vhs

Volkshochschule

mühl
heim
am
main

www.muehlheim.de/vhs

Was finde ich wo?

Allgemeine Hinweise für Kursteilnehmer/Impressum 2-6

Angebote „50 plus“

Gesundheit und Fitness 7

Kreatives Arbeiten

Von Null zum kleinen Meisterwerk 8

Kreatives Nähen 9-14

Gesundheit & Fitness

Yoga 15-17

Kleine Auszeit vom Alltag 18

Autogenes Training 19

Progressive Entspannung 20

Taiji-Qigong 21

Das Kreuz mit dem Kreuz 22

Rücken-Fit 23

Wirbelsäulengymnastik 24

Fit und Fun 25

Pilates meets Faszien and Relax (vormittags) 26

Rückentraining intensiv (vormittags) 27

Pilates 28

Bodyforming 29

Sprachen

Englisch 30-33

Spanisch 34

Das gesamte Programm ist unter

www.muehlheim.de/vhs

im Internet einzusehen und kann heruntergeladen werden

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

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

Hinweise für die KursteilnehmerInnen

Semester Herbst 2021

Beginn des Semesters ist in der Woche ab dem 06.09.2021, 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

Herbstferien	11.10. - 22.10.2021
Tag der Deutschen Einheit	03.10.2021
Weihnachtsferien	23.12. - 07.01.2022

Beginn des Semesters I/2022 voraussichtlich in der Woche ab 14. Februar 2022

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.

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

Wichtiger Hinweis

Ihre Daten werden nach Maßgabe der europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) zur Durchführung des Vorganges genutzt. Eine Weitergabe außerhalb der Stadtverwaltung erfolgt nur, soweit dies zur Abwicklung des Vorgangs erforderlich ist. Bei Angabe von E-Mail und/oder Telefonnummer über die angegebenen Kommunikationswege kann leichter eine Informationsaustausch erfolgen.
Verantwortlicher für die Verwendung der Daten ist die Stadtverwaltung Mühlheim, Friedensstraße 20, 63165 Mühlheim.
Ein Datenschutzbeauftragter steht Ihnen für Rückfragen unter **datenschutzstadt-muehlheim.de** zur Verfügung.

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.

1. 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.

3. 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,
06108 / 601-605

Angebote für die Generation „50 plus“

03.02.20 Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Trends

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. Trends wie „Drums alive“ und „Cross Training“ fließen, aufgrund der Zusatzqualifikation, je nach Wunsch und Leistungsfähigkeit der Teilnehmer, ein.

Dozentin:	Frau Marion Müller
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str., Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	06.09. -17.01.2022
Tag:	Montag
Uhrzeit:	15.30 - 16.30 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

Eine Decke und dicke Socken mitbringen!

Kreatives Arbeiten

Von Null zum kleinen Meisterwerk in drei Stunden

Erschaffen Sie an einem Tag innerhalb von 3 Zeitstunden Ihr eigenes kleines Meisterwerk. Gerne können Sie eigene Vorlagen, am besten ausgedruckt oder als Foto, mitbringen.
Die Dozentin wird aber eine große Auswahl an Anregungen im Gepäck haben.

Technisch gibt es keinerlei Einschränkungen. Sie können zeichnen, aqurellieren, collagieren, spachteln, tupfen, spritzen...
Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.
Die Dozentin unterstützt Sie gerne bei Ihrem Projekt „Masterpeace“.

Dieser Kurs ist auch für angehende Künstler geeignet, die das letzte Mal in der Grundschule ein Pinsel in der Hand hielten.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

02.05.02

Dozentin:	Frau Kirsten Berlin
Beginn/Ende:	23.10.2021
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr:	€ 15,00 für 1 Veranstaltung

Die Materialkosten betragen € 10,00 und werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Kreatives Nähen an Dienstagen - „Mit Nadel und Faden zum eigenen Stil“

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, 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 Kreatives Nähen - VORMITTAGSKURS I

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	07.09. - 05.10.2021
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	09.00 - 11.30 Uhr
Gebühr:	€ 83,30 für 5 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 75,00

02.14.04 Kreatives Nähen - VORMITTAGSKURS II

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Am 14.12.2021 + 11.01.2022 findet kein Unterricht statt!

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	26.10. - 25.01.2022
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	08.30 - 11.30 Uhr
Gebühr:	€ 150,00 für 9 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 135,00

Workshop - Kreatives Nähen „Mit Nadel und Faden zum eigenen Stil“

(Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene)

Mit Leichtigkeit zum neuen Design. Ob Kleidung, Taschen oder Deko. Erschaffen Sie Ihren einen Stil selbst.

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie. Für weitere Informationen steht die Dozentin Frau M. Schickling gerne zur Verfügung. (Tel.: 069/861073)

02.14.05 Workshop - Kreatives Nähen

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	12.11. - 13.11.2021
Tag:	Freitag und Samstag
Uhrzeit:	Freitag 16.00 - 19.00 Uhr Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 2 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

Kreatives Nähen an Freitagen - „Mit Nadel und Faden zum eigenen Stil“

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie. Für weitere Informationen steht die Dozentin Frau M. Schickling gerne zur Verfügung. (Tel.: 069/861073)

02.14.06 Kreatives Nähen - Intensivkurs I

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	10.09.2021
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 24,00 für 1 Veranstaltung

02.14.07 Kreatives Nähen - Intensivkurs II

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	24.09.2021
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 24,00 für 1 Veranstaltung

02.14.08 Kreatives Nähen - Intensivkurs III

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	29.10.2021
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 24,00 für 1 Veranstaltung

02.14.09 Kreatives Nähen - Intensivkurs IV

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	26.11.2021
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 24,00 für 1 Veranstaltung

02.14.10 Kreatives Nähen - Intensivkurs V

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	10.12.2021
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 24,00 für 1 Veranstaltung

Kreatives Nähen an Samstagen - „Mit Nadel und Faden zum eigenen Stil“

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie. Für weitere Informationen steht die Dozentin Frau M. Schickling gerne zur Verfügung. (Tel.: 069/861073)

02.14.11 Kreatives Nähen - Intensivkurs VI - (4 Std.)

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	11.09.2021
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	09.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	€ 32,00 für 1 Veranstaltung

02.14.12 Kreatives Nähen - Intensivkurs VII - (6 Std.)

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	25.09.2021
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	09.00 - 15.00 Uhr
Gebühr:	€ 48,00 für 1 Veranstaltung

02.14.13 Kreatives Nähen - Intensivkurs VIII - (4 Std.)

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	30.10.2021
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr:	€ 32,00 für 1 Veranstaltung

02.14.14 Kreatives Nähen - Intensivkurs IX - (4 Std.)

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	27.11.2021
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr:	€ 32,00 für 1 Veranstaltung

02.14.15 Kreatives Nähen - Intensivkurs X - (6 Std.)

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	11.12.2021
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	€ 48,00 für 1 Veranstaltung

Gesundheit & Fitness

Hatha - Yoga

Liebe Yogainteressierte,

um Ihnen die Auswahl, des für Sie passenden Kurses zu erleichtern, hier ein kleiner Überblick:

„Yoga - Kurs I und II“

eignen sich besonders gut für neue TeilnehmerInnen, wie für alle, die bereits mit einer Yogapraxis vertraut sind und sanftes Üben bevorzugen.

„Yoga - Kurs III und IV“

eignen sich als aufbauende Kurse oder wenn Sie Ihre Yogapraxis intensiver angehen wollen.

Weitere Einzelheiten finden Sie bei den jeweiligen Kursen. Für Fragen können Sie mich, Frau Claudia Bülow, gerne unter der Rufnummer: 06108/69986 kontaktieren.

Ich freue mich, Sie ein Stück auf Ihrem Yogaweg begleiten zu dürfen, der immer Ihr ganz individueller, auf Ihre persönlichen Bedingungen und Ihre körperliche Verfassung zugeschnittener, sein wird.

Rutschfeste Matten finden Sie im Yogaraum. Bringen Sie bitte zusätzlich eine Decke und wenn vohanden ein Sitzkissen mit, tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken. Es empfiehlt sich, 2-3 Stunden vor Kursbeginn keine schwere Mahlzeit zu sich zu nehmen.

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: 9 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	06.09. - 10.01.2022
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 108,90 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 99,60

03.01.02 Yoga - Kurs II

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

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	07.09. - 11.01.2022
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 108,90 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 99,60

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: 9 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	06.09. - 10.01.2022
Tag:	Montag
Uhrzeit:	20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr:	€ 108,90 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 99,60

03.01.04 Yoga - Kurs IV

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	07.09. - 11.01.2022
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr:	€ 108,90 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 99,60

„Kleine Auszeit vom Alltag“

Zeit für mich, entspannen, zur Ruhe kommen, keine Arbeit und Hektik, meine Zeit zum Innehalten, weg vom Alltagsstress. In harmonischer Atmosphäre werden Sie erleben, wie es ist, sich wieder ganz bewusst wahrzunehmen und verschiedene Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qi-Gong, Phantasiereisen und vieles mehr kennenlernen. Sich zu entspannen, ist im Alltag eine Quelle der inneren Kraft und Ruhe, dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, Sie werden gestärkt und bekommen neue Kraft und Energie.

03.01.09	Dozentin:	Frau Eva Dömling Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin
	Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Kleine Gymnastikhalle, In der Seewiese 1
	Beginn/Ende:	16.11. - 07.12.2021
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	€ 23,50 für 4 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 21,00

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

Autogenes Training - „Grundstufe“

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, bei der die Konzentration auf bestimmte Körperteile und die Suggestion bestimmter Gefühlszustände zu einer tiefen Entspannung führt (Mein rechter Arm wird schwer).
Die Selbstentspannung umfasst Schwereübungen zur Muskelentspannung, Wärmeübungen zur Entspannung, Herz-, Atem- und Kopfübungen sowie den formelhaften Vorsatz. Die bewusste Konzentration auf den eigenen Körper führt beim Autogenen Training über eine intensive Körperwahrnehmung zu tiefer innerer Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit. Dadurch können seelische Spannungszustände ausgeglichen, Verkrampfungen gelöst und Schmerzen gelindert werden. Autogenes Training wirkt unterstützend bei Heilungsprozessen sowie bei Störungen bzw. Erkrankungen, z. B. bei Migräne, Angst- und Schlafstörungen, Entwöhnung von Suchtverhalten, depressiven Verstimmungen, Stressabbau, Konzentrationsstörungen und im Sport zur Leistungssteigerung.

03.01.10	Dozentin:	Frau Eva Dömling Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin
	Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Kleine Gymnastikhalle, In der Seewiese 1
	Beginn/Ende:	07.09. - 09.11.2021
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	€ 47,00 für 8 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 42,00

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

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Stress, psychische Belastung, Sorgen und Ängste führen oft, ohne dass wir es merken, zu einer erhöhten Muskelanspannung des Körpers. Durch das Auflösen dieser muskulären Spannungszustände erlangt man geistige und körperliche Ruhe und Erholung. Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung beruht darauf die Muskeln zunächst anzuspannen, die Anspannung kurz zu halten und dann zu entspannen. Wodurch die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Daher ist sie eine gute Methode zur Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit, sie wirkt unterstützend bei Heilungsprozessen sowie bei Störungen bzw. Erkrankungen, wie z. B. bei (Kopf-) Schmerzen, Muskelverspannungen, Angst- und Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen und besonders zum Stressabbau.

03.01.11	Dozentin:	Frau Eva Dömling Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin
	Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Kleine Gymnastikhalle, In der Seewiese 1
	Beginn/Ende:	07.09. - 23.11.2021
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	€ 58,80 für 10 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 52,50

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

„Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ nach Prof. Jiao Guorui

„Komm mit und geh mit uns auf die Reise des Taiji-Qigong und Zerteile die Wolken und halte den Mond und flieg mit dem Kondor, der seine Schwingen ausbreitet“.

Wir üben zusammen bestimmte Körperhaltungen und Bewegungen ein, durch Atemführung und durch geistige Übungen regulieren wir die physiologischen Prozesse unseres Körpers und stärken ihn.
Neben der Akupunktur und der Kräuterheilkunde ist Qi Gong ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und hat eine sehr lange Tradition.

03.01.13

Dozentin:	Frau Sabine Buschbeck
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	22.09. - 24.11.2021
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 70,00 für 8 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 63,00

Eine Gymnastikmatte und ein kleines Kissen mitbringen!

Das Kreuz mit dem Kreuz - Stärke deine Muskulatur!

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.
Ergänzt werden die praktischen Übungen mit Erklärungen, damit jeder nachvollziehen kann, warum diese Übungen wichtig sind!

Eine Matte und ein Handtuch mitbringen!

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

03.02.02

Dozentin:	Frau Sandra Eckhardt
Ort:	Saal der Siedlergemeinschaft, Henri-Dunant-Straße 15
Beginn/Ende:	01.09. - 24.11.2021
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 65,00 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 59,80

03.02.03

Dozentin:	Frau Sandra Eckhardt
Ort:	Saal der Siedlergemeinschaft, Henri-Dunant-Straße 15
Beginn/Ende:	01.09. - 24.11.2021
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 65,00 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 59,80

03.02.06 Rücken-Fit

Der Kurs ist für jeden geeignet, der seine körprliche Fitness verbessern, erhalten und Rückenschmerzen vorbeugen oder diese lindern möchte. Der Schwerpunkt ist auf die Kräftigung von Rücken, Schulter- und Bauchmuskulatur gelegt. Es wird aber auch Wert auf die Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination gelegt.
Die Übungen werden stehend mit Kleingeräten und sitzend oder liegend auf der Trainingsmatte ausgeübt.

Am 11.10.2021 findet kein Unterricht statt!

Dozentin:	Frau Sandra Schwerber
Ort:	Saal der Siedlergemeinschaft, Henri-Dunant-Straße 15
Beginn/Ende:	06.09. - 22.11.2021
Tag:	Montag
Uhrzeit:	17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr:	€ 55,00 für 11 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,60

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

03.02.07 „Fit durch den Alltag“

In unserem Alltag kommt die Bewegung viel zu kurz, deshalb ist es wichtig einen gesunden Ausgleich zu schaffen. Mit Hilfe von Kräftigung- und Koordinationsübungen wird der ganze Körper in Schwung gebracht. Der Schwerpunkt richtet sich auf unsere Körpermitte, um gegen Rückenschmerzen und Haltungsprobleme vorzubeugen.
Übungen mit Hilfsmitteln, eigenen Körpergewicht und auf der Trainingsmatte.

Am 11.10.2021 findet kein Unterricht statt!

Dozentin:	Frau Sandra Schwerber
Ort:	Saal der Siedlergemeinschaft, Henri-Dunant-Straße 15
Beginn/Ende:	06.09. - 22.11.2021
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 55,00 für 11 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,60

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs stabilisieren wir die Wirbelsäule und bekämpfen Rückenbeschwerden und Verspannungen. Mit funktionellen gymnastischen Übungen, Muskelaufbautraining, Dehnung und wohltuender Entspannung verbessern wir Körperwahrnehmung und koordinative Fähigkeiten und machen den Rücken wieder fit für die Belastung des Alltags.
In Begleitung von Musik werden mit und ohne Hilfe von Kleingeräten Gleichgewicht und Haltung geschult.
Dieser Kurs ist kein Ersatz für die Krankengymnastik!
Bei akuten Beschwerden empfehlen wir eine Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Ein Handtuch oder eine Decke mitbringen!

03.02.12 Wirbelsäulengymnastik I

Dozentin:	Frau Semiramis Eflatun
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str., Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	06.09. - 17.01.2022
Tag:	Montag
Uhrzeit:	09.00 - 10.00 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

03.02.13 Wirbelsäulengymnastik II

Dozentin:	Frau Semiramis Eflatun
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str., Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	06.09. - 17.01.2022
Tag:	Montag
Uhrzeit:	10.15 - 11.15 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

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

Wir sind eine gut gelaunte Gruppe gemischten Alters, die ohne Leistungszwang daran interessiert ist, Trainingselemente mit Spaß umzusetzen.
Wir bieten in unserem Programm Aufwärmtraining, Koordinationstraining, Gymnastik sowie Mannschaftssport an, um ohne Zwang die Gesundheit und Fitness zu fördern und zu erhalten. Unsere Übungen sind auch für Anfänger und Wiedereinsteiger oder körperlich beeinträchtigte Personen geeignet. In unserem Sportprogramm kann jeder seine persönliche Leistungsgrenze selbstbestimmen und anpassen.
Egal ob Jung ob Alt, männlich oder weiblich, jeder ist in unserer geselligen Sportrunde herzlich Willkommen.

03.02.15	Dozentin:	Frau Birgit Pichon
	Ort:	Goetheschule, Schulstraße 2
	Beginn/Ende:	08.09. - 26.01.2022
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	20.00 - 21.00 Uhr
	Gebühr:	€ 80,00 für 16 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 72,00

Pilates meets Faszien and Relax

In diesem Kurs lernen Sie das Faszientraining in Verbindung mit Pilates-Prinzipien kennen.
Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, dass die Kraft und Beweglichkeit verbessert, zu einem stabilen Körperzentrum (‚Powerhouse') führt, Haltungsschwächen korrigiert, das Körperbewusstsein stärkt sowie Stress und Verspannung abbauen kann.
Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht.
Verschiedene Techniken aus dem Faszientraining und Stretching runden das Programm ab.
Sie lernen Ihren Körper besser zu beherrschen und die Übungen durch den Einsatz der Atmung zu intensivieren. Erleben Sie, wie ein ganzheitliches Training die Beweglichkeit verbessern, das Wohlbefinden steigern, Verspannungen lösen und einfach guttun kann.
Beweglichkeit und eine Grundkondition sollten vorhanden sein.

Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen und bequeme Sportkleidung tragen!

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

03.02.04 „Schnupperstunden"

Dozentin:	Frau Petra Dembinski
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	06.09. - 13.09.2021
Tag:	Montag
Uhrzeit:	09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr:	€ 15,00 für 2 Veranstaltungen

03.02.16

Dozentin:	Frau Petra Dembinski
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	20.09. - 22.11.2021
Tag:	Montag
Uhrzeit:	09.00 - 10.30 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 8 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

Rückentraining intensiv

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Lockerung, Kräftigung aber auch Dehnung der Muskulatur, die für unsere Haltung verantwortlich ist. Rückenentlastende Bewegungsabläufe werden eingeübt.
Muskeln, die zur Verkürzung neigen, werden gedehnt, andere Muskeln, die zur Abschwächung neigen, werden gekräftigt. Ziel ist es, muskuläre Dysbalancen auszugleichen und zu einer aufrechten rückengerechten Haltung zu kommen.
Eine kurze Entspannung lässt die Stunde ausklingen.
Beweglichkeit und eine Grundkondition sollten vorhanden sein.

Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen und bequeme Sportkleidung tragen!

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

03.02.05 „Schnupperstunden“

Dozentin:	Frau Petra Dembinski
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	06.09. - 13.09.2021
Tag:	Montag
Uhrzeit:	10.45 - 11.45 Uhr
Gebühr:	€ 10,00 für 2 Veranstaltungen

03.02.17

Dozentin:	Frau Petra Dembinski
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	20.09. - 22.11.2021
Tag:	Montag
Uhrzeit:	10.45 - 11.45 Uhr
Gebühr:	€ 40,00 für 8 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 36,00

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.

03.02.18

Dozentin:	Frau Dorina Klein
Ort:	Saal der Siedlergemeinschaft, Henri-Dunant-Straße 15
Beginn/Ende:	30.08. - 29.11.2021
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.45 - 20.45 Uhr
Gebühr:	€ 70,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 64,40

Eine Matte und ein Handtuch 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.

03.02.21

Dozentin:	Frau Judith Kinzl
Ort:	Saal der Siedlergemeinschaft, Henri-Dunant-Straße 15
Beginn/Ende:	26.08. - 25.11.2021
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 70,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 64,40

Eine Matte und ein Handtuch mitbringen!

Sprachen

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.

04.06.00 A 1.1 **Englisch für AnfängerInnen**

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Joyce Elaine Faber
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	06.09. - 24.01.2022
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.30 - 20.30 Uhr
Gebühr:	€ 62,00 für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 56,00
Lehrbuch:	Network Now A 1

04.06.05 B 1.1 Englisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Function, describe your home town and local area, ask for hotel information and talk about hotel facilities, book a hotelroom, talk about different types of holidays accommodions and compase things, questions, grammar, vocabulary, abbserviations in emails and letters, understand legulations, jobs and responsibilities, talking about different ways of working, describe jobs, talk about books and reading.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Joyce Elaine Faber
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	06.09. - 24.01.2022
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 62,00 für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 56,00
Lehrbuch:	Network Now B 1

04.06.01 A 1.2 **Englisch für Junggebliebene**

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

Wir arbeiten in diesem Kurs mit Zeitungsartikeln zu aktuellen Ereignissen, Literatur, Liedtexten u. v. m.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Sandra Schatz
Ort:	Rathaus Mühlheim, Sitzungssaal 1. OG, Friedensstraße 20
Beginn/Ende:	15.09. - 26.01.2022
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	16.45 - 17.45 Uhr
Gebühr:	€ 58,10 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 52,50

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

04.06.02 A 2.1 Englisch für Fortgeschrittene 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 u. v. m.
Zudem besuchen wir das English Theatre in Frankfurt nach Vorbereitung des Theaterstückes im Unterricht.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Sandra Schatz
Ort:	Rathaus Mühlheim, Sitzungssaal 1. OG, Friedensstraße 20
Beginn/Ende:	15.09. - 26.01.2022
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr:	€ 86,30 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 77,60

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

Spanisch

04.22.01 Spanisch für AnfängerInnen
A 1.0

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Mirian Mabel Petersen
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	06.09. - 17.01.2022
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 86,30 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 77,60
Lehrbuch:	Perspectivas ¡ ya!,
ISBN-Nr.:	978-3-444-20491-7, A1, ab Lektion 1 (Cornelsen-Verlag)

04.22.02 Spanisch für Fortgeschrittene 1
B 1.1

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Temas actuales, conversacion, repaso de la gramatica.

Dozentin:	Frau Mirian Mabel Petersen
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	06.09. - 17.01.2022
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 86,30 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 77,60
Lehrbuch:	Perspectivas ¡ ya!, A2
ISBN-Nr.:	978-3-464-20489-4, ab Lektion 8 (Cornelsen-Verlag)