VOLKS-
HOCHSCHULE
HAINBURG

Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2020

sls-direkt.de

Verbunden-
heit
ist einfach.

Sparkasse Langen-Seligenstadt -
Gut für die Region

Sparkasse
Langen-Seligenstadt

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Covid-19-Pandemie stellt uns vor Aufgaben und Herausforderungen, die wir bislang nicht kannten. Umso mehr freuen wir uns, dass wir unter diesen erschwerten Umständen ein neues Kursprogramm für das neue Herbstsemester 2020 vorlegen können.

Der neue Hygieneplan Corona vom Hessischen Kultusministerium vom 12.08.2020 liegt uns vor. Das Hygienekonzept dient zum Schutz ihrer Gesundheit. Bei der Kursplanung wurden die Hygienevorschriften jeweils berücksichtigt und umgesetzt.

Einige VHS-Kurse wie Sportkurse, Computer- und Kochkurse dürfen deshalb in diesem Semester überhaupt nicht angeboten werden.

- Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15.
- Die Semesterkarte wird ausgesetzt.
- Die Kursgebühren wurden einzeln berechnet.

Auf unserer Homepage www.vhs-hainburg.de können Sie sich immer über den aktuellen Stand informieren.

Ich wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Besuch der VHS-Kurse. Bitte bleiben Sie gesund!

Ihr

Alexander Böhn
Bürgermeister

VHS-Hinweise

2. Halbjahr 2020 **Beginn 19. Oktober 2020**
Ende des Semesters am 20.02.21

Die VHS-Hainburg ist eine Einrichtung der Gemeinde Hainburg.
Auskünfte erteilt die Leitung der VHS Hainburg.

Leitung: Frau Birgit Hofmeister, Wilhelm-Leuschner-Straße 10,
63512 Hainburg, Telefon:06182/898551, FAX 06182/898549
www.vhs-hainburg.de, email: vhs@hainburg.de

Wenn Sie das Büro der VHS aufsuchen möchten, vereinbaren Sie bitte vorher einen Termin und tragen Sie unbedingt eine Schutzmaske.

Geschäftsbedingungen für Kurse

Kursanmeldungen werden sofort nach Erscheinen des Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.
Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes. Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.
Ein Kurs kommt zustande, wenn verbindliche Anmeldungen von mindestens 8 zahlenden Teilnehmern vorliegen.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Sie erhalten keine Rechnung!!!

Bezahlung: Die Kursgebühr muss spätestestens 8 Tage vor Kursbeginn überwiesen werden auf das Konto der Sparkasse Langen-Seligenstadt
IBAN DE80 5065 2124 0007 1168 33
BIC HELADEF1SLS

Sofern Sie keine weitere Nachricht von uns erhalten, finden Sie sich am ersten Veranstaltungstag am Veranstaltungsort ein.

Sollte ein Kurs ausgebucht sein, werden Sie umgehend schriftlich informiert!

Die Semesterkarte wird wegen Corona in diesem Semester ausgesetzt!
Es dürfen in der Regel höchstens 15 Teilnehmer an einem VHS-Kurs teilnehmen!

Achtung: Die VHS-Kurse wurden im 1. Semester wegen Corona eingestellt.

Unter www.vhs-hainburg.de können Sie einen Antrag auf anteilige Erstattung der Kursgebühr stellen.

Eine Verrechnung der Kursgebühr für das 2. Semester ist nicht möglich!

Mahnung

Für Mahnungen erhebt die VHS eine Gebühr von jeweils 5,00 Euro

Abmeldung

Kursabmeldungen müssen der VHS-Hainburg schriftlich vor dem zweiten Kurstermin vorliegen. Bei Wochenend- und Einzelveranstaltungen ist eine schriftliche Abmeldung bis 10 Tage vor dem Kurstermin möglich. Erfolgt keine schriftliche Abmeldung, werden Gebühren erhoben!

Gebührenrückerstattung:

Kursgebühren werden erstattet,
a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss,
b) anteilig, wenn vorgesehene Veranstaltungstermine ausfallen und keine Nachholtermine vereinbart werden. Werden angebotene Nachholtermine nicht wahrgenommen, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung!
Kursgebühren werden auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn der Teilnehmer aus Krankheitsgründen nicht in der Lage ist, am Kurs teilzunehmen. Ein entsprechender Nachweis ist vorzulegen. Kann ein Teilnehmer aus anderen Gründen nicht an der Kursveranstaltung teilnehmen, besteht kein Rechtsanpruch auf Rückerstattung der Kursgebühr.

Gebührenermäßigung:

Ermäßigung erhalten: Schüler, Auszubildende, Studenten, Rentner sowie Familienmitglieder, die in einem Haushalt wohnen.
Die Ermäßigungen gelten sowohl für die Semesterkarte als auch für die Gebührenkurse.

Die Ermäßigung beträgt € 4,00.
Kurse unter € 50,-- können nicht ermäßigt werden.

Gebührenbefreiung

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw SGB III beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung gebührenfrei. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Bei dieser Übernahme dieser Gebühren handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach, die jederzeit durch Beschluss des Kreistages gestrichen werden kann!

Haftung:

Die Volkshochschule Hainburg übernimmt keine Haftung bei Unfall, Sachschaden und Diebstahl.

Unterrichtsorte:
Klein-Krotzenburg: Kreuzburg-Schule, Kanalstr. 45,
Kreuzburghalle Wilh.-Leuschner-Str. 50,
weitere Unterrichtsorte siehe Kursbeschreibung!

Hausordnung:
Die Hausordnung ist für die Kursteilnehmer verbindlich.

Mindestalter
Das Mindestalter beträgt in der Regel 14 Jahre.

In der Regel finden in den Schulferien keine Kurse statt.
Ausnahmen: siehe Kursbeschreibung.

An Fastnacht 15. und 16.02.21 finden keine Kurse statt!

Datenschutz

Die europäische Datenschutzgrundverordnung sieht eine Aufklärung über die Datenerhebung und eine Benachrichtigung aller Betroffenen vor, deren personenbezogene Daten automatisiert gespeichert werden.
Wir geben Ihnen daher Folgendes zur Kenntnis:

Die VHS-Hainburg bedient sich zur Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Dabei werden die Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend ihrer Anmeldung erfasst. Name, Vorname, Anschrift, Angaben zur Telekommunikation, die Einteilung in eine Altersgruppe, beantragter Ermäßigungsgrund (mit Nachweis) sowie im Falle des Zahlungsverkehrs, die Bankverbindung werden in einer Datei gespeichert und mit den Daten zur gebuchten Veranstaltung verknüpft. Sie werden im Rahmen der Teilnahme an der von Ihnen belegten Veranstaltung von uns genutzt. Die Daten werden aufbereitet und anonym für die Statistik des Deutschen Volkshochschulverbandes verarbeitet. Im Falle des Zahlungsverkehrs werden Name, Vorname, Bankverbindung, Zahlungssumme und Zahlgrund an die Sparkasse Langen-Seligenstadt übermittelt. Weitere Übermittlungen an Dritte finden nicht statt. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Unterschrift auf der Anmeldekarte bestätigen Sie auch die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu. Sofern Ihre Daten für den ordnungsgemäßen Betrieb unserer Einrichtung nicht mehr benötigt werden, werden Sie von uns gelöscht. Dies ist in der Regel 10 Jahre nach der letzten Teilnahme an einer Veranstaltung der Fall. Sollten Sie eine vorherige Löschung wünschen, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Gemeinsam gesund bleiben!

Sehr geehrte Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

für den Besuch von Kursen der VHS gelten die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts und die behördlichen Verordnungen.

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

Bitte halten Sie auf dem Gelände, im Gebäude und im Kursraum einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen ein. Bitte suchen Sie die Sanitärräume nur einzeln auf.

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist im gesamten Gelände und Gebäude vorgeschrieben.

Die Mund-Nasen-Bedeckung darf in den Unterrichtsräumen auf dem jeweiligen Sitzplatz abgenommen werden.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt in der Regel 15.
Keine Berührungen und Umarmungen, kein Händeschütteln.

Teilnehmer erscheinen pünktlich zum Kurs und verlassen das Gebäude zügig nach Kursende. Für die Pause gilt: Bilden Sie keine Gruppen! Beachten Sie Aushänge/Markierungen.

Sanitäre Vorrichtungen zur Einhaltung der Handhygiene sind vorhanden! Handhygiene erfolgt durch gründliches Händewaschen oder Händedesinfektion!

Bitte beachten Sie die Nies- und Hustenetikette!

Sollten Sie bei sich Krankheitssymptome verspüren, bleiben Sie dem Kurs bitte unbedingt fern.

Bitte informieren Sie uns, falls Sie in zeitlicher Nähe zum Besuch eines Kurses positiv auf COVID-19 getestet wurden.

Wenn Sie das Büro der VHS aufsuchen möchten, vereinbaren Sie bitte vorher einen Termin und tragen Sie beim Besuch einen Mund-Nasen-Schutz.

Mit der Einhaltung dieser Regelungen leisten Sie einen Beitrag, damit die Ausbreitung des Virus weiter eingedämmt wird. Wir wünschen Ihnen trotz der besonderen Umstände einen angenehmen und erfolgreichen Kursbesuch.

Danke, dass Sie sich an die Regeln halten. Bleiben Sie gesund.

Ihre VHS-Hainburg

Bewegungskurse

Liebe Kursteilnehmer, bitte beachten Sie folgende Regeln im Umgang mit COVID 19 bei der Teilnahme von Bewegungskursen:

=> Auf dem gesamten Gelände, der Hallen und Sportstätten beim Ankommen und Verlassen des Kurses besteht Maskenpflicht!
Während des Sportbetriebes ist das Tragen von Mundschutzmasken nicht erforderlich.

=> Halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen bei allen Bewegungsabläufen ein.

=> Bitte suchen Sie die Sanitärräume nur einzeln auf. Sanitäre Vorrichtungen zur Einhaltung der Handhygiene sind vorhanden!

=> Teilnehmer bringen ihre Matten, Handtücher und ggf. ihre eigenen Sportgeräte mit.

=> Teilnehmende kommen und gehen in Sportkleidung.

=> Umkleiden und Duschen in den Gebäuden stehen nicht zur Verfügung.

Teilnehmer erscheinen pünktlich zum Kurs und verlassen das Gebäude zügig nach Kursende.
Bilden Sie keine Gruppen!
Beachten Sie Aushänge und Markierungen.

<u>Aufgrund der aktuellen Situation können sich die Kursbeginnzeiten verschieben.</u>

Bitte warten Sie in Ruhe draußen, bis alle Kursteilnehmer des vorherigen Kurses den Unterrichtsraum verlassen haben! Halten Sie bitte dabei den nötigen Sicherheitsabstand von 1,5 m ein!

Die Kursleitung holt Sie bei Kursbeginn ab!
Nach jedem Kurs muss gründlich gelüftet werden.

Im Unterricht gilt keine Maskenpflicht - unabhängig ob normaler Unterricht oder Sport!

1.06.01 Psychologie - NLP - Schnupperkurs I NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

Leitung: Karl-Heinz Wenzel

NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) - Was ist das eigentlich? NLP ist der Versuch, die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln,es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln und es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben. Die Begründer des NLP sind der Ansicht, dass man mit NLP alles lernen kann: Prüfungsängste zu überwinden ebenso wie das Rauchen aufzugeben, sich selbst zu motivieren ebenso wie selbstbewusst aufzutreten, abzunehmen ebenso wie die verschiedensten Ängste zu beeinflussen oder vielleicht auch einfach nur, die Lebensfreude wiederzuentdecken. Auf dem Hintergrund des oben beschriebenen ist Lernen mit NLP hochwirksam. Es wird erfolgreich eingesetzt sowohl im Managementbereich und der Führungskräfteschulung (auch Coaching) als auch im Bereich persönlicher Konflikte und Probleme, und immer mehr stellt NLP einen Pfeiler der gesprächsmedizinischen Gesundheitsberatung dar (vor allem auch bei chronischen Erkrankungen). Im Kurs erhalten sie sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen des NLP, und in ausgewählten Übungen können sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause
Beginn: 24.10.2020 (10 UE a 45 Minuten)
Gebühr: 32,00 €
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

1.06.02 Psychologie - NLP - Schnupperkurs II NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

Leitung: Karl-Heinz Wenzel

(nur für TN, die bereits am Schnupperkurs I teilgenommen haben)
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Schnupperkurses NLP I und gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, das Spektrum ihrer NLP-Kenntnisse und - fertigkeiten zu erweitern. Neben fortgeschrittenen Anwendungen und Verfahren, die es erlauben, gezielt Kommunikationsprozesse (mit sich und den anderen) zu beeinflussen, dient dieser Kurs auch dazu, die sehr powervollen Möglichkeiten des NLP durch die Einbeziehung von hypnotischen Sprachmustern kennen und anwenden zu lernen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause
Beginn: 14.11.2020 (10 UE a 45 Minuten)
Gebühr: 32,00 €
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Alle Kursveranstaltungen müssen schriftlich angemeldet werden.

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!
Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Sie erhalten auch keine Rechnung.

2.07.01 Malen mit Kindern für Anfänger

Alter: 6 - 14 Jahre
Leitung: Elke Streck
Kursinhalt: Für alle, die Spass und Freude am Malen und Zeichnen haben. Gemeinsam werden wir unsere Phantasien mit Pinsel und Farbe ausdrücken.
Bei Rückfragen: Elke Streck Tel. 06182 9926600
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 24.10.2020 (8 Doppelstunden)
Gebühr: € 40,00 Materialkosten entfallen..
Die Kunstfreunde Hainburg spenden für jedes Kind ein Materialpaket anlässlich ihres Vereinsjubiläums.
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.07.02 Malen mit Kindern für Fortgeschrittene

Alter: 6 - 14 Jahre
Leitung: Elke Streck
Kursinhalt: Für alle, die Spass und Freude am Malen und Zeichnen haben. Gemeinsam werden wir unsere Phantasien mit Pinsel und Farbe ausdrücken.
Bei Rückfragen: Elke Streck Tel. 06182 9926600
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Samstag, 11.45 - 13.15 Uhr
Beginn: 24.10.2020 (8 Doppelstunden)
Gebühr: € 40,00 Materialkosten entfallen..
Die Kunstfreunde Hainburg spenden für jedes Kind ein Materialpaket anlässlich ihres Vereinsjubiläums.
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.07.09 Aquarell + Pastell für Anfänger und Fortgeschr.

Leitung Robert Klein
Kursinhalt: Grundbegriffe der natürlichen Darstellung und Variationen der Gestaltung eines Motivs
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Donnerstag, 17.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 22.10.2020 (9 x 2 Std.)
Gebühr: € 52,00 €
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.07.10 Kalligraphie für Anfänger u. Fortgeschr.

Leitung: Robert Klein
Kursinhalt: Weiterführung der im Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs erworbenen Kenntnisse und Techniken verschiedener Kunstschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Montag, 17.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (9 x 2 Std.)
Gebühr: € 52,00 €
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.07.11 Acrymalen/ Workshop für Anfänger u. Fortgeschrittene
Von Null zum kleinen Meisterwerk in drei Stunden
Leitung Kirsten Berlin
Erschaffen Sie innerhalb von 3 Zeitstunden Ihr eigenes kleines Meisterwerk. Gerne können Sie eigene Vorlagen, am besten ausgedruckt oder als Foto, mitbringen. Die Kursleiterin hat eine Auswahl an Vorschlägen und Anregungen dabei! Technisch gibt es keinerlei Einschränkungen. Sie können Zeichnen, Aquarellieren, Collagieren, Spachteln, Tupfen, Spritzen… Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr (3 x 60 Minuten)
Beginn: 31.10.20
Die Teilnehmerzahl wird auf 8 begrenzt!
Gebühr: € 12,00 (+ Materialkosten von € 10,00, wird bei der KL entrichtet. Leinwand, Pinsel, Farben werden v. der KL gestellt!)

2.07.12 Acrymalen/ Workshop für Anfänger u. Fortgeschrittene
von Null zum kleinen Meisterwerk in drei Stunden
Leitung Kirsten Berlin
Kursbeschreibung: siehe Kurs 2.07.11
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr (3 x 60 Minuten)
Beginn: 28.11.2020
Die Teilnehmerzahl wird auf 8 begrenzt!
Gebühr: € 12,00 (+ Materialkosten von € 10,00, wird bei der KL entrichtet. Leinwand, Pinsel, Farben werden v. der KL gestellt!)

2.07.13 Acrymalen-Workshop für Anfänger u. Fortgeschrittene
Von Null zum kleinen Meisterwerk in drei Stunden
Leitung Kirsten Berlin
Kursbeschreibung: siehe Kurs 2.07.11
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr (3 x 60 Minuten)
Beginn: 19.12.2020
Die Teilnehmerzahl wird auf 8 begrenzt!
Gebühr: € 12,00 (+ Materialkosten von € 10,00, wird bei der KL entrichtet. Leinwand, Pinsel, Farben werden v. der KL gestellt!)

2.09.01 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Helga Holzgreve
Kursinhalt: Anfänger erlernen Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen einfacher Kleidungsstücke, Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen. Auf Wünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen.
Ort: Vereinsheim des Volkschores Klein-Krotzenburg im EG, Krotzenburger Str. 23, Ecke Kettelerstraße
Termin: Montag, 17.00 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 57,00
Mitzubringen sind: Eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.09.02 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Helga Holzgreve
Kursinhalt: Anfänger erlernen Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen einfacher Kleidungsstücke, Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen. Auf Wünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen.
Ort: Vereinsheim des Volkschores Klein-Krotzenburg im EG, Krotzenburger Str. 23, Ecke Kettelerstraße
Termin: Montag, 19.15 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 57,00
Mitzubringen sind: Eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.09.03 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Maria Degen
Kursinhalt: siehe Kurs 2.09.01
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB, 1. Stock
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Mittwoch, 18.30 Uhr
Beginn: 21.10.2020 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 57,00
Mitzubringen sind: Eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Änderungen bei der Krankenkassenförderung

Teilnahmebescheinigung

Für Teilnehmer,die 80% der Unterrichtszeit anwesend waren, stellt die VHS weiterhin kostenlos eine Teilnahmebescheinigung aus mit Angaben der Kursdauer und der gezahlten Kursgebühr. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse.

3.01.01 Hatha-Yoga

Leitung: Monika Preuschoff, Yogalehrerin GGF, BDY, EYU,
Kursinhalt: Yoga praktizieren heißt Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume erhalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB, 1. Stock
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 19.45 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 56,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.02 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
Kursinhalt: Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wier lernen leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Termin: Mittwoch, 14.45 Uhr
Beginn: 21.10.2020 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 65,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.03 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.02
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Termin: Mittwoch, 16.30 Uhr
Beginn: 21.10.2020 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 65,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.04 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 65,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.05 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Termin: Dienstag, 19.45 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 65,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.09 Yoga Sanft

Leitung: Astrid Höner (Yoga-Lehrerin BYV)
Kursinhalt: Eine Übungsreihe besteht aus Körperhaltungen, Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Hatha-Yoga. Sie entspannen und stärken Körper, Geist und Seele. Die Übungen werden so variiert, dass eventuelle körperliche Einschränkungen nicht am Praktizieren hindern. Sie werden auf das aktuelle Empfinden entsprechend abgestimmt. Bereits nach kurzer Zeit werden neue Energiequellen des Körpers entdeckt, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich, Kraft und Ausdauer werden gestärkt.
Mitbringen: warme Decke, Matte, bequeme Kleidung, und Wasser.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Beginn: Montag, 19.10.2020, 9.00 - 10.30 Uhr (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 65,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.10 Stuhl Yoga

Leitung: Astrid Höner (Yoga-Lehrerin BYV)
Kursinhalt: Diese Art des Hatha-Yoga ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht mehr auf einer Matte sitzen oder knien können oder wollen. So gibt es Übungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, ja sogar des Gehirns. Ein Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, muss also nicht mehr auf Yoga verzichten. Stuhlyoga bedarf keinerlei besonderer Voraussetzung, außer der Freude am Bewegen.
Mitbringen: warme Decke, bequeme Kleidung und Wasser.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Beginn: Montag, 19.10.2020, 10.45 - 11.45 Uhr (12 Stunden)
Gebühr: € 45,00 (keine Ermäßigung!)
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.01.11 Stuhl Yoga

Leitung: Astrid Höner (Yoga-Lehrerin BYV)
Kursinhalt: Diese Art des Hatha-Yoga ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht mehr auf einer Matte sitzen oder knien können oder wollen. So gibt es Übungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, ja sogar des Gehirns. Ein Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, muss also nicht mehr auf Yoga verzichten. Stuhlyoga bedarf keinerlei besonderer Voraussetzung, außer der Freude am Bewegen.
Mitbringen: warme Decke, bequeme Kleidung und Wasser.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Beginn: Dienstag, 20.10.2020, 9.00 - 10.00 Uhr (12 Stunden)
Gebühr: € 45,00 (keine Ermäßigung!)
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.01.12 Yin Yoga

Leitung: Anke Koradin
Kursinhalt: Yin Yoga ist ein eher passiver Yogastil, bei dem die Asanas (Positionen) ca. 3 - 5 Minuten gehalten werden. Beim YinYoga liegt der Fokus mehr auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, Bändern, Sehnen und vor allem auf den Faszien, weniger auf den Muskeln. Man versucht dabei möglichst passiv zu bleiben und ohne große muskuläre Anspannung in die Postionen zu gehen. Dabei gibt man sich ganz der Schwerkraft hin, mit dem Ziel des Loslassens auf allen Ebenen, körperlich, geistig und seelisch. Deshalb ist es sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Mitzubringen: Matte, 2 Kissen, 1-2 Decken, Yogakissen/ Yogablöcke, wenn vorhanden.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.01.13 Qi-Gong nach den fünf Elementen/ Vertiefung

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
Voraussetzung: Sie haben bereits am Qi-Gong Grundkurs 3.01.14 teilgenommen.
Kursinhalt: In diesem Kurs werden die Übungen und Organlaute der fünf Elemente vertieft. Sie werden die Meridian-Dehnübungen und das organstärkende Gehen kennen lernen. Das Qi Gong-Gehen ist ein bewusstes, langsames Gehen. Sie lernen hier eine abgewandelte Gehform des Guo-Lin Qi Gong mit der Windatmung Xixihu (zweimal Ein- und einmal Ausatmen) kennen. Dieses meditative Gehen, insbesondere das nierenstärkende Gehen, wirkt organstärkend, regenerierend, unterstützt Heilungsprozesse und stärkt die intensive Konzentration auf unsere Mitte.
Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen und ein Getränk mit!
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Freitag, 9.00 -10.30 Uhr
Beginn: 23.10.2020 (8 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Alle Kursveranstaltungen müssen schriftlich angemeldet werden.

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Sie erhalten auch keine Rechnung.

Aufgrund der aktuellen Situation können sich die Kursbeginnzeiten verschieben.

3.01.14 Qi-Gong nach den fünf Elementen/ Grundkurs

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
Kursinhalt: Qi-Gong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, nach der die Lebensenergie, auch das Qi genannt, in einem System von Leitbahnen im Körper strömt. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Qi-Gong Übungen der fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) unterstützen den harmonischen Fluss des Qi im Menschen. Diese sanften, fließenden Bewegungen können dabei helfen, unsere Gesundheit zu erhalten und Heilungsprozesse zu unterstützen.
Die Übungen sind für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand geeignet, da man sie im Stehen und Sitzen praktizieren kann.
Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen und ein Getränk mit!
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Termin: Freitag, 10.45 -12.15 Uhr
Beginn: 23.10.2020 (8 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.01.15 Achtfaches Achtsamkeitstraining f. Fortgeschr. Die Macht der Gewohnheiten

Leitung: Stefan Barthmann, Achtsamkeitstrainer & Touchlife Praktiker
Voraussetzung: Teilnahme am Anfängerkurs
Kursinhalt: Aufbauend auf den Einsteiger Kurs “ Achtfaches Achtsamkeitstraining für Anfänger" kannst Du in diesem Kurs deine Meditationspraxis weiter vertiefen.
Du lernst noch mehr über die fünf menschlichen Hindernisse und den wohlwollenden Umgang damit.
Die Übungen aus dem Buch "Buddhas Anleitung zum Glücklich sein" werden Dich dabei unterstützen wie der Austausch in der Gruppe.
Die "Liebende Güte Meditation" stärkt Dein (Selbst-) Mitgefühl, Deine Dankbarkeit und den wohlwollenden Umgang mit Dir und anderen.
Darüber hinaus wird die Übung des "Bodyscan" Dir helfen, Deinen Körper noch bewusster im "Hier und Jetzt" zu spüren.
Mitzubringen: Bequeme und warme Kleidung, Block und Stift, Matte und Meditationskissen oder Meditationsbank (wenn vorhanden) und das Übungsbuch "Buddhas Anleitung zum Glücklich sein" von Marie Mannschatz (ISBN: 978-3-8338-5100-1)
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Termin: Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr (8 x 90 Minuten)
Beginn: 22.10.2020
weitere Termine: 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12. und 17.12.2020
Gebühr: 45,-- €
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.16 Stress lass nach - Achtsamkeitstraining für Anfänger

Leitung: Stefan Barthmann, Achtsamkeitstrainer & Touchlife Praktiker
Kursinhalt: Innere Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit und gesunden Umgang mit Stress kann man lernen und trainieren - durch Achtsamkeit.
Ob beruflich oder privat: Sorgen und Ängste sind große Stressoren und kommen meist ungefragt. Sie müssen aber nicht Dein Schicksal sein. Es gibt eine Gebrauchsanweisung zum bewussten Umgang damit: Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Innehalten, gegenwärtig sein, ins Hier & Jetzt hinein entspannen. Entdecke die Kraft der Achtsamkeit.
Im Achtsamkeitstraining lernst Du das Meditieren in den vier Grundhaltungen (Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen) und Übungen für zu Hause können Dein Erlebtes vertiefen.
Das Achtsamkeitstraining vermittelt eine Methode zur Selbstvorsorge, Selbsterforschung und Selbsthilfe, ersetzt aber keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.
Mitzubringen: Bequeme und warme Kleidung, Block und Stift, Matte und Meditationskissen oder Meditationsbank (wenn vorhanden)
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Termin: Donnerstag, 19.45 - 21.15 Uhr (8 x 90 Minuten)
Beginn: 22.10.2020
weitere Termine: 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12. und 17.12.2020
Gebühr: 45,-- €
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.18 Mental Balance Entspannung und Stretching für Sie und Ihn

Leitung: Heike Freund
Kursinhalt: Finde zur Achtsamkeit - sanfte Übungen für Körper & Geist zum Beispiel aus dem Qigong, Tai Chi und der Zen Gymnastik, kombiniert mit bewusster Atmung helfen für sich selbst und das eigene Umfeld zu sensibilisieren, aufmerksamer durch die Welt zu gehen und sie vielleicht sogar neu zu entdecken, den Körper zu entspannen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.
Kraft tanken, die innere Balance finden, zur Ruhe kommen, einfach entspannen und die Seele baumeln lassen - mit sanften Dehn- und Stretchingübungen für eine bessere Flexibilität und Beweglichkeit. Mit einer Tiefenentspannung mit Hilfe von Körper- oder Traumreisen wird die Stunde abgerundet
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (12 x 60 Minuten),
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Socken
Kein Unterricht am 14.12.2020

.

3.01.19 Entspannungsgymnastik

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Ein leichtes Fitnessprogramm mit Gymnastik, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Wir trainieren unsere Koordination sowie Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen. Atemtechniken und Entspannungsübungen (Elemente aus Yoga, Pilates und Faszientraining) runden das Training ab.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 18.00 -19.00 Uhr
Beginn: 22.10.2020 (12 x 60 Minuten),
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk, Turnschuhe nicht erforderlich.

3.01.36 Workshop Klangreise- Entspannung mit Klangschalen für Erwachsene

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin, Psychoonkologische Therapeutin, Burn-out-Therapeutin, Entspannungsmethoden
Kursinhalt: Wenn wir den stimmigen Rhythmus zwischen Aktivität und Entspannung finden, wird unsere Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude gefördert. Klangschalen helfen, in die eigene Mitte zu kommen. Sie entfalten wohltuende Wirkungen, wir können zu innerer Ruhe und Entspannung gelangen und mit neu gewonnener Energie gestärkt in den Alltag zurückkehren.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Beginn: Samstag, den 24.10.2020, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)
Gebühr: € 15,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.
Mitzubringen: Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung

---

3.01.37 Workshop Klangreise- Entspannung mit Klangschalen für Erwachsene

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin, Psychoonkologische Therapeutin, Burn-out-Therapeutin, Entspannungsmethoden
Kursinhalt: siehe Kurs 3.01.36
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Beginn: Sonntag, den 25.10.2020, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)
Gebühr: € 15,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.
Mitzubringen: Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung

---

Alle Kursveranstaltungen müssen schriftlich angemeldet werden.
Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!
Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Sie erhalten auch keine Rechnung.

3.02.01 Frühsport

Leitung: Sybille Althöhn
Kursinhalt: Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskelgruppen, wie Schulter - Rücken, Bauch - Beine - Po - Arme, werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 9.00-10.00 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.02 Ganzkörpertraining

Leitung: Heike Freund
Kursinhalt: Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Bei ruhiger Musik erwartet Sie ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch- Beine- Po- und Rumpfmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 8.30-9.30 Uhr
Beginn: 22.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Bitte Matte mitbringen!
Kein Unterricht am Donnerstag, den 17.12.2020

3.02.03 Callanetics-Pilates

Leitung: Meike Bergmann
Kursinhalt: Das Training basiert auf der harmonischen Verbindung von Bewegung und Atmung und der Konzentration auf kleinste Bewegungsabläufe. Die ruhige gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung. Die Übungen sorgen für ein konzentriertes Wahrnehmen und Aktivieren der tiefen Bauch- sowie der mittleren Rückenmuskulatur. Ruhige meditative Musik sorgt für eine stressfreie Atmosphäre.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr
Beginn: 22.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

Bitte warten Sie in Ruhe draußen, bis alle Kursteilnehmer des vorherigen Kurses den Unterrichtsraum verlassen haben!
Halten Sie bitte dabei den nötigen Sicherheitsabstand ein!
Die Kursleitung holt Sie bei Kursbeginn ab!

3.02.04 Gymnastik für den Rücken/ Beckenboden/ Bauch

Leitung: Meike Bergmann
Kursinhalt: Wo genau befindet sich der Beckenboden? Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, Knieprobleme und erschlaffte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sein. Mit gezielten Atem- und Kräftigungsübungen wollen wir Schwächen vorbeugen und entgegenwirken. Durch Körperwahrnehmungen erfahren sie das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr
Beginn: 22.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.06 Bodystyling

Leitung: Sybille Althöhn
Kursinhalt: Durch effektive Kräftigungsübungen wird Muskulatur aufgebaut und somit die Muskelkraft des ganzen Körpers verbessert. Neben den Problemzonen Bauch, Beine, Po, werden auch die übrigen Hauptmuskelgruppen trainiert, zum Teil unter Zuhilfenahme von Hanteln, Tubes, Steps und dem Fit-Ball.
Inhalt der Stunde ist auch die Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie der Körperhaltung.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: Matte, feste Turnschuhe

3.02.08 Pilates und Stretching

Leitung: Susanne Dey
Kursinhalt: Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, kann die Kraft und Beweglichkeit verbessern und zu einem stabilen Körperzentrum ('Powerhouse') führen. Weiterhin unterstützt die Methode bei der Korrektur von Haltungsschwächen, Stärkung des Körperbewusstseins sowie beim Abbau von Stress und Verspannungen. Pilates kann auf sanfte Weise die tiefen Muskeln kräftigen, dehnen und entspannen. Der Körper wird straffer und geschmeidiger, die Haltung aufrechter. Elemente aus dem Stretching runden das Programm ab. Sie lernen Ihren Körper besser zu beherrschen und die Übungen durch den Einsatz der Atmung zu intensivieren.
Mitzubringen: Matte, Schläppchen oder dicke Socken, Getränk.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.09 Pilardio

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Pilardio - die Kombination des Muskelaufbautrainings Pilates mit dem Ausdauersport Cardio.
Eine Pilardio-Stunde, in der einfache Schrittfolgen, die Haltung der Körperspannung und Bewegung im Vordergrund stehen, schlägt viele Fliegen mit einer Klappe: es stärkt die Rückenmuskulatur, verbessert Gleichgewicht und Koordination sowie Kraft und Ausdauer.
Die neue Kombination aus Haltungsübungen sowie Herz-/Kreislauf-training stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern baut auch Stress ab.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk, Sportschuhe
Begrenzte Teilnehmerzahl!
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: 23.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.10 Bodytoning (Ganzkörpertraining)

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Mit Aufwärmübungen im Low Impact werden Muskeln gelockert, Gelenke mobilisiert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Ein anschließendes Ganzkörpertraining mit und ohne Verwendung von Hilfsmitteln (leichten Gewichten und Bändern) kräftigt und strafft die Muskulatur.
Mitzubringen: Sportschuhe, Matte, Getränk, Handtuch
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr Uhr
Beginn: 21.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

ROSEN APOTHEKE
Apotheker Jochen Bätz
Wilhelm-Leuschner-Str. 42
63512 Hainburg
Tel. 06182/4191 www.rosenapo.net

3.02.12 Ganzkörperworkout für Frauen und Männer

Leitung: Sybille Althön
Kursinhalt: Zu motivierender Musik findet ein Trainingsprogramm statt, dessen Inhalte den ganzen Körper ansprechen. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (12 x 60 Minuten),
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.13 Yoga (Rücken) in Balance

Leitung: Sybille Althön
Kursinhalt: Dieser Kurs beinhaltet Übungen aus Yoga und Pilates. Wir wollen die Beweglichkeit unseres Körpers verbessern und die Rumpfmuskulatur kräftigen. Durch kontrolliertes Atmen und Konzentration auf die innere Mitte fördern wir den Stressabbau und erlangen Harmonie und Balance. Körper, Geist und Seele kommen zur Ruhe, um entspannt und fit für den Alltag zu sein.
Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Decke und Getränk.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.14 Body-Art - Ganzkörpertraining

Leitung: H. Bergmann
Kursinhalt: Fit for life! Das anspruchsvolle und effektivste “Body & Mind” Ganzkörpertraining: Es vereint Kräftigung, Balance, Flexibilität, Stabilisation und Atmung zur ultimativen Körper und Geist Fitness. Regeneratives Stretching rundet das Workout ab.
Ein Training, das sich in jeder Hinsicht lohnt!
Bitte Matte und Turnsocken o. ä. mitbringen.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Termin: Montag, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

Bitte warten Sie in Ruhe draußen, bis alle Kursteilnehmer des vorherigen Kurses den Unterrichtsraum verlassen haben! Halten Sie bitte dabei den nötigen Sicherheitsabstand ein!

3.02.15 Kraft und Dehnung

Leitung: Meike Bergmann
Kursinhalt: Im Vordergrund des Kurses steht das intensive Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit!
Die muskulären Dysbalancen, d.h. Muskeln, die zur Verkürzung neigen, werden bearbeitet und ausgeglichen.
Nebenbei wird die schwache Muskulatur gekräftigt.
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (12 x 60 Min.)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.16 Bodytoning - Ganzkörpertraining

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Siehe Kurs 3.02.10
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 17.00 -18.00 Uhr
Beginn: 22.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Medikamente – Diätetika – Kosmetika – Körperpflegemittel

SONNEN APOTHEKE & DROGERIE

Gila Aufhammer-Ochmann

Königsberger Straße 75 63512 Hainburg

Telefon: 06182 5284 – Fax 6 51 63

Info@sonnenapotheke.tv – www.Sonnenapotheke.tv

Teilnahmebescheinigungen und Kostenübernahme durch die Krankenkassen

werden auf Wunsch am Ende des Semesters ausgestellt, wenn der Teilnehmer zu 80% am Kurs teilgenommen hat. Die Gebühren für bestimmte Gesundheitskurse werden von machen Krankenkassen teilweise erstattet, allerdings nach den Kriterien der Krankenkassen.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Nutzen Sie auch das Bonusprogramm Ihrer Krankenkasse.

3.02.17 Bodyfit - Ganzkörperworkout

Leitung: Susanne Dey
Kursinhalt: In dieser Stunde werden nach einem kreislaufanregenden Warm-up sämtliche Muskelgruppen unseres Körpers gekräftigt und gedehnt. Besonders widmen wir uns hier der abgeschwächten Muskulatur von Rücken, Bauch, Beinbeugern und Armstreckern sowie dem Beckenboden. Abschließend folgt ein ausgiebiges Stretching.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe
Ort: Johannes Gutenberg-Schule,
Turnhalle, OT Hainstadt, Schulstraße 5
Termin: Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: 22.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.18 Pilates für Männer und Frauen

Leitung: Susanne Dey, Pilates Trainerin
Kursinhalt: Pilates ist eine gelenkschonende, effektive und ganzheitliche Trainingsmethode, die den Körper unabhängig von Alter und Leistungsstand trainiert. Diese Technik ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph H. Pilates.
Durch das Zusammenspiel von bewusster Atmung und Bewegungsfluss, Konzentration und Präzision bleibt das Training immer abwechslungsreich und vermittelt ein intensives Körpergefühl. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten.
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk
Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle,
OT Hainstadt, Schulstraße 5
Termin: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: 22.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

Gemeinsam gesund bleiben!

Sehr geehrte Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

für den Besuch von Kursen der VHS gelten die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts und die behördlichen Verordnungen.

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

Bitte halten Sie auf dem Gelände, im Gebäude und im Kursraum einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen ein. Bitte suchen Sie die Sanitärräume nur einzeln auf.

Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist im gesamten Gelände und Gebäude vorgeschrieben.

Die Mund-Nasen-Bedeckung darf in den Unterrichtsräumen auf dem jeweiligen Sitzplatz abgenommen werden.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt in der Regel 15.
Keine Berührungen und Umarmungen, kein Händeschütteln.

Teilnehmer erscheinen pünktlich zum Kurs und verlassen das Gebäude zügig nach Kursende. Für die Pause gilt: Bilden Sie keine Gruppen! Beachten Sie Aushänge und Markierungen.

Sanitäre Vorrichtungen zur Einhaltung der Handhygiene sind vorhanden! Handhygiene erfolgt durch gründliches Händewaschen oder Händedesinfektion!
Bitte beachten Sie die Nies- und Hustenetikette!

Sollten Sie bei sich Krankheitssymptome verspüren, bleiben Sie dem Kurs bitte unbedingt fern.

Bitte informieren Sie uns, falls Sie in zeitlicher Nähe zum Besuch eines Kurses positiv auf COVID-19 getestet wurden.

Wenn Sie das Büro der VHS aufsuchen möchten, vereinbaren Sie bitte vorher einen Termin und tragen Sie beim Besuch einen Mund-Nasen-Schutz.

Mit der Einhaltung dieser Regelungen leisten Sie einen Beitrag, damit die Ausbreitung des Virus weiter eingedämmt wird. Wir wünschen Ihnen trotz der besonderen Umstände einen angenehmen und erfolgreichen Kursbesuch.

Danke, dass Sie sich an die Regeln halten. Bleiben Sie gesund.

Ihre VHS-Hainburg

3.02.19 Pilates für Sie und Ihn

Leitung: Heike Freund
Kursinhalt: Pilates, Ein MUSS für ein abgerundetes Fitness-Training! Ganzheitlich, effektiv und voll im Trend! Das Ziel ist es Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir trainieren unsere Koordination und Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen und auf unseren Körper zu hören. Atemtechniken und Entspannungsübungen runden das Training ab. Folge ist mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung! Erlebe eine Stunde, die Du nicht mehr missen möchtest!
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,00 € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschläppchen
Kein Unterricht am Montag, den 14.12.2020

3.02.20 Pilates

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, bei dem ganze Muskelketten angesprochen werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit und die ganze Körpersilhouette wird gestrafft und gekräftigt. Es führt zu einer besseren Haltung und harmonisiert Bewegungsabläufe im Alltag sowie bei anderen Sportarten.
Abgerundet wird diese Stunde durch das Training für unser Bindegewebe - die Faszien. Einerseits wird die Elastizität der Faszien erhöht und andererseits lösen wir gezielt Verspannungen und Verklebungen mit speziellen Übungen. Je elastischer das Gewebe ist, desto mehr Bewegungsenergie können unsere Faszien speichern.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk, Turnschuhe nicht erforderlich!
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 23.10.2020 (12 x 60 Minuten),
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

Aufgrund der aktuellen Situation können sich die Kursbeginnzeiten verschieben.

Bitte warten Sie in Ruhe draußen, bis alle Kursteilnehmer des vorherigen Kurses den Unterrichtsraum verlassen haben! Halten Sie bitte dabei den nötigen Sicherheitsabstand ein!

Die Kursleitung holt Sie bei Kursbeginn ab!

3.02.21 Pilates für Männer und Frauen

Leitung: H. Bergmann, Yogalehrerin
Kursinhalt: Pilates, das Super-Workout für einen straffen, starken und gesunden Körper! Es basiert auf einem ganzheitlichen Fitness-System mit langsamen, aber präzisen Übungen und einer speziellen Atemtechnik. Die intensiven Dehn- und Kräftigungsübungen bewirken eine Stärkung der Tiefenmuskulatur und stabilisieren gleichzeitig die Körpermitte (Core - Training: Bauch - Po - Beckenboden) und die Wirbelsäule.Im gesamten Training und besonders im Cool-down wird der Körper gedehnt und gelängt, um Muskelverkürzungen vorzubeugen, eine wichtige Voraussetzung für den optimalen, schlanken Muskelaufbau. Pilates ist für alle Altersgruppen für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschläppchen
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 21.10.2020 (12 x 60 Minuten),
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.22 Power-Yoga für Männer und Frauen

Leitung: H. Bergmann, Yogalehrerin
Kursinhalt: Das jahrtausende alte ganzheitliche Energie-Training für mehr Kondition, Kraft und Flexibilität aus Fernost, verbunden mit westlicher Dynamik - das ist Power-Yoga!
Die wichtigsten Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke werden gedehnt, gekräftigt und stabilisiert. Ein wesentlicher Bestandteil ist der sog. “Sonnengruß” mit integrierten Yoga-Positionen (Asanas). Über diesen Weg finden Körper und Geist ihre innere Mitte und der Stress wird abgebaut. Der Körper beginnt zu entgiften. Power-Yoga ist für alle Altersgruppen, für Frauen und Männer bestens zu empfehlen.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschläppchen
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 21.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

Auf dem gesamten Gelände, der Hallen und Sportstätten beim Ankommen und Verlassen des Kurses besteht Maskenpflicht!

Während des Sportbetriebes ist das Tragen von Mundschutzmasken nicht erforderlich.

Bitte warten Sie in Ruhe draußen, bis alle Kursteilnehmer des vorherigen Kurses den Unterrichtsraum verlassen haben! Halten Sie bitte dabei den nötigen Sicherheitsabstand ein!

3.02.23 Power-Aerobic - Ganzkörpertraining mit Musik

Leitung: H. Bergmann, Yogalehrerin
Kursinhalt: Ein anspruchvolles multifunktionales Ganzkörpertraining von überragendem gesundheitlichem Wert basierend auf den Hauptaspekten körperlicher Beanspruchung: Koordination, Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Schnelligkeit. Die Koordinationsübungen umfassen die intensive Wiederholung gegebener Bewegungsabläufe. Sie wirken einer Degeneration der Verschaltungen im Gehirn entgegen. Die Ausdauerübungen steigern die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und beeinflussen den Stoffwechsel positiv. Die nachfolgenden Kraftübungen wirken einem Muskelabbau und der Osteoporose entgegen.
Das gesamte Trainingsprogramm wird auf relativ hohem Schnelligkeitsniveau durchgeführt. Bitte feste Turnschuhe und Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: 23.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.25 Bauch, Beine, Po & Stretching

Leitung: Anke Koradin
Kursinhalt: Nach einem "Warm up" Teil werden durch abwechslungsreiche Übungen die Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt. Dadurch werden diese Körperregionen gestrafft und geformt. Abgerundet wird dieser Kurs durch einige Übungen, die die Muskulatur, Sehnen und Bänder strecken, dehnen, geschmeidiger und damit leistungsfähiger machen.
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte/Handtuch und Getränk
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.27 Bauch, Beine, Po & Stretching

Leitung: Anke Koradin
Kursinhalt: Nach einem "Warm up" Teil werden durch abwechslungsreiche Übungen die Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt. Dadurch werden diese Körperregionen gestrafft und geformt. Abgerundet wird dieser Kurs durch einige Übungen, die die Muskulatur, Sehnen und Bänder strecken, dehnen, geschmeidiger und damit leistungsfähiger machen.
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte/Handtuch und Getränk
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr
Beginn: 21.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.28 Bauch, Beine, Po und Arme

Leitung: Ute Wich
Kursinhalt: Nach einer flotten Aufwärmphase werden sämtliche Muskelgruppen auch unter Zuhilfenahme von bereit gestellten Kleingeräten gezielt und effektiv trainiert. Das Kraft- Ausdauertraining kommt in dieser Stunde nicht zu kurz. Ein kurzer Entspannungs- und Stretchingteil beendet die Stunde.
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Handtuch, Getränk
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: 21.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Kein Unterricht am Mittwoch, den 16.12.2020

3.02.29 BBP - Bauch, Beine, Po Plus Stretch

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Training zur Straffung der gesamten Körpermuskulatur - besonders der von Bauch, Beinen und Po unter Verwendung von Hilfsmitteln.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportschuhe, Getränk
Die Dehnung der Muskulatur am Ende rundet den Kurs ab.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 23.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

Achtung:

Die Zumbakurse unter der Leitung von Frau Koradin finden wegen der Corona Hygienevorschriften in diesem Semester nicht statt.
Für den Zumbakurs am Dienstag von 9 - 10 Uhr findet dafür ein Kurs 3.01.12 Yin Yoga, siehe Yogakurse im Programmheft Seite 15 im Kleinen Saal statt!

Aufgrund der aktuellen Situation können sich die Kursbeginnzeiten verschieben.

Bitte warten Sie in Ruhe draußen, bis alle Kursteilnehmer des vorherigen Kurses den Unterrichtsraum verlassen haben! Halten Sie bitte dabei den nötigen Sicherheitsabstand ein!

Die Kursleitung holt Sie bei Kursbeginn ab!

3.02.33 Tanzfitness

Leitung: Vasilika Kerkhoff
Tanzen ist ein Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur stärkt und die Körperhaltung verbessert. Tanzen ist der ideale Sport, um sich fit zu halten und dabei Spaß zu haben. Verschiedene Schrittkombinationen, begleitet mit unterschiedlicher Musik, sind leicht zu lernen und fördert das Wohlbefinden.
Dieser Kurs ist für alle Altergruppen geeignet!
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Termin: Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr
Beginn: 23.10.2020 (9 x 60 Minuten),
Gebühr: 35,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von **12 Personen**!

3.02.36 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Klaus Pannek
Kursinhalt: Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer. Hinter dem Bewegungsablauf, der dem Skilanglauf ähnlicher ist als dem Walking, verbirgt sich Ausdauer, Kraft und Koordination.

-ist unter Anleitung leicht und schnell erlernbar
-entlastet den Bewegungsapparat bis zu 30 %
-geeignet für Personen mit Knie- u. Rückenproblemen
-löst Verspannungen in Schulter- u. Nackenbereich
-ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion
-ist um 50% effektiver als Walking ohne Stöcke
-trainiert Ausdauer und kräftigt die Oberkörpermuskulatur

Beginn: Donnerstag, 22.10.2020, 10.00 - 11.00 Uhr (12 x)
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 45,00 (keine Ermäßigung!)
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt
Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

3.03.18 Aroha - Gesundheitsgymnastik u. Dehnungen für Frauen und Männer

Leitung: Astrid Wolf
Kursinhalt: Aroha ist ein Mix aus kontrollierten, ausdruckstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen und Elementen aus der Kampfkunst, die mit einem einfachen Grundschritt, ein ständiges kontrolliertes Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk am Platz, nach links, rechts, vorne und hinten verbunden werden. Ein neuer Gesundheitskurs, der den Körper und den Geist trainiert und für ein allgemeines Wohlbefinden sorgt!
Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe
Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 17.15-18.15 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

Teilnahmebedingungen für Kurse

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung.

Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.
Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Sie erhalten auch keine Rechnung.

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung, spätestens jedoch 8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen.

Teilnahmebescheinigungen und Kostenübernahme durch die Krankenkassen

werden auf Wunsch am Ende des Semesters ausgestellt, wenn der Teilnehmer zu 80% am Kurs teilgenommen hat. Die Gebühren für bestimmte Gesundheitskurse werden von machen Krankenkassen teilweise erstattet, allerdings nach den Kriterien der Krankenkassen.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Nutzen Sie auch das Bonusprogramm Ihrer Krankenkasse.

3.03.19 Gesundheitsgymnastik u. Dehnungen für Frauen und Männer

Leitung: Astrid Wolf
Kursinhalt: Der Inhalt des Kurses umfasst körpergerechte Übungsprogramme aus mehreren Bereichen (Gymnastik, Stretching, Fitness), die gelenkschonend den gesamten Muskel- und Bandapparat kräftigen. Dabei steht die muskuläre Stabilisierung der Wirbelsäule und der Ausgleich von muskulären Dysbalancen im Vordergrund.
Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe
Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 18.30-19.30 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.03.20 Stuhlgymnastik für Frauen u. Männer

Leitung: Petra Himmel
Kursinhalt: Der Stuhl als Gymnastikgerät ersetzt die Bodenmatte. Alle Bewegungen werden im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt. Neben Kräftigungsübungen für den ganzen Körper trainieren wir gezielt das Gleichgewicht und die Koordination. Dieser Kurs ist ideal auch für Neueinsteiger. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung!
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 15:00-16:00 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.03.21 Osteoporosegymnastik für Frauen und Männer

Leitung: Petra Himmel
Kursinhalt: Osteoporose ist eine stoffwechselbedingte, mit einem Abbau von Knochensubstanz einhergehende Erkrankung der Knochen, an der immer mehr Menschen leiden. Bewegung spielt in der Vorbeugung von Knochenschwund eine wichtige Rolle und ist ein unverzichtbarer Baustein in der Osteoporosetherapie. Durch optimale Kräftigung der Muskulatur und verschiedene koordinative Übungen wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert und die Knochenstruktur systematisch gestärkt. Ergänzend kommen Übungen zum Gleichgewicht, die das Sturzrisiko vermindern, hinzu.
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Isomatte, Getränk
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 16:00-17:00 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.03.22 Ganzkörpergymnastik & Relax

Leitung: Ute Wich
Kursinhalt: In diesem Kurs wird der Körper ganzheitlich trainiert. Das Ziel liegt darin, die allgemeine Fitness, die Leistungsfähigkeit und auch das persönliche Wohlbefinden zu verbessern.
Neben gezielten Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Rumpf, Schultern und Arme stehen natürlich auch Dehnungs- und Lockerungsübungen mit auf dem Plan.
Ein abwechslungsreiches Training ist durch eine Vielfalt von Übungen garantiert, bei denen besonderer Wert auf einen sanften und gelenkschonenden Bewegungsablauf gelegt wird.
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 21.00-22.00 Uhr
Beginn: 21.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Kein Unterricht am Mittwoch, den 16.12.2020!

3.03.23 Rückenfitness Plus für Sie und Ihn

Leitung: Heike Freund
Kursinhalt: Rückenprobleme? Lass es erst gar nicht soweit kommen! Bei diesem Kurs tun wir alles mit und ohne Hilfsmittel wie Tubes & Hanteln, für eine gute Haltung und für den Aufbau der Rückenmuskulatur. Elemente aus Yoga, Power Chi, Atemtechniken & verschiedene Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wie immer berücksichtigen wir dabei ein korrektes anatomisches Bewegungsverhalten. Dehnung, gezielte Übungen gegen Beschwerden und Verspannungen sowie Tipps für den Alltag gibts natürlich auch! Ein Kurs den jeder besuchen sollte, denn: Vorbeugen ist besser als Heilen!
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: Matte, Handtuch
Kein Unterricht am Montag, den 14.12.2020

3.03.24 Rückenfitness

Leitung: Susanne Dey
Kursinhalt: Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltemuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) im Rahmen abwechslungsreicher, manchmal fließend ineinander übergehender Bewegungen und Bewegungsabläufe geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs-oder Stretchingteil rundet die Stunde ab.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Schläppchen oder dicke Socken
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk
Gebühr: 45,00 € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.03.25 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Meike Bergmann
Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulenmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung sowie Entspannungsmethoden auf entsprechende Musik.
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.03.26 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Petra Himmel, Wirbelsäulengymnastik Trainer
Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein gezieltes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung zu entspannender Musik. Gesäß-, Schulter- und Beinmuskulatur werden ebenfalls ins Kursprogramm integriert.
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Getränk
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 18.00- 19.00 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.03.27 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden! Damit Sie dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandenen Schmerzen entgegenwirken können beinhaltet dieser Kurs: Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Bauchmuskulatur, Verbesserung der Tiefensensibilität (Körperwahrnehmung). Erlernen gezielter Entspannungs- und Schmerzlinderungsübungen.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 21.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

3.03.28 Wirbelsäulengymnastik Neuer Kurs!!!

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden! Damit Sie dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandenen Schmerzen entgegenwirken können beinhaltet dieser Kurs: Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Bauchmuskulatur, Verbesserung der Tiefensensibilität (Körperwahrnehmung). Erlernen gezielter Entspannungs- und Schmerzlinderungsübungen.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 8.00 - 9.00 Uhr
Beginn: 23.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Aufgrund der aktuellen Situation können sich die Kursbeginnzeiten verschieben.

3.03.29 Rückenfitness

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Die perfekte Mischung - ein gesunder Rücken und ein entspanntes Bindegewebe: Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Bauchmuskulatur und Verbesserung der Tiefensensibilität.
Abgerundet wird diese Stunde durch das Training für unser Bindegewebe - die Faszien. Einerseits wird die Elastizität der Faszien erhöht und andererseits lösen wir gezielt Verspannungen und Verklebungen mit speziellen Übungen. Je elastischer das Gewebe ist, desto mehr Bewegungsenergie können unsere Faszien speichern.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
Beginn: 23.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

3.03.30 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Anke Koradin
Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulenmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung.
Abgerundet wird jede Stunde mit einer Entspannungsphase.
rt: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 8.00 - 9.00 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Mitzubringen: Sportschuhe, Matte, Getränk, warme Kleidung für die Entspannung.
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.03.31 Rückenfit & Schulter Spezial

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden!
Dem "Volksleiden Nr. 1"- dem Rücken - folgt auf dem Fuße das neue "Volksleiden Nr 2" - die Schultern.
Wir runden unser Programm rund um die Wirbelsäule mit gezielten Kräftigungs- und Dehnungs-Übungen der Schultern und des Nackens ab.
Das Ergebnis - Belastbarkeit und Beweglichkeit für Rücken und Schultern werden optimiert!
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Beginn: 22.10.2020 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Liebe Teilnehmer der Kochkurse,

Aufgrund der strengen Hygienebestimmungen im Umgang mit Covid 19 dürfen in diesem Semester keine Kochkurse angeboten werden.

Sprachen lernen in Europa

VHS-Lernstufen nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (von unten nach oben lesen!)

Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie:

B2 längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standartsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüberhinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist

A 1 die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

A 2 Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

A 1 vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.

4.04.01 Deutsch als Fremdsprache - Anfänger A 1

Leitung: Jackelin Fuentes-Rivera
Kursinhalt: In diesem Kurs sind keine großen Vorkenntnisse notwendig. Wir beginnen ganz am Anfang und versuchen gemeinsam die Deutsche Sprache kennenzulernen. Das Lehrbuch bietet die Möglichkeit auch über das Hörverstehen sich der Sprache vertraut zu machen und ist somit die optimale Starthilfe für jeden, der noch Schwierigkeiten hat.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Beginn: 19.10.2020 (10 Doppelstunden)
Buch: Erste Schritte plus NEU ISBN 9783193719119
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.06.01 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A 2

Leitung: Rhonda Kilb
Kursinhalt: Nun haben wir einige Semester Englisch gekonnt gemeistert und können schon etwas Englisch. Möchten Sie ihre Englischkenntnisse auffrischen? Ideal für Einsteiger!
Sie bestimmen das Tempo - kein Druck, kein Stress, nur Ihr Interesse? Versuchen Sie es.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-02
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (10 Doppelstunden)
Buch: wird bekanntgegeben
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.06.02 Englisch f. Anfänger 4. Semester A1.4

Leitung: Rhonda Kilb
Kursinhalt: Wir haben erst drei Semester Englisch gelernt. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Wenn Sie wenig Vorkenntnisse haben, dann sind Sie bei diesem Kurs richtig! Sie bestimmen das Tempo! Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-02
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (10 Doppelstunden)
Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

**Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung.
Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.**

4.06.03 Englisch B 1

Leitung: Anette Hein (ehemaliger Kurs von Frau Kazda)
Kursinhalt: Wenn Sie bereits Vorkenntnisse besitzen und Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, dann sind Sie hier richtig! Wir beginnen mit einem neuen Buch. Ideal für Einsteiger!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Achtung **Raum 03-EG-04**
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (10 Doppelstunden)
Buch: face 2 face Pre Intermediate Unit 1 Neues Buch!
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.06.04 Englisch Konversation B 1

Leitung: Anette Hein
Kursinhalt: Dieser Kurs ist konzipiert für Teilnehmende, die ihr Sprechen verbessern möchten. Wir diskutieren interessante Themen, die dem B1-Level angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können.
Darüberhinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (10 Doppelstunden)
Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

wortimbild-druckerei.de
Ihr Druckpartner in Altenstadt/Waldsiedlung
sichert Arbeitsplätze in der Region

Wort im Bild-Druckerei
Eichbaumstr. 17b
Altenstadt-Waldsiedlung
email: info@wortimbild.de

Veranstaltungsposter
A 1 / 59,2x84 cm
135 gr, Bilderdruck, glänzend vierfarbig bedruckt
bis 100 Ex. 102,90 €
Inkl. MWSt. und Lieferung
Weitere Formate 4/0 farbig:
bis 100 Ex. Poster A2 93,45 €
Inkl. MWSt. und Lieferung
100 Ex. Poster A3 72,45 €
Inkl. MWSt. und Lieferung
oder 25/49,35 € 50/55,65 €
75/66,15 € 150/87,15 €
200/100,80 € 300/113,40 €

Wir drucken (fast) alles!
Fragen Sie uns:
06047/9646-0

Flyer A4

Stück	Preis inkl. MWSt.
100	67,00 €
200	78,55 €
500	113,20 €
1.000	151,30 €
2.000	165,20 €
3.000	179,00 €
4.000	192,90 €
5.000	206,75 €
6.000	219,45 €
7.000	233,30 €
8.000	247,20 €
9.000	261,00 €

4.06.07 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A 2

Leitung: Rhonda Kilb
Kursinhalt: Wenn Sie nur wenige Vorkenntnisse besitzen und Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, dann sind Sie hier richtig! Dieser Kurs bietet die Möglichkeit wieder einzusteigen. Es macht Spaß, in einer kleinen Gruppe zu arbeiten. Probieren Sie es aus!
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr - 10:30 Uhr
Buch: Buch wird im Kurs bekannt gegeben!
Beginn: 22.10.2020 (10 Doppelstunden)
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.06.09 Englisch für den Urlaub A1

Leitung: Rhonda Kilb
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 54
Buch: Buch wird im Kurs bekannt gegeben!
Termin: Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr
Beginn: 22.10.2020 (10 Doppelstunden)
Ideal für alle, die einen leichten und unterhaltsamen Einblick in Sprache und Kultur suchen.
Sie lernen authentische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub ohne komplexe Grammatikvermittlung. Sie trainieren viele alltagspraktische Situationen, um sich in typischen Reisesituationen zurechtzufinden.
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.06.13 English - 4 - YOU

Voraussetzung: Intermediate Standard of English (**B 1)**
Leitung: H. Bergmann
Kursinhalt: Der Unterricht ist darauf ausgerichtet, in einem angemessenen Lerntempo und mit Spaß die englische Sprache zu üben und zu verbessern. Die verschiedenen Sprachanlässe und Übungen sind dem realen Alltag entnommen und behandeln wesentliche Strukturen, den richtigen Wortschatz sowie praktische Ausdrücke und Redewendungen, so dass Sie sich sicher der englischen Sprache bedienen können - privat, beruflich und im Ausland.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Montag, 19.00 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (10 Doppelstunden)
Buch: Key B 2/2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020814-2
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,
Sie erhalten auch keine Rechnung.

4.06.14 English Conversation A 2

Leitung: Rhonda Kilb
Kursinhalt: Englisch ist heutzutage nicht mehr wegzudenken! Business trips, meetings, or the planned telephone conference will no longer be a problem. One small step can change so much so let us laugh and learn together!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-02
Termin: Montag, 20.00 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (10 Doppelstunden)
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.08.01 Französisch A 2

Leitung: Géraldine Herold
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01
Kursinhalt: Les bases du français sont connues et vous voulez communiquer sur des thèmes authentiques, partager vos expériences. Vous voulez faire face aux situations de de la vie quotidienne. Tout simplement parler en français ! Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent perfectionner ses connaissances et son vocabulaire, au travers de textes faciles sans oublier bien sûr quelques révisions de grammaire.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-04
Termin: Dienstag 18.30 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (10 Doppelstunden)
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

DIE LOIRE - Schlösser und Gärten

7-tägige Reise 12.05. bis 18.05.2021

die wilde Loire - der längste und der letzte ungezähmte Fluss Europas
UNESCO-Weltkulturerbe - großartige Natur, Winzerdörfer, Abteien
Höhlenwohnungen, geschichtsträchtige Orte und prachtvolle
Lustschlösser mit wunderschönen Gartenanlagen

Eingeschlossene Leistungen:

- Bahnfahrt TGV Frankfurt - Paris
- Ausflüge: komfortabler Reisebus
- 6 Ü im sehr schönen 4****Hotel
- 6 X HP: Frühstück, 5 Abendessen im Hotel, 1 X 3-Gänge Menue im Chateau La Bourdaisiere
- Besuch Chocolaterie mit Probe
- Picknick Garten Schloss L'Islette
- Stadtführung Orleon
- Besichtigung vom Wasserschloss Azay-le Rideau
- Besuch der Gärten von Villandry
- das Höhlendorf Rochemenier
- Maulevriere: Besuch des Japanischen Gartens
- Ausflug Chinon u. Spaziergang Märchengarten Burg Le Riveau
- Besuch d. Abtei von Fontevraud die Schlösser Chenonceau und Chambord und das Chateau La
- Bourdaisiere mit Tomatenzucht und berühmtem Dahliengarten
- deutschsprachige Reiseleitung
- alle Eintritte laut Programm

Preis pro Person im DZ: 1499 €

Ausführliche Informationen und das Jahresprogramm
können Sie anfordern bei:
TTP, Eichenstraße 1, 63512 Hainburg, Tel.: 06182-68776
www.ttp-travel.de, e-mail: doreen.mifsud@msis.de

ttp-travel, tourism & promotions

4.08.03 Französisch Conversation

Leitung: Géraldine Herold
Kursinhalt: Améliorez votre français et vos compétences à l'oral. Ce cours vous offre la possibilité de parler de façon fluide et autonome autour de thèmes variés.
Niveau avancé
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-04
Termin: Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (10 Stunden a 60 Minuten)
Gebühr: 38,00 € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.09.01 Italienisch A 2

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti
Kursinhalt: Sie haben schon einmal Italienisch gelernt, haben bereits einige Kenntnisse in Italienisch und möchten diese erweitern.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Donnerstag, 17.30 Uhr
Beginn: 22.10.2020 (10 Doppelstunden)
Buch: Espresso Nuovo ISBN 987-3-19-205439-6 Lektion 8
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.09.02 Italienisch B 1

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti
Kursinhalt: Für alle mit guten Kenntnissen in Italienisch.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Donnerstag, 19.00 Uhr
Buch: Passo dopo passo Lektion 1
Beginn: 22.10.2020 (10 Doppelstunden)
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.09.03 Italienisch B 1

Un po´di grammatica, giochi e molta conversazione!
Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-01
Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (10 Doppelstunden)
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 10 Personen!

**Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung.
Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.**

4.22.01 Spanisch A 2

Leitung: Nieves Espallargas-Sanz
In diesem Kurs üben wir die gelernte Grammatik in Alltagssituationen. Neben der Grammatik ist die Konversation ein wichtiger Aspekt dieses Kurses! Bienvenidos!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Montag, 17.30 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (10 Doppelstunden)
Buch: Con Gusto 2 , Klett-Verlag, Lektion 9
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.22.02 Spanisch A 1.6

Leitung: Nieves Espallargas-Sanz
Kursinhalt: Für leicht Fortgeschrittene 6. Semester
Dieser Kurs ist ideal für Wiedereinsteiger! Abwechlungsreich und effizient lernen wir in alltäglichen Situationen zurechtzukommen.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Montag, 19.00 Uhr
Beginn: 19.10.2020 (10 Doppelstunden)
Buch: Con Gusto A1, Lektion 7 Klett-Verlag
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.22.03 Spanisch A 1.4

Leitung: Maria Rocandio
Kursinhalt: Für leicht Fortgeschrittene, 4. Semester
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Dienstag, 18.15 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (10 Doppelstunden)
Buch: Con Gusto nuevo A1, von Klett Verlag Lektion 7
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.22.04 Spanisch Fortgeschrittene Konversation B 1

Leitung: Maria Rocandio
Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Dienstag, 19.45 Uhr
Beginn: 20.10.2020 (10 Doppelstunden)
Buch: Wird im Kurs bekannt gegeben!
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

Alle Kursveranstaltungen müssen schriftlich angemeldet werden.

AUFGRUND DER STRENGEN HYGIENREGELN IN UMGANG MIT COVID 19 KÖNNEN IN DIESEM SEMESTER KEINE COMPUTERKURSE STATTFINDEN!

1.01.01

Historischer Ortsrundgang I
Die Gnadenkapelle der Liebfrauenheide

- Eine Wallfahrtsgeschichte im Wandel der Zeiten -
Der Referent nimmt die Teilnehmer mit auf eine Reise durch fünf Jahrhunderte. Man erfährt die wechselvolle Geschichte der Kapelle auf der Liebfrauenheide von den Anfängen nach dem Dreissigjährigen Krieg über das Verbot der Wallfahrt im Jahr 1755, dem Wiederaufbau 1868 bis zu den Entwicklungen im 20. und 21. Jahrhundert.
Treffpunkt: Parkplatz Waldlokal Tannenhof
Referent: Dieter Distel
Termin: Samstag, den 31.10.2020, 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr € 8,00 Die Kosten beinhalten die Führung und ein Getränk.
Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!
Schriftliche Anmeldung bis zum 29.10.2020 erforderlich!
Bitte kommen Sie mit Schutzmaske!

1.01.02

Historischer Ortsrundgang II
Gerstenkorn und Hopfendolde

Die Teilnehmer lernen alte, längst nicht mehr existierende Gaststätten kennen. Aber auch die heutige Gastronomie kommt nicht zu kurz. Es gibt Geschichten und Anekdoten über die Wirtshäuser und ihre Gäste. Im Anschluss an die Führung erwartet Sie ein kühles Getränk!
Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg
Referent: Dieter Distel
Termin: Freitag, den 27.11.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: € 8,00 Die Kosten beinhalten die Führung und ein Getränk.
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!
Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen.
Schriftliche Anmeldung bis zum 25.11.2020 erforderlich!
Bitte kommen Sie mit Schutzmaske!

1.01.03

Historischer Ortsrundgang III
Mit dem Nachtwächter unterwegs
Eine Nachtwanderung durch das alte Klein-Krotzenburg

In früherer Zeit gab es fast überall einen Nachtwächter.
Er sagte die Uhrzeit an, da ja kaum jemand eine Uhr hatte, und er erlebte auch Dinge die den braven, weil schlafenden, Bürgern verborgen blieben.
Die Teilnehmer werden mitgenommen auf eine Tour zu den dunklen Orten von Klein-Krotzenburg.
Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, KKB
Referent: Dieter Distel
Termin: Freitag, den 22.01.2021, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: € 8,00 - Die Kosten beinhalten die Führung und ein Abschlussgetränk. Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen / Höchsteilnehmerzahl 15 Personen!
Eine vorherige schriftliche Anmeldung bis zum 20.01.2021 ist erforderlich!
Bitte kommen Sie mit Schutzmaske!

1.01.04

Vortrag Vogelsberg und Wetterau

Der Vogelsberg ist der größte Vulkan Festland-Europas.
Vor 15 Millionen Jahren erloschen, prägt er mit seiner glutheißen Vergangenheit bis heute das Landschaftsbild. Fast sternförmig fließen nach allen Himmelsrichtungen die Wasserläufe zu Tal, dazwischen ein harmonischer Wechsel von Wäldern, Viehweiden und Dörfern. Die angrenzende Wetterau ist mehr als nur die Kornkammer Hessens mit ihren fruchtbaren Böden. Hier gibt es erstaunlich artenreiche Feuchtwiesen und Wasserflächen, die bedeutende Lebensräume für viele seltene Vögel, Amphibien und Pflanzen bieten.
Der Vortrag stellt die interessantesten Ziele mit ihren besonderen Tier- und Pflanzenarten vor.
Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
Termin: Dienstag, 17.11.2020, 20.00 Uhr
Gebühr € 4,00
Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!
Eine vorherige schriftliche Anmeldung bis zum 16.11.2020 ist erforderlich.
Bitte kommen Sie mit Schutzmaske!

1.01.05

Vortrag Namibia - farbenprächtige Wildnis

Namibia besitzt die wohl schönste und älteste Wüste der Welt, den zweitgrößten Canyon und eine unglaublich reiche Wildtierfauna. Auf einer Rundreise erleben wir die moderne Hauptstadt Windhoek, den Charme von Swakopmund, den Etosha-Nationalpark, den Fish River Canyon und die Namibwüste. Auch alte Siedlungsplätze der Buschmänner und das sehr ursprüngliche Volk der Himba werden vorgestellt. Das überwältigendste Erlebnis liegt aber im hautnahen Kontakt mit der endlosen Weite der Savannen mit ihren speziell angepassten großen und kleinen Tieren und Pflanzen! Out of Africa. Lassen Sie sich verzaubern...
Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
Termin: Dienstag, 26.01.2021, 20.00 Uhr
Gebühr € 4,00
Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!
Eine vorherige schriftliche Anmeldung bis zum 25.01.2021 ist erforderlich.
Bitte kommen Sie mit Schutzmaske!

1.01.06

Vortrag Organspende - Transplantation
"Was Sie hierzu unbedingt wissen sollten!"

Um eine eigenverantwortliche, freie Entscheidung treffen zu können, sollten Sie unbedingt wissen: Wann ist der Mensch wirklich tot? Warum werden Organspender vor der Organentnahme narkotisiert?
Wird nur die Prägung eines Organes transplantiert oder auch die Eigenschaften des Spenders?
Wie reagieren Geist und Seele von Spender und Empfänger?
Warum sollte ein Leichnam komplett beerdigt werden?
Wie gestaltet sich Trauer? Diese und andere Fragen werden an diesem Abend beantwortet.
Referent: Bernd Krammig,
Heilpraktiker und Sportphysiotherapeut
Termin: Dienstag, 03.11.2020, 18.30 Uhr
Gebühr € 4,00
Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula
Eine schriftliche Anmeldung ist bis zum 01.11.2020 wegen der Hygienebestimmungen erforderlich!
Bitte kommen Sie mit Schutzmaske!
Höchstteilnehmerzahl 15 Personen.

Evangelische Kirchengemeinde Hainburg
Britta Windt, Koordinatorin
Tel. 67484 oder Mail: familienzentrum@hainburg-evangelisch.de

Folklore und Meditiationstanz
Immer montags von 18.30 - 19.45 Uhr
Termine: 19.10., 02.11., 16.11., 30.11.2020
Kontakt: Angelika Merz, Tel: 60927

Offener Frauentreff
Dienstag, den 03.11.2020 um 9.30 Uhr , Pfrn. Kathrin Brozio im Frauentreff
Kontakt: Gaby Schumacher, Tel: 66849
Donnerstag, den 19.11.2020 um 19.30 Uhr, Elisabeth von Thüringen - Trauer, Hoffnung, Geborgenheit, Kontakt: Birgit Imgram, Tel. 69630

Literaturkreis
Dienstag, 27.10., 10.11., 24.11.2020. Anette v. Droste-Hülshoff - Gedichte
Kontakt: Renate Blümel
Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainstadt, Uhlandstr. 1

Kursleiter/innen gesucht!

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
Sie haben neue Kursideen?
Sie haben Erfahrung im Unterrichten?
Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?
Dann rufen Sie uns an unter 06182 898551
VHS-Hainburg
oder senden uns eine Mail: vhs@hainburg.de und vereinbaren ein Gespräch mit uns.
Wir freuen uns auf Sie!

Teilnahmebedingungen für Kurse

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.
Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes. Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Sie erhalten keine Rechnung!!!

Bewegungskurse

Liebe Kursteilnehmer, bitte beachten Sie folgende Regeln im Umgang mit COVID 19 bei der Teilnahme von Bewegungskursen:

=> Auf dem gesamten Gelände, der Hallen und Sportstätten beim Ankommen und Verlassen des Kurses besteht Maskenpflicht!
Während des Sportbetriebes ist das Tragen von Mundschutzmasken nicht erforderlich.

=> Halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen bei allen Bewegungsabläufen ein.

=> Bitte suchen Sie die Sanitärräume nur einzeln auf. Sanitäre Vorrichtungen zur Einhaltung der Handhygiene sind vorhanden!

=> Teilnehmer bringen ihre Matten, Handtücher und ggf. ihre eigenen Sportgeräte mit.

=> Teilnehmende kommen und gehen in Sportkleidung.

=> Umkleiden und Duschen in den Gebäuden stehen nicht zur Verfügung.

Teilnehmer erscheinen pünktlich zum Kurs und verlassen das Gebäude zügig nach Kursende.
Bilden Sie keine Gruppen!
Beachten Sie Aushänge und Markierungen.

<u>Aufgrund der aktuellen Situation können sich die Kursbeginnzeiten verschieben.</u>

Bitte warten Sie in Ruhe draußen, bis alle Kursteilnehmer des vorherigen Kurses den Unterrichtsraum verlassen haben! Halten Sie bitte dabei den nötigen Sicherheitsabstand von 1,5 m ein!

Die Kursleitung holt Sie bei Kursbeginn ab!
Nach jedem Kurs muss gründlich gelüftet werden.

Im Unterricht gilt keine Maskenpflicht - unabhängig ob normaler Unterricht oder Sport!

vhs Volkshochschule Kreis Offenbach

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

Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

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

www.vhs-kreis-offenbach.de

Kreis Offenbach

VHS-Hainburg
Wilhelm-Leuschner-Straße 10
63512 Hainburg

Tel.: 06182 / 898551
Fax: 06182 / 898549

Bankverbindung:

Sparkasse Langen-Seligenstadt
Konto Nr. 7116833
BLZ 506 521 24
IBAN: DE80 5065 2124 0007 1168 33
BIC: HELADEF1SLS

Die Kursgebühr ist spätestens bis 8 Tage vor Kursbeginn fällig !!

ABSENDER/IN (in Blockbuchstaben ausfüllen)

NAME

VORNAME

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/WOHNORT

TELEFON

EMAIL

An die
Volkshochschule Hainburg
Wilhelm-Leuschner-Str. 10

63512 Hainburg

Anmeldung bitte in Blockschrift ausfüllen!

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse verbindlich an:

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Alter: bis 18, 18-25, 25-35, 35-50, 50-65, über 65 Jahre (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

Datum_____ Unterschrift (Vor- und Zuname)_____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Hainburg anerkannt. Die Anmeldung ist verbindlich. Es erfolgt keine Bestätigung durch die VHS.

Kontrollabschnitt

Zum Verbleib bei Ihnen

Bitte notieren Sie hier, zu welchen Kursen Sie sich angemeldet haben, bevor Sie die Anmeldung absenden:

Kurs-Nr.:_____

_____

_____

_____

_____

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

Nach der Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Sie finden sich bitte zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist.

Anmeldung bitte in Blockschrift ausfüllen!

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse verbindlich an:

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Alter: bis 18, 18-25, 25-35, 35-50, 50-65, über 65 Jahre (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

Datum_____ Unterschrift (Vor- und Zuname)_____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Hainburg anerkannt. Die Anmeldung ist verbindlich. Es erfolgt keine Bestätigung durch die VHS.

Kontrollabschnitt

Zum Verbleib bei Ihnen

Bitte notieren Sie hier, zu welchen Kursen Sie sich angemeldet haben, bevor Sie die Anmeldung absenden:

Kurs-Nr.:_____

_____

_____

_____

_____

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

Nach der Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Sie finden sich bitte zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist.

VHS-Hainburg
Wilhelm-Leuschner-
Straße 10
63512 Hainburg

Tel.: 06182 / 898551
Fax: 06182 / 898549

Bankverbindung:

Sparkasse Langen-
Seligenstadt
Konto Nr. 7116833
BLZ 506 521 24
IBAN: DE80 5065 2124
0007 1168 33
BIC: HELADEF1SLS

Die Kursgebühr ist spätestens bis
8 Tage vor Kursbeginn fällig !!

ABSENDER/IN (in Blockbuchstaben ausfüllen)

NAME

VORNAME

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/WOHNORT

TELEFON

EMAIL

An die
Volkshochschule Hainburg
Wilhelm-Leuschner-Str. 10

63512 Hainburg