Was finde ich wo?

Allgemeine Hinweise für		Fit und Fun	50-51
Kursteilnehmer/Impressum	3-7	Pilates "Body & Mind Trainii	ng" 51
		Bodyforming	52
Angebote "50 plus"		Schröpf-Massage	53
Gesundheit und Fitness 9		Mit Leichtigkeit in den Frühling 54	
Englisch	10-11	Frauen informieren Frauen	55
PC-Kurse	12-15		
Junge Vhs - Angebote für Kinder		Sprachen	
und Jugendliche	16-19	Deutsch	56
		Englisch	57-59
Musisches und kreatives Arbeiten		Crashkurs Sprachenlernen	60-61
Kalligrafie	19-20	Italienisch	61-63
Malen und Zeichnen	20-21	Spanisch	63-64
Textiles Gestalten	22-23		
Schmuck selbst gemacht	24	Musikschule	65-67
Kreatives Schneidern	26-32	Arbeit und Leben	67
Orientalischer Tanz	33-34	Stadtbücherei/Vereine	68
		Kreisvolkshochschule	69
Gesundheit & Fitness			
Yoga	35-37		
Meditation am Abend	38		
Autogenes Training	39		
Progressive Entspannung	40		
Burnout-Prophylaxe	41		
Fitness zum Wohlfühlen	42		
Rückenschule	43-44		
Fit mit Gymnastik	45-46		
Fatburner - auch für Ihn	47		
Zumba-Fitness	48		
Wirbelsäulengymnastik	49-50		

Das gesamte Programm ist unter

www.muehlheim.de/vhs

im Internet einzusehen und kann heruntergeladen werden



2

Ausgezeichnete Ökotarife für Strom und Gas

Mit den Ökotarifen der Stadtwerke Mühlheim macht nachhaltige Energieversorgung jetzt richtig Spaß. Denn mit den für Strom und Erdgas nutzbaren Wahltarifen leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Ausbau der erneuerbaren Energien – und dies zu attraktiven Bedingungen.

Wir bieten:

m.power Natur: zu 100% aus deutscher Wasserkraft gewonnener Strom, ausgezeichnet mit dem Gold-Label des Grüner Strom Label e.V.

m.gas Klima: CO₂-neutrales Erdgas mit Zertifikat

Sie möchten unsere Ökotarife nutzen? Dann rufen Sie uns an: 0180 3244244*. Wir erledigen gerne alles Erforderliche für Sie!

*Festnetzpreis 9 ct/min; Mobilfunkpreise maximal 42 ct/min.

Wir in Mühlheim. Ihre Stadtwerke



Volkshochschule der Stadt Mühlheim am Main

63165 Mühlheim am Main, Friedensstraße 20 (Rathaus) Fachbereich IV – Sport und Kultur, Zimmer 107

Leiter: Klaus Schäfer 06108/601-600

Sachbearbeitung Volkshochschule:

Robin Kaiser 06108/601-602 Meike Lipps 06108/601-606

Fax: 06108/ 601-84611

Internet: www.muehlheim.de E-Mail: vhs@stadt-muehlheim.de

Öffnungszeiten:

montags, dienstags, donnerstags

und freitags von 8.30 - 12.00 Uhr dienstags von 14.00 - 17.45 Uhr

Fachbereichsleitungen:

(ehrenamtlich)

Musikschule: Christiane Wetzlar Musisches und kreatives Arbeiten: Ingeborg Herold Gesundheitspflege und Sport: Birgit Csisko Sprachen: Gwen Byrne Roth Dozentensprecherin: Gwen Byrne Roth

Impressum

Herausgeber: Magistrat der Stadt Mühlheim,

Fachbereich IV - Sport und Kultur

Volkshochschule

Redaktion/Gestaltung: Klaus Schäfer, Robin Kaiser,

Meike Lipps

Druck/Herstellung: Gestaltung & Druck SEIB GmbH

Mühlheim, Tel. 06108/7930-0

www.seib-druck.de



EIS-CAFÉ COSTA

Inh. Roberto C.

Ihr Eis besteht aus naturreinen ausgewählten Produkten!

Geöffnet 9 bis 22 Uhr

Bahnhofstraße 21, 63165 Mühlheim/M., Tel.: 7 17 41





www.mein-buchladen.de

bahnhofstraße 17-19 • 63165 mühlheim am main

e-mail: info@mein-buchladen.de

telefon: 06108/7 26 67 • fax 06108/6 09 53

öffnungszeiten: mo. - fr. 9.00 - 18.30 Uhr (durchgehend)

samstag 9.00 - 14.00 Uhr

Hinweise für die Kursteilnehmer/innen

Semester Frühjahr 2011

Beginn des Semesters ist in der Woche ab dem 21.02.2011, jedoch Angaben bei den Kursen beachten. Während der Ferien, an Feiertagen und an beweglichen Ferientagen, finden in der Regel die Kurse der VHS nicht statt.

Ferientermine / bewegliche Ferientage

Osterferien 18.04. - 29.04.2011

Christi Himmelfahrt 02.06.2011 Pfingstmontag 13.06.2011 Fronleichnam 23.06.2011

Sommerferien 27.06. - 05.08.2011

Beginn des Semesters II/2011 voraussichtlich in der Woche ab 05. September 2011

Anmeldungen

Anmeldungen werden schriftlich bei der VHS oder im Zentralen Bürger-Service während der Öffnungszeiten persönlich entgegengenommen, können aber auch in die beiden Sammelbriefkästen der Stadtverwaltung die am Rathaus, Friedensstraße 20 und in der Willy-Brandt-Halle hängen, eingeworfen sowie per Post zugesandt werden. Auch per Fax oder E-mail sind Anmeldungen möglich.

Das Anmeldeformular muss komplett ausgefüllt sein. Telefonische Anmeldungen und Vormerkungen für die Kurse werden nicht angenommen. Die Möglichkeit zur Anmeldung beginnt mit Erscheinen dieses Programmheftes. Die entsprechende Kursnummer ist unbedingt anzugeben.

Anmeldungen, die erst im Kurs direkt erfolgen, können nur dann berücksichtigt werden, wenn der Kurs noch nicht belegt ist. Hinweis zum Datenschutz gemäß § 18 Absatz 2 Hess. Datenschutzgesetz (HDSG): Die Daten werden zum Zwecke der Bearbeitung der Anmeldung gespeichert.

Die Anmeldung ist verbindlich!!!
Eine Bestätigung vor Kursbeginn erfolgt nicht.

Kursteilnahme

Hat der/die Interessent/in sein/ihr Anmeldeformular der VHS zugesandt, ist er/sie automatisch in den Kurs aufgenommen. Die Eintragung in die Teilnehmerliste gilt ebenso

als verbindliche Anmeldung. Der erste Kursabend findet, wenn nicht anders mitgeteilt, in iedem Fall statt.

6

Teilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl in den Kursen beträgt 10 Personen, falls nichts anderes bei der Kursbeschreibung angegeben ist. Melden sich für einen Kurs weniger Teilnehmer/innen als erforderlich an, kann dieser mit einem

Parallelkurs zusammengelegt werden oder mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Ist dies nicht möglich, muss dieser Kurs ausfallen. Steht dies schon vor Kursbeginn fest, erhält der/die Teilnehmer/in eine Mitteilung der VHS.

Gebühren

1 Unterrichtsstunde (UE) 45 Min. Euro 2,30 - 3,50 1 Zeitstunde 60 Min. Euro 3.10 - 4.70

Die Gebühr richtet sich nach den Stoffgebieten, und wird bei den Centbeträgen aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung auf volle Euro auf- oder abgerundet.

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind o. die Leistungen nach dem SGB II / Hartz IV und nach dem SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung unbedingt beizufügen.

Die 10% Ermäßigungsregelungen für Rentner, Auszubildende und Inhaber/innen der Ehrenamtscard werden nur bei den Gebühren jedoch nicht für die Umlagen gewährt (Weitere Informationen erhalten Sie bei der Verwaltung der VHS).

Für zusätzliche Aufwendungen (Ausgaben für Werkmaterial, Raumumlage, Geräte etc.) können Zuschläge zu den Gebühren erhoben werden.

Die Höhe der Zuschläge richtet sich nach den Selbstkosten. In der Ankündigung zu der jeweiligen Veranstaltung ist auf die Erhebung dieser Zuschläge hinzuweisen.

- Wird die Mindestteilnehmer/innenzahl nicht erreicht, kann im Einvernehmen mit allen Teilnehmer/innen der Kurs mit einer erhöhten Gebühr stattfinden.
- Für Sonder- und Einzelveranstaltungen (z.B. Führungen, Vorträge, Exkursionen), setzt die Volkshochschule die Gebühren nach der Höhe der Aufwendungen fest.

3. Zahlungsweise nach Erhalt der Rechnung, oder per Lastschriftverfahren.

7

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt grundsätzlich keine Haftung bei Sachschaden oder Diebstahl. Für die Teilnehmer/innen und Dozenten/innen an den VHS-Kursen besteht beim Versicherungsverband für Gemeinden eine Unfallversicherung.

Teilnehmer/innen, die im Rahmen der Veranstaltungen durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten Einrichtungsgegenstände oder Geräte beschädigen, werden für den Schaden haftbar gemacht.

Hausordnung

Die Volkshochschule ist Gast in fremden Räumen. Wir bitten daher, die Räume sauber und ordentlich zu hinterlassen. Die Anordnungen des jeweiligen Hausmeisters müssen beachtet werden. Bitte nehmen Sie Rücksicht darauf, dass in den Räumen auch Kinder unterrichtet werden. In den Schulräumen besteht Rauchverbot.

Die ausführlichen Hinweise für Kursteilnehmer/innen sind bei der VHS erhältlich!

Machen Sie anderen eine Freude mit einem



Weitere Informationen unter der Rufnummer der VHS Telefon: 06108 / 601-602

Ihr zuverlässiger Energielieferant seit über 100 Jahren.

Energie bewusst leben – mit ERDGAS, Strom, Wärme,





MAINGAU Energie GmbH Ringstr. 4-6 • 63179 Obertshausen Telefon 0 61 04 / 95 19 - 0 Fax 0 61 04 / 95 19 - 19 www.maingau-energie.de

ERDGAS.

www.maingau-energie.de

Angebote für die Generation "50 plus"

03.02.20 Kreislaufaktiv & Muskelkraft

Mit guter Laune wollen wir uns eine Stunde gesundheitsorientiert bewegen und die Zeit soll wie im Fluge vergehen. Herzkreislauftraining damit das Blut durch unseren Körper gepumpt wird und Kräftigungsübungen sowie Funktionsgymnastik sollen unseren Muskeln gut tun. Dysbalancen werden ausgeglichen, zur Verkürzung neigende Muskeln werden gedehnt, die anderen gekräftigt. Abwechselungsreich, mal mit und auch häufig ohne Handgeräte.

Höchstteilnehmerzahl: 16 Personen

Dozentin: Frau Marion Müller

Ort: Sporthalle Anton-Dey-Str.,

Gymnastikraum 1. Stock

Beginn/Ende: 14.02. - 30.05.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 14.00 - 15.00 Uhr

Gebühr: € 52.00

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46,80

Dicke Socken und eine Decke mitbringen!



04.06.06 Englisch für Junggebliebene - "50 plus"

"Jung geblieben, rüstig und Lust den Horizont zu erweitern? Reisen Sie gerne und möchten sich in Englisch verständigen können? Dann sind Sie richtig hier! Englisch für alle, die immer noch gerne lernen!"

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Dozentin: Frau Sandra Schatz
Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 25.02. - 17.06.2011

Tag: Freitag

Uhrzeit: 11.00 - 12.30 Uhr

Gebühr: € 64,40

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 58,00

In diesem Kurs wird ohne Lehrbuch gearbeitet, sondern individuell nach den Bedürfnissen &

Wünschen der Kursteilnehmer.

04.06.07 Englisch für Senioren

In diesem vor einigen Jahren begonnenen Kurs sind Englischkenntnisse Voraussetzung.

Dozentin: Frau Gwen Byrne-Roth

Ort: VHS-Werkstatt,

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 09.02. - 01.06.2011

Tag: Mittwoch Uhrzeit: 10.30 - 12.00 Uhr

Gebühr: € 69.00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 62,10





Tel. 06108-76666 • Fax 06108-795566

Mobil: 0171/8151831

e-mail: fahrschule-weigelt@t-online.de

fahrschule-weigelt-4vou.de

Erste Schritte am Computer für aktive Senioren

- Den Computer kennen lernen
- Mit Windows XP beginnen
- Eine Einladung mit Word schreiben
- Ordnung bei Dateien und Ordnern
- Windows anpassen und einrichten
- Programme
- Probleme und kleine Fehler beheben

05.01.00 Windows für Senioren

Dieser Kurs bietet einen ersten Einstieg in die Vielfalt der elektronischen Datenverarbeitung. Sie erlangen Basiskenntnisse über die Arbeitsweise des Personalcomputers und lernen die Grundbegriffe der EDV verstehen. Anhand von praktischen Übungen, arbeiten Sie sich in das Betriebssystem XP ein. Dazu gehören:

Aufbau der Tastatur; Gebrauch der Maus; Wie sieht ein Computer von innen aus; Was sind Bits, Bytes, Mega- und Giga-Bytes; Gestaltung der Bildschirmoberfläche nach eigenen Bedürfnissen; Inhalt der Systemsteuerung; Installieren eines Druckers; Anlegen von Ordnern, löschen, verschieben, umbenennen, sortieren. Wie finden Sie Ihre Dokumente wieder? Abspeichern von Dokumenten; Datensicherung. Was müssen Sie beim Kauf eines neuen Computers und Druckers beachten? Was können Sie tun, wenn Ihr Computer abstürzt? Hilfe, ein Fehlerfenster geht auf! Wie können Sie Ihren Computer aufräumen?

Dozent: Herr Steffen Scholl

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

In der Seewiese 1

Beginn/Ende: 01.02. - 22.02.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 56,00

für 4 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 50.40

zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein

"Windows für Senioren" incl. Word I: Erste Schritte in die Textverarbeitung

- Word von Anfang an
- Texte bearbeiten
- Dokumente fertig stellen und drucken
- Word einrichten und Dokumente organisieren
- Auflistungen in Dokumenten
- Ein mehrseitiges Dokument gestalten
- Zeichnen in Word
- Weitere Möglichkeiten in Word

05.01.01 Windows für Senioren incl. Word I

Dieser Kurs möchte Sie mit dem Textverarbeitungsprogramm Word vertraut machen. Anhand von praktischen Übungen Iernen Sie, Texte einzugeben, zu speichern und zu drucken, alle Arten von Formatierung, Ausschneiden, Kopieren, Verschieben, Rechtschreibprüfung, Nummerierungen und Aufzählungen, Anlegen eines eigenen Briefbogens als Vorlage mit Kopf- und Fußzeile, Arbeiten mit allen grafischen Formatvorlagen. Nur keine Panik, es ist einfacher, als es erst mal klingt. Außerdem haben Sie genügend Zeit, um die einzelnen Lernschritte ausreichend zu üben. Die Teilnehmer/innen arbeiten an Einzelplatz-Stationen.

Dozent: Herr Steffen Scholl

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

In der Seewiese 1

Beginn/Ende: 01.03. - 29.03.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 56.00

für 4 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 50.40

zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein

"Windows für Senioren - Word II"

Erste Schritte in die Textverarbeitung

- Word Aufbau
- Texte bearbeiten
- Dokumente fertig stellen und drucken
- Word einrichten und Dokumente organisieren
- Auflistungen in Dokumenten
- Ein mehrseitiges Dokument gestalten
- Zeichnen in Word
- Weitere Möglichkeiten mit Word

05.01.02 Windows für Senioren incl. Word II

Dieser Kurs baut auf dem Word I Kurs auf und beinhaltet weiter Themen wie: Seite einrichten, Schriftart, Schriftgrad, Zeichenattribute, Absätze, Textausrichtung, Datum & Uhrzeit, Dokument öffnen, Einzüge bestimmen, Rahmen und Schattierungen, Nummerierung und Aufzählungen, Tabulatoren Kopf- und Fußzeile, Grafik einfügen, Tabelle erstellen und formatieren.

Dozent: Herr Steffen Scholl

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

In der Seewiese 1

Beginn/Ende: 05.04. - 10.05.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 56.00

für 4 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 50,40

zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein



"Erste Schritte im Internet für aktive Senioren"

- Den Internetzugang einrichten
- Internetseiten besuchen
- Informationen aus dem Internet verwenden
- E-Mail. die elektronische Post
- E-Mail mit Outlook Express
- Vielfalt im Internet
- Suchen und Finden im Internet
- Herunterladen aus dem Internet
- Mit Sicherheit im Internet

05.01.03 Erste Schritte im Internet

Sie haben schon viel vom "Internet" gehört und möchten nun selbst erfahren, wie man damit umgeht? Im Kurs geht es um Folgendes: Was ist das Internet, Anlegen einer DFÜ-Verbindung, Umgang mit Suchmaschinen (Suchoperatoren), Anlegen von Favoriten. Besuch von interessanten Internet-Seiten, wie shoppen Sie im Internet, wie buchen Sie einen Flug oder eine Bahnreise, wie geht "chatten", was ist eine "Newsgroup". wie geht ein Download, wie speichern Sie Bilder aus dem Internet; Drucken aus dem Internet; Antiviren-Programm und Firewall; Anlegen eines E-Mail-Kontos in Outlook-Express. E-Mails verschicken auch mit Anhang und Anhänge öffnen, Verwalten des Adressbuchs. Jede/r Teilnehmer/ in arbeitet an einem eigenen PC.

Ein Praxiskurs über 12 Stunden an 4 Tagen.

Dozent: Herr Steffen Scholl

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

In der Seewiese 1

Beginn/Ende: 17.05. - 07.06.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 56,00

für 4 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 50.40

zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein

Junge VHS

-Angebote für Kinder und Jugendliche-

01.06.00 Benimm ist in! Einführung in gute Tischmanieren von 8 bis 13 Jahren

Ob im schicken Restaurant, beim Sommerfest. in der Firma der Eltern oder bei der Geburtstagsfeier von Großtante Else: Wer souverän mit Messer, Gabel und Serviette jonglieren kann, fällt angenehm auf und wird die Herzen der Erwachsenen im Sturm erobern. Bei einem leckeren Drei-Gänge-Menü (Baguette mit Dips. Spaghetti mit Tomatensauce und Salat, Überraschungsdessert) in der Kulturhalle SCHANZ erlernen Kids von 8 - 13 Jahren in lockerer Atmosphäre die "Kunst des stilvollen Essens". Es wird praktisch geübt, wie man einen Tisch schön deckt und weitgehend "kleckerfrei" z. B. Nudeln mit Tomatensauce oder große Salatblätter isst. Außerdem gibt es Tipps für alle möglichen Fallstricke rund ums Essen. Zur Erinnerung bekommt iedes Kind eine kleine Broschüre zum Mitnehmen.

Dozentin: Frau Sylvia Hornung Ort: Kulturhalle SCHANZ,

Carl-Zeiss-Straße 6

Beginn/Ende: 15.03.2011 Tag: Dienstag

Uhrzeit: 16.30 - 18.30 Uhr

Gebühr: € 6,20

Kosten für Essen und Getränke in Höhe von € 9,00 sind bei der Dozentin zu entrichten.

01.06.01 Schule aus - was nun?

Nach der Schule gleich in eine betriebliche Ausbildung starten? Oder doch lieber weiter zur Schule gehen? Was tun, wenn der Notendurchschnitt (noch) nicht für die gewünschte Schule reicht? Das deutsche Bildungssystem mit seinen vielen verschiedenen Schulformen und Ausbildungsmöglichkeiten ist für die meisten Schülerinnen und Schüler und ihre Eltern ein schwer durchschaubares Labvrinth. Bei aller Komplexität bietet es ein breites Spektrum an Chancen und Perspektiven für individuelle Interessen, Talente und Fähigkeiten, Meist wird auf "klassische" Ausbildungen zurückgegriffen - andere interessante Möglichkeiten sind iedoch weitgehend unbekannt und werden kaum genutzt. Dieser Informationsabend richtet sich an junge Leute, die kurz vor dem Schulabschluss stehen, sowie interessierte Eltern. Es werden schulische berufliche Ausbildungsund möglichkeiten vorgestellt und Alternativen zu den bekannten Bildungswegen aufgezeigt. Auch für den Erfahrungsaustausch mit anderen Jugendlichen und Eltern ist Gelegenheit gegeben. Wer spezifische Wünsche und Fragen hat, kann diese schon in seiner Anmeldung mit angeben. so dass von der Dozentin zielgerichtete Tipps vorbereitet werden können.

Bei der Anmeldung bitte unbedingt E-Mail-Adresse angeben!

Dozentin: Frau Sylvia Hornung
Ort: Rathaus Mühlheim.

Friedensstraße 20.

Kleiner Sitzungssaal

Beginn/Ende: 08.06.2011 Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Schminken für Jugendliche

Heute zählst nur DU! Zu Beginn bekommst Du viele Tipps wie man mit Pickeln und Mitessern sanft umgeht. Du hast dazu viele Fragen: Welche Hautoflege brauche ich für meinen Hauttyp? Wie decke ich Unklarheiten ab? Du möchtest trotzdem selbstbewusst und natürlich wirken? Habt Ihr Euch schon einmal gefragt, weshalb manche Menschen eine besonders gute Ausstrahlung haben und andere grundsätzlich blass erscheinen. In diesem Kurs erfahrt Ihr mehr über Farben und deren Wirkung. Wir finden mit einer ganzheitlichen Farbberatung individuell Deine ganz persönlichen Farben heraus und probieren aus, wie Du diese am besten miteinander kombinieren kannst.

Dieses und vieles mehr wird im Kurs beantwortet. Wie schminke ich mich richtig auch nach meinem Farbtyp? Du darfst die entsprechenden Techniken direkt ausprobieren und ich helfe dabei. Ziel des Kurses ist der sichere Umgang mit Hautpflegeprodukten, das Erfahren des eigenen Farbtyps, sowie das Auftragen eines natürlichen Make-ups. Gewusst wie!

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

02.14.16 Workshop Beauty Day - Young Girl

Dozentin: Frau Tanja Pehl Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 12.02.2011

Tag: Samstag

Uhrzeit: 12.00 - 16.30 Uhr

Gebühr: € 20.50

für 1 Veranstaltung

zzgl. Kosten € 3,00 für Material.

Eigene Hautpflegeprodukte, Spiegel, Handtuch eigene Schminkutensilien und falls vorhanden, drei Lieblingskleidungsstücke mitbringen!

Gesunde Ernährung für Kinder

Zusammen wollen wir erarbeiten, was Kinder brauchen und wie viel davon. Ich zeige Ihnen, worauf bei einer gesunden Ernährung für Kinder geachtet werden muss und gebe Ihnen Tipps zur Úmsetzuna.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

03.07.02 Dozentin: Frau Alexandra Kreis

> Ort: VHS-Werkstatt.

Beginn/Ende: 08.04.2011

Tag: Freitag 19.30 - 21.30 Uhr Uhrzeit:

Gebühr: € 10.00

für 1 Veranstaltung

Elisabethenstraße 26-28

Kreatives Arbeiten

Kalligrafie - kreativer Umgang mit Schrift

02.05.00 Kalligrafie - kreativer Umgang mit Schrift Vormittagskurs

Erlernen von klassischen Alphabeten, Umgang mit unterschiedlichem Werkzeug und Material. (Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene)

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Ingeborg Herold Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28 24.02. - 12.05.2011 Beginn/Ende:

Tag: Donnerstag Uhrzeit: 08.45 - 11.00 Uhr

Gebühr: € 90.00

für 10 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 81.00

02.05.01 Kalligrafie - kreativer Umgang mit Schrift Abendkurs

Gestalten mit Schrift nach gestellten Aufgaben. (Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene)

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Ingeborg Herold

Ort: VHS-Werkstatt,

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 24.02. - 12.05.2011 Tag: Donnerstag

Uhrzeit: 16.45 - 19.00 Uhr

Gebühr: € 90,00

für 10 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 81,00

Malen und Zeichnen

02.05.03 Malen und Zeichnen für Fortgeschrittene

Stressfrei und locker üben wir uns im Zeichnen und Aquarellieren. Kreative Fähigkeiten sollen erlernt, erweitert und in entspannter Gemeinschaft angeregt werden.

Am 01.03. und 08.03.2011 findet kein Unterricht statt!

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Gudrun Wulf Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 25.01. - 29.03.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 16.00 - 18.30 Uhr

Gebühr: € 80,00

für 8 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 72,00

Vorhandenes Zeichen- und Aquarellmaterial mitbringen!

02.05.04 Acrylmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. In diesem Kurs möchte ich Ihnen die Acrymalerei näher bringen. Für alle die gerne ihre Bilder passend zur Einrichtung gestalten möchten, sei es durch (Farben oder Design) oder die ein passendes Unikat benötigen, für sich selbst eine Expose schaffen möchten oder ein schönes Geschenk benötigen, ist dies der passende Kurs. Wir wollen in einer entspannten Runde diesen Acrylkurs auf lockere und natürliche Weise, die eigene Kreativität fördern und weiterentwickeln

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Petra Heck
Ort: VHS-Werkstatt

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 18.03. - 15.04.2011

Tag: Freitag

Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: € 30.00

für 5 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 27,00

Malkittel, Folie o.ä. für den Tisch, Acrylfarben (Grundtöne oder kleiner Kasten), Leinwand, Pinsel, Wasserbecher, Schwamm, Bleistift und ein Radiergummi mitbringen!

Textiles Gestalten

02.13.02 Filzen für Anfänger/innen

Filzen ist eine Jahrtausend alte Technik, Wolle eine Form geben. Seit einigen Jahren ist diese Technik wiederentdeckt und weiterentwickelt worden. Filzen bietet unendlich viele Varianten, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. Dieser Kurs gibt Ihnen einen Einblick zu dem Werkstoff Wolle und die Techniken des Nadelfilzens und Nassfilzens. Er richtet sich an Anfänger, die neugierig darauf sind, mit Wolle zu experimentieren und Lust haben, mit ihren Händen zu arbeiten.

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Frau Taija Vetter
Ort: Atelier der Dozentin.

Lessingstraße 30

Beginn/Ende: 26.02.2011 Tag: Samstag

Uhrzeit: 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 30,00

für 1 Veranstaltung

Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch. Material kann bei der Dozentin erworben werden.



Allround-Service:

- Transportannahme
- Sichern von Woren
- Einräumarbeiten
- Reduzierungen (Auspreisungen)
- Reduzierungen (
 Pförtnerdienste
- Dekorieren
- Hausmeisterdienste

Hygiene-Service:

- Handel mit Produkten für Sanitär-, Waschraum- und Arbeitsplatzhugiene
- Betreuung von sanitären
 Anlagen
- Verkauf von innovativen Reinigungsprodukten

Gebäudereinigung Full-Service

te Pas-Service

Pfaffenbrunnenstraße 158 · 63456 Hanau Telefon (06181) 1800590 · Telefax (06181) 1800599 www.tepas-service.de · info@tepas-service.de Mobil (0163) 8300549

02.13.03 Blütenpracht

Filzblumen in allen Farben und Formen selber herstellen. Dies lernen sie in diesem Kurs. Sie werden verschiedene Techniken erlernen, um ein Blütenmeer zu zaubern! Ihre selbstgemachten Blumen können Sie dann z.B. als Anstecker, Ringe, Armbänder, Dekoration und vieles mehr verwenden.

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Frau Taija Vetter Ort: Atelier der Dozentin,

Lessingstraße 30

Beginn/Ende: 19.03.2011 Tag: Samstag

Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: € 20,00

für 1 Veranstaltung

Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch. Material kann bei der Dozentin erworben werden.

02.13.04 Ostertischdekoration

Sie suchen nach etwas besonderem für Ostern? In diesem Kurs lernen Sie Dekoration für Ihren Ostertisch und kleine Geschenke aus Wolle selbst herzustellen. Dazu verwenden wir die Techniken des Nassfilzens und Nadelfilzens. Der Kurs kann mit und ohne Vorkenntnisse besucht werden.

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Frau Taija Vetter Ort: Atelier der Dozentin,

Lessingstraße 30

Beginn/Ende: 02.04.2011 Tag: Samstag

Uhrzeit: 10.00 - 15.00 Uhr

Gebühr: € 25,00

für 1 Veranstaltung

Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch. Material kann bei der Dozentin erworben werden.

Schmuck selbst gemacht

Wir fertigen jeweils zwei Halsketten aus Halbedelsteinen und/oder Perlen an. Nebenbei lernen wir Einiges über Perlen und Halbedelsteine und tauschen kreative Ideen aus.

02.13.05 Halsketten selbst gemacht

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Dozentin: Frau Nicole Bonifer Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 04.03. / 18.03.2011

Anmeldeschluss: 24.02.2011 Tag: Freitag

Uhrzeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: € 30,00

für 2 Veranstaltungen

Für Halbedelsteine / Perlen wird eine Sammelbestellung gemacht. Kosten für Halbedelsteine / Perlen: Ab 10 Euro pro Kette, abhängig von gewählten Steinen und von Ihrem Design für Ihre Ketten.

Flachzangen (möglichst mit glatter Innenseite), zwei Stecknadeln, Plastikdeckel oder Schale und € 6,00 für Materialkosten mitbringen.

Sie erhalten bei der Anmeldung die Materialliste.





neue raths apotheke

wir sind für Sie da.

Bahnhofstrasse I · 63165 Mühlheim am Main · Telefon 06108_97880 · Fax 06108_978820 Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 8-13 Uhr · Montag bis Freitag 14.30-18.30 Uhr

Kreatives Schneidern für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In einer Zeit, in der alles immer schneller. besser und dem Trend entsprechen muss - und sich alle Damen immer mehr gleichen - denken wir: Es ist Zeit, wieder seinen eigenen Stil zu zeigen. Und wie würde das besser funktionieren, als sich etwas Einmaliges, Einzigartiges selbst zu schneidern? Mit dem Stoff der mir gefällt, der ganz besonderen Farbe... etwas zu besitzen, was nur ich habe, weil ich es selbst geschaffen habe, hat eine besondere Qualität. Bitte mitbringen: Stoff. Maßband, Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie. Für weitere Informationen steht die Dozentin Frau M. Schickling gerne zur Verfügung. Tel.: 069/861073

02.14.01 Schneidern - Kurs I

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 22.02. - 29.03.2011 Tag: Dienstag - vormittags Uhrzeit: 09.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: € 56.00

für 5 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 50.00

02.14.02 Schneidern - Kurs II

Von 11.04. - 29.04.2011 findet kein Unterricht statt!

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

22.02. - 17.05.2011 Beginn/Ende:

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: € 80.00

für 9 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 72.00

02.14.03 Schneidern - Kurs III

Von 11.04. - 29.04.2011 findet kein Unterricht statt!

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

VHS-Werkstatt. Ort:

Elisabethenstraße 26-28

23.02. - 11.05.2011 Beginn/Ende:

Mittwoch Tag:

Uhrzeit: 17.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 80.00

für 9 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 72.00

02.14.04 Schneidern - Kurs IV

Von 11.04. - 29.04.2011 findet kein Unterricht statt!

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 23.02. - 11.05.2011

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 80.00

für 9 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 72.00

02.14.05 Schneidern - Kurs V

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: VHS-Werkstatt.

Flisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 03.05. - 31.05.2011 Tag: Dienstag - vormittags

Uhrzeit: 09.00 - 11.30 Uhr

Gebühr: € 56.00

für 5 Veranstaltungen

€ 50.00 Ermäßigung:



hair profession

Inh.: Sylvia Roth Offenbacher Str. 44 63165 Mühlheim a. M. Telefon (06108) 75282

02.14.06 Schneidern - Kurs VI

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 05.05. - 16.06.2011

Tag: Donnerstag - vormittags

Uhrzeit. 08.30 - 11.30 Uhr

Gebühr: € 80.00

für 6 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 72.00

02.14.07 Schneidern - Schnupperkurs I

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 24.05. - 07.06.2011

Tag: Dienstag

20.00 - 22.00 Uhr Uhrzeit.

Gebühr: € 27.00

für 3 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 24,00

02.14.08 Schneidern - Schnupperkurs II

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

25.05. - 08.06.2011 Beginn/Ende:

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr Gebühr: € 27.00

für 3 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 24.00

Workshop - Schneidern

(Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene)

Vom Zuschnitt bis zum fertigen Kleidungsstück ein Workshop, der die Möglichkeit bietet, das Nähen zu erlernen oder auch bereits vorhandenes Können unter fachkundiger Anleitung zu vertiefen. Bitte mitbringen: Stoff, Maßband. Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift. Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie Für weitere Informationen steht die Dozentin Frau M. Schickling gerne zur Verfügung, Tel.: 069/861073

02.14.09 Workshop - Schneidern I

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling Ort:

VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 04.02. - 05.02.2011 Tag: Freitag und Samstag Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 44.40

für 2 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 40.00

02.14.10 Workshop - Schneidern II

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 25.02. - 26.02.2011 Freitag und Samstag Tag: Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 44.40

für 2 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 40,00

02.14.11 Workshop - Schneidern III

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 18.03. - 19.03.2011 Tag: Freitag und Samstag

Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 44.40

für 2 Veranstaltungen

€ 40.00 Ermäßigung:

02.14.12 Workshop - Schneidern IV

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

01.04. - 02.04.2011 Beginn/Ende: Tag: Freitag und Samstag Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 44.40

für 2 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 40.00

02.14.13 Workshop - Schneidern V

Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 13.05. - 14.05.2011

Tag: Freitag und Samstag Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

€ 44.40

für 2 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 40,00

02.14.14 Workshop - Schneidern VI

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: VHS-Werkstatt,

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 27.05. - 28.05.2011
Tag: Freitag und Samstag

Uhrzeit: Freitag und Samstag

Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

Gebühr: € 44.40

für 2 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 40,00

02.14.15 Workshop - Schneidern VII

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: VHS-Werkstatt,

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 17.06. - 18.06.2011

Tag: Freitag und Samstag Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

Gebühr: € 44,40

für 2 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 40.00

Orientalischer Tanz

Ein Tanz speziell für Frauen, sehr effektiv und mit hohem Spaßfaktor - dabei spielt weder das Alter noch das Gewicht eine Rolle. Trainiert werden der Beckenboden (auch geeignet während und nach einer Schwangerschaft), Hüfte, Bauch, Tallie und die Wirbelsäule, außerdem aber auch die Kondition, die Ausdau-

und das gesamte Herz-Kreislaufsystem. Jede

Stunde wird mit Becken- und Wirbelsäulen-

gymnastik begonnen.

02.15.00 Orientalischer Tanz - Schnupperkurs für Anfänger/innen

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Es werden die ersten Grundkenntnisse des orientalischen Tanzes mit leichten Choreographien vermittelt.

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen

Fitnesstrainerin B-Lizenz

Ort: Kita Bürgerpark Haus I,

Rodaustraße

Beginn/Ende: 31.01. - 14.02.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 19,00

für 3 Veranstaltungen



02.15.02 Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Frauen, die mit den Grundschritten bereits vertraut sind. Zu neuen Musikstücken werden Tanzschritte erarbeitet, die zu einer Einheit verschmelzen. Auch der Tanz mit dem Schleier wird hier integriert.

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen

Fitnesstrainerin B-Lizenz

Ort: Kita Bürgerpark Haus I,

Rodaustraße

Beginn/Ende: 21.02. - 20.06.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 84.00

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 75,60

zzgl. Kosten € 5,20 für Raumnutzung.



Kanaluntersuchung Kanalortung Kanalreinigung Industrie- und Städtereinigung Industrieschlammabfuhr Rohrreinigung

Mitalied im

BDE

BUNDESVERBAND DER DEUTSCHEN ENTSORGUNGSWIRTSCHAFT E.V.
FACH- UND ARBEITGEBERVERBAND

Schlesierstraße 21 63065 Offenbach am Main Telefon © 069/834758 Telefax 069/832215

Gesundheit & Fitness

Hatha - Yoga

Die Kursgebühr wird teilweise von einigen Krankassen als Maßnahme zur Primärprävention erstattet. Bitte sprechen Sie Ihre Kasse darauf an.

Bitte 2-3 Stunden vor Kursbeginn nichts Schweres mehr essen und eine Decke, eine rutschfeste Matte und ein kleines Kissen mitbringen, ebenso bequeme Kleidung und dicke Socken!

Alle Yogakurse können sowohl von Anfänger/ innen als auch von Yogaerfahrenen besucht werden, da die körperliche Verfassung jedes Einzelnen ein individuelles Üben notwendig macht.

03.01.00 Yoga am Vormittag

Sanfte Yogaübungen, verbunden mit wirksamen Atem- und Entspannungsübungen schenken uns Energie und Lebensfreude für den ganzen Tag.

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin: Frau Claudia Bülow

Yogalehrerin BYV

Ort: Willy-Brandt-Halle,

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 22.02. - 21.06.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 09.15 - 10.45 Uhr

Gebühr: € 98.00

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 88,20

03.01.01 Yoga - Kurs I

In diesem Kurs widmen wir dem Rücken besondere Beachtung. Wir stärken unsere Muskulatur und erfahren die Wirksamkeit einfacher Yogastellungen. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen uns loszulassen - eine Wohltat für Körper. Geist und Seele!

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

36

Dozentin: Frau Claudia Bülow

Yogalehrerin BYV

Ort: Willy-Brandt-Halle,

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 21.02. - 20.06.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 98,00

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 88,20

03.01.02 Yoga - Kurs II

Körper- und Atemübungen werden auf sanfte Weise ausgeübt, können so leicht erlernt oder auch vertieft werden. Eine kurze Meditation schließt sich der Tiefenentspannung an, um Körper, Geist und Seele harmonisch miteinander zu verbinden.

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin: Frau Claudia Bülow

Yogalehrerin BYV

Ort: Willy-Brandt-Halle,

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 22.02. - 21.06.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 98.00

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 88,20

Die beiden nachfolgenden Yogakurse eignen sich besonders, um nach einem arbeitsreichen Tag Stress und Verspannungen abzubauen. Yogaübungen kräftigen unseren Körper, erhalten ihn beweglich und stärken unsere Ausdauer, Atemübungen schenken neue Energie. Die abschließende Tiefenentspannung bringt

Körper. Geist und Seele wieder in Harmonie.

03.01.03 Yoga - Kurs III

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin: Frau Claudia Bülow

Yogalehrerin BYV

Ort: Willy-Brandt-Halle,

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90 21.02. - 20.06.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 20.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: € 98,00

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 88,20

03.01.04 Yoga - Kurs IV

Beginn/Ende:

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin: Frau Claudia Bülow

Yogalehrerin BYV
Ort: Willy-Brandt-Halle,

Kollegraum.

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 22.02. - 21.06.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 20.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: € 98,00

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 88,20

Meditation am Abend

In der heutigen schnelllebigen Zeit gibt es immer mehr Sinneseindrücke zu verarbeiten. sind wir immer mehr Hektik und Stresssituationen ausgesetzt. Wir fühlen uns oft erschöpft oder ruhelos. Meditation kann uns helfen mehr bei uns zu bleiben, den Kontakt zur eigenen inneren Stille wieder zu finden, um von dort Kraft und Ruhe zu schöpfen. Wir werden ausgeglichener, konzentrierter, achtsamer und auch körperlich fühlen wir uns vitaler. drei Abenden An diesen werden verschiedene Meditationsformen kennenlernen und können für sich herausfinden, mit welchen Techniken Sie sich wohlfühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

03.01.08 Dozentin: Frau Claudia Jörg

Ort: Willy-Brandt-Halle,

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 11.05. - 25.05.2011

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 20.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 26,50

für 3 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 23,50

Eine Iso-Matte, bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken, Kissen und wenn vorhanden, Sitzkissen oder Sitzbänkchen mitbringen!



Autogenes Training - Grundstufe

Autogenes Training kann Ihr Leben auf vielfältige Weise erleichtern. Es hilft Ihnen, körperliche Beschwerden zu lindern, Stress zu reduzieren oder Ihre Ziele zu verwirklichen. Was ist Autogenes Training? Autogenes Training ist eine Methode, die durch Autosuggestionen (Ich bin ganz ruhig und meine Arme sind schwer) wie auch mit Hilfe von einer Art Selbsthypnose einen sowohl körperlichen wie auch geistigen Entspannungszustand hervorruft. In diesem Kurs Iernen Sie, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können, um körperliche Beschwerden zu lindern oder um Ihre Kreativität zu wecken, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und vieles andere mehr.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

03.01.09 Dozentin: Frau Eva Dömling

Ort: Willy-Brandt-Halle,

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 24.02. - 14.04.2011

Tag: Donnerstag Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 70.50

für 8 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 63.00

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Stress, psychische Belastung, Sorgen und Ängste führen oft, ohne das wir es merken, zu einer erhöhten Anspannung einzelner oder sogar aller Muskeln im Körper. Wer kennt das nicht; den verspannten Nacken oder schmerzhaften Rücken nach einem harten Tag, PMR ist eine ideale Methode, um auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Mit Hilfe von aktiven Übungen wird die Entspannung gefördert. Es werden einzelne Muskelpartien des Körpers nacheinander angespannt und wieder entspannt. In diesem Kurs lernen Sie die muskuläre Entspannung bewußt und aktiv herbeizuführen und dadurch die Belastungen des Alltags besser bewältigen zu können.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

03.01.10 Dozentin: Frau Eva Dömling Ort: Frau Eva Dömling Willy-Brandt-Halle.

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 23.02. - 13.04.2011

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 70.50

für 8 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 63,00

Eine Matte, bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen!

Burnout-Prophylaxe

Überlastet, überfordert und schließlich ausgebrannt? Stressbewältigung und Burnoutprävention, dieses Thema gewinnt bei Berufstätigen auch im Hinblick auf die längere Arbeitszeit, immer mehr an Bedeutung. Daher ist es wichtig, die Ursachen und Symptome rechtzeitig zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Die Teilnehmer lernen, wie sie bei der Arbeit gesund bleiben und chronischer Erschöpfung entgegenzuwirken.

Stressanalyse:

- Was ist Stress? Wie entsteht Stress?
- Ursachen und Auswirkungen von Stress
- Grundlagenverständnis der körperlichen Stressreaktion
- Stressanalyse als Voraussetzung zur Stressbewältigung

Auswirkungen auf die Volksgesundheit und die Gesellschaft

Grundregeln der Stressbewältigung:

- Kurzfristige und langfristige Techniken
- Systematischer Stressabbau
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken und ihre Wirkung auf den Körper

Sie lernen unterschiedliche Entspannungsmethoden und ihre Wirkprinzipien kennen.

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

03.01.11 Raus aus dem Stress - Burnout-Prophylaxe

Dozentin: Herr Andreas Jahns Ort: Rathaus Mühlheim.

Friedensstraße 20,

Kleiner Sitzungssaal

Beginn/Ende: 06.05.2011 Tag: Freitag

Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: € 15.00

für 1 Veranstaltung

Fitness zum Wohlfühlen - Ausgleichsgymnastik

Mit Musik beginnen wir ein leichtes Herz-Kreislauftraining, das auch das Erwärmen unserer Muskulatur unterstützt. Kräftigungsübungen der Rücken- und Schultermuskulatur, Bauch- und Beinmuskulatur sind nur ein Schwerpunkt eines abwechslungsreichen Programms, zudem auch Beckenbodengymnastik und Osteoporosegymnastik gehören.

Therabänder, Hanteln u.v.m. unterstützen uns in der Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft. Dehnungs- und Mobilisierungsübungen sorgen für Ausgewogenheit und Wohlbefinden.

Auch Ungeübte und Neueinsteiger sind herzlich willkommen

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.00 Dozentin: Frau Birgit Csisko

Ort: Sporthalle Anton-Dey-Str.,

Gymnastikraum 1. Stock

Beginn/Ende: 17.02. - 26.05.2011

Tag: Donnerstag Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Gebühr: € 52.00

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46,80

Eine Matte, Decke oder Handtuch mitbrin-

gen!

Bewegung-Therapie-Prävention-Rückenschule

Gezeigt und geübt werden Wege zur minimalen Rückenbelastung und zu maximalem Bewegungsfluss, verbunden mit wertvollen Tipps, wie man den Rücken in Alltagssituationen am besten schützt. Mit Musik wird das Training fast zum Spaß.

Höchstteilnehmerzahl: 25 Personen

03.02.02 Dozentin: Frau Sandra Eckhardt

Ort: Rote-Warte-Schule,

Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 16.02. - 15.06.2011

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Gebühr: € 60,00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54,00

Höchstteilnehmerzahl: 25 Personen

03.02.03 Dozentin: Frau Sandra Eckhardt

Ort: Rote-Warte-Schule,

Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 16.02. - 15.06.2011

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 60.00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54,00

"Gib Deinem Rücken eine Chance"

Wie kommt es zu Verspannungen und Rückenschmerzen? In unseren täglichen Gewohnheiten nehmen wir immer wieder die gleichen Haltungen ein. Durch Stress spannen wir unwillkürlich die betroffene Muskulatur an. Dadurch werden Gelenke und die Wirbelsäule überlastet. Die Folge davon ist drohender Knorpel-, und Bandscheibenverschleiß, Sehnenüberbeanspruchung, Fehlhaltungen und entzündliche Reparaturvorgänge an Sehnen und Knochenhaut. Um all diese Schäden zu verhindern, reagiert der Körper mit einem Schmerz. Dieser Schmerz meldet sich schon bevor Schädigungen entstehen. Er warnt uns im Voraus, dass wir dagegen etwas unternehmen müssen!

Wird dieser Warnschmerz unterdrückt, können sich im Laufe der Zeit die Zustände einstellen, vor denen eigentlich schon lange vorher der Schmerz warnt: z.B. Arthrose und Bandscheibenschäden. Trotzdem haben diese Fälle ihre Schmerzursache in den Muskelverspannungen.

Diesen Verspannungen können Sie aktiv entgegentreten. Das ist auch das Ziel des Kurses.

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

03.02.23 Dozent: Herr Bernard Mittler

Ort: Rathaus Mühlheim,

Friedensstraße 20, Kleiner Sitzungssaal

Beginn/Ende: 15.04. - 16.04.2011
Tag: Freitag und Samstag

Uhrzeit: Freitag und Samstag

Uhrzeit: Freitag 19.00 - 20.00 Uhr

Samstag 17.00 - 19.00 Uhr

Gebühr: € 15,00

für 2 Veranstaltungen



MÜHLHEIMER BESTATTUNGSUNTERNEHMEN

Wilh. Glock

Erd-, Feuer- und Seebestattungen Überführung und Erledigung sämtlicher Formalitäten Tag und Nacht erreichbar

63165 Mühlheim am Main · Marktstraße 40 Telefon 0 61 08/6 90 68 · Fax 0 61 08/6 90 60

Fit mit funktioneller Gymnastik

Lust auf körperliche Fitness? Mit Musik trainieren wir unsere Kondition und beugen durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vor. Zusätzlich wird durch reaktives Muskeltraining das Zusammenspiel der Muskeln funktionell trainiert und erhalten.

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

03.02.04 Dozentin: Frau Monika Daube

Ort: Sporthalle

an der Anton-Dey-Straße

Beginn/Ende: 14.02. - 30.05.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr

Gebühr: € 52,00

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46,80

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

03.02.05 Dozentin: Frau Monika Daube

Ort: Sporthalle

an der Anton-Dey-Straße

Beginn/Ende: 14.02. - 30.05.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Gebühr: € 52,00

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46,80

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

03.02.06 Dozentin: Frau Monika Daube

Ort: Rote-Warte-Schule,

Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 21.02. - 06.06.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Gebühr: € 52,00

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46,80

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

03.02.07 Dozentin: Frau Monika Daube Ort:

Rote-Warte-Schule. Birkenwaldstraße 39 a

21.02. - 06.06.2011 Beginn/Ende:

Tag: Montag

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 52.00

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46.80

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

03.02.08 Dozentin: Frau Monika Daube Rote-Warte-Schule. Ort:

Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 21.02. - 06.06.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 52.00

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46.80

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

Ihre Profis für einen starken Rücken!

- Gesundheitsorientiertes Training (Fitness, Kurse)
 - Schöner Sauna- und Wellnessbereich - Physiotherapie / Massagen

 - Kinderbetreuung, u.v.m.







Fit & Fun GmbH · Fitness Wellness Reha

Dieselstr. 91 • 63165 Mühlheim • Tel.: (06108) 6 72 28 email:welcome@f-u-f.de www.f-u-f.de

Fatburner - auch für Ihn

Das Ziel dieses Trainings ist, durch einfache Ausdauerfähigkeit. Aerobic Schrittfolgen, Koordination und die Kräftigung wichtiger Muskelaruppen zu vereinen. Bewegung, die Spaß macht, Fettpölsterchen schmelzen lässt, Stress abbaut und ein Gefühl von Wohlbefinden weckt

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.09 Dozentin: Frau Irma Jung

> Ort: Rote-Warte-Schule.

Birkenwaldstraße 39 a

15.02. - 14.06.2011 Beginn/Ende:

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 60.00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54.00

Eine Matte und ein Handtuch als Unterlage

mitbringen.



Zumba-Fitness

Ein Kult, der Tanz und Fitness vereint und alle Altersklassen ansteckt. Für Zumba muß man nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen basieren auf Grundschritten von Salsa, Samba, Cha - Cha, Rumba oder Merenque sowie Elementen aus der Aerobic. Die Schritte sind leicht nachzutanzen, werden einfach aufgebaut und sorgen für ein effektives Training. Bei der partyähnlichen Stunde werden die Kondition gefördert, die Fettverbrennung angeregt und nahezu alle Muskeln gestärkt.

03.02.10 Zumba Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen

Fitnesstrainerin B-Lizenz

Ort: Kita Bürgerpark Haus I,

Rodaustraße

Beginn/Ende: 22.02. - 21.06.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 60,00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54,00

03.02.11 Zumba Einsteigerkurs für Anfänger/innen

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen Fitnesstrainerin B-Lizenz

Ort: Kita Bürgerpark Haus I,

Rodaustraße

Beginn/Ende: 22.02. - 21.06.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 60.00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54,00

Wirbelsäulengymnastik

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Mit Musik und dem Einsatz von Pezzibällen, Igelbällen, Therabändern u.v.m. wird jede Stunde abwechslungsreich.

Eine Gymnastikmatte, Handtuch oder Decke und eventuell ein kleines Kissen mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.12 Wirbelsäulengymnastik I

Dozentin: Frau Birgit Csisko

Ort: Sporthalle Anton-Dey-Str.,

Gymnastikraum 1. Stock

Beginn/Ende: 14.02. - 30.05.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr

Gebühr: € 52,00

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46,80

03.02.13 Wirbelsäulengymnastik II

Dozentin: Frau Birgit Csisko

Ort: Sporthalle Anton-Dey-Str.,

Gymnastikraum 1. Stock

Beginn/Ende: 14.02. - 30.05.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 10.15 - 11.15 Uhr

Gebühr: € 52,00

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46,80

03.02.14 Wirbelsäulengymnastik III

Dozentin: Frau Birgit Csisko
Ort: Rote-Warte-Schule,

Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 15.02. - 31.05.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Gebühr: € 52,00

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46,80

Fit und Fun in jedem Alter

Gemischte Gruppe mit Spaß an Fitness, Sport und Spiel. Gezieltes Muskeltraining und Dehnungsübungen sowie Förderung der Koordination.

Angebot: Gymnastik, Fitness – Zirkeltraining, Ballspiele u.a.

03.02.15 Dozentin: Frau Birgit Pichon

Ort: Goetheschule,

Schulstraße 2

Beginn/Ende: 16.02. - 08.06.2011

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 60,00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54,00

Fit und Gesund

Sportler, Untrainierte und Wiedereinsteiger werden in diesem Kurs gleichermaßen angesprochen. Mit viel Spaß und Musik arbeiten wir gezielt an unserer Leistungsfähigkeit. Dabei bolzen wir nicht Kondition, sondern trainieren effektiv und gesundheitsbewusst. Ziel dieses Kurses ist der Aufbau und die Verbesserung der allgemeinen Fitness.

03.02.17 Dozentin: Frau Ute Prauser

Ort: Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 21.02. - 06.06.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 20.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 52.00

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46,80

Pilates "Das Body & Mind Training"

Pilates ist ein sanftes und schonendes Ganzkörpertraining. Eine Mixtur aus ruhig und konzentriert ausgeführten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Die Qualität der Bewegungsausführung, das Zusammenspiel bewusst eingesetzter Atmung und fließender Bewegungen steht im Vordergrund. Angepasst an die individuellen Fähigkeiten kann unabhängig vom Alter und Fitnesslevel trainiert werden. Durch sensibilisieren der Körperwahrnehmung fließt Erlerntes in

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

03.02.18 Dozentin: Frau Irma Jung

Alltagsbewegungen ein.

Ort: Rote-Warte-Schule,

Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 14.02. - 10.05.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 20.15 - 21.15 Uhr

Gebühr: € 40.00

für 10 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 36,00

Eine Matte und ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

Bodyforming

Bodyforming ist ein Ganzkörpertraining aus einer Kombination von Dehnungs-, Kräftigungsübungen und Stabilitätstraining. Der Schwerpunkt setzt "Die starke Körpermitte" und Ausgewogenheit zwischen Kraft und Beweglichkeit. Dieses intensive und effektive Stabilitäts- und Kraftprogramm schützt die Gelenke, formt die Muskulatur und fördert die Leistungsfähigkeit. Das Workout bietet eine Vielfalt von Übungen mit Einsatz von verschiedenen Kleingeräten, hipper Musik und bietet den Teilnehmern viel, viel Spaß.

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.21 Dozentin: Frau Irma Jung

Ort: Rote-Warte-Schule,

Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 17.02. - 16.06.2011

Tag: Donnerstag Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 60.00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54,00

Eine Matte und ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

Schröpf-Massage - Leicht erlernbar und führt zu Wohlbefinden

Leiden Sie durch sitzende oder stehende Tätigkeiten auf Ihrer Arbeit unter Muskelverspannungen? Fühlen Sie sich ständig müde? In diesem Kurs erlernen Sie, wie durch praktische Umsetzungen der Schröpf-Massage, Verspannungen im Schulterbereich, des Nackens oder des Rückens gelockert werden können. Während der Massage kommt es zur Anregung der Durchblutung der Muskeln. Dies kann zu Steigerung der geistigen und körperlichen Vitalität beitragen. Unter Anleitung führen die Teilnehmer gegenseitig die Schröpfmassage durch. Freuen Sie sich auf: Entspannung, neue Erfahrung und Erlerntes kann praktisch zu Hause umgesetzt werden. Paare und Singles sind willkommen.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

03.04.01 Dozentin: Frau Daniela Disser

Ort: Willy-Brandt-Halle,

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 25.03.2011 Tag: Freitag

Uhrzeit: 19.15 - 20.45 Uhr

Gebühr: € 8.60

für 1 Veranstaltung

Zwei Badehandtücher, ein Kissen und eine Decke mitbringen!

Mit Leichtigkeit und voller Schwung in den Frühling

Der lange Winter ist endlich vorbei. Die Sonne lacht uns entgegen und lockt uns mit unserem Bewegungsdrang nach draußen. Wären da nicht die vielen Pfunde, die wir uns im Winter angefuttert haben.....

Kennen Sie das auch? Sie nehmen trotz vieler Diäten einfach nicht ab. Durch den ständigen Verzicht sind Sie so verunsichert, dass Sie gar nicht mehr wissen was Sie überhaupt noch essen dürfen. Wenn der Frust dann allzu groß wird, gibt es kein Halten mehr: Sie nehmen innerhalb kurzer Zeit die Kilos zu, die Sie sich mühevoll abgehungert haben. Bei der 5-Elemente-Ernährung. die Ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat, handelt es sich um das Zubereiten von genüsslichen Mahlzeiten aus heimischen, saisonalen Nahrungsmitteln. Durch die richtige Kombination aller 5 Geschmacksrichtungen (süß, scharf, salzig, sauer und bitter) spenden die 5 Elemente Kraft und Energie aus ganz alltäglichen Lebensmitteln. Und genau deshalb setzen Sie keine unnötigen Pfunde an. Vermeiden oder verringern Sie Ihr Übergewicht durch die ausgewogene 5-Elemente-Küche. Das funktioniert! Wie. das erfahren Sie in meinem Vortrag "Abnehmen leicht und lecker" nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Nach einem genüsslichen 5-Elemente-Essen fallen Sie keinen Hungerattacken mehr zum Opfer und haben keine Süßgelüste mehr. Den Jo-Jo-Effekt gibt es in der 5-Elemente-Ernährung nicht. Sie nehmen langsam, aber dafür dauerhaft ab und sind immer gut gelaunt!

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

03.07.03 Dozentin: Frau Helen Fuhrländer

Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 11.04.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 8,00

für 1 Veranstaltung

Raus aus dem Hamsterrad - Frauen informieren Frauen

Welche Möglichkeiten bieten sich für Frauen an, die nach ihrer Baby-Pause den Wiedereinstieg ins Berufsleben suchen. Auch Frauen, die schon viele Jahre nicht mehr berufstätig sind oder eine neue Herausforderung suchen, dürfen sich angesprochen fühlen. Selbstmanagement im Alltag zwischen Familie und den eigenen Bedürfnissen nach beruflichem Erfolg sind gefragt.

1. Abend Thema:

- Wo stehe ich?
- Was tue ich?
- Wo will ich wirklich hin?

2. Abend Thema:

Schluss mit der Schwarzseherei. Welche Möglichkeiten und Lösungen könnten für mich in Frage kommen? Es werden verschiedene Konzepte, die sich gerade mit der Familie wunderbar vereinbaren lassen, kritisch unter die Lupe genommen.

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

08.17.00 Dozentinnen: Frau Birgit Reipert und

Ort: Rathaus Mühlheim,

Friedensstraße 20, Kleiner Sitzungssaal

Frau Meike Kissner

Beginn/Ende: 17.03. und 24.03.2011

Tag: Donnerstag Uhrzeit: 19.00 - 21.15 Uhr

Gebühr: € 22,50

für 2 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 20,25

Sprachen

04.04.00 Deutsch für TeilnehmerInnen mit geringen A 1.0 Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie Deutsch durch Leseund Schreibübungen, Partneraufgaben, Rollenspiele sowie grammatikalische Übungen. Sie erlernen dadurch die Kommunikation in Alltagssituationen und die aktive Teilnahme an Gesprächen über allgemein interessierende Themen.

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Frau Cornelia Coy VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 22.02. - 14.06.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Gebühr: € 80,50

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 72,50

Lehrbuch: Themen aktuell 1,

ab Lektion 4

(ISBN 978-3-19-001690-7)

(Verlag - Hueber)

Selbstbewusst durch gute Noten!

- Motivierte und erfahrene Nachhilfelehrer
- Individuelles Eingehen auf die Bedürfnisse der Kinder
- Regelmäßiger Austausch mit den Eltern

Beratung vor Ort: Mo.-Fr. • 15.00-17.30 Uhr

Mühlheim

Offenbacher Straße 1 Tel.: 0 61 08 / 19 4 18

Obertshausen Robert-Koch-Straße 2 Tel.: 0 61 04 / 19 4 18

0800/1941808 gebührenfrei

www.schuelerhilfe.de



Englisch

In den nachfolgenden Kursen wird vorwiegend mit dem Lehrwerk 'Network - neue Ausgabe von Langenscheidt' gearbeitet, entsprechend den vhs Lernstufen nach dem "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen" für Sprachen.

Englisch für AnfängerInnen

04.06.00 Englisch für AnfängerInnen A1

In diesem Englischkurs lernen EinsteigerInnen durch hören, schreiben und sprechen die Grundbegriffe, Vokabeln und Grammatik.

Dozentin: Frau Catriona Macpherson

Ort: VHS-Werkstatt,

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 22.02. - 14.06.2011

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 64.40

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 58,00

Lehrbuch: English Network Starter.

New Edition

(ISBN: 978-526-50425-2)

Englisch mit Vorkenntnissen

04.06.01 Englisch für Fortgeschrittene 1

Kurzweiliger Unterricht, der Spaß macht und motiviert. Lernen mit allen Sinnen! Ergänzend zum Lehrbuch: Zeitungsartikel, Literatur, Liedtexte, Kurzgeschichten.

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Dozentin: Frau Sandra Schatz

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

In der Seewiese 1

Beginn/Ende: 21.02. - 06.06.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 59,80

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 53,80

Lehrbuch: English Network 2, New

Edition, Details werden im Kurs bekannt gegeben. (ISBN 3-526-50427-x)

04.06.02 Englisch für Fortgeschrittene 1 A 2.1

In diesem Kurs geht es um den weiteren Ausbau der englischen Sprachkenntnisse. Die Teilnehmer/Wiedereinsteiger werden im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben dazulernen und ebenfalls bereits erworbene Kenntnisse festigen.

Dozentin: Frau Marion Roosen
Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 24.02. - 14.06.2011

Tag: Donnerstag

Uhrzeit: 19.15 - 20.45 Uhr

Gebühr: € 64.40

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 58,00

Lehrbuch: English Network 2,

New Edition

(Verlag - Langenscheidt)

04.06.03 Englisch für Fortgeschrittene 2

Kurzweiliger Unterricht, der Spaß macht und motiviert. Lernen mit allen Sinnen! Ergänzend zum Lehrbuch: Zeitungsartikel, Literatur, Liedtexte, Kurzgeschichten, gemeinsamer Besuch des English Theatre in Frankfurt (diesmal: "An Inspector calls". Februar 2011)

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Dozentin: Frau Sandra Schatz
Ort: Willy-Brandt-Halle,

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 24.02. - 16.06.2011

Tag: Donnerstag Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 69,40

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 63,00

In diesem Kurs wird ohne Lehrbuch gearbeitet, sondern individuell nach den Bedürfnissen &

Wünschen der Kursteilnehmer.

Englisch für Fortgeschrittene

04.06.08 Conversation

Keep on talking. That is the way to maintain the efficiency of your English. Once a week you have the opportunity to do so in this course. Keep in tune by discussing current topics, practising a little grammar and going to the English Theater in Frankfurt.

Dozentin: Frau Gwen Byrne-Roth

Ort: VHS-Werkstatt,

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 09.02. - 01.06.2011

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 08.45 - 10.15 Uhr

Gebühr: € 69.00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 62.10

Crashkurs Sprachenlernen

Wir lernen eine Fremdsprache genau so, wie Sie Ihre Muttersprache gelernt haben - durch Hören und Imitieren, ohne Vokabelpauken und Auswendiglernen von Grammatik. Dabei wenden wir die Lernmethode von Vera F. Birkenbihl an. Unsere Texte sind anspruchsvoll und enthalten viel Wortschatz und Grammatik. Beides Iernen wir durch Hören. Langsam besprochene Muttersprachler-CDs erleichtern das mutige, akzentfreie Sprechen, Lesen bzw. Schreiben werden geübt. Mit der Birkenbihl-Methode kann mit relativ geringem Zeitaufwand ein hoher Lernerfolg erzielt werden.

Crashkurs Sprachenlernen nach der Birkenbihl-Methode. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte wählen Sie eine Sprache, die Sie lernen möchten: Englisch - Französisch - Italienisch. Auch geeignet für "Schüler mit einem Elternteil, im Jahr vor Beginn der neuen Sprache sowie im 1. und 2. Lernjahr".

Sie lernen in dem Kurs:

- · Basiskenntnisse der Sprache
- · Birkenbihl-Methode
- Fähigkeit, selbstständig und zeitlich flexibel weiterzulernen

Wenn Sie eine sehr ausgefallene Sprache lernen möchten, kontaktieren Sie bitte 10 Tage vor dem Kurs die Dozentin.

04.08.01 Sprachenlernen nach Birkenbihl - kein Vokabelpauken -

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Nicole Bonifer Ort: VHS-Werkstatt,

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 19.03.2011 Anmeldeschluss: 11.03.2011 Tag: Samstag

Uhrzeit: 10.15 - 17.30 Uhr

Gebühr: € 23.00

für 1 Veranstaltung

Sie erhalten bei der Anmeldung die Materialliste.

04.08.02 Sprachenlernen nach Birkenbihl - kein Vokabelpauken -

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Nicole Bonifer Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 04.06.2011 Anmeldeschluss: 27.05.2011 Tag: Samstag

Uhrzeit: 10.15 - 17.30 Uhr

Gebühr: € 23,00

für 1 Veranstaltung

Sie erhalten bei der Anmeldung die Materialliste.

Italienisch

04.09.00 Italienisch für AnfängerInnen

Wenn Sie motiviert sind und Spaß am Lernen haben, dann kommen Sie zu unserem Anfängerkurs.

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Frau Emilia Bossio
Ort: VHS-Werkstatt.

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 25.02. - 20.05.2011

Tag: Freitag

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Gebühr: € 63.50

für 11 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 57,00

Lehrbuch: Espresso 1, ab Lektion 1

(ISBN 978-3-19-0053254)

(Verlag - Hueber)

04.09.01 Italienisch für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen italienischen Grundkenntnissen.
Ci vediamo!

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Frau Emilia Bossio
Ort: VHS-Werkstatt

Elisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 25.02. - 20.05.2011

Tag: Freitag

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 63,50

für 11 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 57,00

Lehrbuch: Espresso 1, ab Lektion 3

(ISBN 978-3-19-0053254)

(Verlag - Hueber)



ITALIENISCH- + DEUTSCHUNTERRICHT Übersetzungen u. Dolmetscher-Service, durch Muttersprachler, in 14 Sprachen

Darmstädter Str. 73 • 63322 Rödermark-Ur. Tel.: (06074) 919.7161 • Fax: 919.7162 http://www.ingraffia.de

ITALIENISCH im Main-Gebiet (auch online) und in Italien

Sprachreise in der Toscana: August 2011

Informationen und Anmeldungen: Salvatore Ingraffia

04.09.02 Italienisch am Abend

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen. Sie können Gespräche über das Essen beim Einkaufen führen, sich in einer fremden Stadt orientieren und über Ihre "Vacanza" sprechen.

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Frau Emilia Bossio
Ort: VHS-Werkstatt.

Flisabethenstraße 26-28

Beginn/Ende: 25.02. - 20.05.2011

Tag: Freitag

Uhrzeit: 20.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 63.50

für 11 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 57,00

Spanisch

04.22.01 Spanisch für AnfängerInnen

Dozentin: Frau Lola Bart

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

In der Seewiese 1 Beginn/Ende: 21.02. - 06.06.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 59.80

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 53,80

Lehrbuch: Caminos Neu I,

ab Lektion 1

(Verlag - Klett Verlag)

04.22.02 Spanisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Dozentin: Frau Lola Bart

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

In der Seewiese 1

Beginn/Ende: 23.02. - 15.06.2011

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 69.00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 62.10

Lehrbuch: Caminos Neu II,

ab Lektion 1

(Verlag - Klett Verlag)

04.22.03 Spanisch für Fortgeschrittene

Dozentin: Frau Lola Bart

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

In der Seewiese 1

Beginn/Ende: 21.02. - 06.06.2011

Tag: Montag

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 59.80

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 53,80 Lehrbuch: Wird im Kurs

bekanntgegeben.

Musikschule der Stadt Mühlheim am Main

Hauptstraße 3, 63165 Mühlheim/Dietesheim Tel.: 06108/76159

Fachbereichsleiterin: Christiane Wetzlar

Verwaltung: Nathalie Mrvos

Musikschulen sind öffentliche Bildungs- und Kultureinrichtungen, deren Arbeit in den Kommunen und über den Grenzen hinaus wirksam ist. So ist auch die 1975 gegründete Musikschule als Bildungs- und Kulturträger aus dem Leben der Stadt Mühlheim am Main nicht mehr wegzudenken. In den letzten Jahren bekam die Arbeit der Musikschulen Rückenwind aus der Wissenschaft, deren Forschungsergebnisse die positive Wirkung von Musik und Musikerziehung belegen. So haben die Hirnforschung und die Entwicklungspsychologie mittlerweile ausführlich belegt, dass sowohl die aktive als auch passive Beschäftigung mit Musik die Entwicklung kognitiver. motorischer, kreativer und sozialer Fähigkeiten positiv beeinflusst. Ein Instrument zu spielen, ist eine der komplexesten menschlichen Tätigkeiten. Intellekt, Grob- und Feinmechanik und die präzise Koordination von gezielt "bespielten" Emotionen werden gleichzeitig gefordert. Wissenschaftler und Experten betonen daher die Bedeutung einer frühen musikalischen Erziehung für die Entwicklung von Kindern. Erste Erfahrungen mit Musik können an der Musikschule ie nach Alter in der "Musik für Mäuse", der musikalischen Früherziehung, der musikalischen Grundausbildung oder in der "Trommelgruppe" gemacht werden. Im Instrumentalunterricht, der von qualifizierten Musikpädagogen erteilt und als Einzeloder Gruppenunterricht angeboten wird, erhalten Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeit, ein Instrument zu erlernen. Musikalisches Erleben von 0-3 aber auch von 60-100 zu ermöglichen, gehört zum Bestandteil der Musikschularbeit. Musikunterricht oder einfach nur Musizieren mit Erwachsenen im berufsfähigen Alter und mit Menschen in der nachberuflichen Phase als Anfänger, "Spätberufene" oder Wiedereinsteiger ist nicht neu. Es gibt zahlreiche Gründe, als erwachsener Mensch Musik und musikalische Betätigung für sich zu entdecken - Interesse an Musik und Kultur, Kreativität, Selbstbestätigung, Selbstverwirklichung u.a. Wissenschaftler bescheinigen älteren Menschen großes Interesse an kreativen Aufgaben und Aufgeschlossenheit gegenüber eigenen gestalterischen Möglichkeiten.

Musik eignet sich besonders gut für eine aktive Lebensgestaltung sowie gesteigerte Lebensqualität und Lebenszufriedenheit. Musik kennt keine (Alters-)Grenzen!

66

Musikalische Bildung vermittelt nicht nur Wissen, sie bereichert das Leben, schafft somit mehr Lebensqualität.

Unser Unterrichtsangebot:

Musik für Mäuse für Kinder ab 2 Jahren und deren Bezugspersonen. Durch Singen, Tanzen und Musizieren auf elementaren Instrumenten soll Musik mit allen Sinnen erlebt werden. Ziel des Unterrichtes ist es auch, Anregungen für das häusliche Musizieren zu geben. Der Unterricht wird in den Räumen der Musikschule erteilt und erstreckt sich über die Dauer von zwei Jahren.

Musikalische Früherziehung für Kinder ab dem vollendeten 4.- bis zum vollendeten 6. Lebensjahr. In dem über die Dauer von zwei Jahren angelegten Unterricht sollen die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder auf spielerische Art geweckt und entwickelt werden. Neben der Freude an Musik werden auch Grundlagen für den späteren Instrumentalunterricht vermittelt. Der Unterricht wird in den Räumen der Musikschule, in der städtischen Kindertageseinrichtung Markwald, sowie im Kindergarten der Pfarrgemeinde St. Lucia in Lämmerspiel erteilt.

Musikalische Grundausbildung als weiterführender Unterricht nach der musikalischen Früherziehung für Kinder ab 6 Jahren, die noch keinen Instrumental-unterricht anstreben. Neben den Unterrichtsinhalten der Musikalischen Früherziehung bilden die Noten und Rhythmuslehre und der Umgang mit dem Glockenspiel einen besonderen Schwerpunkt. In der zweiten Hälfte des Unterrichtsjahres steht die Beschäftigung mit verschiedenen Instrumenten(Blockflöte, Klavier, Gitarre, Geige) im Mittelpunkt des Unterrichts. Sie soll die Entscheidung für einen späteren Instrumentalunterricht erleichtern. Der Unterricht erfolgt in den Räumen der Musikschule.

Trommelgruppe für Kinder ab 6 Jahren, auch als weiterführender Unterricht nach der Musikalischen Früherziehung geeignet. Auf spielerische Weise werden die rhythmischen Fähigkeiten gefördert und das Spiel auf verschiedenen Percussionsinstrumenten (Bongo, Djembe etc.) vermittelt. Dabei werden auch lateinamerikanische und afrikanische Rhythmen erlernt. Der Unterricht wird in den Räumen der Musikschule über die Dauer eines Jahres erfeilt

Qualifizierter Musikunterricht für Kinder und Erwachsene bietet die Musikschule der Stadt Mühlheim am Main für folgende Instrumente:

67

Blockflöte, (Sopran-, Alt-, Querflöte
Tenor- und Bassblockflöte) Klavier
Schlagwerk Keyboard
Violine, Violoncello Gesang
Gitarre, E-Gitarre, E-Bass Stimmbildung
Klarinette. Saxophon

Sollten Sie Interesse an dem Erlernen eines Instrumentes haben, bitten wir Sie sich mit der Musikschule in Verbindung zu setzen.

Ein Einstieg in das laufende Schuljahr ist jederzeit möglich.

Arbeit und Leben

Die Arbeitsgemeinschaft "Arbeit und Leben" ist eine Einrichtung der Erwachsenenbildung, und führt hier Veranstaltungen zu Problemen des Alltags und des Arbeitslebens durch.

Informationen und nähere Einzelheiten hierzu werden in der Presse veröffentlicht oder sind beim DGB-Ortsverband erhältlich.

Vorsitzender: Thomas Schmidt

Postfach 1514

63155 Mühlheim am Main Tel.: 0 61 08 / 8 24 18 77



Öffnungszeiten der Stadtbücherei Mühlheim

Dietesheimer Str. 90, Tel.: 06108/794080

Montag geschlossen
Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr
14.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr
14.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag 14.00 - 19.00 Uhr
Freitag geschlossen
Samstag 10.00 - 13.00 Uhr

Mühlheimer Vereine

Reichhaltig sind die Angebote der über 150 Mühlheimer Vereine. Allein der Sportbereich gibt die Möglichkeit unter 40 Vereinen Angebote von "A" wie Angeln bis "W" wie Wandern zu wählen.

Jedoch auch nicht Sportinteressierte finden bei den anderen Organisationen und Interessengruppen eine breite Palette von Freizeitmöglichkeiten. Nur einige seien hier erwähnt:

Singen / Musizieren / Theaterspielen Briefmarkensammeln Kleintierzucht

Nicht zu vergessen sind die Vereine und Hilfsorganisationen unserer Stadt, die es sich zur Aufgabe gestellt haben, anderen Menschen zu helfen. In allen Vereinen sind Interessenten/Interessentinnen herzlich willkommen.

Wenn Sie sich jedoch erst einmal über die Aktivitäten der Mühlheimer Vereine informieren wollen, so können Sie sich gerne an den

Fachbereich IV, Sport und Kultur, der Stadt Mühlheim, im Rathaus, Zimmer 107 – 110, Telefon: 06108/601/ 600-605

wenden, bzw. Prospektmaterial gegen Übersendung eines frankierten Briefumschlages zuschicken lassen.





Kreisvolkshochschule Offenhach

Kreisweit bieten wir ergänzend ein umfangreiches Programm in den Bereichen:

| Gesellschaft | Frauen | Kunst und Kultur | | Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf | | Grundbildung |

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Kreisvolkshochschule Offenbach Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Tel.: 0 61 03 / 31 31 – 13 13 E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de www.kreis-vhs-offenbach.de

Wir bieten zertifizierte Bildung!

Vielfalt der Bildung!

Notizen	Notizen

die idee. die werbung. **der erfolg.**

Gestaltung & Druck SEIB GmbH
Dieselstraße 6-8 | 63165 Mühlheim am Main
Fon 061 08/79 30-0 | Fax 061 08/79 30-20
www.seib-druck.de | info@seib-druck.de