VOLKS-
HOCHSCHULE
HAINBURG

Arbeitsplan - 1. Halbjahr 2022

Wenn man seine Zeit den wichtigen Dingen im Leben widmet. Um ihre finanziellen Ziele und Wünsche kümmern wir uns in der Zwischenzeit.

Lassen Sie sich persönlich beraten.

sls-direkt.de

Wenn's um Geld geht

Sparkasse
Langen-Seligenstadt

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

gerne überreichen wir Ihnen heute das neue Programmheft für das 1. Semester 2022. Wir haben für Sie eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen zusammengestellt. Dabei haben wir auch Neuerungen aufgenommen. Überzeugen Sie sich von der Vielfalt unseres VHS-Programms und machen Sie Gebrauch von unserem Weiterbildungsangebot!

Auf folgende neue Angebote möchte ich besonders hinweisen:

- Kunstgeschichte, "Die ersten 1900 Jahre"
- Vorlesen für Kinder, Lesetheater
- Collagen anfertigen, Stillleben malen
- Waldbaden
- "Dem Krebs mit Lebensfreude begegnen"
- "Fit in der 3. Lebensphase"
- Bodega moves - Bodyworkout meets Yoga
- Bodega reflow - Bodystretch meets Yoga
- Sommer-VHS

Aktuelle Informationen zum Infektionsschutz in Zusammenhang mit der Corona-Pandemie finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-hainburg.de

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Besuch der VHS-Kurse. Bleiben Sie gesund!

Ihr

Alexander Böhn
Bürgermeister

VHS-Hinweise

1. Halbjahr 2022 **Beginn 01.02.2022**
Ende des Semesters am 31.08.2022

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 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 OP- oder FFP 2 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!!!

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Die Kursgebühr muss spätestestens 8 Tage vor Kursbeginn überwiesen werden auf das Konto der VHS-Hainburg

Sparkasse Langen-Seligenstadt
IBAN DE80 5065 2124 0007 1168 33
BIC HELADEF1SLS

Gebührenermäßigung

Ermäßigung erhalten: Schüler, Auszubildende, Studenten, Rentner u.Familienmitglieder, die in einem Haushalt wohnen.

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

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!

Es dürfen in der Regel höchstens 15 Teilnehmer an einem VHS-Kurs teilnehmen!

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.

Gebührenbefreiung

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeits- suchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw SGB XII beziehen, ist der Besuch einer Veranstaltung im Semester 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!

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

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.
Am Rosenmontag und Fastnachtdienstag finden keine VHS-Kurse statt.

VHS-Hinweise

Unterrichtsorte

Klein-Krotzenburg: Kreuzburg-Schule, Kanalstr. 45,
Kreuzburghalle Wilh.-Leuschner-Str. 50,
Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54
weitere Unterrichtsorte siehe Kursbeschreibung!

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.**

Aktuelle Hinweise sowie Informationen zum Infektionsschutz in Zusammenhang mit der Corona-Pandemie finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-hainburg.de

**Für den Kursbesuch gelten folgende Maßnahmen:
Bitte halten Sie auf dem Gelände, im Gebäude und im Kursraum einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen ein.
In allen Gebäuden, in denen die VHS-Veranstaltungen durchgeführt werden, besteht die Pflicht, eine medizinische Mund-Nasen-Bedeckung (OP-oder FFP2 Maske) zu tragen.
Die Tischordnung darf nicht verändert werden.
Jacken und Mäntel sind von den TN und der KL unbedingt an ihren Sitzplätzen zu halten.
Die maximale Teilnehmerzahl beträgt in der Regel 15.
Teilnehmer erscheinen pünktlich zum Kurs und verlassen das Gebäude zügig nach Kursende. Bilden Sie keine Gruppen!
Beachten Sie Aushänge/Markierungen.**

Persönliche Hygiene:
**Bei Atemwegssymptomen oder Fieber zuhause bleiben,
gründliches und häufiges Händewaschen
Nies- und Hustenetikette beachten.
Öffentlich zugängliche Gegenstände wie Türklinken, Handläufe usw. nicht mit der vollen Hand anfassen! (Ellenbogen nutzen).
Wenn Sie das Büro der VHS aufsuchen möchten, vereinbaren Sie bitte vorher einen Termin und tragen Sie beim Besuch einen Mund-Nasen-Schutz (OP-oder FFP2 Maske).
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.

Bewegungskurse /Sportkurse

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

Die Teilnahme an Bewegungskursen der VHS in Innenräumen ist nur geimpften und genesenen Personen unter Beachtung der 2 G Regel gestattet !!!!

VHS-Hinweise/Datenschutz

Die Impfnachweise werden bei der ersten Anwesenheit der Person durch die Kursleitung einmalig kontrolliert!
=> Auf dem gesamten Gelände, der Hallen und Sportstätten beim Ankommen und Verlassen des Kurses besteht Maskenpflicht (OP- oder FFP2- Maske!
=> Halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 m ein.
=> 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.
Teilnehmer erscheinen pünktlich zum Kurs und verlassen das Gebäude zügig nach Kursende. Bilden Sie keine Gruppen!
Aufgrund der aktuellen Situation können sich die Kursbeginnzeiten etwas verschieben.
Bitte warten Sie in Ruhe draußen, bis alle Kursteilnehmer des vorherigen Kurses den Unterrichtsraum verlassen haben!
Die Kursleitung holt Sie bei Kursbeginn ab!
Das Stoßlüften geschieht regelmäßig vor und nach Beginn des Unterrichts und etwa alle 20 Minuten.

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.

1.07.01 Es beginnt mit dem Vorlesen NEU!!

Leitung: Elke Streck, Lesetrainerin

Ein Kurs für Eltern, Großeltern und Leselernhelfer. Die Lesetrainerin Elke Streck gibt praktische Tipps und stellt Methoden vor, wie Sie und Ihr Kind gemeinsam die Freude am Lesen entdecken und das Lernen erleichtern. "Lesen lernen beginnt, wenn man zum ersten Mal ein Baby auf den Schoß nimmt und ihm eine Geschichte vorliest."
Lesen heißt Eintauchen in fremde Welten, Erkunden von Abenteuern, Anregen der Phantasie. Wir begeben uns auf eine spannende Reise in die Welt der Literatur.

Ort: Gemeindebücherei Hainburg, Liebfrauenheidestr. 15, OT Hainstadt
Termin: Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 25.04.2022 (1 x 90 Minuten)
Gebühr: 8,00 € Max. 12 Teilnehmer!

1.07.02 Lesetheater für Schüler/innen von 7 - 10 Jahren

Leitung: Elke Streck **NEU!!**

Leselust als Literaturerlebnis: Lesetheater bedeutet kreative Leseförderung. Wir üben gemeinsam verschiedene kurze Theaterstücke, üben unsere Stimmen und Mimik und ganz nebenbei verbessern wir unsere Lesefertigkeiten und machen einen "Ausflug" in die Welt der Bücher.

Ort: Gemeindebücherei Hainburg, Liebfrauenheidestr. 15, OT Hainstadt
Termine: Samstag, 07.05./ 14.05./ 21.05.2022 von 10.00 - 12.15 Uhr
Beginn: 07.05.2022 (3 x 3 UE a 45 Minuten)
Gebühr: 25,00 € Max. 8 Teilnehmer!

2.06.01 Kunstgeschichte - Die ersten 1900 Jahre

Leitung: Charlotte Lindenberg, M.A. Kunsthistorikerin **NEU!**

Kursinhalt: Vorgestellt werden Eigenschaften und Hauptwerke der bildenden Kunst in Europa bis zur Moderne: Romanik, Gotik, Renaissance, Barock, Rokoko, Klassizismus und Romantik. Neben gestalterischen Prinzipien und charakteristischen Inhalten von Malerei, Skulptur und Architektur lernen Sie soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge kennen.
Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen Überblick über die Kunst der Aufklärung und Gegen-Aufklärung von Rokoko über Klassizismus und Romantik bis zum Realismus, und somit bis knapp vor Ausbruch der Moderne.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Montag, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr
Beginn: 07.02.2021 (10 Doppelstunden)
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

Alle Kursveranstaltungen müssen schriftlich angemeldet werden.

2.07.01 Collagen - mit dem Zufall arbeiten /Kinderkurs
Alter: 6 - 14 Jahre **NEU!**
Leitung: Jutta Hohl-Wolf, Grafik-Designerin
Kursinhalt: Collagen sind Klebebilder oder Klebeobjekte bei denen der Zufall eine große Rolle spielt. Aus gesammelten Materialien wie Zeitschriften, Fotos, alten Büchern, Pappen, Tapeten, Verpackungen, Stoffresten, Bändern, Stickern, Wolle, Fäden, Knöpfen, Folien, Klebestreifen, sauberen leeren Shampooflaschen, Wasserfarben usw. wollen wir ein ganz eigenes Bild (Format ca. A3 auf Pappe) oder Objekt entstehen lassen.
Mit Schere, Kleber, Draht, Pappe A3 und einer Portion Entdeckerfreude ausgerüstet, gehen wir ans Werk: ausschneiden, reißen, schnippeln, kleben, malen entsteht etwas ganz Neues, Schräges und vielleicht völlig Verrücktes?
Ihr könnt schon mit dem Sammeln beginnen. Gemeinsam werden wir dann loslegen!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Werkraum 02EG07
Termin: Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr (2 Std. a 60 Min.)
Beginn: 02.04.2022
Gebühr: € 10,00 Materialkosten entfallen.
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.07.02 Collagen - mit dem Zufall arbeiten /Kinderkurs
Alter: 6 - 14 Jahre **NEU!**
Leitung: Jutta Hohl-Wolf, Grafik-Designerin
Kursinhalt:siehe Kursbeschreibung 2.07.01
Mit Schere, Kleber, Draht, Pappe A 3 und einer Portion Entdeckerfreude ausgerüstet, gehen wir ans Werk: ausschneiden, reißen, schnippeln,kleben, malen entsteht etwas ganz Neues, Schräges und vielleicht völlig Verrücktes?
Ihr könnt schon mit dem Sammeln beginnen. Gemeinsam werden wir dann loslegen!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Werkraum 02EG07
Termin: Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr (2 Std. a 60 Min.)
Beginn: 30.04.2022
Gebühr: € 10,00 Materialkosten entfallen.
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.

2.07.08 Stillleben malen/Erwachsene

für alle, die Spaß am Zeichnen haben **NEU!**

Leitung Jutta Hohl-Wolf, Grafik Designerin

Kursinhalt: Stillleben zeichnen ist ein sehr spannendes Thema. Wir sammeln Dinge, die uns am Herzen liegen und umgeben uns damit - manchmal scheinbar belanglose, ein anderes mal auffällig schöne Objekte. In diesen Gegenständen steckt etwas, das wir in Zeichnungen festzuhalten möchten. Dazu können wir uns von Vorbildern in der Kunstgeschichte inspirieren lassen oder ganz eigenständig Ideen entwickeln.

Ob naturalistisch, expressiv oder experimentell - ausschließlich die Freude am künstlerischen Arbeiten soll uns leiten - probieren Sie es aus! Die Kursleiterin bringt einige Gegenstände mit und unterstützt Sie bei der Umsetzung ihrer Ideen. Auch Sie können gerne ein Objekt ihrer Wahl mitbringen, das Sie zeichnen möchten. Zusammen können wir diese arrangieren und gruppieren.

Gerne können Sie eigene Mal- und Zeichenutensilien mitbringen: Pastellkreiden, Bleistifte, Buntstifte sowie Mal- oder Zeichenblöcke DIN A 3.

Die Materialien können auch bei der Kursleiterin erworben werden. Die Materialkosten von 10 € werden direkt bei ihr im Kurs bezahlt.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr (10 x 90 Minuten)
Beginn: 08.03.2022
Gebühr: € 58,00 €

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.07.09 Stillleben malen/Erwachsene **NEU!**

für alle, die Spaß am Zeichnen haben

Leitung Jutta Hohl-Wolf, Grafik Designerin

Kursinhalt: siehe Kurs **2.07.08**

Gerne können Sie eigene Mal- und Zeichenutensilien mitbringen: Pastellkreiden, Bleistifte, Buntstifte sowie Mal- oder Zeichenblöcke DIN A 3.

Die Materialien können auch bei der Kursleiterin erworben werden. Die Materialkosten von 10 € werden direkt bei ihr im Kurs bezahlt.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr (10 x 90 Minuten)
Beginn: 08.03.2022
Gebühr: € 58,00 €

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.07.10 Kalligraphie - Schrift und mehr

Leitung: Gudrun Manus

Kursinhalt: In diesem Kurs erwerben Sie 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: 07.02.2022 (9 x 2 Std.)
Gebühr: € 58,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 10 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: 19.02.2022
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 Musikgesellschaft Eintracht, KKB, 1. Stock
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Montag, 17.00 Uhr
Beginn: 07.02.2022 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 60,00
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 Musikgesellschaft Eintracht, KKB, 1. Stock
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Montag, 19.15 Uhr
Beginn: 07.02.2022 (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.

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

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

---

3.01.03 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
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Termin: Mittwoch, 14.45 Uhr
Beginn: 02.02.2022 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 65,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.01.04 Hatha-Yoga
Leitung: Sigi Schwab
Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.03
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Termin: Mittwoch, 16.30 Uhr
Beginn: 02.02.2022 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 65,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.01.06 Hatha-Yoga
Leitung: Sigi Schwab
Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.03
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: 01.02.2022 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 65,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 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
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Beginn: Montag, 14.02.2022, 9.00 - 10.30 Uhr (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 65,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
In den Osterferien findet der Unterricht statt.

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
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Beginn: Montag, 14.02.2022, 10.45 - 11.45 Uhr (12 Stunden)
Gebühr: € 45,00 (keine Ermäßigung!)
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.
In den Osterferien findet der Unterricht statt.

Auf dem gesamten Gelände, der Hallen und Sportstätten beim Ankommen und Verlassen des Kurses besteht Maskenpflicht (OP- oder FFP2- Maske)!

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!

3.01.13 Qi-Gong nach den fünf Elementen/ Vertiefung

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
Voraussetzung: Sie haben bereits am Qi-Gong Grundkurs teilgenommen.
In diesem Kurs werden die Übungen und Organlaute der fünf Elemente vertieft. Sie werden die Meridian-Dehnübungen kennen lernen. Diese Übungen sind eine Abfolge von Dehnübungen, wobei der Fokus hauptsächlich auf dem dehnen der Meridianverläufe am ganzen Körper und weniger auf Dehnung der Muskulatur liegt. Hinzu kommen Qi Gong Atem- und Achtsamkeitsübungen. All diese Qi Gong Übungen regen den Kreislauf an, Herz und Muskeln arbeiten, das Glücks Hormon Dopamin wird ausgeschüttet und stärkt die Abwehrkräfte z.B. gegen Stress. Zusätzlich wirkt Qi Gong durch die fließende Atmung und die Konzentration mediativ, stärkt und aktiviert die Selbstheilungskräfte, Selbstwahrnehmung und Mitgefühl.
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 -10.00 Uhr
Beginn: 29.04.2022 (10 Stunden a 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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, 10.15 -11.15 Uhr
Beginn: 29.04.2022 (10 x 60 Minuten
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Die Teilnahme an Bewegungskursen der VHS in Innenräumen ist nur geimpften und genesenen Personen unter Beachtung der 2 G Regel gestattet !!!!

Die Kursleitung holt Sie bei Kursbeginn ab!

3.01.15 Achtsamkeitstraining für Fortgeschrittene
"Die Macht der Gewohnheiten"

Leitung: Stefan Barthmann, Achtsamkeitstrainer & Touchlife Praktiker
Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung!
Voraussetzung zur Teilnahme: Besuch des Achtsamkeitskurses für Anfänger im Herbstsemester 2021 oder früher.
Aufbauend auf den Einsteiger-Kurs "Stress lass nach" kannst Du in diesem Kurs Deine Meditationspraxis weiter vertiefen. Wir machen uns unserer stärkenden und energieraubenden Gewohnheiten bewusst. Aus diesem Bewusstsein heraus, kannst Du für Dich Alternativen entwickeln. Du lernst zudem noch ganz viel mehr über die fünf menschlichen Hindernisse: Zweifel, Rastlosigkeit, Trägheit, Verlangen und Widerwille kennen und den wohlwollenden Umgang damit. Die Übungen aus dem Buch "Buddhas Anleitung zum Glücklich sein" von Marie Mannschatz werden Dich dabei genauso unterstützen wie der Austausch in der Gruppe.
Mitzubringen: Bequeme und warme Kleidung, Block und Stift, Matte und Meditationskissen oder Meditationsbank (wenn vorhanden)
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Termin: Dienstag, 19.45 - 21.15 Uhr (8 x 90 Minuten)
Beginn: 08.02.2022
Termine: 08.02.22/15.02./22.02./08.03./15.03/22.03/29.03./05.04.22
Gebühr: 45,-- €
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.16 Achtsamkeitstraining für Einsteiger
"Stress lass nach"

Leitung: Stefan Barthmann, Achtsamkeitstrainer & Touchlife Praktiker
Die Neurowissenschaft belegt: 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 leicht erlernbare Gebrauchsanweisung zum bewussten Umgang damit: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.
Innehalten, gegenwärtig sein, ins Hier & Jetzt hinein entspannen.
Im Achtsamkeitstraining lernst Du das Meditieren und die Übungen für zu Hause können Dein Erlebtes vertiefen.
Das Achtsamkeitstraining vermittelt Dir das frei zugängliche Geistestraining zur Selbstvorsorge, Selbsterforschung und Selbsthilfe.
Mitzubringen: Bequeme und warme Kleidung, Block und Stift, Matte und Meditationskissen oder Meditationsbank (wenn vorhanden)
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Termin: Dienstag, 19.45 - 21.15 Uhr (8 x 90 Minuten)
Beginn: 12.04.2022
Termine: 12.04./19.04./26.04./03.05./17.05./24.05./31.05./07.06.2022
Gebühr: 45,-- €
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

3.01.17 Achtsamkeits-Tagesworkshop
Leben ist Veränderung - positiv gestalten

Leitung: Stefan Barthmann, Achtsamkeitstrainer & Touchlife Praktiker
"Nichts bleibt wie es ist!"
Dieser Workshop ist nützlich für Dich, wenn Du Dich in einem Veränderungsprozess befindest oder am Verständnis von Veränderungsprozessen interessiert bist. Veränderungsprozesse durchlaufen verschiedene Phasen. Bildhaft in der sogenannten Changekurve. Jede dieser Phasen hat dabei ihre eigene Qualität und Herausforderung.
In diesem Tageskurs wirst Du lernen, die Stationen von Veränderung bewusst zu erkennen. Du erfährst, dass es für die aktive Gestaltung von Veränderungen Achtsamkeit für die eigene Gedankenwelt braucht und wie diese trainiert werden kann. Du entwickelst in der Gruppe Handlungsoptionen, um den Prozess der Veränderung bewusst zu durchleben und positiv zu gestalten.
Mitzubringen: Bequeme und warme Kleidung, Block und Stift
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Termin: Samstag, 10 - 17 Uhr inkl. Mittagspause
Beginn: 02.04.2022 (8 UE a 45 Minuten
Gebühr: 25,-- €
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: 07.02.2022 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: 56,-- €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Socken
Der Unterricht findet in den Osterferien statt!
Kein Kurs am Rosenmontag und am 21.03./28.03./04.04./13.06.22

Auf dem gesamten Gelände, der Hallen und Sportstätten beim Ankommen und Verlassen des Kurses besteht Maskenpflicht (OP- oder FFP2- Maske)!

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: 03.02.2022 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: 56,-- €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

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
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock
Beginn: Freitag, den 04.02.2022, 18.00 - 20.00 Uhr (2 Std.)
Gebühr: € 15,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
Mitzubringen: Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung

---

Die Teilnahme an Bewegungskursen der VHS in Innenräumen ist nur geimpften und genesenen Personen unter Beachtung der 2 G Regel gestattet !!!!

Auf dem gesamten Gelände, der Hallen und Sportstätten beim Ankommen und Verlassen des Kurses besteht Maskenpflicht (OP- oder FFP2-Maske)!

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!

3.01.40 Waldbaden - “Shinrin Yoku”

Leitung: Natascha Jaskulla, Gesundheitsbereterin (IHK), zertifizierte Kräuterfachfrau und NABU Naturführerin
Das begleitete Waldbaden intensiviert den Erholungswert sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Unterschiedliche, leichte Übungen ermöglichen das Abtauchen in den Mikrokosmos Wald und führen ganz gezielt in die Entspannung, schulen die Achtsamkeit und stärken das Immunsystem. Der Wald, mit seiner gesundheitsfördernden Wirkung, kann so noch intensiver die körpereigene Abwehr aktivieren und steigern - ein Effekt, der bis zu zwei Wochen anhalten kann. Auch Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme sowie andere stressbedingte Symptome lassen sich verbessern. Diese Wirkung verdanken wir Terpenen, die von den Bäumen abgesondert werden. Diese Wirkung ist nicht nur bei warmen Temperaturen am intensivsten, sondern auch bei hoher Luftfeuchtigkeit. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs auch bei Regen stattfindet! Bitte bringen Sie eine Sitzmatte mit und tragen Sie bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe! Insektenschutz und andere parfümierten Substanzen bitte mindestens eine halbe Stunde vor Kursbeginn auftragen!
Gerne können Sie auch ein Regencape aus "Bio-Plastik" zum Selbstkostenpreis von 2,30 € bei der Kursleitung erwerben.
Treffpunkt: Parkplatz Sammelstelle Bauhof Hainstadt,
Auf das Loh, Hainburg, OT Hainstadt.
Termin: Samstag, den 16.07.2022, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Std.)
Gebühr: € 15,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

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, 8.30-09.30 Uhr
Beginn: 07.02.2022 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: Matte, feste Turnschuhe

3.02.02 Frühsport NEU!

Leitung: Sybille Althöhn
Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.02.01
IOrt: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 09.30 - 10.30 Uhr
Beginn: 07.02.2022 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: Matte, feste Turnschuhe

3.02.03 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: 10.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Bitte Matte mitbringen!
Der Unterricht findet in den Osterferien statt.
Kein Kurs am 24.03./31.03./07.04.2022

3.02.04 Gymnastik für den Rücken/ Beckenboden/Bauch

Leitung: Heike Freund
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, 9.30-10.30 Uhr
Beginn: 10.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Bitte Matte mitbringen!
Der Unterricht findet in den Osterferien statt.
Kein Kurs am 24.03./31.03./07.04.2022

3.02.05 Good Morning Stretch & Relax **NEU!!!**

Leitung: Anke Koradin
Kursinhalt: Dieses spezielle Körpertraining bietet den optimalen Start in den Tag! Der ganze Körper wird durch mobilisiert und bewegt mit leichten Übungen, die für jeden durchführbar sind. Auch Dehn- und Stretchingübungen sind Bestandteil dieses Kurses, der dann abgerundet wird mit einer Entspannungsphase zum Abschluss.
Dieser Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 8.00 - 9.00 Uhr
Beginn: 01.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- €
Mitzubringen: Sportschuhe, Matte, Getränk, warme Kleidung für die Entspannung. Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

3.02.08 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: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: 07.02.2022 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.10 Bodytoning (Ganzkörpertraining)

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Mit Cardio-Aufwärmübungen 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: 02.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.11 BODEGA moves® - Bodyworkout meets Yoga NEU!!!

Leitung: Daniela Feselmayer, Fitnesstrainerin
Kursinhalt: "Yoga ist mir zu wenig aktiv, da komme ich ja gar nicht ins Schwitzen." Kommt dir dieser Satz bekannt vor?
Dann könnte BODEGA moves® genau das Richtige für dich sein. In diesem funktionalen Ganzkörperworkout werden Elemente des klassischen Bodyshaping mit dem Power Vinyasa Yoga kombiniert.
Trainingseffekte von BODEGA moves®:
" Kraftausdauertraining
" Funktionelles Training
" Stabilisations- und Koordinationstraining (Balance)
" Statisches und dynamisches Krafttraining
" Gezieltes Bauchmuskeltraining
" Mobilisationstraining
" Verbesserung der Beweglichkeit
" Mentale Power
Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: 01.02.2022 (12 x 60 Minuten),
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.12 BODEGA reflow® - Bodystretch meets Yoga NEU!!!

Leitung: Daniela Feselmayer, Fitnesstrainerin
Kursinhalt: Bei BODEGA reflow® werden Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch kombiniert. Diese machen den Körper beweglicher und lösen mögliche Blockaden.
Trainingseinheiten des BODEGA reflow® bringen die Energie wieder zum Fließen und sind ruhiger und sanfter als die des BODEGA moves®.
Trainingseffekte von BODEGA reflow®:
" Entspannung, Stressverringerung, tiefe Bauchatmung
" Energiegewinnung
" Stretching Flows beruhigen den Geist, Fokussierung
" Faszientraining
" verbesserte Bewegungsfreiheit
" Steigern der Muskelkraft
" verbesserte Haltung und Körperwahrnehmung
" beleben der Durchblutung
" aktive Unterstützung von Entspannung und Stressabbau
Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Decke und Getränk.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 01.02.2022 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.13 Pilates NEU !!!

Leitung: Anke Koradin
Kursinhalt: Pilates ist ein ganzheitliches Training, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Abgerundet wird dieser Kurs durch eine Entspannungsphase zum Abschluss. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet!
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 01.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- € Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Sportschläppchen, Matte, Getränk, warme Kleidung für die Entspannung.
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

Alle Kursveranstaltungen müssen schriftlich angemeldet werden.

3.02.14 Yogilates NEU!!!

Leitung: Anke Koradin
Kursinhalt: Yoga und Pilates sind derzeit sehr beliebte Sportarten, da sie einen schönen Körper formen und gleichzeitig für Entspannung sorgen. Die Kombination aus beidem, auch Yogilates genannt, verbindet entspannende Elemente aus dem Yoga mit den rückenstärkenden und körperstraffenden Übungen von Joseph Pilates.
Yogilates ist die perfekte Mischung aus Kraft-Elementen, Atem-Übungen, Balancetechniken und Dehnübungen für einen schönen Körper. Durch konzentriertes Training stellt sich schon nach wenigen Übungseinheiten ein besseres Körpergefühl ein. Das gefährliche Viszeralfett am Bauch und die ungeliebten Pölsterchen an Po und Beinen können durch regelmäßiges Training bekämpft werden. Yogilates ist für jedes Fitnesslevel geeignet !
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr
Beginn: 02.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschläppchen
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.15 Pilates & Dehnung NEU!!!

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!
Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken, Turnschläppchen
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 08.02.2022 (15 x 60 Min.)
Gebühr: 56,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
In den Osterferien findet der Unterricht statt.
Kein Kurs am 22.03./29.03./05.04./14.06.2022

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.

3.02.16 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: 03.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Sportschuhe, Getränk
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

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: 03.02.2022 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl!

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: 03.02.2022 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Aufgrund der aktuellen Situation können sich die Kursbeginnzeiten verschieben.

Sommer-VHS

Sommer-VHS-Workshops
alle Sportkurse finden in der Kreuzburghalle,
Kleiner Saal, OT Kl.-Krotzenburg statt.

3.03.50 Wirbelsäulengymnastik
Leitung: Heike Freund
Beginn: Dienstag, 28.06.2022, von 10.00 - 11.00 Uhr (3 x)
weitere Termine: 05.07., 23.08.2022
Kursgebühr: € 12,-

3.02.51 Pilates & Dehnung
Leitung: Heike Freund
Beginn: Dienstag, 28.06.2022, von 11.00 - 12.00 Uhr (3 x)
weitere Termine: 05.07., 23.08.2022
Kursgebühr: € 12,-

3.02.52 Ganzörpertraining
Leitung: Heike Freund
Beginn: Donnerstag, den 30.06.2022 von 08.30 - 09.30 Uhr **(3 x)**
weitere Termine: 07.07., 25.08.2022
Kursgebühr: € 12,-

3.02.53 Gymnastik für den Rücken/Beckenboden/Bauch
Leitung: Heike Freund
Beginn: Donnerstag, den 30.06.2022 von 09.30 - 10.30 Uhr **(3 x)**
weitere Termine: 07.07., 25.08.2022
Kursgebühr: € 12,-

3.02.54 Bauch, Beine, Po & Stretch
Leitung: Vittoria Schönthal
Beginn: Mittwoch, den 29.06.2022 von 08.00 - 09.00 Uhr **(4 x)**
weitere Termine: 06.07, 13.07., 20.07.2022
Kursgebühr: € 15,-

3.03.52 Wirbelsäulengymnastik
Leitung: Vittoria Schönthal
Beginn: Mittwoch, den 29.06.2022 von 09.00 - 10.00 Uhr **(4 x)**
weitere Termine: 06.07, 13.07., 20.07.2022
Kursgebühr: € 15,-

Anmeldeschluss: 9 Tage vor Kursbeginn!

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: 07.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschläppchen. **Der Unterricht findet in den Osterferien statt!**
Kein Kurs am Rosenmontag und am 21.03./28.03./04.04./13.06.22

Bitte warten Sie in Ruhe draußen, bis alle Kursteilnehmer des vorherigen Kurses den Unterrichtsraum verlassen haben!

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

3.02.20 Pilates & Faszientraining

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 und Hilfsmitteln. Je elastischer das Gewebe ist, desto mehr Bewegungsenergie können unsere Faszien speichern.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 8.00 - 9.00 Uhr
Beginn: 04.02.2022 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: 56,-- €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.21 Yogilates NEU!!!

Leitung: Anke Koradin
Kursinhalt: Yoga und Pilates sind derzeit sehr beliebte Sportarten, da sie einen schönen Körper formen und gleichzeitig für Entspannung sorgen. Die Kombination aus beidem, auch Yogilates genannt, verbindet entspannende Elemente aus dem Yoga mit den rückenstärkenden und körperstraffenden Übungen von Joseph Pilates.
Yogilates ist die perfekte Mischung aus Kraft-Elementen, Atem-Übungen, Balancetechniken und Dehnübungen für einen schönen Körper. Durch konzentriertes Training stellt sich schon nach wenigen Übungseinheiten ein besseres Körpergefühl ein. Das gefährliche Viszeralfett am Bauch und die ungeliebten Pölsterchen an Po und Beinen können durch regelmäßiges Training bekämpft werden.
Yogilates ist für jedes Fitnesslevel geeignet !
Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschläppchen
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 02.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

Auf dem gesamten Gelände, der Hallen und Sportstätten beim Ankommen und Verlassen des Kurses besteht Maskenpflicht (OP- oder FFP2- Maske!)

Während des Sportbetriebes ist das Tragen von Mundschutzmasken nicht erforderlich.

3.02.22 Pilates für Sie und Ihn NEU!!!

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Pilates ist ein ganzheitliches Training, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Abgerundet wird dieser Kurs durch eine Entspannungsphase zum Abschluss. Pilates ist für alle Altersgruppen geeignet!.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 02.02.2022 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: 56,– € Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschläppchen

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

Die Teilnahme an Bewegungskursen der VHS in Innenräumen ist nur geimpften und genesenen Personen unter Beachtung der 2 G Regel gestattet!!!!

Aktuelle Hinweise sowie Informationen zum Infektionsschutz in Zusammenhang mit der Corona-Pandemie finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-hainburg.de

ROSEN APOTHEKE

Apotheker Jochen Bätz

Wilhelm-Leuschner-Str. 42

63512 Hainburg

Tel. 06182/4191 www.rosenapo.net

Bewegungskurse /Sportkurse

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

Die Teilnahme an Bewegungskursen der VHS in Innenräumen ist nur geimpften und genesenen Personen unter Beachtung der 2 G Regel gestattet !!!!

Die Impfnachweise werden bei der ersten Anwesenheit der Person durch die Kursleitung einmalig kontrolliert!

=> Auf dem gesamten Gelände, der Hallen und Sportstätten beim Ankommen und Verlassen des Kurses besteht Maskenpflicht (OP- oder FFP2- Maske!Das Tragen einer OP- oder FFP-Maske 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.

Berührungen, Händeschütteln und sonstiger Körperkontakt sind zu unterlassen.

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.

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 verhindert 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

3.02.25 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.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Beginn: 01.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- € Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte/Handtuch und Getränk

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: 02.02.2022 (12 x 60 Minuten),
Termine:02.02./09.02./16.02./23.02./02.03./09.03./16.03./27.04./04.05. 11.05./18.05./25.05.2022
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

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.
Die Dehnung der Muskulatur am Ende rundet den Kurs ab.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 04.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- € Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportschuhe, Getränk
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

Die Teilnahme an Bewegungskursen der VHS in Innenräumen ist nur geimpften und genesenen Personen unter Beachtung der 2 G Regel gestattet!!!!
Auf dem gesamten Gelände, der Hallen und Sportstätten beim Ankommen und Verlassen des Kurses besteht Maskenpflicht (OP- oder FFP2- Maske)!

3.02.32 Fit in der 3. Lebensphase NEU!!!

Leitung: Vasilika Kerkhoff
Mit einfachen Übungen kann man Kraft, Stärke, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnis bis ins hohe Alter erhalten und lernen Stürze besser abzufangen, so dass es nicht zu den typischen Verletzungen im Alter kommt. Dieses Training basiert auf Bewegungen einfacher Art in Kombination mit Denk-und Reaktionsübungen. Die Übungen werden mit einigen Hilfsmitteln wie leichte kleine Bälle, kleine Tücher, Gummibänder usw. unterstützt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet! Starten Sie mit dem Training frühzeitig, denn es ist einfacher die Fitness zu erhalten, als Einschränkungen nachträglich auszugleichen. Auch die geistige Fitness wird in diesem Kurs trainiert! Die Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden. Stühle sind vorhanden!
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Mitzubringen: Bitte beqeme Kleidung, Turnschläppchen oder rutschfeste Socken, Matte und Getränk mitbringen!
Termin: Freitag, 15.00 - 16.00 Uhr
Beginn: 11.02.2022 (12 x 60 Minuten),
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von **15 Personen**!

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: 11.02.2022 (12 x 60 Minuten),
Gebühr: 45,-- € (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, 03.02.2022, 9.00 - 10.00 Uhr (15 x)
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 56,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt
Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

3.02.37 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Klaus Pannek
Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.02.36
Beginn: Donnerstag, 03.02.2022, 10.15 - 11.15 Uhr (15 x)
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 56,00 (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, 17.30-18.30 Uhr
Beginn: 07.02.2022 (12 x 60 Minuten)
Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

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, 18.45-19.45 Uhr
Beginn: 07.02.2022 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht.

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, 16:00-17:00 Uhr
Beginn: 07.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- € 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, 17:00-18:00 Uhr
Beginn: 07.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- €
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: 02.02.2022 (12 x 60 Minuten)
Termine:02.02./09.02./16.02./23.02./02.03./09.03./16.03./27.04./04.05. 11.05./18.05./25.05.2022
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

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: 07.02.2022 (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: 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! Vorbeugen ist besser als Heilen!
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 10.00-11.00 Uhr
Beginn: 08.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
In den Osterferien findet der Unterricht statt.
Kein Kurs am 22.03./29.03./05.04./14.06.2022

3.03.26 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Anke Koradin
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: 01.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

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: 02.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- € Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.03.28 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: Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 04.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- € Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

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 Dehnungsübungen 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: 03.02.2022 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Sportschuhe, Getränk
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.03.39 Dem Krebs mit Lebensfreude begegnen Lebenshilfekurs für Frauen und Männer

Leitung: Simone Wagner
Kursinhalt: Durch ihre eigene, ganz persönliche Erfahrung mit dem Krebs, möchte Ihnen die Kursleiterin helfen, die Lebensfreude wiederzufinden und ihr Leben mitt dem Krebs zu meistern. Ziel ist es, aktiv zu bleiben und mit einer positiven Lebenseinstellung die Heilung zu beeinflussen. Wir wissen alle, dass die Psyche einen entscheidenen Einfluss auf den Heilungsprozess und nicht zuletzt auf die Gesundheit hat. Fast jede(r) Erkrankte macht den Entwicklungsprozess durch - nach dem ersten Schock kommt die Verdrängung, danach Depressionen oder Angst - und viele bleiben dann in der Starre stehen und finden die Lebensfreude nicht von selbst wieder.
Wir treffen uns in einer kleinen Runde in gemütlicher Atmosphäre.
Behandelt werden Themen wie zum Beispiel:
Wie teile ich die Diagnose meinen Mitmenschen mit? Was passiert mit mir nach der Diagnose? Wie beeinflusst die Ernährung die Chemotherapie und deren Nebenwirkungen, wie lerne ich mich selbst wieder zu akzeptieren und meinen Körper zu lieben?
Wie belastet die Erkrankung meine Beziehung und meine Familie?
Entspannung als wichtigster Punkt im Heilungsprozeß, Sport und Bewegung, Hilfestellung bei administrativen Dingen.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB, 1. Stock
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Mittwoch, 18.15 Uhr - 19.15 Uhr
Beginn: 02.02.2022 (10 x 60 Minuten)
Gebühr: € 38,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.
Die Bildung einer Kleingruppe ab 6 Personen ist möglich. Bei weniger als 8 Personen erhöht sich die Kursgebühr pro Teilnehmer!

3.03.40 Wild- und Heilkräuterführung

Leitung: Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin (IHK), zertifizierte Kräuterfachfrau und zert. NABU Naturführerin
In unmittelbarer Nähe, auf den Wiesen und im Wald rund um den Tannenhof finden wir fast vergessene Schätze: Unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen.
Während des 3-stündigen, kurzweiligen Spaziergangs lernen Sie anhand welcher botanischen Merkmale Sie die unterschiedlichen Pflanzen erkennen und wie Sie sie von giftigen Doppelgängern unterscheiden können. Darüber hinaus erfahren Sie viel über die Wirkweisen der Pflanzen, die uns begegnen, lernen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten aus dem Bereich der traditionellen und modernen Pflanzenheilkunde kennen, aber auch Leckeres aus der Wildkräuterküche und hören Geschichten und Mythen zu Wildkräutern, die schon unsere Vorfahren verwendet haben.
Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.
Bitte wettergerecht anziehen und auf bequeme Schuhe achten!
Mitzubringen: eine Lupe, falls vorhanden, Schreibzeug, Getränk, evtl. Sonnenschutz und Mückenspray.
Treffpunkt: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Termin: Samstag, 21.05.2022 von 10.00 - 13.00 Uhr (3 Std.)
Gebühr: € 15,-
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Parkplatz Kochkurse
Achtung!!!
Bitte den Parkplatz Kanalstraße 45, benutzen!!!
der Eingang der Küche befindet sich dort im Flachbau!!!

Hygienekonzept Kochkurse

Beim Betreten der Küche desinfizieren sich alle Teilnehmer die Hände. Jeder hantiert ausschließlich mit den Utensilien der eigenen Küchenzeile. Handtücher, Schürzen oder Behältnisse bringen Sie von zuhause mit. Geschirr und Besteck werden maschinell bei mindestens 60 Grad gereinigt.

3.05.01 Hessische Köstlichkeiten

Leitung: Gabriele Andresen
Man müsste mal was Klassisches neu interpretieren und aufgepeppt auf den hessischen Teller bringen - das wäre doch mal was Besonderes! Wie wäre es mit deftigem Äppelwoi-Gulasch oder Kochkäs-Schnitzel an Kürbis-Apfel-Stampf? Auch Handkäs-Carpaccio an Sahne-Cognac-Creme zu Rote-Bete-Salat oder Grüne-Soße-Kräuter-Pfannkuchen mit Orangen-Kohlrabi schmecken lecker! Ein Gläschen "Frankfurter Sprizz" zum Apfelwein-Schiffchen versüßen den hessischen Abend!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag, 03.02.2022, 18.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)
Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, 6 - 8 Behälter für Reste, Getränke. Höchstteilnehmerzahl 10

3.05.02 Vegane Küche/ Gerichte ohne tierische Produkte

Leitung: Gabriele Andresen
Dafür mit viele frischem Gemüse und allerlei leckeren Alternativen oder besonderen Zutaten und Gewürzen! Lassen Sie sich verführen von Avocado-Grapefruit-Salat zu Kohlrabi-Walnuss-Lasagne oder Rote-Bete-Risotto zu indischem Linsen-Curry. Auch Süßkartoffel-Pfannkuchen mit asiatischem Wokgemüse oder würziger Kraut-Strudel und Wintergemüse im Backteig schmecken lecker! Zum süßen Abschluss gibt es gebackene Bananen im Kokosmantel und Honig-Orangen auf Kokos-Reis zu fruchtigem Pfirsich-Sekt.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Dienstag, 08.03.2022, 18.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)
Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, 6 - 8 Behälter für Reste, Getränke. Höchstteilnehmerzahl 10

3.05.03 Reise über die Weltmeere
Ferne Kontinente locken mit Speisen und Gewürzen

Leitung: Gabriele Andresen

In Afrika rösten wir Fladenbrot zur Erdnuss-Kokos-Suppe und Fischfrikadellen zu südafrikanischer Polenta. Bei Curry-Bananen-Salat mit Aprikosen reisen wir weiter. Amerika verführt uns mit Thunfisch-Steaks an Oliven-Dressing und Puten-Burgern mit Avocado. Zum Abschied gibt es Pekanuss-Cookies. Die asiatische Küche bietet warmen Hähnchen-Mango-Salat, duftigen Reis und Sprossen-Gemüsepfanne "süß-sauer" zu gebackener Banane mit Honig. Gegessen wird traditionell mit Stäbchen!!!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche

Termin: Dienstag, 29.03.2022, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, 6 - 8 Behälter für Reste, Getränke. Höchstteilnehmerzahl 10

3.05.04 “Salam und Hallo”
Willkommen an den Feuern der Beduinen

Leitung: Gabriele Andresen

Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt oder Nelken - wunderbare Gewürze aus 1001 Nacht verzaubern mit ihrem Duft! Probieren Sie "Harrira" - traditionelle Kichererbsensuppe, würzig-scharfe Fischspieße mit Tomatendip zu frischem Fladenbrot und warmen Reissalat mit Linsen. Aus der Tajine zieht der Duft von orientalisch gewürztem Hühnchen. Auch "Maakouda" - Kartoffelbratlinge und würzige Dips zu locken an den Tisch. Zum süßen Abschluss gibt es Mandelmakronen und frischen Pfefferminztee.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche

Termin: Dienstag, 03.05.2022 von 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, 6 - 8 Behälter für Reste, Getränke. Höchstteilnehmerzahl 10

3.05.05 Vegetarisch mediterane Sommerküche

Leitung: Gabriele Andresen

Sommerzeit ist Grillzeit! Als Alternative oder als Beilage zu Fleisch oder Fisch zaubern wir leckere Gerichte aus allerlei Früchten und Gemüse. Freuen Sie sich auf spanische Gazpacho zu knusprigem Baguette. Würzig-bunte Gemüsespieße mit Kräuterdip an Ruccola-Erdbeer-Salat und mit Gemüse-Ragout gefüllte Crepes passen prima zu Grill-Paprika mit Ziegenkäse. Leckere Dips und Kräuterbutter ergänzen unser Büffet. Bunte Frucht-Spieße vom Grill und ein spritziger Cocktail beenden den Abend.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche

Termin: Dienstag, 14.06.2022 von 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, 6 - 8 Behälter für Reste, Getränke. Höchstteilnehmerzahl 10

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.

Sprachkurse der VHS

Bei allen Sprachkursen ist die Bildung einer Kleingruppe ab 6 Personen auf Wunsch der Teilnehmer möglich. Bei weniger als 8 Personen erhöht sich die Kursgebühr pro Person!

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.

4.04.01 Deutsch als Fremdsprache - Anfänger A 1

Leitung: Ursula Hauck-Schwebe

Kursinhalt: In diesem Kurs sind keine 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: 10.02.2022 (10 Doppelstunden)
Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!
Termin: Donnerstag, 18.00 -19.30 Uhr
Gebühr: 58,00 €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 10 Personen!

4.04.02 Deutsch als Fremdsprache/ Vorkenntnisse A 2

Leitung: Ursula Hauck-Schwebe

Kursinhalt: Sie können sich, nachdem Sie an einem Anfängerkurs teilgenommen haben, schon gut auf Deutsch verständigen und möchten weiter an Ihrer Sprache arbeiten - dann sind Sie hier richtig!
Zusammen wollen wir lernen in angenehmer Atmosphäre alltägliche Situationen besser zu bewältigen. Spiele, Texte und Übungen laden zum Sprechen, Diskutieren und "Ausprobieren" neuer Wörter ein. Wir arbeiten an Wortschatz, Lese- und Hörverstehen, Grammatik und Aussprache. Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Beginn: 10.02.2022 (10 Doppelstunden)
Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!
Termin: Donnerstag, 19.30 -21.00 Uhr
Gebühr: 58,00 €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 10 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 €

4.06.03 Englisch A 2.2

Leitung: Anette Hein
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, **Raum 03-EG-02**
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 01.02.2022 (10 Doppelstunden)
Buch: die neue Power Grammatik Englisch von Hueber
ISBN 978-3-19-502719-9
Gebühr: 58,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.06.04 Englisch f. Anfänger/leichte Vorkenntnisse A1.3

Leitung: Anette Hein
Kursinhalt: Wir haben erst zwei Semester Englisch gelernt. 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-EG-02
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Beginn: 01.02.2022 (10 Doppelstunden)
Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!
Gebühr: 58,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

FRIAUL - TRIEST die unbekannte Schöne

7-tägige Reise 03. bis 09. April 2022

Berge - karstige Gipfel - Meer - eine Melange der Kulturen
Triest, Mischung aus habsburger Erbe und einem Hauch von Venedig - Udines barocke Prachtbauten - Rilkeweg - Slowenien
Lippizaner Pferde - Rijeka - kulinarische Genüsse

Eingeschlossene Leistungen:

- Linienflüge LH Fra-Triest-Fra
- 6 Nächte in einem 4****Hotel im Zentrum von Triest
- 6 x Frühstück im Hotel
- Transfers vor Ort mit qualifiz. Reiseleitung
- 3 Mahlzeiten in ausges. Lokal
- Ausflüge nach Udine - San Daniele - Aquilea - Grado - Lipica, Piran (Slowenien) - Rijeka - Rilkeweg -
- Besichtigung Schloss Duino und Schloss Miramare
- Mittagsimbiss mit Schinkenprobe in San Daniele
- Weinverkostung im Collio - Weingebiet
  Mittagsimbiss in einer Osmiza
- qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung
- Begleitung ab Frankfurt durch D. Mifsud

Preis pro Person im DZ: 1699 €

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

4.06.07 Englisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen A1.1

Leitung: Kim Lina Marcum
Kursinhalt: Sie lernen einfache Situationen im Alltag und Beruf auf Englisch zu meistern! 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: 03.02.2022 (10 Doppelstunden)
Gebühr: 58,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.06.09 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1.2

Leitung: Kim Lina Marcum
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, 10.30 - 12.00 Uhr
Buch: Buch wird im Kurs bekannt gegeben!
Beginn: 03.02.2022 (10 Doppelstunden)
Gebühr: 58,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.06.13 English - 4 - YOU

Voraussetzung: Intermediate Standard of English (**B 2)**
Leitung: Charlotte Lindenberg, M.A. /ehem. Kurs v. Frau 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, 18.30 Uhr
Beginn: 07.02.2022 (10 Doppelstunden) Kapitel 4/5
Buch: Key B 2/2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-02856-2
Gebühr: 58,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

Sprachkurse der VHS

Bei allen Sprachkursen ist die Bildung einer Kleingruppe ab 6 Personen auf Wunsch der Teilnehmer möglich. Bei weniger als 8 Personen erhöht sich die Kursgebühr pro Person!

4.06.14 English Conversation A 2

Leitung: Charlotte Lindenberg, M.A. ehem. Kurs v. Frau 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 04-OG-03
Termin: Montag, 20.00 Uhr
Beginn: 07.02.2021 (10 Doppelstunden)
Gebühr: 58,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.08.01 Französisch A 2/B 1

Leitung: Géraldine Herold
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-01
Termin: Dienstag 18.30 Uhr
Beginn: 01.02.2022 (10 Doppelstunden)
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

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-01
Termin: Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 01.02.2022 (10 Stunden a 60 Minuten)
Gebühr: 38,00 € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.09.01 Italienisch A 2

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico
Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an Italienliebhaber/innen mit geringen Grundkenntnissen. In lockerer Atmosphäre erkunden wir die Sprache, die Kultur und die Gastronomie Italiens.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Donnerstag, 17.30 Uhr
Beginn: 03.02.2022 (10 Doppelstunden)
Buch: Allegro nuovo A 2 Lektion 1 Klett-Verlag
Bitte das Buch erst nach dem ersten Unterrichtstag kaufen!
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.09.02 Italienisch B 1

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico
Kursinhalt: Für alle mit guten Kenntnissen in Italienisch, die ihre vorhandenen Italienischkenntnisse ausbauen wollen. In lockerer Atmosphäre erkunden wir die Sprache, die Kultur und die Gastronmie Italiens.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Donnerstag, 19.00 Uhr
Buch: Passo dopo passo Lektion 2
Beginn: 03.02.2022 (10 Doppelstunden)
Gebühr: 58,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.09.03 Italienisch B 1

Per rinfrescare l`italiano dopo una sosta cosi lunga.
Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB, 1. Stock
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Dienstag, 14.00 Uhr
Beginn: 08.02.2022 (10 Doppelstunden)
Gebühr: 58,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.22.01 Spanisch A 1.1. für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Jackelin Fuentes-Rivera
Kursinhalt: Sie werden mit typischen Alltagssituationen auf einfache Weise und mit wenig Grammatik kommunizieren lernen. Sie lernen dabei insbesondere sich und jemand anderen vorzustellen, nach dem Weg zu fragen usw. Wir treffen uns einmal in der Woche und lernen mit Spaß!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Donnerstag, 18.00 Uhr
Beginn: 03.02.2022 (10 Doppelstunden)
Buch: Con Gusto nuevo A 1 , Lektion 1 Klett-Verlag,
Bitte das Buch erst nach dem ersten Unterrichtstag kaufen!
Gebühr: 58,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.22.02 Spanisch mit Vorkenntnissen A 1.5

Leitung: Jackelin Fuentes-Rivera
Kursinhalt: Sie können bereits Essen bestellen, ein Hotelzimmer reservieren und kleine Unterhaltungen in Spanisch führen. Sie haben sich vertraut gemacht mit der Sprache...und langsam werden wir die Vergangenheit in Spanisch lernen. Gemeinsam in der neuen Gruppe werden wir mit viel Spaß unsere Spanischkenntnisse erweitern!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Donnerstag, 19.30 Uhr
Beginn: 03.02.2022 (10 Doppelstunden)
Buch: Con Gusto nuevo A1, Lektion 10 Klett-Verlag
Bitte das Buch erst nach dem ersten Unterrichtstag kaufen!
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.22.03 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A 1
Leitung: Maria Rocandio
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Dienstag, 18.15 Uhr
Beginn: 08.02.2022 (10 Doppelstunden)
Buch: Con Gusto neu Band I Lektion 1 von Klett-Verlag
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.22.04 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A 1.2
Leitung: Maria Rocandio
Kursinhalt: für Anfänger mit Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger sind hertzlich willkommen!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Dienstag, 19.45 Uhr
Beginn: 08.02.2022 (10 Doppelstunden)
Buch: Con Gusto nuevo Band I A1, von Klett Verlag Lektion 3-4
Gebühr: 58,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

VHS
VOLKS-
HOCHSCHULE
HAINBURG

Sehr geehrte Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, für den Besuch von Kursen der VHS gelten die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts und die behördlichen Verordnungen.

Aktuelle Hinweise sowie Informationen zum Infektionsschutz in Zusammenhang mit der Corona-Pandemie finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-hainburg.de

1.01.01 Historischer Ortsrundgang I
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. Im Anschluss gibt es ein deftiges "Nachtwächtermahl" in einer historischen Umgebung.
Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, KKB
Referent: Dieter Distel
Termin: Freitag, den 18.03.2022, 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr € 18,00 Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke werden vor Ort bezahlt.
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!
Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen
Anmeldung bis zum 14.03.2022 beim VHS-Büro.

1.01.02 Historischer Ortsrundgang II
Aufbruch und Wandel - Klein-Krotzenburg 1840 - 1900

Klein-Krotzenburg in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts Fahrstrasse, Hauptstrasse, Kirchstrasse und der Haag, das waren bis weit in das 19. Jahrhundert die Grenzen unseres Dorfes. Aber nach 1850 nahm die Entwicklung, ausgelöst durch die Ansiedlung der ersten Zigarrenfabriken, einen rasanten Verlauf. Der Ort sprengte seine jahrhundertealten Grenzen innerhalb weniger Jahrzehnte.
Die Teilnehmer werden auf eine historische Reise mitgenommen. Im Anschluss an den Rundgang gibt es einen deftigen Imbiss in einer historischen Umgebung.
Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg
Referent: Dieter Distel
Termin: Freitag, den 20.05.2022, 19.00 -22.00 Uhr
Gebühr € 18,00 Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke werden vor Ort bezahlt.
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!
Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen
Anmeldung bis zum 16.05.2022 beim VHS-Büro.

1.01.03 Historischer Ortsrundgang III
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 deftiger Imbiss in einer rustikalen Umgebung.
Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel
Termin: Freitag, den 24.06.2022, 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: € 18,00 Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen separat vor Ort bezahlt werden. Begrenzte Teilnehmerzahl!
Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen.
Anmeldung bis zum 20.06.2022 beim VHS-Büro.

1.01.04 Historischer Ortsrundgang IV Wein - Bier - Apfelwein

Die Teilnehmer erfahren etwas über den Weinanbau in Klein-Klein-Krotzenburg, über die ältesten Wirtshäuser und Brauereien, und wie der Apfelwein in unsere Gegend kam. Dazu werden die entsprechenden Örtlichkeiten aufgesucht. An drei Stationen werden die dazu passenden Getränke mit einem kleinen Imbiss verkostet. Der Abschluss findet in einer rustikalen Umgebung statt!
Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, KKB
Referent: Dieter Distel
Termin: Freitag, den 15.07.2022, 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: € 20,00 Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke werden vor Ort bezahlt. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!
Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen
Anmeldung bis zum 11.07.2022 beim VHS-Büro.

1.01.07 Bergpradiese östlich vom Gardasee "Piccolo Dolomiti" und "Monti Lessini"

Dieser kaum bekannte wunderschöne Alpenwinkel liegt südlich von Bozen links. Also nicht rechts, wo alle zum Gardasee abbiegen.
Man wird überrascht mit einer bizarren "Piccolo-Ausgabe" der Dolomiten und den bukolischen Landschaften der weiten Hochebene der Lessinia.
Hier brechen die Berge fast senkrecht ab und bieten grandiose Aussichten: 1800 Höhenmeter tief hinunter in die Po-Ebene bei Verona ! Ursprüngliche Natur mit menschenleeren Gipfeln ist noch ungestört erlebbar mit der ganzen Pracht der Bergwiesen, mit vielen Murmeltieren und Schmetterlingen.
Ein lohnendes Ziel für Naturfreunde. Lassen Sie sich verzaubern !
Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
Termin: Dienstag, 22.02.2022, 20.00 Uhr / Gebühr **€ 5,00**
Ort: Kreuzburgschule, OT Kl.-Krotzenburg, Aula
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!
Schriftliche oder telefonische Anmeldung bis 16.02.22 im VHS-Büro erforderlich! Tel. 898551

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

Allgemeine Hinweise

Kursleiter/innen gesucht!

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
Sie haben neue Kursideen?
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!!!

Sehr geehrte Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, für den Besuch von Kursen der VHS gelten die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts und die behördlichen Verordnungen.

Aktuelle Hinweise sowie Informationen zum Infektionsschutz in Zusammenhang mit der Corona-Pandemie finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-hainburg.de

Die Teilnahme an Bewegungskursen der VHS in Innenräumen ist nur geimpften und genesenen Personen unter Beachtung der 2 G Regel gestattet!!!!

VOLKS-
HOCHSCHULE
HAINBURG

Wilhelm-Leuschner-Straße 10, 63512 Hainburg
Telefon: 06182 898551

Email:
vhs@hainburg.de

Online:
www.vhs-hainburg.de

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

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

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