# Was finde ich wo?

Allgemeine Hinweise für		Shaolin Qigong	3	38
Kursteilnehmer/Impressum	3-7	Feldenkrais	3	39
Angebote "50 plus"		Fit für den Alltag	4	40
Gesundheit und Fitness	9	Rückenschule	4	41
Englisch	10	Rücken-Fit	42-4	13
PC-Kurse	11-14	Fatburner	4	43
		Zumba-Fitness	44-4	15
Junge Vhs		Wirbelsäulengymnastik	4	46
Angebote für Kinder		Akkupressur	4	47
und Jugendliche	15	Fit und Fun	4	48
		TanzGym	4	49
Musisches und kreatives Arbeiten		Pilates "Body & Mind Train	ning" t	50
Kalligrafie	16	Bodyforming	Ę	51
Malen und Zeichnen	17			
Textiles Gestalten	18-22	Sprachen		
Kreatives Schneidern	23-27	Deutsch	Ę	53
Orientalischer Tanz	28	Englisch	54-5	58
		Italienisch	59-6	30
Gesundheit & Fitness		Spanisch	61-6	32
Yoga	29-31			
Emotionale Balance	32-33	Musikschule	64-6	36
Progressive Entspannung	34	Arbeit und Leben	6	67
Autogenes Training	35	Stadtbücherei/Vereine	67-6	38
Entspannungs-Mix	36	Kreisvolkshochschule	6	69
Taiji Qi Gong	37			

Das gesamte Programm ist unter

www.muehlheim.de/vhs

im Internet einzusehen und kann heruntergeladen werden



Schön, wenn man weiß, dass es etwas gibt, worauf man sich verlassen kann.

Die städtischen Busse in Mühlheim etwa. Den ganzen Tag über verbinden sie Ziele in Mühlheim und bieten Umsteigemöglichkeiten nach Frankfurt und Hanau sowie zu den Offenbacher Verkehrsbetrieben.

Und wenn sie mal nicht fahren: dann macht das eben unser Anruf-Sammel-Taxi.

www.stadtwerke-muehlheim.de

Wir machen das. Ihre Stadtwerke mühl heim am main

# 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:

Alexandra Hanke 06108/601-602 Robin Kaiser 06108/601-605 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,

Alexandra Hanke

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

# Wir köuueu wehr als Bücher!

Konzerte / Theater / Events / Oper / Festivals



#### Kartenvorverkauf für Veranstaltungen

- in Mühlheim,
- dem Rhein-Main-Gebiet
- und bundesweit.

Mein Buchladen – mein Ticketladen



Bahnhofstraße 17-19, 63165 Mühlheim Telefon: 0 6108/7 26 67

info@mein-buchladen.de

Mo-Fr 9.00-18.30 Uhr, Sa 9.00-14.00 Uhr

www.mein-buchladen.de www.mein-ticketladen.de

# Hinweise für die KursteilnehmerInnen

#### Semester Frühjahr 2014

Beginn des Semesters ist in der Woche ab dem 10.02.2014, 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
 14.04. - 25.04.2014

 Tag der Arbeit
 01.05.2014

 Christi Himmelfahrt
 29.05.2014

 Pfingstmontag
 09.06.2014

 Fronleichnam
 19.06.2014

 Sommerferien
 28.07. - 05.09.2014

# Beginn des Semesters II/2014 voraussichtlich in der Woche ab 15. September 2014

#### 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 InteressentIn 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 jedem Fall statt.

#### **Teilnehmerzahl**

Die Mindestteilnehmerzahl in den Kursen beträgt 10 Personen, falls nichts anderes bei der Kursbeschreibung angegeben ist. Melden sich für einen Kurs weniger TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerIn 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. Bei der Übernahme dieser Gebühren handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach, die jederzeit durch Beschluss des Kreistages gestrichen werden kann.

Die 10% Ermäßigungsregelungen für Rentner, Auszubildende und InhaberInnen 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 MindestteilnehmerInnenzahl nicht erreicht, kann im Einvernehmen mit allen TeilnehmerInnen der Kurs mit einer erhöhten Gebühr stattfinden.
- 2. Für Sonder- und Einzelveranstaltungen (z.B. Führungen, Vorträge, Exkursionen), setzt die Volkshochschule die Gebühren nach der Höhe der Aufwendungen fest.
- Zahlungsweise nach Erhalt der Rechnung, oder per Lastschriftverfahren.

#### Haftung

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

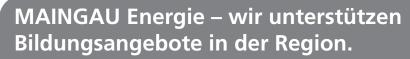
TeilnehmerInnen, die im Rahmen der Veranstaltungen durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten Einrichtungsgegenstände oder Geräte beschädigen, werden für den Schaden haftbar gemacht.

#### 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. In öffentlichen Gebäuden besteht grundsätzlich Rauchverbot.

Die ausführlichen Hinweise für KursteilnehmerInnen sind bei der VHS erhältlich!

Weitere Informationen unter der Rufnummer der VHS Telefon: 06108 / 601-602 und 06108 / 601-606





In Ihrer Region sind wir seit über 100 Jahren als zuverlässiger und sicherer Energieversorger verwurzelt. Heute bieten wir bundesweit für Privat- und Geschäftskunden faire und günstige Gas- und Strompreise an.

Wir engagieren uns vor Ort und unterstützen sportliche, soziale und kulturelle Initiativen, denn unsere Region liegt uns am Herzen – dafür stehen wir.

Bei uns ist

ENERGIE GÜNSTIGER.

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. Abwechslungsreich, mal mit und auch häufig ohne Handgeräte.

Neue Trends wie "Drums alive" und Crosstraining werden altersgerecht aufbereitet und ergänzen gelegentlich das Programm.

#### Höchstteilnehmerzahl: 18 Personen

Dozentin: Frau Marion Müller

Ort: Sporthalle Anton-Dey-Str.,

Gymnastikraum 1. Stock

Beginn/Ende: 10.02. - 02.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 15.30 - 16.30 Uhr

Gebühr: € 56,00

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 50,40

Eine Decke oder großes Handtuch und dicke Socken mitbringen!

#### 04.06.07 Englisch

In diesem Kurs sind gute Englischkenntnisse Voraussetzung.

Dozentin: Frau Gwen Byrne-Roth

Ort: Haus der Jugend,

Schulungsraum 1. OG,

Rodaustraße 16

Beginn/Ende: 05.02. - 28.05.2014

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 10.30 - 12.00 Uhr

Gebühr: € 69,00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 62,10



Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:



#### Inh. Dirk-Peter Löwe

Installations- und Heizungsbaumeister

Dieselstraße 7 ● 63165 Mühlheim/Main ● Tel. 0 61 08 / 7 89 08 email: info@schott-heizung.de, www.schott-heizung.de

#### 05.01.00 Einführung in die EDV

Keine Angst vor dem Computer! Dieser Kurs möchte Berührungsängste abbauen und einen Einblick in die EDV geben. Zusammen wollen wir die Arbeitsweise des Computers verstehen lernen und Begriffe wie Hardware und Software klären. Sie können sich mit dem Betriebssystem vertraut machen und kleine Texte schreiben, bearbeiten, drucken und speichern. Lernen Sie Ordner zu erstellen, um sich zu strukturieren und Ihre Daten wieder zu finden. dergrund steht die praktische Anwendung von Windows. Was kann ich mit Windows alles machen? Welche Geräte kann ich an einen Computer anschließen? Welche Programme gehören dazu, welche sind kostenpflichtig? Erlangen Sie eine Basis für die verschiedenen Anwenderprogramme.

Die Lernziele sind:

- Den Computer und seine Bestandteile kennen
- Die Bildschirmoberfläche und wesentliche Symbole kennen
- Die Computermaus und -tastatur bedienen
- Umgang mit den Programmfenstern
- Programme öffnen und schließen
- Dateien speichern und wieder finden
- Ordner erstellen

Speichermedien: CD, USB-Sticks kennen lernen. Dazu gehören die Aspekte: Was ist zu tun, wenn Fehlermeldungen erscheinen? Wie bekommen Sie das Foto Ihres Enkels auf den Bildschirm? Wie können Sie Schriftsachen und Fotos auf dem Computer unterbringen und dann auch wieder finden? Wie schützen Sie Ihren Computer vor Viren und anderen "Störenfrieden"? Was müssen Sie beim Kauf eines neuen Computers oder Druckers beachten?

Dozent: Herr Steffen Scholl

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 11.02. - 11.03.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 70,50

für 4 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 63,00

zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein.

#### 05.01.01 Einführung in die Textverarbeitung I

Texte und Dokumente erstellen mit Word. In diesem Kurs lernen Sie das Textverarbeitungsprogramm Word kennen:

- Briefe schreiben, bearbeiten, speichern, drucken
- Mehrseitige Texte erstellen
   (z. B. Reisebericht und Memoiren)
- Bilder in Texte einbauen
- Seite einrichten
- Visitenkarten erstellen
- Kalender erstellen.
- Gestaltete Einladungen schreiben
- Malen und gestalten mit Word
- Viel Zeit zum Üben und Fragen stellen

Sie arbeiten mit dem Word-Programm aus dem Microsoft-Office Paket.

Dozent: Herr Steffen Scholl

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 18.03. - 08.04.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 70,50

für 4 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 63,00

zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein.

# 05.01.02 Smartphone - noch Handy oder schon Computer?

Sie haben ein Smartphone, das auch einen Internetzugang hat und E-Mails versenden und empfangen kann?

Sie tragen sich mit dem Gedanken, von Handy zum Smartphone zu wechseln?

Sie lernen anhang einer praktischen Vorführung die Vorteile eines Smartphones kennen.

Was ist ein App? Was bringt mir ein Smartphone mit GPS? Wie funktioniert so ein Handy generell? Was kann ich alles damit machen?

In diesem Kurs werden alle Funktionen Ihres Smartphones ohne Fachchinesisch erklärt.

Sie bekommen einen Überblick über die Arbeitsweise ihres Geräts und Antworten auf alle Fragen rund um den Mobilfunk und Kommunikation mit Ihrem Smartphone.

Zudem werden diverse und spannende Zusatzfunktionen und Apps vorgestellt, welche die Möglichkeiten eines solchen Gerätes visualisiert. Im kleinen Kreis wird geübt.

Dozent: Herr Steffen Scholl

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 29.04. - 20.05.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 70,50

für 4 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 63,00

zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein.

Sofern Sie ein Smartphone haben, bitte mitbringen!

Die Marke das Smartphones bei der Anmeldung nennen.

#### 05.01.03 Einführung ins Internet

Sie lernen alles rund ums Internet und die Bedienung:

- Wie funktioniert das Internet
- Welche Gefahren gehen vom Internet aus, wie kann ich mich schützen
- Welche Kostenfallen gibt es
- Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
- Briefe (E-Mails) schreiben, versenden und erhalten
- E-Mails mit Anhang (z.B. Fotos) versenden bzw. öffnen
- Internetseiten besuchen
- Suchen und Finden im Internet
- Programme herunterladen und installieren
- Sicherheitsfragen beachten und umsetzen

Internet-Kenntnisse helfen Ihnen bei den unterschiedlichsten organisatorischen Belangen des Alltags, z. B. bei der Informationsbeschaffung, Reisebuchungen, Einkäufen und Schriftwechsel per E-Mail.

Dozent: Herr Steffen Scholl

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium.

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 27.05. - 17.06.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 70,50

für 4 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 63,00

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 jedes Kind eine kleine Broschüre zum Mitnehmen.

Dozent: Frau Sylvia Hornung Kulturhalle SCHANZ. Ort:

Carl-Zeiss-Straße 6

Beginn/Ende: 08.04.2014 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.

# **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 AnfängerInnen und Fortgeschrittene)

#### Am 01.05.2014 findet kein Unterricht statt!

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Ingeborg Herold Ort: Haus der Jugend,

Schulungsraum 1. OG,

Rodaustraße 16

Beginn/Ende: 13.02. - 08.05.2014

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 AnfängerInnen und Fortgeschrittene)

#### Am 01.05.2014 findet kein Unterricht statt!

#### Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Ingeborg Herold Ort: Haus der Jugend,

Schulungsraum 1. OG,

Rodaustraße 16

Beginn/Ende: 13.02. - 08.05.2014

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

Wir wollen kreative Fähigkeiten erweitern, uns gegenseitig anregen, sowie uns stressfrei unter Anleitung im Zeichnen und Aquarellieren üben. Wenn das Wetter mitspielt, bietet die Umgebung Möglichkeiten auch in der Natur zu zeichnen.

#### Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Gudrun Wulf Ort: Haus der Jugend,

Schulungsraum 1. OG,

Rodaustraße 16

Beginn/Ende: 14.01. - 04.03.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 16.00 - 18.30 Uhr

Gebühr: € 80,00

für 8 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 72,00

Eventuell vorhandenes Zeichen- und Aquarellmaterial mitbringen.



### 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

Internet: www.glock-bestattungen.de E-Mail: muehlheimer-bestattungen-glock@t-online.de

### Modellieren mit lufttrocknender Künstlermodelliermasse

Ihr würdet euch gerne mal im Töpfern versuchen und eigene schöne Skulpturen modellieren? Mit der lufttrocknenden Modelliermasse braucht ihr keinen Brennofen und könnt ganz einfach wunderschöne Figuren formen.

Den lufttrocknenden Hobbyton gibt es in verschiedenen Farben (z.B. Terracotta oder Weiß), er ist elastisch, schön weich und klebt nicht an den Händen.

Nach dem Modellieren trocknet die Masse von ganz alleine an der Luft. Die Form ist ziemlich bruchfest und dank der elastischen Zusammensetzung sehr stabil. Nach dem Trocknen könnt ihr sogar noch Feinheiten ausbessern, indem ihr die Teile mit etwas Wasser befeuchtet, oder rauhe Stellen mit Schmirgelpapier bearbeitet.

Die Modelliermasse lässt sich außerdem wunderbar bemalen oder lackieren. Mit einer Lackschicht ist die Kreation sogar wasserfest versiegelt!

#### 02.05.04 Modellieren

Dozentin: Frau Kirsten Berlin Ort: Atelier der Dozentin,

Jahnstraße 16

Beginn/Ende: 05.04.2014 Tag: Samstag

Uhrzeit: 11.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: € 13,30

für 1 Veranstaltung

Die Materialkosten betragen ca. € 4,00 und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

### Speckstein

Mit Speckstein lassen sich wunderschöne kleine Skulpturen, Schmuckstücke, Schalen und Dosen herstellen. Das Besondere ist: Speckstein bearbeiten ist ganz einfach, denn Speckstein ist sehr weich. Mit einem Löffel und Schleifpapier sind die Tore zur Fantasie schon weit geöffnet.

Speckstein oder Seifenstein, wie er auch genannt wird, ist der Renner für Kinder und Erwachsene, die gerne mal Bildhauer sein wollen. Und dazu braucht es keine große Kraftanstrengung. Es entsteht kaum Materialstaub und ist auch sonst recht "sauber" in der Handhabung. Einfach mal nebenbei ein bisschen formen, ist mit Speckstein möglich. Tiere, Köpfe, Schmuckstücke und abstrakte Skulpturen im Kleinformat ist für Jeden leicht zu machen.

#### 02.05.05 Speckstein

Dozentin: Frau Kirsten Berlin Ort: Atelier der Dozentin.

Jahnstraße 16

Beginn/Ende: 10.05.2014 Tag: Samstag

Uhrzeit: 11.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: € 13,30

für 1 Veranstaltung

Die Materialkosten betragen ca. € 5,00 und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

### Naturkosmetik - Hautpflege -

Durch die Umwelt ist unsere Haut vielen Einflüssen ausgesetzt.

Mit einfachen, guten Produkten aus der Naturkosmetik wollen wir unserer Haut Gutes tun. Mit einem Peeling, Körperbutter sowie einer Körpersahne wollen wir unsere Haut verwöhnen.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

#### 02.05.08 Naturkosmetik - Hautpflege -

Dozentin: Frau Andrea Zöger Ort: Haus der Jugend,

Schulungsraum 1. OG,

Rodaustraße 16

Beginn/Ende: 18.03.2014 Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 15,00

für 1 Veranstaltung

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.



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

### Reines Badevergnügen

In diesem Kurs wollen wir Badepralinen, Bademuffins, Badekugeln und Duschgel aus natürlichen Zutaten selber herstellen. Diese hergestellten Köstlichkeiten eignen sich auch hervorragend als Mitbringsel oder Geschenk für einen lieben Menschen.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

#### 02.05.09 Reines Badevergnügen

Dozentin: Frau Andrea Zöger Ort: Haus der Jugend,

Schulungsraum 1. OG,

Rodaustraße 16

Beginn/Ende: 08.04.2014 Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 15,00

für 1 Veranstaltung

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.



#### Das richtige Auto für Ihren Lebensstil.

Ihr persönliches Lebensgefühl ändert sich im Laufe der Zeit.

Und manchmal wird es einfach Zeit für Neues. Zum Beispiel für ein Auto, das genau zu Ihrem Gefühl passt. Bei einer ständigen Auswahl aus mehr als 160 Neuwagen, 130 Dienst- und Vorführwagen und sagenhaften 330 Gebrauchtwagen, die alle sofort verfügbar sind, garantieren wir Ihnen: Wir haben das Auto, das am besten zu Ihrer Lebenssituation passt. Fordern Sie uns heraus.









Audi und VW in Mühlheim I Dieselstraße 61 | 63165 Mühlheim am Main | Telefon (0 61 08) 60 02-0 | www.autohaus-best. Skoda in Offenbach | Untere Grenzstraße 4-6 | 63075 Offenbach | Telefon (069) 80 90 96-0 | www.autohaus-best.de

## Exkursion und Workshop zur Herstellung pflanzlicher Arzneimittel

Auf ausgesuchten Wegen in Mühlheim lernen Sie heimische Wildkräuter und Heilpflanzen in Wald und Wiese kennen. Sie erfahren, wie man sie bestimmt, lernen deren Merkmale, Inhaltsstoffe und Wirkweisen kennen sowie deren Anwendung als bewährte Hausmittel bei alltäglichen Beschwerden.

Für den praktischen Teil sammeln wir ausgewählte Pflanzen und verarbeiten sie zu Essenzen, Auszugsölen oder -honig, Medizinalwein oder Verreibungen und zu kleinen Leckereien aus der Wildkräuter-Küche, die wir gemeinsam verzehren werden - je nachdem was die Natur gerade hergibt. Ausführliches Info-Material und Rezepte sind inklusive.

#### Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

# 02.05.10 Exkursion und Workshop zur Herstellung pflanzlicher Arzneimittel

Dozentin: Frau Natascha Jaskulla Ort: Naherholungsgebiet und

Haus der Jugend, Schulungsraum 1. OG,

Rodaustraße 16

Beginn/Ende: 28.06.2014 Tag: Samstag

Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Treffpunkt: 10.00 Uhr Parkplatz am

Naherholungsgebiet

Gebühr: € 20,00

für 1 Veranstaltung

#### Bitte 2 Schraubgläser (200 ml) mitbringen.

Die Materialkosten betragen ca. € 6,00 und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

# Kreatives Schneidern für AnfängerInnen 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: Schnittmuster, 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: 7 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling Ort: Hoffmannstraße 17.

(Hinterhaus)

Beginn/Ende: 05.02. - 09.04.2014

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 114.30

für 10 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 102,90

#### 02.14.02 Schneidern - Kurs II

#### Höchstteilnehmerzahl: 7 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: Hoffmannstraße 17.

(Hinterhaus)

Beginn/Ende: 07.05. - 16.07.2014

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 125,70

für 11 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 113,10

### Workshop - Schneidern

#### (Für AnfängerInnen 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: Schnittmuster, 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)

#### 02.14.03 Workshop - Schneidern I

#### Höchstteilnehmerzahl: 7 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling Ort: Hoffmannstraße 17,

(Hinterhaus)

Beginn/Ende: 21.02. - 22.02.2014
Tag: Freitag und Samstag
Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 57,10

für 2 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 51,40

#### 02.14.04 Workshop - Schneidern II

#### Höchstteilnehmerzahl: 7 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
Ort: Hoffmannstraße 17,

(Hinterhaus)

Beginn/Ende: 28.03. - 29.03.2014
Tag: Freitag und Samstag
Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 57,10

für 2 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 51,40

#### 02.14.05 Workshop - Schneidern III

#### Höchstteilnehmerzahl: 7 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
Ort: Hoffmannstraße 17,

(Hinterhaus)

Beginn/Ende: 23.05. - 24.05.2014
Tag: Freitag und Samstag
Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

Gebühr: € 57,10

für 2 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 51,40

#### 02.14.06 Workshop - Schneidern IV

#### Höchstteilnehmerzahl: 7 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
Ort: Hoffmannstraße 17,

(Hinterhaus)

Beginn/Ende: 27.06. - 28.06.2014
Tag: Freitag und Samstag

Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

Gebühr: € 57,10

für 2 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 51,40

#### 02.14.07 Workshop - Schneidern V

#### Höchstteilnehmerzahl: 7 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
Ort: Hoffmannstraße 17,

(Hinterhaus)

Beginn/Ende: 18.07. - 19.07.2014
Tag: Freitag und Samstag
Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

Gebühr: € 57,10

für 2 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 51,40

#### Intensivkurs - Schneidern

In unseren Intensivkursen nähen wir in Kleingruppen von 6 Teilnehmern, um eine intensive Beratung zu ermöglichen.

#### 02.14.08 Schneidern - Intensivkurs I

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling Ort: Hoffmannstraße 17,

(Hinterhaus)

Beginn/Ende: 08.02.2014 Tag: Samstag

Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: € 26,70

für 1 Veranstaltung

#### 02.14.09 Schneidern - Intensivkurs II

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: Hoffmannstraße 17,

(Hinterhaus)

Beginn/Ende: 08.03.2014 Tag: Samstag

Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: € 26,70

für 1 Veranstaltung

#### 02.14.10 Schneidern - Intensivkurs III

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling

Ort: Hoffmannstraße 17,

(Hinterhaus)

Beginn/Ende: 05.04.2014 Tag: Samstag

Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: € 26.70

für 1 Veranstaltung

#### 02.14.11 Schneidern - Intensivkurs IV

#### Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
Ort: Hoffmannstraße 17,

(Hinterhaus)

Beginn/Ende: 10.05.2014 Tag: Samstag

Uhrzeit: 09.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: € 26,70

für 1 Veranstaltung

#### 02.14.12 Schneidern - Intensivkurs V

#### Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
Ort: Hoffmannstraße 17,

(Hinterhaus)

Beginn/Ende: 14.06.2014 Tag: Samstag

Uhrzeit: 09.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: € 26,70

für 1 Veranstaltung

#### 02.14.13 Schneidern - Intensivkurs VI

#### Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
Ort: Hoffmannstraße 17,

(Hinterhaus)

Beginn/Ende: 05.07.2014 Tag: Samstag

Uhrzeit: 09.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: € 26,70

für 1 Veranstaltung

#### **Orientalischer Tanz**

#### 02.15.01 Orientalischer Tanz

Ein Tanz speziell für Frauen, sehr effektiv und mit hohem Spaßfaktor. Für jedes Alter. Auch für Anfänger geeignet. Trainiert werden Beckenboden, Hüfte, Bauch und die Wirbelsäule. Außerdem verbessert man Kondition, Ausdauer und das gesamte Herz-Kreislaufsystem.

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen

Fitnesstrainerin B-Lizenz

Ort: Kita Bürgerpark Haus I,

Rodaustraße 14

Beginn/Ende: 10.02. - 23.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 64,00

für 16 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 57,60

zzgl. Kosten € 5,20 für Raumnutzung.



# **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 Anfängerinnen 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: 11.02. - 03.06.2014

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

Dozentin: Frau Claudia Bülow

Yogalehrerin BYV

Ort: Willy-Brandt-Halle,

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 10.02. - 02.06.2014

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: 11.02. - 03.06.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 98,00

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 88,20

Die beiden nachfolgende Yogakurs 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

Beginn/Ende: 10.02. - 02.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 20.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: € 98.00

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 88,20

#### 03.01.04 Yoga - Kurs IV

#### Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin: Frau Claudia Bülow

Yogalehrerin BYV

Ort: Willy-Brandt-Halle,

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 11.02. - 03.06.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 20.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: € 98,00

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 88,20

### "Emotionale Balance"

### 03.01.05 Vortrag "Emotionale Balance"

Unsere Gesellschaft ist heute technisch weit fortgeschritten, wir können sogar zum Mond fliegen - aber was den Umgang mit unseren Gefühlen anbelangt, leben wir noch in der Steinzeit. Dieser kurzweilige Vortrag über einen neuen Umgang mit Emotionen lädt Sie ein, sich spielerisch diesem Thema zu nähern und im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich über die neuen Impulse in der Gruppe noch auszutauschen. Sie haben die Möglichkeit, die Referentin des Kurses "Emotionale Balance" persönlich kennen zu lernen.

Dozentin: Frau Jeannette Werner

Ort: Haus der Jugend,

Rodaustraße 16

Beginn/Ende: 02.04.2014 Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 8,80



#### fahrschule-weigelt@t-online.de • www.fahrschule-weigelt-4you.de

Wir bilden aus: Motorrad / PKW / LKW-Anhänger ASF-Nachschulung • ASP-Punkteabbau

Gegen Vorlage dieser Anzeige bekommst Du je Anmeldung eine Fahrstunde gratis!!!

#### 03.01.06 Kurs "Emotionale Balance"

In Schule und Universität haben wir viel Wichtiges gelernt, aber selten, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen. Was mache ich mit meiner Angst? Wie gehe ich mit einer meiner Wut um? Egal ob am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft oder in der Familie - wie kann ich meine Gefühle und Bedürfnisse so ausdrücken, dass bei meinem Gegenüber - sei es Vorgesetzter, Kollege, Partner(in), Kind - das ankommt, was ich wirklich sagen will?

In diesem Workshop lernen Sie mehr über den konstruktiven Umgang mit Ihren Gefühlen und Techniken zum emotionalen Gleichgewicht, damit die Lebensfreude und Leichtigkeit dauerhaft im Mittelpunkt stehen.

#### Seminarinhalt:

- Faktoren für das "emotionale Gleichgewicht"
- Entspannungsübung: In Verbindung mit dem Körper kommen
- Auslöser und Ursache von Gefühlen
- Wahrnehmung von Gefühlen und Bedürfnisse und deren Ausdruck, z.B. in Konflikten
- Atemübung für emotionales Gleichgewicht
- Einfache Stressablösetechnik
- Gefühle annehmen der Schlüssel!
- Klopfen von Meridianpunkten und Affirmationen
- Abgrenzung von Gefühlen: Was gehört zu dir und was zu mir?

Dozentin: Frau Jeannette Werner

Ort: Haus der Jugend,

Rodaustraße 16

Beginn/Ende: 09.04. und 30.04.2014

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 41.10

für 2 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 36,80

# Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Stress, psychische Belastung, Sorgen und Ängste führen oft, ohne dass 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. Die Progressive Muskelentspannung 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

Gesundheitsberaterin und

Entspannungstherapeutin

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Kleine Gymnastikhalle,

In der Seewiese 1

Beginn/Ende: 11.03. - 13.05.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 70,00

für 8 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 63,00

Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!

### **Autogenes Training**

Wer unter Anspannung, Nervosität, innerer Unruhe, Alltagsstress leidet, kann durch das Erlernen von AT für sich eine Hilfe / Erleichterung erfahren. Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, bei dem ein Zustand tiefer Ruhe, geistiger Gelöstheit und körperlicher Entspannung, durch Übungen und suggestiven Formeln (mein linker Arm wird schwer), erreicht werden, um dadurch den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und Abläufe und Empfindungen (Wärme, Schwere, Ruhe) zu beeinflussen. Das AT fördert die Aktivierung der in jedem Körper inne- wohnenden Selbstheilungskräfte. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mittels autogenen Trainings Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können und diese Ihnen dabei helfen, körperliche und seelische Beschwerden zu lindern und dadurch Ihre Lebensqualität zu verbessern.

#### Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

**03.01.11** Dozentin: Frau Eva Dömling

Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Kleine Gymnastikhalle,

In der Seewiese 1 20.05. - 08.07.2014

Beginn/Ende: 20.05. - 08
Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 70.00

für 8 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 63,00

Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!

# Entspannungs-Mix - Entspannung kennenlernen

Entspannungsmethoden sind universelle Lebenshilfen, sie können im Alltag als Quellen der inneren Kraft und Ruhe genutzt werden. Bewährte Entspannungsmethoden, wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi-Gong, Phantasiereisen, Meditation, können das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung wieder herstellen.

In entspannter Atmosphäre, werden Sie in die verschiedenen Methoden eingeführt. Dabei können Sie einen Zustand körperlicher Entspannung erreichen und so die innere Balance wieder herzustellen. Mit zunehmendem Training lernen Sie, sich immer schneller und wirkungsvoller zu entspannen. Sie bekommen praktische Anregungen, die Sie auch leicht im Alltag umsetzen können. Sie erfahren, wie Sie Stress-Situationen leichter bewältigen und mit neuer Energie in den Alltag zurückzukehren können.

#### Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

**03.01.12** Dozentin: Frau Eva Dömling

Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Kleine Gymnastikhalle, In der Seewiese 1

11.02. - 25.02.2014

Beginn/Ende: 11.02. - 29 Tag: Dienstag

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 26,30

für 3 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 23,60

Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!

# Taiji Qi Gong

Qi Gong bedeutet "die Fertigkeit mit der Lebensenergie (Atem) zu arbeiten" und ist eine traditionelle, chinesische Heilgymnastik.

Wir machen eine Übungsreihe aus dem Taiji Qi Gong und steigern so unsere Vitalität und stärken gleichzeitig das Immunsystem. Finden Sie Ruhe und gönnen sich dabei auch mal ein inneres Lächeln. Diese bewegte Übungsreihe ist für jede(n) gut erlernbar. Probieren Sie es einmal aus!

#### Am 04.03.2014 findet kein Unterricht statt!

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

**03.01.13** Dozentin: Frau Sabine Buschbeck

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Kleine Gymnastikhalle,

In der Seewiese 1

Beginn/Ende: 18.02. - 29.04.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 56.00

für 8 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 50,40

Eine Gymnastikmatte und ein kleines Kissen mitbringen!

# Shaolin Qigong - Vom Stress zur Vitalität

Wir verbessern mit den Übungen unsere Gesundheit, tanken neue Energie und kommen zu innerer Balance und Ruhe. Das Shaolin Sehnen Qigong ist einfach und schnell zu lernen und entfaltet eine große Wirkung. Es stärkt Knochen und Sehnen, aktiviert unseren Stoffwechsel und Energiefluss. Durch die im Stehen ausgeführten Bewegungen werden verschieden Muskelgruppen und Sehnen gestärkt. Die tiefe Atmung fördert unsere innere Kraft und Zentriertheit. Das Praktizieren dieser Übungssequenz dauert nur ca. 10 Minuten und lässt sich leicht in den Alltagsablauf integrieren. Shaolin Qigong gibt uns Struktur und Stabilität. Zusammen mit einer kurzen Meditationsform zur Stärkung unseres inneren Gleichgewichts, erfahren wir im Kurs zwei effektive Techniken, die uns Kraft geben, unsere Gesundheit verbessern und uns helfen, auch im hektischen Alltag gelassener zu reagieren.

# Am 19.02., 12.03. und 30.04.2014 findet kein Unterricht statt!

#### Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

03.01.14 Dozent: Herr Dieter Bund

Ort: Willy-Brandt-Halle,

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 12.02. - 21.05.2014

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 58,80

für 10 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 52,50

Bequeme Kleidung und Turnschuhe werden empfohlen!

# Beweglicher und lebendiger durch Feldenkrais®

Aus seinem Wissen als Physiker und großer Meister in Bewegung schuf Moshé Feldenkrais eine Methode, die sowohl Gesunde und Kranke fördert, als auch für junge und alte Menschen geeignet ist.

Die Feldenkrais-Methode ist zum einen als Hilfe zur Selbsthilfe und zum anderen als ein wunderbarer Baustein innerhalb einer ganzheitlichen Arbeit für mehr Beweglichkeit, Lebensqualität und innerer Freiheit. Wir bewegen uns mit Leichtigkeit und erspüren dabei unser Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken, Denken und Fühlen. Gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen, die zu Einschränkungen, Verspannungen oder Schmerzen führen, können erkannt und verändert werden. Geeignet für alle, die neue Wege im Umgang mit sich selbst suchen, unabhängig von Alter, Beruf oder Vorerfahrung.

Angesprochen sind sowohl Menschen mit als auch ohne Feldenkraiserfahrung.

#### Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

**03.01.15** Dozentin: Frau Luise Kaltenbach

Ort: Willy-Brandt-Halle,

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 05.05. - 02.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 17.00 - 18.15 Uhr

Gebühr: € 36,70

für 5 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 32,80

Tragen Sie warme Socken, kleiden sich bequem und bringen eine Matte oder eine Decke mit!

# Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

Mit Musik beginnen wir ein leichtes Herz-Kreislauftraining, das auch die Erwärmung unserer Muskulatur unterstützt. Kräftigungsübungen der Rücken- und Schultermuskulatur, Bauch- und Beinmuskulatur sind Schwerpunkte eines abwechslungsreichen Programms, zu dem auch Osteoporose- und Venengymnastik gehören. Therabänder, Redondobälle, Flexi-Bars, Brasils, Hanteln u.v.m. unterstützen uns in der Verbesserung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Dehnungsübungen und Mobilisation sorgen für Ausgewogenheit und Wohlbefinden.

#### Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

**03.02.00** Dozentin: Frau Birgit Csisko

Ort: Sporthalle Anton-Dey-Str.,

Gymnastikraum 1. Stock

Beginn/Ende: 13.02. - 26.06.2014

Tag: Donnerstag

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Gebühr: € 60.00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54,00

Ein Handtuch oder eine Decke mitbringen!

# Rückenschule -"Das Kreuz mit dem Kreuz"

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.

## Eine Matte und ein Handtuch mitbringen!

Nach Absprache mit der Dozentin soll/kann ein Schal und ein Pezziball mitgebracht werden.

Am 28.05.2014 und 18.06.2014 findet kein Unterricht statt!

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

**03.02.02** Dozentin: Frau Sandra Eckhardt

Ort: Rote-Warte-Schule,

Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 19.02. - 25.06.2014

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Gebühr: € 60,00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54,00

### Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

**03.02.03** Dozentin: Frau Sandra Eckhardt

Ort: Rote-Warte-Schule,

Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 19.02. - 25.06.2014

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 60,00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54,00

## Rücken-Fit

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 Lucia Ockel

Ort: Sporthalle

an der Anton-Dey-Straße

Beginn/Ende: 10.02. - 16.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr

Gebühr: € 60,00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54,00

#### Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

**03.02.05** Dozentin: Frau Irma Jung

Ort: Sporthalle

an der Anton-Dey-Straße

Beginn/Ende: 10.02. - 16.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Gebühr: € 60.00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54,00

#### Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

**03.02.06** Dozentin: Frau Sandra Schwerber

Ort: Rote-Warte-Schule,

Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 10.03. - 16.06.2014

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 Sandra Schwerber

Ort: Rote-Warte-Schule,

Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 10.03. - 16.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 52,00

für 13 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46,80

## Eine Matte als Unterlage mitbringen!

## Fatburner - auch für Ihn

Das zeitgemäße Aerobictraining, dass sich aus einem Workout und Konditionstraining zusammen setzt, ist effektiv, individuell und motivierend. In diesem Kurs werden einfache Schrittkombinationen mit Ganzkörper-Kräftigungsphasen zu motivierender Musik vereint. Das Training, welches mit und ohne Hilfsmittel ausgeführt wird, ist so gestaltet das bei jedem Teilnehmer Spaß an der Bewegung geweckt wird.

#### Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

**03.02.08** Dozentin: Frau Irma Jung

Ort: Rote-Warte-Schule,

Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 11.02. - 10.06.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 60,00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54,00

## Eine Matte 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 nach zu tanzen, 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.

Höchstteilnehmerzahl: 17 Personen

## 03.02.09 Zumba-Fitness für Einsteiger

In diesem Kurs werden Einführungen gegeben!

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen

Fitnesstrainerin B-Lizenz

Ort: Kita Bürgerpark Haus I,

Rodaustraße 14

Beginn/Ende: 10.02. - 23.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 64,00

für 16 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 57,40

## 03.02.10 Zumba-Fitness für Fortgeschrittene I

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen

Fitnesstrainerin B-Lizenz

Ort: Kita Bürgerpark Haus I,

Rodaustraße 14

Beginn/Ende: 11.02. - 24.06.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 68,00

für 17 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 61,20

## 03.02.11 Zumba-Fitness für Fortgeschrittene II

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen

Fitnesstrainerin B-Lizenz

Ort: Kita Bürgerpark Haus I,

Rodaustraße 14

Beginn/Ende: 11.02. - 24.06.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 20.00. - 21.00 Uhr

Gebühr: € 68,00

für 17 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 61,20

# Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag oder beugen Rückenbeschwerden vor.

Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur, Stabilisation und Dehnung der Haltemusmuskulatur stehen im Mittelpunkt.

Mit Musik und dem Einsatz von Pezzibällen, Igelbällen, Therabändern, Flexibars und Brasils wird jede Stunde abwechslungsreich. Entspannungsübungen nach Jacobsen und Phantasiereisen runden das Programm ab.

## Ein Handtuch oder eine Decke mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

## 03.02.12 Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik I

Dozentin: Frau Birgit Csisko

Ort: Sporthalle Anton-Dey-Str.,

Gymnastikraum 1. Stock

Beginn/Ende: 10.02. -30.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr

Gebühr: € 68,00

für 17 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 61,20

## 03.02.13 Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik II

Dozentin: Frau Birgit Csisko

Ort: Sporthalle Anton-Dey-Str.,

Gymnastikraum 1. Stock

Beginn/Ende: 10.02. - 30.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 10.15 - 11.15 Uhr

Gebühr: € 68,00

für 17 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 61,20

# Akupressur ganz einfach für zu Hause

Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erkältungen, Krämpfe und vieles mehr, können durch Akupressur beeinflusst werden. In diesem Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie die Techniken der Akupressur an sich selbst anwenden können.

Akupressur wird auch "die kleine Schwester der Akupunktur" genannt. Sie gehört zu den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird bereits seit tausenden von Jahren in China angewendet. Die Behandlung erfolgt allein mit dem Fingerdruck, der auf bestimmte Punkte ausgeübt wird. Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin durchzieht ein Netz von Energiebahnen unseren Körper. Diese Energiebahnen sind für unsere Lebensenergie verantwortlich. Durch einen geübten Fingerdruck können somit Nerven und Organe gezielt beeinflusst werden.

Intuitiv reiben wir z.B. bei Kopfschmerzen unseren Kopf. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie den Kopfschmerz, Rückenschmerz, Übelkeit usw. gezielt lindern können. Die Akupressur aktiviert außerdem unsere Selbstheilungskräfte und führt richtig ausgeführt zu einer angenehmen Entspannung.

#### Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

**03.02.14** Dozentin: Frau Helen Fuhrländer

Ort: Haus der Jugend,

Rodaustraße 16

Beginn/Ende: 22.02.2014 Tag: Samstag

Uhrzeit: 11.00 - 15.30 Uhr

Gebühr: € 22.50

Eine Matte, Decke, Schreibzeug und begueme Kleidung mitbringen!

# Fit und Fun in jedem Alter - für SIE und IHN -

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: 12.02. - 18.06.2014

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 68,00

für 17 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 61,20



#### FREUDE HEISST SIE HERZLICH WILLKOMMEN.

Vereinbaren Sie Ihre persönliche Probefahrt und erleben Sie die Freude am Fahren hautnah.

FREUDE IST BMW.

BMW EfficientDynamics Weniger Verbrauch. Mehr Fahrfreude.



# Autohaus Winter

Ihr persönliches Autohaus

#### **Autohaus Winter KG**

Dieselstr. 63-65, 63165 Mühlheim, Tel.: 06108/9073

#### Winter Automobile GmbH

Carl-Zeiss-Straße 8, 63322 Rödermark, Tel.: 06074/88699-0

#### **Autohaus Winter GmbH**

Dieselstr. 14, 63512 Hainburg, Tel.: 06182/9599-0

Mehr Informationen auf www.autowelt-winter.de

# TanzGym Tanz-Körpertraining-Entspannung für Frauen

Den Abend beginnen wir mit Entspannungsübungen und Gymnastik auf Matten.

Wir werden uns Zeit vom Alltag nehmen und zur Ruhe kommen. Danach werden uns Schritte und Bewegungen aus unterschiedlichen Tanzrichtungen (oriental und lateinamerikanisch wie Salsa, Samba oder Tango) Spaß und Bewegungsfreude ohne Partner bringen. Den Rhythmus spüren, den Körper fit halten, die Kondition verbessern ohne Hektik und auspowern beim Tanzen. Ein Muskelstretching wird den Abend beenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

**03.02.16** Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen

Fitnesstrainerin B-Lizenz

Ort: Kita Bürgerpark Haus I,

Rodaustraße 14

Beginn/Ende: 13.01. - 27.01.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 18,00

für 3 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 16,20

# 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 Alltagsbewegungen ein.

#### Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

03.02.18 Dozentin: Frau Dorina Klein

> Ort: Rote-Warte-Schule.

Birkenwaldstraße 39 a

11.02. - 17.06.2014 Beginn/Ende:

Dienstag Tag:

Uhrzeit: 20.15 - 21.15 Uhr

Gebühr: € 64.00

für 16 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 57,60

Eine Matte und ein Handtuch als Unterlage mitbringen!



## www.gebaeudereinigung-schwebel.de

Wir führen aus: Glas- und Rahmenreinigung Unterhaltsreinigung Polsterreinigung Treppenhausreinigung KFZ-Aulbereitung Fassadenreinigung Bauschlussreinigung

Objektpflege/Hausmeister Kehr- und Winterdienst Markisenreinigung Grünanlagen

**Thomas Schwebel** Glas- und Gebäudereinigung Darmstädter Straße 67 63179 Obertshausen Telefon (0 61 04) 7 30 82 Mobil (0171) 5 41 55 22 Telefax (0 61 04) 7 45 37 E-Mail: Th.Schwebel@t-online.de

# **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: 25 Personen

**03.02.21** Dozentin: Frau Judith Kinzl

Ort: Rote-Warte-Schule,

Birkenwaldstraße 39 a

Beginn/Ende: 13.02. - 26.06.2014

Tag: Donnerstag

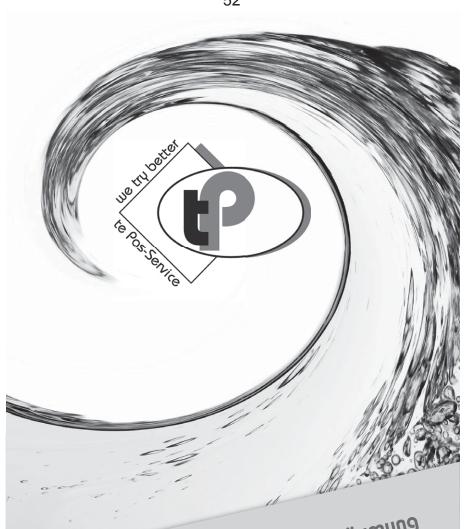
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 60,00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 54,00

Eine Matte und ein Handtuch als Unterlage mitbringen!



# Gebäudereinigung

- » Unterhaltsreinigung
- " Glasreinigung
- » Baureinigung
- » Grundreinigung
- » Bodenversiegelung

# » Fassadenreinigung

# Warenverräumung

- » Transportannahme
- » Einräumarbeiten
- » Auspreisungen
- » Inventuren
- » Pförtnerdienste
- » Hausmeisterdienste

Waschraumhygiene

- » Ausstattung von Sanitärräumen jeder Art (Papierhandtuch, Seife, ToPa, Desinfektion, uvm.) » Passende Spendersysteme für jeden Bereich
- (Büro, Handwerk oder öffentliche Anlagen)

## te PAS Service

Pfaffenbrunnenstr. 158 | 63456 Hanau Tel. +49 6181-1 80 05 90 | Fax +49 6181-1 80 05 99 info@tepas-service.de | www.tepas-service.de

# Sprachen

# 04.04.00 Deutsch für AnfängerInnen mit geringen A 1.0 Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie Deutsch durch Leseund Schreibübungen, Partneraufgaben, Rollenspiele sowie grammatikalische Übungen.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: N.N.

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende:

Tag:

Uhrzeit: 19.15 - 20.45 Uhr

Gebühr: € 64,40

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 58,00

# **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

# 04.06.05 Englisch für AnfängerInnen A.1.0

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über keine Kenntnisse verfügen.

Dozentin: Joyce Elaine Faber

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 10.02.-02.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 64,40

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 57,90

Lehrbuch: Network Starter New Edition

# 04.06.00 Englisch für AnfängerInnen mit geringen A 1.1 Vorkenntnissen

Englisch im PPP (Presentation, Practice, Production) Prinzip. Einsteiger lernen in der Zielsprache durch Hören, Schreiben und Sprechen. Das Klassenzimmer wird zum Land. Grundbegriffe, Vokabeln und Grammatik werden in der Zielsprache vermittelt.

Dozentin: Anette Hein

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 11.02.-17.06.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 73,60

für 16 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 66,20

Lehrbuch: Network Starter New Edition

# Englisch mit Vorkenntnissen

# 04.06.01 Englisch für Fortgeschrittene 1 A 1.2

Kurzweiliger Unterricht, der Spaß macht und motiviert. Lernen mit allen Sinnen!

Wir arbeiten in diesem Kurs mit Zeitungsartikeln zu aktuellen Ereignissen, Literatur, Liedtexten, Kurzgeschichten und besuchen das English Theatre in Frankfurt (nach Vorbereitung des Theaterstückes im Unterricht).

### Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Dozentin: Frau Sandra Schatz

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 10.02. - 23.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 49,60

für 16 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 44,80

In diesem Kurs wird ohne Lehrbuch gearbeitet, sondern individuell nach den Bedürfnissen & Wünschen der Kursteilnehmer.

# 04.06.02 Englisch für Fortgeschrittene 2 A 2.2

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 und auffrischen.

Dozentin: Frau Marion Roosen
Ort: Haus der Jugend,

Schulungsraum 1. OG,

Rodaustraße 16

Beginn/Ende: 06.02. - 05.06.2014

Tag: Donnerstag

Uhrzeit: 19.15 - 20.45 Uhr

Gebühr: € 64,40

für 14 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 58,00

Lehrbuch: English Network 3,

ab Lektion 1, New Edition

(Verlag - Langenscheidt)



# 04.06.03 Englisch für Fortgeschrittene 2 A 2.1

Kurzweiliger Unterricht, der Spaß macht und motiviert. Lernen mit allen Sinnen!

Wir arbeiten in diesem Kurs mit Zeitungsartikeln zu aktuellen Ereignissen, Literatur, Liedtexten, Kurzgeschichten und besuchen regelmäßig das English Theatre in Frankfurt (nach Vorbereitung des jeweiligen Stückes im Unterricht).

## Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

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

Kollegraum,

Dietesheimer Straße 90

Beginn/Ende: 13.02. - 26.06.2014

Tag: Donnerstag

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 46,50

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 42,00

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: Haus der Jugend,

Schulungsraum 1. OG,

Rodaustraße 16

Beginn/Ende: 05.02. - 28.05.2014

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 08.45 - 10.15 Uhr

Gebühr: € 69,00

für 15 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 62,10

## **Italienisch**

# 04.09.00 Italienisch für AnfängerInnen A 1.0

Wenn Sie motiviert sind und Spaß am Lernen haben, dann kommen Sie zu unserem Anfängerkurs. In lockerer Atmosphäre können Sie sehr schnell in wenigen Unterrichtsstunden schon einige Sätze auf Italienisch verstehen und antworten.

#### Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Frau Emilia Bossio

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 12.02. - 09.04.2014

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 51,80

für 9 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46,60 Lehrbuch: Espresso 1

(Verlag - Hueber)

# 04.09.01 Italienisch für TeilnehmerInnen A 1.2 mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen italienischen Grundkenntnissen.

#### Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Frau Emilia Bossio

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 12.02. - 09.04.2014

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 51,80

für 9 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 46,60 Lehrbuch: Espresso 1

(Verlag – Hueber)

# 04.09.02 Italienisch für den Urlaub A 1.1

#### Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Frau Emilia Bossio

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 07.05. - 25.06.2014

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 62,00

für 8 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 56,00

Lehrbuch: Viva le Vacanze ISBN-Nr.: 978-3-19-207243-7,

(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

Skype: ingraffia-fremdsprachen

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

Sprachreise nach Italien: Castelletto di Brenzone (Gardasee) 31.08. – 6.09.2014

# Spanisch

# 04.22.01 Spanisch für AnfängerInnen A 1.0

Dozentin: Frau Lola Bart

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 12.02. - 11.06.2014

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 73,60

für 16 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 66,20

Lehrbuch: Perspectivas i ya!,

ab Lektion 1

ISBN-Nr.: 978-3-464-20488-7,

(Verlag - Cornelsen Verlag)

# 04.22.02 Spanisch für Fortgeschrittene 1 A 1.0

Dozentin: Frau Lola Bart

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 10.02. - 23.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 73,60

für 16 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 66,20

Lehrbuch: Caminos Neu 1,

ab Lektion 6

ISBN-Nr.: 3-12-514954-0,

(Verlag - Klett Verlag)

# 04.22.03 Spanisch für Fortgeschrittene 2 A 2.0

Dozentin: Frau Lola Bart

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 11.02. - 17.06.2014

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 73,60

für 16 Veranstaltungen

Ermäßigung: € 66,20

Lehrbuch: Caminos Neu 2,

ab Lektion 3

ISBN-Nr.: 3-12514-956-4,

(Verlag - Klett Verlag)

# 04.22.04 Spanisch für Fortgeschrittene 3 A 2.0

Conversación, temas actuales, lectura.

Dozentin: Frau Lola Bart

Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,

Eingang Heinestraße

Beginn/Ende: 10.02. - 23.06.2014

Tag: Montag

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 73,60

für 16 Veranstaltungen

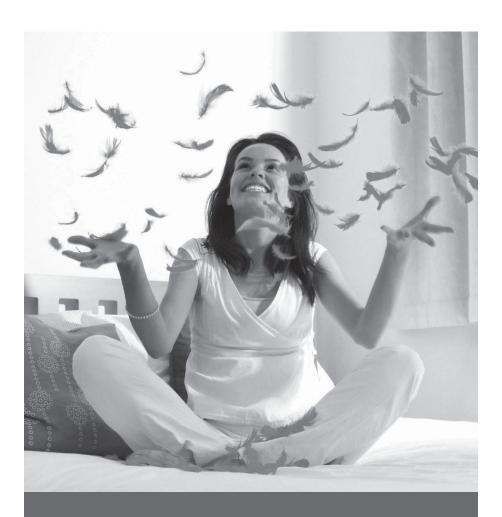
Ermäßigung: € 66,20

Lehrbuch: Perspectivas,

ab Lektion 4

ISBN-Nr.: 978-3-464-20470-2,

(Verlag - Cornelsen Verlag)



Sie sind auf der Suche nach einer neuen Wohnung in Mühlheim? Eine Wohnung, in der Sie sich wohlfühlen? Wir von der Wohnbau sind Ihnen gerne bei der Wohnungssuche behilflich.

### Wir bieten:

- Provisionsfreie Vermietung
- Über 1300 Wohnungen in allen Stadtteilen
- Wohnungen in allen Größen
- Wohnraum für Senioren
- Bezahlbare Mietpreise

Telefon 06108 – 91063 info@wohnbau-muehlheim.de www.wohnbau-muehlheim.de

Wir helfen Ihnen gerne!

mühl hei**m** a**m** main

Wohnbau

# Musikschule der Stadt Mühlheim am Main

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

Öffnungszeiten des Büros: Montag 7.30 - 10.45 Uhr Mittwoch 7.30 - 16.00 Uhr

Fachbereichsleiterin: Christiane Wetzlar

Verwaltung: Marion Winter

# "Bildung ist die beste und rentabelste Investition in ein Volk".

Musikschulen sind öffentliche Bildungsund einrichtungen, 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 weazudenken. 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 sowohl die dass aktive als auch 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 aefordert. Wissenschaftler und Experten betonen Bedeutung einer frühen musikalischen Erziehung die Entwicklung von Kindern. Erste Erfahrungen Musik können an der Musikschule je 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!

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 über die Dauer eines Jahres erteilt.

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

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

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 160 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.



# Kreisweit bieten wir ergänzend ein umfangreiches Programm in den Bereichen:

| Gesellschaft | Frauen | Kunst und Kultur |

| Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf |

| Grundbildung |



# **S** Kreis Offenbach

## Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

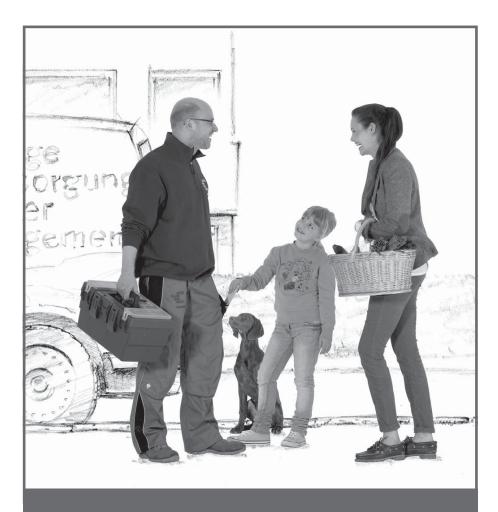
Tel.: 06103 3131-1313

E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de www.vhs-kreis-offenbach.de

Wir bieten zertifizierte Bildung!

# Wir bilden Zukunft!





Unser Name ist Programm: Service für Immobilien

Die Immoservice Mühlheim am Main GmbH ist Ihr regionaler Immobilien-Partner. Mit Dienstleistungen rund um Haus und Hof – von der Gehwegreinigung bis zur Komplettbetreuung, ob Einfamilienhaus oder Wohnanlage:

- Objektbetreuung/Gebäudebewirtschaftung
- Pflege von Außenanlagen, Hausmeisterdienste
- Überprüfung Verkehrssicherungspflicht
- Hauswirtschafts- und Reinigungsdienste

Telefon 06108 – 91063 info@immoservice-muehlheim.de www.immoservice-muehlheim.de

> mühl heim am main

Eine Tochtergesellschaft der Wohnbau Mühlheim am Main GmbH

Immoservice