66
Pilates 56, 63, 76, 88
Plastisches Gestalten 17f, 85
Politik 2, 44, 68f
Polnisch 31
Portugiesisch 31, 65
Powerpoint 34ff, 66, 82
Programmieren 38
Prüfungen 27, 40
Psychologie 5ff, 45, 69f, 83

Q

Qigong 23, 54, 62, 74

R

Radieren 15
Recht 2, 40f, 48, 83
Reiki 8
Reisen 2, 11, 23, 46f
Religion 3
Rhetorik 5, 41
Rumänisch 31
Russisch 31, 80

S

SAP 40
Schmuck 19, 85
Schreibwerkstatt 6, 11
Schwimmen 24
Selbstverteidigung 24
Selbstvertrauen 6f, 81
Seniorenbildung 6, 25, 29, 33, 45, 53f, 56, 61, 81, 89
Serbisch 31
Smartphone/mobile Geräte 33f, 66, 81
Spanisch 32, 59, 65, 80, 91f
Speckstein 17
Spinning 24
Sportschießen 24
Spracheinstufung 28, 57
Steuern 40
Stilberatung 62, 72
Stimmtraining 4, 11, 21, 53
Stressbewältigung 7f, 22f

T

Tai Chi 54, 74
Tanz 21f, 54
Tastschreiben am PC 39, 82
Textiles Gestalten 20f, 72, 85f
Tiere 9, 70
Trad. Chin. Medizin (TCM) 24f, 78f, 88
Türkisch 32

U

Ukulele 21
Umweltbildung 8ff, 44f
Ungarisch 32

V

Verbraucherfragen 10, 61
Vorsorgevollmacht 3, 83
Vorträge 2ff, 5f, 9f, 25, 44f, 52, 61, 83f

W

Walking 76
Wassergymnastik 64
Weben 20
Web-Publishing 39
Wechseljahre 12
Wildnispädagogik 9
Windows 33f, 66
Wirbelsäulengymnastik 55, 63, 75, 87
Wirtschaft 3, 41, 69
Word 34f, 66
Work Life Balance 7

X

Xpert 39f

Y

Yoga 12, 22f, 45, 52f, 62, 73f, 86f

Z

Zeichnen 15, 49
Zirkustraining 75
Zumba 22, 56, 76