# Vhs. Herbst/Winter 2005

Veu-Isenburg









Männer auf Kurs

Gesellschaft & Leben

Kultur & Gestalten



Gesundheit/ Kochen & Geselligkeit

Sprachen

Beruf & Karriere

Reisen





6102 254746 Fax: 06102 6644

info@vhs-neu-isenburg.de www.vhs-neu-isenburg.de



#### **VORWORT**



Die Titelseite unseres Programmheftes ist neu gestaltet. Mit anschaulichen Fotos wird auf den Inhalt der Kurse Bezug genommen. Sie symbolisieren die Vielfalt der Kursangebote und mit ihrer kräftigen goldgelben Randfarbe des Heftes unterscheidet sich die Titelseite von dem Frühjahr/Sommerheft. Aber auch inhaltlich bietet die vhs neue, interessante Schwerpunkte. Neben dem Standardangebot an Sprach-, Entspannungs-, Koch- und Weiterbildungskur-

sen werden zwei neue Themenreihen angeboten: "Persönlichkeiten der Weltgeschichte" und "Weltreligionen". Die erste Reihe wird begonnen mit Heinrich von Gagern und Anselm von Rothschild, Persönlichkeiten, welche die Politik ihrer Zeit auf unterschiedliche Weise entscheidend geprägt und beeinflusst haben. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe "Weltreligionen" werden die Bibel und ihre Bedeutung für das Christentum und die abendländische Kultur und die kulturelle Bedeutung des Judentums behandelt.

Die Auseinandersetzung mit Alltagsproblemen darf in einem vhs-Programm ebenso wenig fehlen wie Veranstaltungen, welche die schönen Dinge des Lebens zum Inhalt haben wie z. B. ein persönlich entworfenes Seidentuch oder eine selbst getöpferte Vase und vieles mehr. Erstmals führt die vhs Neu-Isenburg ein Projekt mit der Deutschen Heimwerker-Akademie durch. "Selbst ist die Frau" ist ein Kurs für Frauen, die zu Hause ihren Mann stehen möchten oder müssen. Wir haben in diesem Heft auch wieder einen sogenannten "Quatschkurs" versteckt. Bei der Suche wünschen wir Ihnen viel Freude und Spaß. Wer mitmacht, hat bei der Auslosung an unserem traditionellen Reisetag Ende Oktober die Chance zu gewinnen. An diesem Tag können Sie auch mehr über unser vielfältiges Reiseprogramm erfahren. Ausgesuchte Reiseveranstalter stellen ein kurzweiliges und interessantes Programm zusammen, das Ihre Lust auf Reisen mit der vhs gewiss beflügeln wird. Reisen Sie mit uns um die Welt! Unser

betreuen.

Anschließend sei angemerkt, dass wir beabsichtigen, unsere Arbeit neutralen Qualitätskontrollen zu unterwerfen, um sie und unseren Kundenservice ständig zu verbessern. Wir hoffen, mit solchen Qualifizierungsmaßnahmen Ihren Wünschen noch besser Rechnung tragen zu können und freuen uns auch in diesem Semester auf eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Reiseteam wird Sie in gewohnter Weise umfänglich beraten und

Mit freundlichen Grüßen

Für den Vorstand und die Geschäftsführung

Theo Wershoven Vorsitzender

# 2 vhs-Informationen

# Leitbild der vhs Neu-Isenburg

#### IDENTITÄT UND AUFTRAG

Wir sind ein selbstständiger eingetragener Verein für Jugend- und Erwachsenenfortbildung und sind der Kreisvolkshochschule (KVHS) Offenbach angegliedert. Unser Bildungsauftrag ergibt sich aus dem Hessischen Weiterbildungsgesetz und der Satzung der Volkshochschule (VHS) Neu-Isenburg. Unser Bildungsangebot umfasst allgemeine kulturelle, berufliche und fachlich übergreifende Weiterbildungsund Informationsveranstaltungen. Wir verstehen uns darüber hinaus als allgemeines Kommunikationszentrum für Weiterbildungsangelegenheiten und Fragen der beruflichen Integration. Unser Auftrag besteht auch darin, Bedürfnisse nach Weiterbildung rechtzeitig zu erkennen und ihnen durch Kurse, Informationsveranstaltungen, Seminare, Ausstellungen und Bildungsreisen Rechnung zu tragen.

#### WERTE

Bei unserem Programm- und Kursangebot legen wir Wert auf die Anwendung moderner, pädagogisch-didaktischer Unterrichtsmethoden sowie parteipolitische und weltanschauliche Neutralität. Wir achten darauf, dass sich unsere Dozentinnen und Dozenten weiterbilden. Bei der Gebührengestaltung legen wir Wert darauf, dass möglichst alle Bevölkerungsschichten Zugang zu den Weiterbildungsangeboten erhalten. Wir bieten Lernen in angenehmer Atmosphäre und stehen für eine reibungslose, kundennahe und kompetente Organisation unserer Kurse und Veranstaltungen.

#### **TEILNEHMENDE**

Wir sprechen Menschen aus allen Bevölkerungsschichten an. Unsere besonderen Zielgruppen sind: Berufstätige, Kinder, Jugendliche, Senioren, Alleinstehende, ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger, aber auch Firmen und Unternehmen.

#### ALLGEMEINE ZIELE/ORGANISATIONSZIELE

Das allgemeine Bildungsniveau und die Lebensqualität der Menschen zu verbessern, ist unser vorrangiges Ziel. Mit unseren vielseitigen Kurs- und Informationsangeboten möchten wir insbesondere Berufstätigen und Arbeitssuchenden Weiterbildungsangeboten gewährleisten, älteren Menschen vor Ort kulturelle Angebote und Maßnahmen zur Erhaltung und Verbesserung ihrer Gesundheit und Fitness sichern, jungen Menschen und Familien attraktive Freizeit- und Bildungsangebote ermöglichen und ausländischen Mitbürgerinnen und Mitbürgern helfen, sich zu integrieren.

## **FÄHIGKEITEN**

Unsere Verwaltung wird von einem ausgefeilten EDV- und Internetsystem unterstützt. Wir verfügen über moderne Kommunikationssysteme. Unsere Mitarbeiterinnen verstehen sich als flexible und professionelle Kundenberaterinnen. Sie verfügen über eine langjährige Erfahrung im Umgang mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern an den Kursen, Reisen und sonstigen Veranstaltungen der Volkshochschule und kennen deren persönliche Bedürfnisse und Wünsche. Bei der Bearbeitung der Kundenwünsche legen wir Wert auf persönlichen Kontakt und unbürokratisches Handeln.

#### LEISTUNGEN

Neben unseren Kursangeboten, Bildungsreisen, Informationsveranstaltungen, Seminaren und dem Betreiben einer Artothek (Kunst zum Ausleihen), beteiligen wir uns am kulturellen Leben in Neu-Isenburg: mit Ausstellungen, Filmabenden, Diavorträgen, Chorauftritten, Gesundheits- und Bewegungstagen. Teilnahmebestätigungen für Kurse und Weiterbildungsmaßnahmen sowie professionelle Reiseführungen und persönliche Reisebetreuung sind besondere Leistungen, die unsere Arbeit auszeichnen.

#### RESSOURCEN

Unsere Kursangebote, Reise- und sonstige Veranstaltungen finanzieren sich aus Mitglieds- und Teilnehmerbeiträgen sowie aus Spenden und Zuschüssen der Stadt Neu-Isenburg und der Kreisvolkshochschule Offenbach. Die Bewirtschaftungskosten unserer Geschäftsstelle trägt die Stadt Neu-Isenburg.

Über Kooperationspartner aus der Wirtschaft werden zusätzliche Kurse initiiert. Die zentrale Lage der Geschäftsstelle gehört ebenso zu den Ressourcen wie die besondere Qualifikation unserer Dozentinnen und Dozenten und die Überprüfung der Qualität der Kurse und Reisen durch schriftliche Befragungen und Hospitationsberichte.

#### **GELUNGENES LERNEN**

Wir möchten erreichen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Veranstaltungen mit dem Gefühl nach Hause gehen, ihren Wissensstand verbessert zu haben, und mit der Überzeugung, dass dieser Besuch ihnen etwas "gebracht" hat.

Von "gelungenem Lernen" sprechen wir, wenn es uns gelungen ist,

- durch berufliche Weiterbildungsmaßnahmen die Handlungskompetenz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu erhöhen.
- mit unserem Gesundheitsprogramm die Menschen bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit zu halten, Menschen unterschiedlicher Herkunft zusammenzuführen und sie zu befähigen, soziale Kontakte zu knüpfen, zu pflegen und aus-
- Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer zum lebenslangen Lernen zu motivieren und
- in die Lage zu versetzen, die in den Kursen erworbenen Fertigkeiten und Kenntnisse im beruflichen und gesellschaftlichen Alltag umzusetzen.

# vhs-Informationen

INHALTSVERZEICHNIS			
Vorwort Leitbild Anmeldebedingungen, Infos Unterrichtsorte Kontaktadressen Artothek Mitteilung der Kreisvolkshochschule Offenbach	Seite 1 2 - 3 5 - 7 7 5 - 9 9 10		
MÄNNER AUF KURS	12		
GESELLSCHAF <sup>7</sup> & LEBEN Geschichte - Politik – Finanzen - Recht - Psychologie – Religion – Kosmologie - Länderkunde – Biologie – Umweltbildung - Verbraucherfragen	13 – 19		
KULTUR & GES 「ALTEN  Dekoration - Literatur – Kunst & Kulturgeschichte –  Malen, Zeichnen – Werken, Basteln, Gestalten –  Attraktivität & Aussehen	20 – 27		
DIE 4 SÄULEN I ER GESUNDHEIT  Tanzen – Entspannen – Bewegen –  Weitere Gesundheitsthemen	28 – 50		
KOCHEN & GE! ELLIGKEIT Kreative Küche - Kochen von A bis Z	51 – 58		
SPRACHEN Deutsch als Fremdsprache Fremdsprachen A bis Z	59 – 74		
BERUF & KARF ERE Berufliche & persönliche Weiterbildung – PC-Kurse – Grafik- und Bildbearbeitung – Internet – Finanz EDV	75 – 84		
DAS GIBT'S NU ₹ BEI UNS!	85		
REISEN FÜR JL NG UND ALT Besondere Reisebedingungen Mehrtägige Studienreisen und Tagesfahrten Alphabetisches Stichwortverzeichnis Anmeldeformular	86 – 99 100 101 – 104		
Das nächste Programm erscheint Mitte Dezember 200	5.		



Für Senioren













# VOLKSHOCHSCHULE NEU-ISENBURG e.V.

# - Partner für Ihre Weiterbildung -

Geschäftsstelle: Bahnhofstraße 2, 63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102 254746 und 22651

Telefon: 06102 254746 und 2265

Telefax: 06102 6644

E-Mail: <u>info@vhs-neu-isenburg.de</u> <u>http://www.vhs-neu-isenburg.de</u>

Geschäftszeiten: Montag - Freitag von 9 - 12 Uhr Vorsitzender: Theo Wershoven

Stellvertr. Vorsitzende: Christel Malkemus Weitere

Vorstandsmitglieder:

Ingrid Bickmann, Regine Holz, Ute Thiele Vom Magistrat der Stadt Neu-Isenburg

delegierte Vorstandsmitglieder: Ute Kurlanda, Günter Wolf

Geschäftsführerin: Regine Holz

#### **AUSKUNFT UND BERATUNG**

Auskunft und Beratung in allen Belangen der Weiterbildung erhalten Sie von jedem Teammitglied in der vhs-Geschäftsstelle.

Sie von jedem Teammitglied in der vhs-Geschäftsste Persönlich sind wir von 9 – 12 Uhr für Sie da.



#### von links unten nach rechts oben.

von miks unten nach rechts oben.				
Marianne Lehmann	Anmeldung, Dozentenverträge	Mo – Do		
Monika Herrmann	Abendkurse Sprachen	Mo, Di + Do		
Regine Holz	Geschäftsführerin	Mo – Fr		
Gaby Pauleit	Reisen	Di – Fr		
Doris Gebler	Anmeldung, Marketing	Mo – Fr		
Margit Fahn	Anmeldung, Zahlungsverkehr	Mo, Di, Do, Fr		
Janet Sefer	Auszubildende	Mo – Do		
Sebastian Keller	Praktikant Sept. 05 – Juni 06	Mo. Di. Fr		

## **TEILNAHMEBESTÄTIGUNG**

Auf Wunsch erhalten Sie nach Kursende und mindestens 80%-iger Teilnahme eine Teilnahmebestätigung. Gebühr: 1 EUR bei Abholung, bei Postversand 2 EUR.

## Teilnahmebedingungen für Reisen

Für Reisen gelten unsere besonderen Reisebedingungen, aufgeführt am Ende des Programmheftes.

# 6 vhs-Informationen

#### TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR KURSE

#### 1. Anmeldung

Kursanmeldungen werden (bei Barzahlung oder Einzugsermächtigung) mündlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder Internet von der vhs-Geschäftsstelle entgegengenommen und sind für Sie und für uns verbindlich, unsere allgemeinen Anmeldebedingungen werden damit anerkannt. Das Eintragen in die Frühbucherliste ist ebenfalls eine verbindliche Anmeldung. Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Sie erhalten auch keine Rechnung. Finden Sie

sich bitte, ohne eine weitere Benachrichtigung abzuwarten, zum ersten Veranstaltungstag ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit in diesem

#### 2. ABMELDUNG

Programm ausgeschrieben ist.

Bei Kursen sind Abmeldungen mündlich, telefonisch und schriftlich nur bis eine Woche vor Kursbeginn und **nur bei der vhs Geschäftsstelle** möglich. Ausnahme: bei Bildungsurlauben ist eine vierwöchige Abmeldefrist vor Beginn des Kurses einzuhalten.

Bei Reisen val. die besonderen Reisebedingungen.

# 3. BEZAHLUNG

erteilen, (die Kursgebühr wird dann erst kurz vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht, Sie ist nur für die jeweilige Kursanmeldung gültig und erlischt nach erfolgtem Einzug). Wenn Sie der Lastschrift widersprechen oder sie zurückgeben wollen, nehmen Sie bitte vorher Rücksprache mit der Volkshochschule. Sie vermeiden damit, dass wir Ihnen die anfallendenden Bankgebühren in Rechnung stellen müssen. Sie können die Gebühr auch bar bei der vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2 oder zu Beginn der Sprachkurse am Abend in der Brüder-Grimm-Schule entrichten. Überweisungen sollten aus organisatorischen Grün-

den die Ausnahme bilden. Beachten Sie hier bitte, dass Ihr Platz erst dann gesichert ist, wenn Ihre Überweisung bei uns eingeht.

Die Kursgebühren werden zeitgleich mit der Anmeldung fällig. Sie haben die Möglichkeit, uns Ihre Einzugsermächtigung zu

#### 4. MAHNUNG

Für Mahnungen erhebt die vhs eine Gebühr von jeweils 5 EUR.

# 5. KURSGEBÜHRENRÜCKERSTATTUNG:

#### Kuwa wala ii lawa wa wawala wa muuii akawatattat

- Kursgebühren werden zurückerstattet:
  a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung seitens der vhs vor
- Kursbeginn abgesagt werden muss,
  b) anteilig, wenn eine Veranstaltung seitens der vhs im Laufe des
- Kurses abgesagt werden muss,
  c) in voller Höhe, wenn Sie sich 1 Woche, bei Bildungsurlauben 4
  Wochen vor Kursbeginn in der vhs-Geschäftsstelle abgemeldet
- Wochen vor Kursbeginn in der vhs-Geschättsstelle abgemeldet haben,
  d) anteilig, wenn Sie aus Krankheitsgründen nicht weiter am Kurs teilnehmen können. Ein schriftlicher Antrag mit entsprechendem Nachweis (ärztliches Attest) ist erforderlich. Die Höhe der Erstat-

tung richtet sich nach Eingang des Attestes bei der vhs.

#### 6. GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

Arbeitslosengeld mit Wohnsitz im Kreis Offenbach erhalten für 1 Kurs eine Ermäßigung in Höhe der jeweiligen Gebührenordnung der Kreis-VHS. Die Differenzgebühr wird vom Teilnehmer bei der vhs-Geschäftsstelle bezahlt. Zuschläge (z.B. Seminarunterlagen, Bereitstellungsgebühren), Sonderveranstaltungen, Kurse, bei denen ein Ausschluss einer Gebührenbefreiung direkt aufgeführt ist sowie vhs-Reisen und -fahrten sind davon ausgenommen. Ein persönliches Erscheinen ist erforderlich, um über die benötigten Papiere zu informieren, die für den Nachweis des Bezugs von Bundessozialhilfe bzw. Arbeitslosengeld/-hilfe erforderlich sind. Voraussetzung für die Gebührenermäßigung ist eine 80%ige Teilnahme am Unterricht. Diese

Regelung kann jederzeit, auch während des aktuellen Semesters,

Empfänger/ -innen von laufender Hilfe nach dem BSHG oder von

# 7. UNTERRICHTSORTE - FERIEN

durch Kreistagsbeschluss geändert werden.

- Abendgymnasium, Neuhöfer Straße 47 & \*
- Albert Schweitzer-Schule, Wilhelmsplatz 5\*
- Alte Goethe-Schule (heute Brüder-Grimm-Schule), Hugenottenallee 82 4\* Alte Goethe-Schule, Beethovenstraße 89, Schulhof
- Alten- und Pflegeheim "An den Platanen", Lessingstraße 4 6\*\*\*
- Ballettstudio Schäfer, Frankfurter Str. 163 6\* - Bansamühle, Bansastraße 29
- Betreutes Wohnen in der Erlenbachaue, An den Schulwiesen 46\*\*\* - BGS, Brüder-Grimm-Schule, Waldstraße 101 &\*
- Binding Brauerei, Darmstäder Landstr. 185, Frankfurt, kleiner Carolus-Saal - Clubraum der Film- + Videofreunde, Friedrichstr. 43 / Eing. Beethovenstr. 91
- Evangelisch reformierte Gemeinde am Marktplatz, Marktplatz 8
- Evangelische Gemeinde Gravenbruch, Dreiherrnsteinplatz 8 4\*\*
- Frei- + Hallenbad am Sportpark, Alicestraße & - Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35 (altes Feuerwehrhaus) & \*\*\*
- Haus zum Löwen, Löwengasse 24 - Hugenottenhalle, Frankfurter Straße 152 8\*\*\*
- Infocafé, Carl-Ulrich-Straße 11 6\*
- KIZ Gravenbruch, Schwalbenstraße 20 6\*\*
- Kulturtreff Westend-Bibliothek, Bahnhofstraße 229
- Ludwig Uhland-Schule, Dreiherrnsteinplatz 3, Gravenbruch \$\*\*\*
- Nordic Walking Schule Braun, Ärztehaus 1. OG, Georg-Büchner-Str. 1, 6\*\*\*
- Spielpark Tannenwald, Friedensallee
- Sportpark Alicestraße
- Stadtbibliothek Neu-Isenburg, Frankfurter Straße 152 6\*\*\*
- Stadtwerke im Bürgeramt, Lehrküche, Schulgasse 1
- Treff im Quartier IV, Luisenstraße 18 6\*\*
- TSG-Halle, Frankfurter Straße 278
- vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2
- Behindertengerechter Zugang zu ebenerdigen Räumen \*\* Bedingt behindertengerechter Zugang
- \*\*\* Insgesamt behindertengerecht

Bei Kursen, die in Räumlichkeiten von Schulen, kirchlichen Einrichtungen und in der Hugenottenhalle abgehalten werden, findet während der Schulferien kein Unterricht statt. Diese Stunden werden im Verlauf des Semesters nachgeholt. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Dozenten/ -in über den Kursverlauf.

Die Ferien für das Herbst/Winter-Semester 2005 sind wie folgt Herbstferien: 17.10. - 28.10.2005 Weihnachtsferien: 21.12. - 07.01.2006

#### vhs-Informationen 8

#### PARKEN f ür Kurse in unserer Gesch äftsstelle + Brüder-Grimm-Schule

- Wilhelmsplatz, Richard-Wagner-Str.
- Tiefgarage Quartier IV, Luisenstr. Mo Sa, 6 23 Uhr

#### 9. VERSICHERUNGEN

ist steuerlich absetzbar.

Kursteilnehmer/ -innen haben für alle Arten von Versicherungsschutz selbst zu sorgen. Die Haftung der vhs Neu-Isenburg für Schäden jedwelcher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Im Hinblick auf Reisen vgl. die besonderen Reisebedingungen.

#### MITGLIEDSCHAFT IM VEREIN VHS NEU-ISENBURG E.V. Die Arbeit der vhs Neu-Isenburg bedarf der Unterstützung der Bürger.

Vereinsmitglieder erhalten beim Kauf von Eintrittskarten für Eigenveranstaltungen der Stadt Neu-Isenburg (Kulturamt) in der Hugenottenhalle einen Preisnachlass von 1 EUR pro Karte. Darüber hinaus können Sie an der vergünstigten Mitgliederreise teilnehmen, die einmal im Jahr stattfindet. Es lohnt sich, Mitglied in der vhs zu werdenl Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt 18 EUR pro Person bzw. 25 EUR für Ehepaare bzw. eheähnliche Lebensgemeinschaften. Der Beitrag

SOUNDSATION - DER CHOR DER SINGSCHULE IN DER VHS Die Singschule in der vhs Neu-Isenburg besteht seit Mitte der 70er Jahre. Die Sängerinnen und Sänger sind musikinteressierte Laien. die einmal wöchentlich zu einer Chorprobe zusammenkommen. Der Schwerpunkt der Chorarbeit liegt im Jazz- und Popmusikbereich. Der

Chor gewann beim 4. Internationalen Chorwettbewerb in Budapest 1993 ein silbernes Diplom, den 1. Preis im Hessischen Chorwettbewerb 1993 und 2001 und einen 3. Preis beim 4. Deutschen Chorwettbewerb 1994 in Fulda. Soundsation wurde 1996 der Kulturpreis der

Stadt Neu-Isenburg zuerkannt und sang bei Reisen in das europäische Ausland (England, Frankreich, Schweiz, Ungarn). Der Chor gibt regelmäßig Konzerte im Großraum Frankfurt. Proben: Jeden Montag von 19:30 – 21:30 Uhr, im Haus der Vereine. Leitung: Dr. Matthias Becker, Am Pfahlgraben 5, 61239 Ober-

Mörlen, Tel.: 06002 930477, Fax: 06002 930478,

E-Mail: info@musikalspezial.de, www.soundsation.de

Die Singschule wird seit 1980 von Herrn Dr. Matthias Becker geleitet. Er studierte Schulmusik und Chorleitung bei Helmut Rilling an der Frankfurter Musikhochschule und promovierte in Musikwissenschaft zum Thema "Chormusik im Jazz"; Veröffentlichung von Chorarran-

gements, Fachartikeln und Büchern; internationaler Wertungsrichter.

## FRAUENCHOR IN DER SINGSCHULE

unter der Leitung von Herrn Thomas Schnabel

Seit Mai 1998 besteht in der Singschule ein gleichstimmiger Chor (z.Z. 20 Sängerinnen), der ebenfalls Literatur aus dem Pop- und Jazzbereich singt.

Proben: Jeden Montag von 21:10 – 22:40 Uhr im Haus der Vereine in Neu-Isenburg, Kontaktaufnahme: Über die vhs Neu-Isenburg oder Herrn Thomas Schnabel. E-Mail: thomas.schnabel@gmx.de

KAMMERORCHESTER + VOKALESEMBLE DER MUSIKSCHULE

Kontaktaufnahme: Tel.: 06102 31222

## FILM- UND VIDEOFREUNDE IN DER VHS

Die "Film und Videofreunde in der vhs" sind eine Gruppe engagierter Amateure, die als Hobby Filme und Videos selbst produzieren. Wenn Sie Interesse und Spaß am Filmen haben, finden Sie hier Rat, Unterstützung und ein geeignetes Forum für die Beurteilung Ihrer Filme und Videos. Übungsabende mit Anleitungen und Tipps zum Schneiden, Bearbeiten und Nachvertonen Ihrer Aufnahmen sollen Ihnen den Einstieg in eine vielleicht neue Materie erleichtern. Clubabende sind jeden Montag um 19.30 Uhr im Studio in der Friedrichstraße 43, Eingang Beethovenstraße 91, gegenüber vom Jugendcafé. Am 15.10.05 richten die Mitglieder einen Regionalen Filmtag des "Landesverbandes der Film- und Videoamateure Hessen e.V. im Bund Deutscher Filmautoren e.V. (BDFA)" aus. Es ist einer der drei im Herbst stattfindenden Wettbewerbe vor der 51. HAFF (Hessisches Amateur Filmfestival). Veranstaltungsort ist der Clubraum (Cine Place) in der Friedrichstr. 43, Eingang Beethovenstr. 91 gegenüber dem Jugendcafé. Beginn 10 Uhr. Gäste sind willkommen. Filmabend: Am Freitag, dem 11.11.05, Beginn 19.30 Uhr in der Hugenottenhalle, Großer Saal. Die Filmer des Clubs

zeigen eine Auswahl von interessanten Filmen.

Kontaktadressen: Horst Antons, Schützenstraße 62, 63263 Neulsenburg, Tel.: 06102 27272, E-Mail: <a href="mailto:h.antons@t-online.de">h.antons@t-online.de</a> oder Manfred Schösser, Meisenstraße 16, 63263 Neu-Isenburg,

Tel.: 06102 53416, E-Mail: umschoesser@t-online.de

#### FOTOGRUPPE IN DER VHS

Die Mitglieder der Fotogruppe sind engagierte Amateure, die Freude an der analogen und digitalen Fotografie haben. Wenn Sie Interesse und Freude am Fotografieren haben, finden Sie hier Tipps und Anregungen für gute Aufnahmen. Anfänger sowie Amateurfotografen sind in unserer Gruppe herzlich willkommen. Treff ist montags (14-tägig), 19 – 22 Uhr, Bansamühle, Bansastraße 29.

Kontaktadresse: Reinhard Zimmermann, Bahnhofstraße 47, 63263 Neu-Isenburg, Tel: 06102 21247, ab 19 Uhr, E-Mail: <a href="mailto:peter@bilge.de">peter@bilge.de</a>, <a href="mailto:www.photoneuisenburg.com">www.photoneuisenburg.com</a>

# Kunst zum Ausleihen

#### Die Artothek in den Räumen der vhs Neu-Isenburg e.V.

Seit 1995 gibt es bereits die Artothek. Während unserer Öffnungszeiten (s. Seite 5) oder nach Vereinbarung können Sie sich in Ruhe ein Bild Ihrer Wahl aussuchen, bei sich zu Hause aufhängen und sich daran erfreuen.... Unsere Ausstellungen wechseln regelmäßig.

- Nach 10 Wochen bringen Sie "Ihr" Bild zurück, verlängern die Ausleihzeit oder schmücken Ihr Zuhause mit einem neuen Bild
- Bei Gefallen ist auch ein Kauf möglich; wir vermitteln gerne zwischen Ihnen und den Künstlern
- Bitte bringen Sie zur Ausleihe Ihren Personalausweis mit.



#### 10 vhs-Informationen

#### Kreisvolkshochschule Offenbach

men an:

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 2. Halbjahr 2005 Kurse (Abend-, Vormittags-, Intensiv-, Tages- und Wochenendkurse), Bildungsurlaube, Exkursionen, Studienreisen/-fahrten, Vorträge zu folgenden The-

Geschichte - Politik - Recht - "Das Forum am Montag": Vor-

tragsreihe zu gesellschaftlichen Fragen

- Pädagogik Lern- und Arbeitstechniken, auch für Schüler/innen - Moderation - Eltern- und Familienbildung
- Psychologie Therapieformen Hypnose Selbsterfahrung Reiki
- Philosophie Religionsgeschichte Länderkunde – Biologie – Ökologie - Umwelt
- Theater Literatur Kunst- und Kulturgeschichte Kalligraphie - Zeichnen - Malen - Radieren - Bildhauerisches Gestalten - Keramik - kunsthandwerkliches und textiles Gestal
  - ten Fotografie Tanz Musik Gesundheit - Homöopathie - Bewegung - Entspannung -Massage – Nichtraucher-Training – spezielle Seminare für Kinder und ältere Menschen – Wellness auf Föhr – Abnehmen
  - Ernährung Essen und Trinken Fremdsprachen: Eine breite Angebotspalette in 20 Sprachen, insbesondere Zertifikatskurse, Vorbereitung auf Sprachprüfun-
- gen, Sprachreisen Rhetorik – Kommunikation – Deutsch – Gebärdensprache
- Alphabetisierung
- Mathematik Naturwissenschaften Technik Computergrundkurse - Programmieren/VBA - EDV im Büro -
- Internet Webseitengestaltung Multimedia spezielle Kurse für Frauen, Senioren, Kinder Arbeit und Beruf, z. B. Steuerrecht - Existenzgründung - Füh-
- Gehalt, Controlling etc.) kaufmännische Kurse Projektmanagement – 10-Finger-Blindschreiben – Kleinverlagsgründung Frauenbildung (z. B. sicheres Auftreten, körperorientierte Ange-

rungskräftetraining - Lehrgang: Xpert Business (FiBu, Lohn und

- bote, Entspannung, Gesundheit, Vorträge)
- Spezielle Angebote für ehrenamtlich tätige Personen Angebote für hochbegabte Kinder im Grundschulalter

#### Die Kreis-vhs Offenbach berät Sie gerne kostenlos in allen Bildungsfragen. Das Programm mit den ausführlichen Kursangeboten erscheint kos-

tenlos am 14. Juli 2005 als Beilage der Offenbach-Post und liegt zur Mitnahme in den Geschäftsstellen der Offenbach-Post, in allen Rathäusern und Bibliotheken im Kreisgebiet sowie im Kreishaus in Dietzenbach. Semesterbeginn ist am 1.9.2005. Schriftliche Anmeldungen zu allen Veranstaltungen werden ab 14.7.2005 entgegengenommen. Für weitere Fragen steht Ihnen das Team der Kreis-vhs gerne zur

Kreis Offenbach, Kreisvolkshochschule Werner-Hilpert-Str. 1, 63128 Dietzenbach.

Tel.: 06074 8180 - 8888 , Fax: 06074 8180 - 5946 E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de

Internet: www.kreis-vhs-offenbach.de,

Verfügung.

# Männer auf Kurs

Die vhs Neu-Isenburg ist offizieller Partner des Bildungsprojektes "Männerbildung" im Rahmen des Förderprogrammes "Socrates" der Europäischen Union



#### MÄNNER AUF KURS

pflege beraten!

Leitung:

#### 0.02.16 Perfekt gepflegte Haut der Männer (Kleingruppe, max. 6 TN)

Gepflegte Männer sind sexy! Wie pflegt man(n) sich optimal? Männerhaut: der kleine Unterschied. Trocken oder Nassrasur? Verbinden Sie Wohlgefühl mit Effizienz und lassen Sie sich bei Ihrer Gesichts-



Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

NEU Termin: Fr 9.12., 19 - 21.15 Uhr Gebühr: 26 EUR (inkl. 11 EUR für Produktkosten und Unterlagen)

Ulrike Löw, Visagistin, Imageberaterin, Stylistin

#### 0.03.05 Männer am Herd

Kulinarische Menüs sind keine Zauberei. Erlernen Sie die Grundlagen, damit Sie sich selbst verwöhnen oder aber auch Ihre Frau überraschen können. An drei Abenden werden die Kochlöffel geschwungen und im Anschluss daran das Selbstgekochte in gemütlicher Runde und bei gutem Wein verspeist.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Küchenmesser, Gefäß für evtl. Reste zum Mitnehmen und ein Getränk Ihrer Wahl.

Ralph Schwerzel, Diplom Betriebswirt, Hotelfachmann Leitung:

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Termin: Mo, ab 31.10., 18.20 - 21.50 Uhr, 3x

Gebühr: 81 EUR (inkl. 30 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)



Weitere interessante Kurse finden Sie in unserem Programmheft.

# Die Geschenkidee: Gutschein für einen Männerkurs



# Gesellschaft & Leben

	Seite
GESCHICHTE	13-14
POLITIK	14
FINANZEN	14
PSYCHOLOGIE	14-15
PHILOSOPHIE	15
RELIGION	16
LÄNDERKUNDE	16
PHYSIK, KOSMOLOGIE	17
UMWELTBILDUNG	17
VERBRAUCHERFRAGEN	17
	GESCHICHTE POLITIK FINANZEN PSYCHOLOGIE PHILOSOPHIE RELIGION LÄNDERKUNDE PHYSIK, KOSMOLOGIE UMWELTBILDUNG VERBRAUCHERFRAGEN

#### **GESCHICHTE**

- Persönlichkeiten der Weltgeschichte -

NEU A

1.00.01 Heinrich von Gagern und Anselm von Rothschild Bei einem informativen und unterhaltsamen Nachmittagsbesuch in Frankfurt, erinnern wir an zwei große Persönlichkeiten, welche die Geschichte Frankfurts wesentlich beeinflusst haben. Heinrich von Gagern eröffnete 1848 als Präsident die Nationalversammlung in der Paulskirche, "um dem Vaterlande eine einzige Verfassung für das ganze Deutschland zu geben". Frankfurt war nach der Niederlage Napoleons von einer Fürstenstadt zu einer "freien deutschen Stadt" geworden, in der sich Bürgerstolz und Bürgersinn ausprägten. Von großer Bedeutung war der Einfluss des Bankhauses Rothschild, das u. a. das riesige Vermögen des Kurfürsten Wilhelm I. von Hessen-Kassel verwaltete. Wir besuchen die Paulskirche und anschließend das Jüdische Museum, um diese aufregende Zeit (1800 - 1850) unter kundiger Führung wieder aufleben zu lassen. Bei Interesse können wir den Nachmittag bei einem gemütlichen Beisammensein ausklin-

gen lassen.

Leitung: Wolfgang Mäcking, Stud. Direktor a. D.

Treffpunkt: Frankfurt Hauptwache vor der Katharinenkirche Termin: Di 27.9., 14.30 - 17.30 Uhr

Gebühr: 20 EUR

Gebuiii. 20 EUN

Weitere Tagesfahrten und Studienreisen s. Seite 88 Weitere Persönlichkeiten der Weltgeschichte s. Seite 17/49

## 1.01.03 Wo bitte geht's nach Indien? - Abenteuer Seefahrt

Die Geschichte der Seefahrt ist die spannende Entdeckung der Kontinente. Weltreiche wurden geschaffen und zerstört, wagemutige Entdecker haben sich in die unbekannten Weltmeere begeben und mit einfachen Mitteln große Erfolge errungen. Mit welchen Schiffstypen, Segeltechniken, nautischen Instrumenten, Seekarten und meteorologischen Kenntnissen geschah dies? Wir werden die Weiterentwicklung des gesamten Instrumentariums bis zur Gegenwart beleuchten. Als praktische Arbeit bestimmen wir mittels Sextant, nautischen Tafeln und nautischem Jahrbuch den geografischen Ort der vhs, vorausgesetzt die Sonne scheint.

Buch: Längengrad, Dara Sobel, Berlin Verlag Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Lehrbuch. Leitung: Norbert Schultz, Kapitän a. D. Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termin: Sa 28.1. + 4.2., 9.30 - 15 Uhr (inkl. 30 Min. Pause) Gebühr: 45 EUR, Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt.

#### 14 Gesellschaft & Leben

#### 1.01.04 Arabien verstehen

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

NEU Überblick über die arabische Region: Geschichte, Gesellschaft und Religion. Gegenüberstellung: Arabienbild der Deutschen und umge-

kehrt. Werte, Tabus und Normen: Wesentliche Mentalitätsmerkmale. Verhalten im Alltag: Do's & Dont's, Rolle der Familie und der Frau.

Leitung: Dipl. Betriebswirt/MBA Samir Iranee Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Do, ab 3.11., 19.30 - 21.30 Uhr, 5x Termin: Gebühr: 44 EUR (inkl. Unterlagen)



NEU

#### **POLITIK**

#### Politischer Frühschoppen 1.02.01

- Eine Gesprächsrunde über aktuelle politische Themen -Aktuelle politische Themen werden erörtert. Es soll nicht referiert,

sondern diskutiert werden. Ein kompetenter und sachkundiger Moderator gibt Impulse und Fachwissen. Da in den Medien und in der Öffentlichkeit oft nicht differenziert genug argumentiert wird, sollen unsere Gesprächsrunden hier eine Alternative bilden. Komplexe Sachverhalte sollen ausgewogen behandelt werden, das Verständnis für politische Probleme soll vertieft und die Freude an einer offenen

Leitung: Wolfgang Mäcking, Stud. Direktor a.D. Bansamühle, Eingang Rückseite, 1. OG Ort: Mi, ab 9., 16., 23., 30.11., 10.30 - 12 h Termin:

Diskussion entwickelt werden. Die Themen sind stets aktuell.

15 EUR Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt. Neueinsteiger: Herzlich willkommen!

#### **FINANZEN**

Gebühr:

#### Individuelle Finanzierungslösungen 1.04.00

Befreien Sie sich von falsch ausgerichteten und teuren Standardfinanzierungen. Für Jahrzehnte sichern Sie die Einnahmen der Banken, ohne dass Ihre eigene Schuldenlast abnimmt. Durch Einbeziehung des europäischen Geld- und Kapitalmarktes lässt sich der ersparte Zinsanteil drastisch zugunsten einer höheren Tilgungsleistung reduzieren. Das Gesamtdarlehen kann z. B. innerhalb eines Rahmenkreditvertrages mit

unterschiedlichen Laufzeiten und Währungen zusammen gestellt werden, so dass Zinsvorteile konsequent genutzt werden können.

Thea Sicker, Dipl. Betriebswirtin Leitung: Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termin: So 22.1., 11 - 15 Uhr Gebühr: 21 EUR (keine Gebührenermäßigung möglich). Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Tanja Preuß, Gesprächs- und Focusingtherapeutin

# **PSYCHOLOGIE**

#### Focusing: Eine Methode, für die persönliche Weiterentwicklung Focusing ist eine erlernbare Fertigkeit, mit der sich viele Lebensthe-

men neu betrachten lassen. Der Focus (Brennpunkt) wird auf das eigene Erleben gelegt. Empfindungen werden spürbar, die uns helfen Entscheidungen richtig zu treffen, Hemmungen zu überwinden, destruktive Selbstkritik aufzulösen und die Kreativität wieder fließen zu lassen. Mit verschiedenen Techniken erschließen wir Gefühle und Verstand für unsere persönliche Weiterentwicklung und machen diese sogar nutzbar. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termine: Do, 29.9. + 6.10., 18 - 20.30 Uhr Gebühr: 22 EUR

Gesprächskreis für Frauen am Morgen

Für Frauen, die ihre Rolle in Familie, Beruf, Gesellschaft reflektieren

Jutta Kamarowsky-Eichholz, Dipl. Soziologin wollen. Leitung: Ort: Treff im Quartier IV, EG rechts

77 EUR Gebühr:

1.07.12

Termin: Do, ab 22.9., 9 - 12 Uhr, 10x

1.07.121

Do, ab 12.1., 9 - 12 Uhr, 10x Termin:

1.07.03 Menschenkenntnis, Charakterkunde, Körpersprache

Die ersten Sekunden entscheiden, wenn Sie sich ein Bild von Ihrem

Gegenüber machen und auch selbst einen grundlegenden Eindruck

hinterlassen. Stellen Sie sich vor, Sie erkennen sofort, ob Ziele oder Problemlösungen bei Ihrem Gegenüber im Vordergrund stehen. Sie lernen, Ihren Gesprächspartner richtig anzusprechen und sofort eine

exzellente Kommunikation aufzubauen. Sie erhalten fundiertes Wissen über Körpersprache und die psychologischen Typen. In Verhandlungen und Diskussionen argumentieren Sie dadurch von Beginn an richtig. Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Ralf Zunker, MA (Psychoanalytik, Psycholinguistik) Leitung:

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Termin: Sa + So, 21.1. - 22.1., 9 - 18 Uhr

82 EUR (inkl. 3 EUR Unterrichtsmaterial), Tee und Kaffee Gebühr:

werden zur Verfügung gestellt.

Und dann ist plötzlich nichts mehr wie es war -1.07.14 Der Tod eines Menschen verändert das Leben der Hinterbliebenen und

Freunde. Die unterschiedlichsten Gefühle wie Einsamkeit, Wut, Enttäuschung und Schuld beherrschen die Trauernden. Diese Gefühle zu verstehen und anzunehmen soll ebenso Thema dieses Angebotes sein, wie die Suche nach einem Weg ins veränderte Leben. Bitte bringen Sie einen Gegenstand oder ein Erinnerungsstück mit, der Sie mit der/dem Verstorbenen verbindet. Bitte mitbringen: Schreibutensilien und Buntstifte.

Helga Huhn, Gemeindepädagogin vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termine: Sa, 8.10., 16.30 - 20.30 Uhr, So, 9.10., 9.30 - 13 Uhr Gebühr: 34 EUR, Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt.

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gewinnen s. S. 50

#### **PHILOSOPHIE**

Einführung in die Grundlagen der Philosophie NEU Das Wort "Philosophie" wird auch inflationär gebraucht, z. B. "Unternehmensphilosophie". Seit der Antike jedoch ist sie eine klar um-

grenzte Wissenschaft mit bestimmten Fragestellungen. Sie unterscheidet sich in dieser Hinsicht nicht von anderen Wissenschaften, wie Physik oder Psychologie, die aus der Philosophie hervorgegangen sind, Philosophie ist also nicht primär Weltanschauung. Die grundlegenden Bestandteile der Welt, die auch die anderen Wissenschaften umfassen, heißen in der Philosophie "Kategorien". Wie viele dieser Kategorien gibt es? Wie hängen sie zusammen? Welche grundlegenden Gesetzmäßigkeiten beherrschen die Welt? Darüber hinaus fragt die Philosophie, wie wir zu einer wahren Erkenntnis der Welt kommen können und was überhaupt Wahrheit ist.

Leitung: Dr. Rafael Hüntelmann, Philosoph, Verleger vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termin: Di, ab 1.11., 19.30 - 21 Uhr, 4x Gebühr: 26 EUR

#### 16 Gesellschaft & Leben

#### **RELIGION**

#### 1.09.01 Die Bibel - ein Weltbestseller!

NEU Die Bibel ist Weltbestseller und zugleich die Grundlage des Christentums. Doch was wissen Sie wirklich über dieses Buch? Ist Ihnen z. B. bekannt, dass über 40 Autoren in einem Zeitraum von ca. 1500 Jahren an der Abfassung beteiligt waren? Ich vermittele Ihnen weitere interessante Tatsachen zu diesem außergewöhnlichen Buch. Außerdem geht es um die Kernbotschaft der Bibel und um ihren hohen Anspruch, Gottes Wort zu sein.

Bitte mitbringen: Bibel, wenn möglich. Leitung: Wolfgang Weber, Prediger Stadtmission, Gemeindesaal, Stoltzestr. 3

Termin: Mo 10.10., 19 - 21 Uhr Gebühr: 8 EUR

#### Die Bibel - ein erstaunliches Buch!? 1.09.02

Wie ist es zu erklären, dass die Bibel zu 18% aus prophetischen Ankündigungen besteht, von denen etwa die Hälfte bereits eingetroffen ist? Sehr viele dieser Ankündigungen beziehen sich auf Jesus Christus. So wurde z. B. sein Geburtsort 700 Jahre vorher benannt. Was sagt die Bibel über ihn, an dem sich sogar unsere Zeitrechnung orientiert? Wie verhalten sich biblische Aussagen und naturwissenschaftliche Erkenntnisse zueinander? Außerdem erhalten Sie einen

Überblick über das Neue Testament, den zweiten und für das Christentum

wichtigeren Teil der Bibel. Bitte mitbringen: Bibel, wenn möglich.

Leitung: Wolfgang Weber, Prediger Stadtmission, Gemeindesaal, Stoltzestr. 3

Termin: Mo, ab 31.10., 19 - 20 Uhr, 4x

**18 EUR** Gebühr:

#### Judentum - ein Überblick 1.09.04

Das Judentum ist die älteste der drei monotheistischen Religionen. Es versteht sich als eine Religions- und Volksgemeinschaft und unterscheidet sich schon von daher von den anderen Religionen. Der Vortrag soll einen Überblick über die Geschichte des jüdischen Volkes, die wichtigsten Grundpfeiler der jüdischen Religion und die verschiedenen Strömungen im heutigen Judentum bieten. Besonderer Schwerpunkt wird dabei die Bedeutung der Tora (Bibel), des Schabbat und der Mizwot (Ge- und Verbote) sowie der Feiertage sein.

Leitung: Noemi Staszwski

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termin: Do 8.12., 19 - 20.30 Uhr

Gebühr: 8 EUR

#### LÄNDERKUNDE

Ort:

9 EUR, Karten im Ticketcenter erhältlich Gebühr:

Der Besondere Freitag: Burma - das goldene Land 1.11.01

Leituna: Dirk Blever

Fr 7.10., 19.30 - 20.30 Uhr Termin: Reise nach Burma s. Seite 91

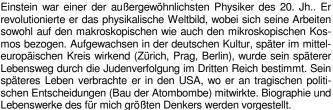
Der Besondere Freitag: Ägypten - Wüste, Nil und Sinai 1.11.02

Leitung: Helfried Weyer

Fr 25.11., 19.30 - 20.30 Uhr Termin: Reise nach Ägypten s. Seite 92

#### **PHYSIK**

1.12.00 Albert Einstein: 50. Todestag eines Genies NEU



Leitung: Dr. Helmut Hanßum, Physiker

Ort: BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 221 Termin: Di 15.11., 19.15 - 20.45 Uhr

Gebühr: 8 EUR

KOSMOLOGIE

# 1.12.01 Kosmologie: Wie entstand das Weltall?

Beim Anblick der Sterne am Nachthimmel fragen wir uns, ob das Weltall schon immer existiert hat oder ob es einen Anfang gab. Fragen der Entstehung des Universums werden erörtert und philosophischen und erkenntniskritischen Überlegungen wollen wir nicht ausweichen. Meist diskutieren wir physikalische Probleme, denn letztlich sind Astronomie und Astrophysik naturwissenschaftlich bestimmt. Aber auch philosophische Probleme sollen nicht zu kurz kommen. Der Arbeitsstil ist locker, es soll viel gefragt und diskutiert werden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**26 EUR** 

Leitung: Dr. Helmut Hanßum, Physiker

Ort: BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 221 Termin: Mi, ab 2.11., 19.15 - 20.45 Uhr, 4x

UMWELTBILDUNG

Gebühr:

#### 1.15.02 Botanischer Spaziergang zur Wildkräuterapotheke -Heilpflanzen mit passenden Teerezepten kennen lernen

Viele Heilpflanzen am Wegesrand fördern die Blutreinigung, stärken das allgemeine Wohlbefinden und helfen bei Erkältungen. Sie erhalten Heilkräuterteerezepte und lernen dazugehörige Wildkräuter anhand einfacher und eindeutiger Merkmale zu erkennen. Sie erfahren Nützliches zur Heilwirkung, Anwendung, Verwendung in der Küche sowie Interessantes zur Namensgebung. So können Sie sich Heilkräutertees selbst zubereiten und Ihre Spaziergänge werden zu einem

neuen, tieferen Erlebnis. Bitte mitbringen: Lupe und Schreibmaterial.

Leitung: Marion Bredemeier, Dipl. Ing.

Treffpunkt: Neu-Isenburg, Försterwiesenweg/Ecke Gravenbruchring

ermin: Sa 1.10., 15 - 17.45 Uhr

Gebühr: 18 EUR

Kräuterseifen und Kräuterkissen s. Seite 26

#### **VERBRAUCHERFRAGEN**

# 1.16.01 Damit Sie kein Feuer fangen! NEU

- In Zusammenarbeit mit der Feuerwehr Neu-Isenburg -

Bei Ihnen hat es noch nie gebrannt und es soll auch so bleiben? Nachdem Sie Brände wie Fettbrände etc. live im Kurs gelöscht haben, dürfte eigentlich nichts mehr anbrennen.

Ort: Feuerwache, Sankt-Florian-Str. 2

Termine: Fr, 7.10., 19 - 21.30 Uhr, Sa, 8.10., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 10 EUR



# Kultur & Gestalten

$\Rightarrow$	LITERATUR	20
$\Rightarrow$	THEATERARBEITEN	21
$\Rightarrow$	MALEN, ZEICHNEN	21-23
	WERKEN, BASTELN, GESTALTEN	23-27
$\Rightarrow$	ATTRAKTIVITÄT & AUSSEHEN	27

Seite

Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen auf S. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

#### LITERATUR

#### Märchenstunde in der Stadtbibliothek 2.01.01

NEU Wusstet ihr, dass die Märchen von Hans Christian Andersen schon richtig alt sind? Der Märchenschreiber wäre dieses Jahr nämlich schon 200 Jahre alt geworden. Freut euch auf eine spannende Märchenstunde! Gebührenfrei!

Leitung: Regine Holz

Ort: Stadtbibliothek Neu-Isenburg, 1. OG

Fr 14.10., 15 - 16 Uhr Termin:

## Moderne Prosa - Literaturtreff

Lesen Sie gerne und suchen Sie Interessierte, mit denen Sie sich über das Gelesene austauschen können? Wir treffen uns 1x im Monat, sprechen über aktuelle Belletristik und tauschen uns über unsere Eindrücke bei der Lektüre des jeweils angegebenen Buches aus. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die Autoren und ihre Zeit.

22.09.05: Sten Nadolny "Ullsteinroman"

13.10.05: Khaled Hosseini "Drachenläufer"

17.11.05: Eric-Emmanuel Schmitt "Monsieur Ibrahim und die Blumen des Korans'

19.01.06: Friedrich Dürrenmatt "Der Richter und sein Henker"

jeweils Do von 19:30 - 21:00 Uhr. Bitte die Bücher vor der jeweiligen Veranstaltung lesen und mitbringen!

Dr. Cornelia Marx, Germanistin

Kulturtreff Westend-Bibliothek, Bahnhofstraße 229 Ort:

Gebühr: **21 EUR** 

#### Kreatives Schreiben für Kinder (ca. 8 -11 Jahre) NEU 2.01.03

Wenn du dir gerne Geschichten ausdenkst, gerne welche liest und selbst einmal eine schreiben möchtest, wenn du Spaß am Schreiben hast oder einfach nur herausfinden möchtest, ob dir das Schreiben liegt, dann findest du hier die Möglichkeit, spielerisch und ohne Leistungsdruck deine kreative Seite zu entdecken und zu entfalten. Wir werden uns durch Musik, interessante Fotos und Gemälde sowie durch kleine lustige Spiele inspirieren lassen und gemeinsam staunen, was dabei herauskommt. Bitte mitbringen: Unliniertes Papier (lose), Stift zum Schreiben, Bunt- und Filzstifte.

Leitung: Aygen-Sibel Çelik, Kinder- und Jugendbuchautorin

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Do, ab 3.11., 14 - 15.30 Uhr, 10x

Gebühr: 51 EUR (inkl. 2,50 EUR für Kopier- und Materialkosten)

2.01.04 Kreatives Schreiben für Jugendliche (ca. 12 -15 Jahre)

Termin: Do, ab 3.11., 15.30 - 17 Uhr, 10x

#### **THEATERARBEIT**

Kindertheaterkurs (ab 7 Jahren)

Wir spielen Theater und lernen einfache Grundkenntnisse. Zu allen Situationen können wir Theater spielen. Wir schreiben ein eigenes, kurzes, kleines Stück und jeder bekommt seine Lieblingsrolle. Die

Kinder sollten einfache Texte lesen können. Bitte mitbringen: Trinken.

Thomas Kunz Leitung:

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Fr. ab 9.9.. 15 - 16.30 Uhr. 15x Termin: Gebühr: 90 EUR

#### MALEN, ZEICHNEN

## 2.05.00 Wir zeichnen Neu-Isenburg

NEU Wir werden einige Motive aus Neu-Isenburg aussuchen und sie zeichnerisch festhalten. Gleichzeitig lernen wir die nähere Umgebung

kennen. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Bansamühle im 1. OG statt. Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte in verschiedenen

Stärken, falls vorhanden Tuschestifte Alfred Kipper, Maler

Treffpunkt: Marktplatz Neu-Isenburg, Alter Ort Ort: Termin: Sa 8.10., 10 – 18 Uhr + So 9.10., 11 - 17 Uhr

56 EUR Gebühr:

**NEU** 2.05.003 Portraitzeichnen für Fortgeschrittene Grundkenntnisse im Portraitzeichnen sollten vorhanden sein. Es wird

durchgehend mit Modell gearbeitet.

Bitte mitbringen: Bleistifte B, 2B, 3B, Radiergummi, Spitzer, Zeichenblock DIN A 3, Zeichenkohle, Rötel, evtl. Pastellkreide

Leitung: Dorita Jung, Malerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 19.11. - 20.11., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 84 EUR (inkl. 24 EUR für Modellkosten), Tee und Kaffee

werden zur Verfügung gestellt.

2.05.01 Zeichnen und Malen für Anfänger und Fortgeschrittene Freies Zeichnen in versch. Techniken, Erlernen der Perspektive,

gegensätzliches Zeichnen anhand von Modellen, individuelle zeichne-

rische Betreuung, Förderung der eigenen Fähigkeiten. Bitte mitbringen: Zeichenblock und verschiedene Bleistiftstärken.

Leitung: Alfred Kipper, Maler

Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG Ort:

Termin: Do, ab 15.9., 20 - 21.30 Uhr, 10x

Gebühr: 43 EUR

#### 2.05.02 Acrylmalerei Grundkurs

Malen - das bedeutet: sich ausdrücken mit dem Medium Farbe, ganz persönlich und individuell. Wir verarbeiten (visuelle) Eindrücke, Emotionen, innere Bilder. Malen kann sehr spontan geschehen oder ein langwieriger Prozess sein, bis wir zum fertigen Bild finden. Es werden Grundkenntnisse in Maltechniken, Farbenlehre und Kompositionen vermittelt. Darüber hinaus wird ermutigt, zu experimentieren und den eigenen malerischen Weg zu finden. Bitte mitbringen: Wassergefäße, DIN A 3 Papier, (Zeichenkarton v. Boesner), Klebeband, Pinsel,

Farbe, Lappen, Leinwand, falls vorhanden Tischstaffelei.

Waltraut Stettin Leitung:

Treff im Quartier IV, EG rechts

Mo, ab 12.9., 19.30 - 21.30 Uhr, 12x Termin: Gebühr: 80 EUR

## Kultur & Gestalten

Leitung: Dorita Jung, Malerin Treff im Quartier IV

22

Termin:

den Tischstaffelei.

Gebühr: 80 EUR

Leitung: Petra Seibert

#### Acrylmalerei für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Wassergefäße, DIN A 3 Papier, (Zeichenkarton v. Boesner), Klebeband, Pinsel, Farbe, Lappen, Leinwand, falls vorhan-

Mo, ab 12.9., 16.45 -18.45 h, 12x

2.05.05 Seidenmalerei für Anfänger (Erwachsene + Kinder)

Sie lernen das Material Seide kennen und darauf mit Farben und

Formen zu spielen. Lassen Sie sich von den Ergebnissen überra-

schen! Bitte mitbringen: strapazierfähige Kleidung, Seidenmalfarbe

(rot, gelb, dunkelgrün, schwarz und weiß), Seidenmalpinsel (Stärken:

6,8,10,12), Wasserglas, Schürze, Effektsalz grob (kleine Dose), Seidentücher und Pipetten.

NEU !

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG Termin: Sa + So, 3.12. - 4.12., 10 - 15 Uhr

Gebühr: **43 EUR** 

2.05.061 Aguarellmalen für Anfänger und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel Nr. 8, 14, 20, Aquarellblock mind. DIN A3, Zeichenblock DIN A 3, Bleistifte B, 2B, 3B,

4B, Radiergummi, Spitzer, Wasserbehälter, Küchenrolle.

Leitung: Dorita Jung, Malerin

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Do, ab 8.9., 10.40 - 12.40 Uhr, 12x

Gebühr: **74 EUR** 

2.05.062 Aquarellmalen und Zeichnen für Fortgeschrittene

Motive werden zuerst zeichnerisch erfasst und anschließend mit

Aquarellfarbe umgesetzt. Die Vermittlung der Bildkomposition und der

Farbenlehre sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Die Motivwahl wird nach Absprache mit den Teilnehmern bestimmt. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel Nr. 8, 14, 20, Aqua-

rellblock mind. DIN A3, Zeichenblock DIN A 3, Bleistifte B, 2B, 3B,

4B, Radiergummi, Spitzer, Wasserbehälter, Küchenrolle. Leitung: Dorita Jung, Malerin

BGS, Eingang rot, EG, Raum 212 Ort:

Mo, ab 5.9., 19 - 21 Uhr, 12x Termin:

77 EUR Gebühr:

# Aguarellmalen für Fortgeschrittene

Arbeiten nach vorgegebenen oder eigenen Vorlagen unter Berück-

sichtigung von Bildaufbau, Perspektive und div. Aquarelltechniken. Individuelle Betreuung nach Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, -block, Pinsel, 2 Wasserbehälter, Lappen, Bleistift und Radiergummi.

Leitung: Barbara Freiberger, Malerin

vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Ort:

Gebühr: 80 EUR (inkl. 2,60 EUR Materialkosten)

## 2.05.07

Termin: Mo, ab 5.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 12x

2.05.09

Mi, ab 7.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 12x Termin:

NEU

NEU

NEU

2.05.10 Blau - Rot - Gelb mit den Grundfarben arbeiten



Grundfarben sind ursprüngliche Farben und lassen sich nicht durch Mischungen mit anderen Farben herstellen.

Sie erhalten Einblick in die Farbenlehre und lernen mit den drei Grundfarben alle Farben der Natur zu mischen. Leitung: Dorita Jung, Malerin

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG Termin: Sa 17.9., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 35 EUR (inkl. 5 EUR für Materialkosten)

2.05.11 Arbeiten mit Pastellkreide NEU
Mit Pastellkreiden sind lineare Zeichnungen und auch malerische

Bildgestaltungen möglich. Beides wird Ihnen vermittelt.
Leitung: Dorita Jung, Malerin

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG Termin: Sa 8.10., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 35 EUR (inkl. 5 EUR für Materialkosten)

2.05.12 Der Bildaufbau im goldenen Schnitt

Er vermittelt der Zeichnung bzw. dem Gemälde eine harmonische Aufteilung. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistifte, Radiergummi, Spitzer, falls vorhanden: Aquarellblock, Aquarellfarben und Pinsel,

kann jedoch gegen Unkostenbeitrag von der Dozentin benutzt werden.

Leitung: Dorita Jung, Malerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Ort: vhs-Geschaftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikrau Termin: Sa 5.11., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 31 EUR, Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt.

2.05.13 Malen wie die großen Künstler: Malspaß für Kinder (ca. 7 - 10 Jahre)

Bilder großer Meister aus verschiedenen Epochen, wie z. B. Michelangelo, Leonardo da Vinci, Van Gogh, oder Picasso sind Themen dieses Kurses. Über die Biographien werden die Kinder an die Werke der Künstler herangeführt, um sie dann in eigener Interpretation umzusetzen. Am letzten Unterrichtstag um 14:30 Uhr findet eine

Vernissage statt, zu der die Kinder Eltern, Großeltern und Freunde

einladen, um ihre Werke zu zeigen. Bitte mitbringen: Wasserfarben, Küchenrolle, Malschürze, Malblock, Wasserbehälter, Pinsel mit verschiedener Stärke.

Leitung: Dorita Jung, Malerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle Bahnhofstraße 2

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2,

Gymnastikraum

Termin: Sa 7.1., 10 - 15 Uhr

Gebühr: 23 EUR (inkl. Materialkosten), Tee und Kaffee werden zur

Verfügung gestellt

#### WERKEN, BASTELN, GESTALTEN

Alle Keramikkurse werden von Frau Anne Thiele geleitet und finden im KIZ Gravenbruch in der Werkstatt, Schwalbenstr. 20 statt

# 2.12.01 Elfen, Feen, Trolle und andere Fabelwesen

- Für Erwachsene Träumer -



Phantastische Sagen, Lieder und Geschichten inspirieren uns, zauberhafte Welten in keramische Wesen zu verwandeln. Keramische Kenntnisse sind von Vorteil jedoch nicht zwingend notwendig. Materialkosten von 10 EUR sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Termin: Do, ab 12.1., 19 - 21.15 Uhr, 3x

Gebühr: 26 EUR (keine Gebührenbefreiung möglich).

Werkstattkurs Töpfern für Kinder ab 6 Jahren 2.12.02 Unglaublich vielseitig zeigt der Ton die Kraft der eigenen Hände. Wir erlernen die bewährten Formtechniken bis hin zum Glasieren und

Brennen. Durch interessante Tipps und Kniffe gelingen uns witzige Gebrauchs- und Ziergegenstände mit besonderem Kick.

Materialkosten von 10 EUR sind direkt an die Dozentin zu entrichten. Sa, ab 8.10., 10.30 - 12 Uhr, 5x Termin:

28 EUR (keine Gebührenbefreiung möglich). Gebühr:

2.12.021 Jedes Kind braucht einen Engel (6 – 12 J.)

Bauen wir einen aus Ton in fröhlichen Formen und Farben!

Diese und andere weihnachtliche Keramik-Figuren stellen wir in unserem Kinder-Workshop her. Untermalt wird das Angebot mit

Engelgeschichten und weihnachtlichen Klängen. Materialkosten von 10 EUR sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Sa, ab 26.11., 10.30 - 12 Uhr, 4x Termin:

Gebühr: 23 EUR (keine Gebührenbefreiung möglich).

2.12.03 Das Volk aus dem Dunkel



z.B. Paris, gehen auf keltische Gründung zurück. Als Barbaren bezeichnet waren sie in Wirklichkeit großartige Künstler, Krieger und Techniker, deren Können bis ins 18. Jahrhundert in Europa kaum übertroffen wurde. Ihre Keramik beeindruckt durch die elegante Schlichtheit der mit Stempelmustern, Kurven, Linien und geometri-

schen Mustern geschmückten Gefäße. Filmsequenzen, Berichte, Legenden und Dias veranschaulichen unser Thema. Das Ergebnis

unserer handwerklichen Arbeiten ist ein wunderschönes Tongefäß. Regionale Köstlichkeiten der keltischen Küche runden den Einblick ins keltische Jahrtausend ab. Material- und Lebensmittelkosten von 20 EUR sind direkt an die

Dozentin zu entrichten. Termine: Sa, 1.10., So, 2.10., Mo, 3.10., jeweils von 10-17 Uhr

Gebühr: 79 EUR (keine Gebührenbefreiung möglich).

# 2.12.031 Werkstattkurs Keramik für Erwachsene

Alle, die in der Betätigung ihrer Hände mit Ton einen Ausgleich suchen um etwas ganz Eigenes, Einmaliges zu schaffen, können unter Anleitung ihre ganz persönliche Vorstellung verwirklichen. Wir erpro-

ben unterschiedliche Dekorations- und Brenntechniken. Materialkosten von 20 Euro sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Do, ab 13.10., 19 - 21.15 Uhr, 8x Termin:

#### 68 EUR (keine Gebührenbefreiung möglich). Gebühr:

#### 2.12.04 Keramikspaß für Mutter/Vater und Kind

Eltern und Kinder begeben sich auf die Reise durch die Welt des Tons. Interessante Tipps und Kniffe gewährleisten, dass die Kunstwerke gelingen und Spaß machen. Die Keramiken werden mit Engoben bemalt und glasiert. Bitte mitbringen: Materialkosten von 20 Euro sind direkt an die Dozentin zu entrichten.

Termin: Sa, ab 14.1., 10.30 - 12 Uhr, 5x

Gebühr: 28 EUR (keine Gebührenbefreiung möglich).

Einführung in die Video- und Filmbearbeitung s. Seite 80

#### Ikebana

2.12.07

Nach der Einführung in die faszinierende japanische Blumenkunst nach den Regeln der Sogetsu-Schule Tokyo, werden Sie schon Ihre ersten kleinen Kunstwerke (herrliche Blumen- und Pflanzengebilde den Jahreszeiten entsprechend) herstellen. Blumenmaterialien werden nach Absprache von den Teilnehmerinnen selbst besorgt.

Leitung: Ursula Wehr, Inhaberin eines hohen Lehrgrades der Soget-

su-Schule Tokio.

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG Gebühr: 64 EUR

2.12.06 für Fortgeschrittene

- Arbeitskreis -

Termin: Mo, ab 26.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 10x

Termin: Mo, ab 26.9., 16.30 - 18.30 Uhr, 10x

2.12.08 Goldener Oktober - Kürbis und Co.

Herbststräuße aus den schönsten Naturmaterialien, die Sie selbst zusammenstellen mit Kürbis, Früchten, Blättern und

Blüten. Bitte mitbringen: Schere, Beißzange o. Seitenschneider. Leitung: Waltraut Johann

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite

Termine: Mi (1. OG), 12.10., 20 - 21.30 Uhr, Sa (2. OG), 15.10.,

14 – 18.30 Uhr Gebühr: 20 EUR (zzgl. individuelle Materialkosten von ca. 30 EUR).

2.12.091 Weihnachtsdekoration - rustikal oder elegant -

Zaubern Sie kreativ weihnachtliches Ambiente in Ihre Wohnung! Ausdrucksstarke Arrangements mit Stoffen oder Naturmaterialien.

Bitte mitbringen: Schere, Seitenschneider und Tannengrün. Leitung: Waltraut Johann

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite Termin: Fr 11.11., 20 – 21.30 Uhr (1.OG),

Sa 12.11., 14 – 18.30 Uhr (2.0G) Gebühr: 20 EUR (zzgl. individuelle Materialkosten von ca. 30 EUR).

2.12.121 Goldschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie erlernen die traditionellen Grundkenntnisse des Goldschmiedens wie sägen, feilen und löten. Erste einfache Schmuckstücke können damit hergestellt werden, Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse erweitern. Sie verwirklichen Ihre eigenen Ideen. Werkzeuge und Material wie Kupfer und Messing stehen zur Verfügung.

Leitung: Birgit Pletzinger, Goldschmiedin, Kunstpädagogin Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Bitte mitbringen: Schreibbedarf, Papier, Schere, Zirkel.

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG Termin: Mi, ab 28.9., 18 - 21 Uhr, 10x

Gebühr: 123 EUR (inkl. 18 EUR Materialkosten)

#### 2.12.13 Goldschmieden Fortgeschrittene

Sie erweitern und vertiefen die traditionellen Techniken des Goldschmiedens. Darüber hinaus haben Sie die Gelegenheit, neue Techniken wie das Gießen in Ossia Sepia auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Schreibbedarf, Papier, Schere, Zirkel.

Leitung: Birgit Pletzinger, Goldschmiedin, Kunstpädagogin Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Di, ab 6.9., 18 - 21 Uhr, 10x

Gebühr: 123 EUR (inkl. 18 EUR Materialkosten)

#### Selbst ist die Frau! 2.12.21

Schlagbohrmaschine, Bohrhammer, Handkreissäge, Pendelstichsäge, Handoberfräse, Elektrohobel, Schleifmaschine - alles kein Problem mehr, wenn Sie diesen Kurs besucht haben. Die Deutsche Heimwerker Akademie zeigt Ihnen den Umgang mit diversen Elektrowerkzeugen. Die Maschinen sind alle vor Ort und können benutzt werden. Beim Fertigen eines Werkstückes, das Sie nach dem Kurs mit nach Hause nehmen können, lernen Sie den furchtlosen Umgang mit Elektrowerkzeugen. Brechen Sie gemeinsam mit uns ein in die

Männerdomäne Heimwerken! Leitung: Deutsche Heimwerker Akademie

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG Termin: Sa 19.11., 10 - 17 Uhr

54 EUR (inkl. 20 EUR Materialkosten) Gebühr: 2.12.22 Holzspielzeug - Vater und Kind

hobeln, fräsen und schleifen.

Gebühr:

Spielsachen aus Holz sind nicht nur stabil, sondern bereiten Ihrem Nachwuchs mit Sicherheit auch einen Riesenspaß. Ob eine Ritterburg oder eine Eisenbahn, wir haben viele Ideen und zeigen Ihnen, wie Sie diese gemeinsam mit Ihrem Sohn umsetzen können. Sie werden gemeinsam ein Spielzeug anfertigen. Kursinhalt: Einführung in den Werkstoff Holz, Einführung in klassische Holzverbindungen, Holzbearbeitungstechniken direkt am Werkstück: sägen, bohren,

NEU

Leitung: Deutsche Heimwerker Akademie Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Sa 29.10., 10 - 17 Uhr Termin:

54 EUR (inkl. 20 EUR Materialkosten)

2.12.23 Kräuterseifen selbstgemacht NEU

Seifen können nicht nur gut duften, sondern auch sehr dekorativ aussehen und obendrein die Haut mit wertvollen Inhaltsstoffen pflegen und verwöhnen. Sie werden gleich merken, dass man Seifen ohne großen Aufwand selbst herstellen kann. So entstehen dekorative und ausgefallene Seifen, die nicht nur trendy sind, sondern auch als Geschenk gut ankommen. Bitte mitbringen: evtl. Sandkastenförmchen und Schürze.

Leitung: Christiane Born-Franz, Phytotherapeutin Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG Sa 5.11., 15 - 18 Uhr Termin:

Gebühr: 15 EUR (inkl. 5 EUR Materialkosten)

Botanischer Spaziergang s. Seite 17

2.12.24 **Duftkissen selbstgemacht** 

Aphrodites Liebeskissen, medizinisches Regelkissen oder Dillkissen...wenn es um Duftkissen geht, sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Lernen Sie verschiedenen Einsatzmöglichkeiten Duftkissen und ihre Herstellung kennen. Nach dem

NEU

Kurs haben Sie selbstgemachte Duftkissen, die zum Verschenken fast zu schade sind. Bitte mitbringen: Nadel und Faden.

Leitung: Christiane Born-Franz, Phytotherapeutin Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG Ort:

Fr 25.11., 17 - 20 Uhr Termin:

Gebühr: 15 EUR (inkl. 6 EUR Materialkosten)

#### 2.13.03 Heißgeliebte Teddybären

für Anfänger und Fortgeschrittene -

Ein selbst genähter Teddy ist immer etwas Besonderes. Erarbeiten Sie ihn für sich selbst, oder machen Sie ihn jemand Besonderem zum Geschenk. Er ist immer ein Unikat und von bleibendem Wert. Wir nähen deshalb den Teddy mit der Hand und können ihn dann so gestalten, wie wir ihn gerne sehen. Er kann mit Brummstimme versehen werden, mit Augen in verschiedenen Farben, er kann einen

Wackelkopf haben, er kann aber auch klassisch, witzig oder modern sein. Es gibt für jeden Typ das passende Fell. Bitte mitbringen: Schreibutensilien. Leitung: Isentrude Fuhr, Schneiderin

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG Termin: Fr 7.10. - 25.11., 19 - 21.15 Uhr, 5x,

+ Sa 26.11., 14 - 17.45 Uhr, 1x Gebühr: 64 EUR (zzgl. Materialen in Höhe von ca. 25 - 30 EUR)

#### ATTRAKTIVITÄT & AUSSEHEN

#### Rücken Sie Ihren Typ ins rechte Licht! 2.16.04 - Typberatung nach Feng Shui -

Was für ein Typ bin ich? Was passt zu mir - wie bringe ich mich optimal zur Geltung? Feuer-Erde-Metall-Wasser oder Holz? Zu welchen Elementen gehöre ich? Dies ist entscheidend, welche Farben, Formen, Materialien zu Ihnen passen. Welche Farben unterstützen Sie oder tun Ihnen nicht gut? Die 5-Elemente-Lehre des Feng Shui bietet uns hierfür den idealen Hintergrund. Wir erarbeiten nach welchen Kriterien Ihr Typ bestimmt werden kann. Danach erstellen wir gemeinsam für Sie eine Checkliste mit typgerechten Farben, Formen und Materialien. Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Tee und Kaffee

werden zur Verfügung gestellt. Leitung: Stefanie Brehm, Heilkundliche Therapeutin Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termin: Sa 8.10., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 5 EUR Materialkosten)

# Make-up für Brillenträger (Kleingruppe, max. 6 TN)

Brille und Make-up: "perfekte Harmonie".

Brillen können Schönmacher sein: wenn sie mit dem richtigen Styling kombiniert werden, geben Sie Ihrem Gesicht mehr Struktur und Ausstrahlung. Das Geheimnis liegt in der richtigen Schminktechnik! Wir erarbeiten gemeinsam ein typgerechtes Brillen-Make-up, das Ihre Persönlichkeit betont, die Gesichtsform ausgleicht und von kleinen

Mängeln ablenkt. Ulrike Löw, Visagistin, Imageberaterin, Stylistin

vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Ort:

Sa 19.11., 10 - 15.15 Uhr Termin:

38 EUR (inkl. 4 EUR Kopierkosten, zzgl. 15 EUR für Gebühr:

Pinselset im Kurs zu zahlen)

Männerpflegekurs s. Seite 12

# Wollen Sie in dieser Broschüre inserieren?

Wenn ja, wenden Sie sich an Frau Regine Holz. Tel.: 06102 254746, Fax: 06102 6644,

E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de

Sie haben neue Kursideen und Spaß am Unterrichten bei einer Volkshochschule?

Dann rufen Sie uns an unter 06102 254746!

# 28 Die 4 Säulen der Gesundheit

# Die 4 Säulen der Gesundheit

		Seite
$\Rightarrow$	<b>TANZEN</b>	28-30

Caita

- ⇒ ENTSPANNEN 31-36
- ⇒ BEWEGEN 36-48

WEITERE GESUNDHEITSTHEMEN 48-50

Hinweis: Für alle Kurse bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Decke/Matte, Kissen (für Yoga und Tai Chi auch Wollsocken)

# Wichtiger Hinweis!

Sie erhalten **keine** Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen auf Seite 3 ff.

Einige Krankenkassen gewähren wieder einen Zuschuss. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Ende Januar findet wieder unser kostenloser Bewegungstag statt. Der Termin wird rechtzeitig veröffentlicht.

#### **TANZEN**

# 3.00.001 Street Dance für Kids (ca. 7 - 11 Jahre)

Spielerischer Tanz für die Kleinsten! Leichte Choreografien in verschiedenen Stilrichtungen wie z.B. HipHop & Streetjazz. Tänzerische Bewegungsabläufe zur Schulung der Koordination und entspannende Übungen bis hin zu Phantasiereisen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe für Hallen. Leitung: Yorka Trespalacios Martin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 12.9., 15.15 - 16.15 Uhr, 15x Gebühr: 46 EUR

Gebunr: 46 EUR

# 3.00.01 Salsa & HipHop für junge Leute (ca. 12 - 15 Jahre) Salsa, Merengue & HipHop aus den Charts, das ist in! Ihr werdet eure

Lebensfreude durch die karibischen Rhythmen ausdrücken lernen. Tanzchoreografien in verschiedenen Stilrichtungen wie z.B. Salsa,

HipHop stehen auf dem Programm. Let's dance!

Bitte mitbringen: Turnschuhe (helle Sohle). Leitung: Yorka Trespalacios Martin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Aula

Termin: Fr, ab 16.9., 17 - 18.30 Uhr, 10x

Gebühr: 46 EUR

## Wichtiger Hinweis!

Die Abmeldefrist bei allen Kursen beträgt 1 Woche, bei Bildungsurlauben 4 Wochen vor Kursbeginn.

#### Bauchtanz für Anfängerinnen 3.00.03 Orientalischer ohne Vorkenntnisse

Wir üben die Grundbewegungen des klassischen Orientalischen Tanzes ein. Angesprochen sind Frauen jeden Alters, die Freude am Tanzen und den Klängen orientalischer Musik haben und sich fit und beweglich halten möchten.

Bitte mitbringen: Leggins, T-Shirt oder Gymnastikanzug, Tuch für die

Hüften, Gymnastikschuhe. Ulrike Hertel Leitung:

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Mo, ab 5.9., 18.15 - 19.30 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 58 EUR

Orientalischer Bauchtanz - Mittelstufe -

Wir verbessern die Körperhaltung und verfeinern die erlernte Basis. Schrittkombinationen werden komplizierter und in Choreografien verarbeitet. Schleiervarianten und auf Wunsch auch Stocktanzele-

mente bzw. einfache Zimbeltechniken werden geübt.

Bitte mitbringen: Tuch für die Hüfte, Schleier und Schläppchen.

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Gebühr: **58 EUR** 

3.00.06

Ort:

Termin: Mi, ab 7.9., 19 - 20.15 Uhr, 15x

Leitung: Astrid Napp

3.00.061

Termin: Mo, ab 5.9., 19.30 - 20.45 Uhr, 15x

Ulrike Hertel Leitung:

3.00.07 Orientalischer Bauchtanz für Fortgeschrittene

Frauen mit mind. 2-jähriger Bauchtanzerfahrung. Wir bereiten uns auf Bühnenauftritte vor. Technik: Schleier, Stocktanz, Zimbeltechnik u.

Einführung in den Tribal-Tanz. Diese bestehende Gruppe können Sie gerne buchen und life das große Spektrum des O.T. miterleben. Bitte mitbringen: Hüfttuch, Schleier, Zimpeln und Schläppchen.

Astrid Napp Leitung: Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Mi, ab 7.9., 20.15 - 21.30 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: **58 EUR** 

3.00.080 Line Dance ohne Vorkenntnisse - Workshop -

Line Dance formt sich aus den verschiedensten Rhythmen, die wir aus der Tanzschule kennen; hierbei gibt es keine Paare, jeder einzelne tanzt in einer Formation, aufgestellt in Linien hinter- und nebeneinander. Die jeweiligen Tänze sind leicht erlernbar, da in kurzen und verständlichen Schrittfolgen gezählt wird. Line Dance ist nicht mit klassischem Tanz (z.B. Square Dance) vergleichbar - gerade deshalb

macht es ungeheuer Spaß, da die Musik äußerst vielseitig ist (u.a. Cha-Cha-Cha oder Walzer Rhythmen). Keep it Country!

Leitung: Sarah Klammes

Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG, Raum hinter der Kirche

Termin: So 4.9., 16 - 19 Uhr

Gebühr: 13 EUR

Anmeldung unter Tel. Nr. 06102 254746 oder

E-Mail: anmeldung@vhs-neu-isenburg.de

# 30 Die 4 Säulen der Gesundheit

## 3.00.081 Line Dance - leichte Vorkenntnisse empfehlenswert -

Line Dance formt sich aus den verschiedensten Rhythmen, die wir aus der Tanzschule kennen; hierbei gibt es keine Paare, jeder einzelne tanzt in einer Formation, aufgestellt in Linien hinter- und nebeneinander. Die jeweiligen Tänze sind leicht erlernbar, da in kurzen und verständlichen Schrittfolgen gezählt wird. Line Dance ist nicht mit klassischem Tanz (z.B. Square Dance) vergleichbar - gerade deshalb macht es ungeheuer Spaß, da die Musik äußerst vielseitig ist ( u.a. Cha-Cha-Cha oder Walzer Rhythmen). Keep it Country!

Leitung: Sarah Klammes

Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG, Raum hinter der Kirche Termin: Di, ab 6.9., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x

Gebühr: 52 EUR

#### 3.00.09 Internationale Tänze für Jung und Alt

Folkloretanz für Anfänger und Fortgeschrittene -

Der Tanz ist eine der ureigensten Ausdrucksformen des Menschen. An allen Orten, zu allen Zeiten, bei allen Völkern wurde getanzt. Heute wird der Tanz wieder entdeckt: als Fitness-Training für Körper und Seele, als Kontaktmöglichkeit, als Zuordnungsform zu einer Gruppe oder Gemeinschaft. Folkloretanz ist an kein Alter und auch nicht an Partner gebunden.

Leitung: Dorrie van Cleef

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle

Termin: Mi, ab 7.9., 18.30 - 20 Uhr, 10x

Gebühr: 46 EUR

#### Karibik-Tänze und heiße Rhythmen

Fetzige Rhythmen mit Gefühl: wer möchte sich nicht darauf bewegen? Hier werden Ihnen die heißen Rhythmen aus der Karibik vermittelt nach denen jede/jeder tanzen lernen kann. Salsa, Merenque, Mambo. Cha-Cha-Cha, Rueda de Casino und Rumba stehen auf dem Programm. Der Kurs ist für Einzelpersonen ebenso gedacht wie für

Paare. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Leitung: Yorka Trespalacios Martin
Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG

Gebühr: 48 EUR

**3.00.12** Fortgeschrittene Termin: Mo, ab 12.9., 20 - 21 Uhr, 15x

3.00.121 Anfänger

Termin: Mo, ab 12.9., 18.45 - 19.45 Uhr, 15x

## 3.00.13 Flamenco mit und ohne Vorkenntnisse - Workshop -

Flamenco ist ein anspruchsvoller Tanzstil der Stolz, Sinnlichkeit und Grazie in einem verbindet. Mit Flamenco könne Sie Ihre ganze Persönlichkeit zum Ausdruck bringen. Sie erlernen einfache Choreographien im Bereich des klassischen Flamencos. Mit viel Dynamik und Rhythmus werden Sie fundierte Grundkenntnisse in Arm- und Fußtechniken erlernen. Mit modernen HipHop Einlagen wird die Choreographie aufgepeppt.

Bitte mitbringen: Schuhe mit etwas Absatz. Leitung: Petra Kurz, Flamencolehrerin Ort: Hugenottenhalle, Musikraum

Termin: Sa 19.11., 14 - 18 Uhr

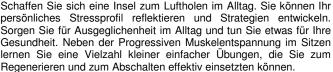
Gebühr: 18 EUR

NEU

31

# ENTSPANNEN

3.01.02 Entspannungsinsel Teil I



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser. Leitung: Jördis Barran, Dipl. Pädagogin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Termine: Sa, 17.9., 13.30 - 17.45 Uhr, So, 18.9., 10 - 13.30 Uhr Gebühr: 41 EUR (inkl. 5,50 EUR Kursunterlangen und Übungs-CD)

(Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt)

3.01.04 Meditation, Yoga, Tao Yin und Tan Tien

Tao Yin ist eine sanfte Yoga Methode der Selbstheilung, löst Stress auf und führt zu Ausgeglichenheit. Wir erlernen die Lebensenergie Chi speziell in das Bindegewebe zu lenken um Kraft und Elastizität im Körper zu entwickeln. Das Tan Tien (Unterbauch) bildet das Zentrum für das gesamte Energiesystem des Körpers. Durch die Stärkung dieses Bereiches sind wir im Alltag stabilisiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke/Matte, Wollsocken.

Leitung: Michèlle Fougeron + Silvia Garlich

Ort: KIZ Gravenbruch, Motorikraum, Schwalbenstr. 20

Termin: Mo, ab 5.9., 18.15 - 19.45 Uhr, 15x

Gebühr: 78 EUR

 Eine Reise durch alternative Heil- und Entspannungsmethoden s. Seite 85

3.01.06 Meditation, Yoga, Tiefenentspannung

In der Stille durch Meditation- und Asanas- Übungen erschließen wir uns die Tiefe und Harmonie des Lebens. Wir stärken unser gesamtes Energiesystem, erfahren mehr Zentriertheit, Kondition und geistige Spannkraft, was uns zu unserem wahren Selbst führt und unsere Erlebnisfähigkeit intensiviert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Decke, Matte, Wollsocken.

Leitung: Michèlle Fougeron + Silvia Garlich

Ort: KIZ Gravenbruch, Motorikraum, Schwalbenstr. 20

Termin: Mo, ab 5.9., 19.50 - 21.20 Uhr, 15x

Gebühr: 78 EUR



#### 32 Die 4 Säulen der Gesundheit

#### BU Stress verarbeiten und Energie freisetzen -3.01.01 den Berufsalltag gelassen gestalten



Worte wie Effizienz und Leistung prägen unseren Alltag. Wie schnell kann dieser Druck trotz Spaß am Berufsleben und Rückhalt in der Familie zu negativem Dauer-Stress führen. Die Folgen sind oft Ner-

vosität, Gereiztheit, das Gefühl dem Arbeits- und Familienleben nicht mehr gerecht zu werden, schließlich Krankheitsanfälligkeit und Burn

Out. Folgende Themen werden behandelt: Stress in meinem Leben?!

Stress als Lebensmotor, die individuellen Stressfallen. Achtsamkeit: Wie geht es mir, Entspannungstechniken für kurze Pausen und langfristiges Stressmanagement. Meine Selbstverantwortung: Orientierungshilfen, Handlungsspielräume, Planung. Mein Selbstmanagement: Anregungen zur Vereinfachung des Alltags, Stressprävention durch erfolgreiche Kommunikation und gute Organisation. Lernen Sie nicht nur Techniken zur Bewältigung des Arbeits-Alltags, sondern entwickeln Sie eine dauerhafte Strategie für Ihre Gesundheit und Ihr

Wohlbefinden. Aktz.: III5-55n-4145-0210-04-0877. Leitung: Jördis Barran, Dipl. Pädagogin. Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

# Gebühr: 120 EUR

Bildungsurlaub Business English s. Seite 62

Termin: Mo - Fr, 2.1. - 6.1., 9 - 16 Uhr, 5x

Autogenes Training für Anfänger - abends Belastungen in Beruf und Familie können zu Stress und damit meist auch zu vegetativen Störungen führen. Wir sind gereizt, leiden unter Kopf- oder Magenschmerzen, schlafen nicht mehr durch, erholen uns auch in der Freizeit nicht mehr. Wir reagieren falsch und überzogen auf Nichtigkeiten. Also was brauchen wir? Wir benötigen die Möglichkeit einer geistigen und körperlichen Erholung. Autogenes Training bietet uns die Möglichkeit zu lernen, mit unseren Ängsten und Schwächen positiv umzugehen. Lernen Sie, wie leicht es nach eini-

gen intensiven Übungen sein kann, sich nicht mehr unter Druck setzen zu lassen; zu agieren und nicht zu reagieren. Entspannt und

positiv gestimmt und somit auch weniger anfällig für Krankheiten zu sein, ist einen Versuch wert. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Erika Makris, Heilpraktikerin

vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Gebühr: **23 EUR** 

3.01.09

Termin: Di, ab 20.9., 17.30 - 18.30 Uhr, 6x

3.01.091

Di, ab 20.9., 18.30 - 19.30 Uhr, 6x Termin:

#### Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Beckenbodentraining

Yogastellungen mit aktivem Beckenboden trainieren einen straffen Po, strecken die Wirbelsäule, entspannen die Schultern, vertiefen die Atmung und stärken das Bindegewebe. Absenkungen der inneren Organe und Inkontinenz werden behoben bzw. vorgebeugt

Leitung: Karin Jolas

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Gebühr: 63 EUR, bitte mitbringen: Matten.

Termin: Fr, ab 9.9., 10.30 - 12 Uhr, 12x

3.01.161 3.01.162

Termin: Fr, ab 9.9., 9.00 - 10.30 Uhr, 12x

#### Hatha Yoga-Schnupperkurs 3.01.18

Wir alle tragen Freude und Ausgeglichenheit in uns. Sie lenken die Aufmerksamkeit mit leichten Yoga- und Entspannungsübungen zu Ihrer Mitte hin und erfahren Ruhe, Licht und Harmonie. Gelassen und selbstbewusst begegnen Sie danach mit Freude dem Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

Krystyna Rauck, Dipl.-Yogalehrerin Leituna: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort: Termin: Sa 10.9., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 31 EUR (Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt)

## 3.01.21 Hatha-Yoga für Anfänger ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen

Leitung: N.N. Ort:

Ev. Gemeinde Gravenbruch Termin: Do, ab 8.9., 20 - 21.30 Uhr, 12x

Gebühr: 63 EUR

#### 3.01.22 Hatha-Yoga für Anfänger und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Ob Sie sich Linderung Ihrer körperlichen Beschwerden, geistige und körperliche Beweglichkeit oder Entspannung erhoffen, Yoga ist ein Weg zu mehr Harmonie im täglichen Leben. Diese Erfahrung machen Sie durch das Erlernen von Körperstellungen und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

Krystyna Rauck, Dipl.-Yogalehrerin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort: Termin: Di, ab 6.9., 19.15 - 20.45 Uhr, 12x

**63 EUR** Gebühr:

#### Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Vertiefung der erlernten Stellungen und Variationen. Der Gruß zur Sonne, einfühlsame Korrektur, Atemübungen, Tiefenentspannung

und Meditation.

Leitung: Krystyna Rauck, Dipl.-Yogalehrerin

Gebühr: 63 EUR

3.01.23

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 6.9., 20.45 - 22.15 Uhr, 12x

3.01.24

Ev. Gemeinde Gravenbruch Ort: Termin: Do, ab 8.9., 18.30 - 20 Uhr, 12x

#### 3.01.251 Power durch dynamisches Yoga für Anfänger

Leitung: Christine Demir, Aerobic Instructor B Lizenz

BGS, Eing. grün, Gymnastikraum Ort: Termin: Fr, ab 9.9., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x

Gebühr: 52 EUR

# 3.01.261 "Die Kraft in Dir" -Tagesseminar-

NEU Die Synthese zwischen dem östlichen Ashtanga-Yoga und westlichem Fitness-Denken stellt ein ideales Ausdauertraining für Körper und Geist dar. Körperliche und geistige Vitalität sowie ein Zuwachs an Kraft, Ausdauer und Flexibilität sind einige der möglichen Resultate.

Leitung: Krystyna Rauck, Dipl.-Yogalehrerin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Termin: Sa 10.12., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 31 EUR (Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt)

#### Die 4 Säulen der Gesundheit 34

Sabine Ward, Yogalehrerin

#### Kundalini-Yoga - Wirbelsäule und Lebensenergie - für 3.01.27 Anfänger und Fortgeschrittene

Die Wirbelsäule und die Lebensenergie wird aufgebaut, Sie erhalten mit tiefgehenden, einfachen und später anspruchsvolleren Übungen mehr Flexibilität. Der Yogi sagt: "Miss das Alter eines Menschen nicht an seinen Jahren, sondern an der Flexibilität seiner Wirbelsäule!"

Ort: Alten- u. Pflegeheim "An d. Platanen", UG, Gymnastikraum Di, ab 6.9., 17 - 18.30 Uhr, 12x Termin:

Gebühr: 63 EUR

#### 3.01.28 Kundalini-Yoga - für Anfänger und Fortgeschrittene

Kundalini-Yoga ist das Yoga des Bewusstseins und der Erfahrung. Durch Atem-(Pranayama), Körper-(Asana) und Meditations-Übungen (Dhyan), die an den Chakren und der Aura arbeiten, wird der Energiefluss stimuliert. Die Organe und das Nervensystem werden gestärkt, der Körper wird flexibler und gesünder. Sie erreichen Ausgeglichen-

Leitung: Sabine Ward, Yogalehrerin

Alten- u. Pflegeheim "An d. Platanen", UG, Gymnastikraum Do, ab 8.9., 18 - 19.30 Uhr, 12x Termin:

heit, innere Ruhe und Harmonie für Körper, Geist und Seele.

# Gebühr: 63 EUR

Heil-Yoga Heil-Yoga-Übungen sind dazu bestimmt, die Lebenskraft des Menschen wie Strom durch den Körper zu senden. Nachdem der Körper im Alltag oft vernachlässigt wird, gibt man ihm im Heil-Yoga die verlorene Kraft und Energie zurück. Nichts macht einen Menschen so gesund, schön und jung wie die Harmonie und Einheit zwischen

Geist, Seele und Körper. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, keine dünne Gymnastikmatte.

Helga Hacke Leitung:

Ort: Hugenottenhalle, Musikraum

Gebühr: 52 EUR

3.01.29 Do, ab 8.9., 9 - 10 Uhr, 15x Termin:

3.01.31 Termin: Do, ab 8.9., 10.15 - 11.15 Uhr, 15x

3.01.32

Do, ab 8.9., 18 - 19 Uhr, 15x Termin:

3.01.33

Termin: Do, ab 8.9., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x

#### 3.01.37 Tai Ji - Schnupperkurs Chinesische Meditation Chinesisches Schattenboxen ist ein taoistisches Übungssystem. Es

fasziniert den Betrachter durch die fließenden Bewegungen, die Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen. Bewirkt wird dieser Eindruck durch die vom Übenden erlebte Harmonie von Körper und Geist, Geistige. seelische und körperliche Kräfte werden gestärkt. Es tritt gesteigerte Beweglichkeit, Konzentration und Lebensfreude ein.

Bitte mitbringen: Verpflegung und begueme Kleidung. Leitung: Wahjudin Wangsadinata, Tai-Ji-Lehrer

Haus der Vereine, EG

Termin: So 4.9., 9 - 15 Uhr

Gebühr: 33 EUR

NEU 🖋

#### Tai Ji - Chinesische Medit.in Bewegung - Grundkurs-3.01.38

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Wahjudin Wangsadinata, Tai-Ji-Lehrer Leitung:

Alte Goetheschule, Turnhalle Ort: Di, ab 6.9., 20.15 - 21.45 Uhr, 8x Termin:

Gebühr: 62 EUR

#### Eine Reise durch alternative Heil- und Entspannungsmethoden s. Seite 85

# Qi Gong am Nachmittag

Qi Gong sind gesundheitsfördernde Übungen aus China. Eine Kunst, die jeder erlernen kann. Die Übungen können im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden. Gesunden dienen sie zur Vorbeugung gegen Krankheiten und als Möglichkeit, die Lebensenergie durch

Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei mangelhafter Gesundheit wird Qi Gong als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen fördern die Gesunderhaltung, schaffen Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Nervensystem und Psyche aus. Bitte

mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken

Marion Domabil, Lehrerin für Qi Gong und Tai Ji Chuan vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort: **52 EUR** Gebühr:

3.01.41

Termin: Do, ab 8.9., 14 - 15.15 Uhr, 12x

3.01.42

Termin: Do, ab 8.9., 15.15 - 16.30 Uhr, 12x

**NEU** 3.01.44 Entspannen Sie sich beim Erbsenzählen Sie sind hektisch und nervös und brauchen unbedingt Abstand vom Alltag? Lassen Sie sich einführen in die Technik des Erbsenzählens.

Das Erbsenzählen ist ein ganz neuer Trend aus Amerika. Sie werden staunen wie einfach Sie zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit kom-

men. Bitte mitbringen: 2 kg grüne Schälerbsen. Shakira Trauma Leitung:

Ort: vhs-Geschäftsstelle

Termin: Mo, ab 5.9., 20.15 - 21.45 Uhr, 2x

Gebühr: **25 EUR** 

#### 3.01.46 Die Öffnung des Herzens - Meditation für jede/n

Eine Einführung in die wichtigsten Meditationstechniken der über 3000-jährigen Meditationserfahrung Asiens. Theorie und Praxis stehen in dauerndem Wechsel. Praxis: Sitzhaltung, Vergegenwärtigungen des Atems, Entfaltung positiver Emotionen, reines Gewahrsein, Gehmeditation, Body-scanning und Visualisierung. Theorie: Vertiefungsfaktoren, Meditationsziele, Meditationslandkarte, S.P.I.E.L.

Dipl. Handelslehrer Horst Gunkel, Mitra des WBO (Westli-Leitung: chen Buddhistischen Ordens)

BGS, Eingang rot, 2. OG, Raum 231 Ort: Termin: Mo, ab 7.11., 18.30 - 20.45 Uhr, 5x

**39 EUR** Gebühr:

# Wichtiger Hinweis!

Sie erhalten keine Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen auf Seite 3 ff.

# 36 Die 4 Säulen der Gesundheit

# 3.01.60 "Professionell Kraft und Energie tanken – in nur 15 Minuten am Tag"



Die eigene Kraft, Energie ist nicht unerschöpflich. Wir haben viel erreicht - aber die Energie lässt nach. Sie sind ausgebrannt und fühlen sich nicht mehr so fit? Lernen Sie Methoden kennen, wie Sie nachhaltig Energie tanken und pro Tag eine Stunde Muße für sich gewinnen. Dieses Seminar baut mit wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen auf Nachhaltigkeit und Langzeiteffekt auf.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Buntstifte, bequeme Kleidung und zum Liegen Decke, Kopfkissen und ggf. eine Unterlage.

Leitung: Peter Urbassek, Lehrer f. Autog. Training, Meditation, Reiki Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termine: Sa + So, 28.1 - 29.1., 10 - 18 Uhr Gebühr: 81 EUR (inkl. 15 EUR für Kursunterlagen, Übungs-CD und Zertifikat). Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt.

#### **OUTDOOR**

#### **Nordic Walking**

Modele

Nordic Walking ist der Beitrag zur Gesundheit. Nordic Walking ist ein optimales Training zur Gewichtsreduktion und führt zu einer Balance von Körper und Geist. Das Gehen mit den Stöcken, richtig gelernt und ausgeführt lässt

Pfunde purzeln, da bei aerobem Training Fette und Kohlenhydrate die Energielieferanten sind. (Ich spreche aus Erfahrung 13 kg in 3 Monaten). Die Stöcke können gg. eine Leihgebühr von 2 EUR pro Kurstermin geliehen werden. In der 6. Unterrichtsstunde arbeiten wir mit Videoanalyse (Sie werden, falls gewünscht, mit Video aufgezeichnet und können Ihre Technik in der vorletzten Stunde, über einen Videobeamer selbst beurteilen). Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Sportbekleidung und Schuhe. Leitung:Peter Braun, Nordic Walking Trainer, Lehrer für Autogenes Training. Ort: Ärztehaus, 1. OG, Nordic Walking Schule Braun.

## 3.02.03 Nordic Walking

Termin: Mi, ab 28.9., 18.30 - 19.30 Uhr, 6x

Gebühr: 29 EUR

# 3.02.041 Mit Nordic Walking zum Wohlfühlgewicht - am Wochenende -

- Kleingruppe für Einsteiger/-innen

Termin: Sa, ab 1.10., 13.30 - 15 Uhr, 6x

Gebühr: 60 EUR

Nordic Walking Vollmondwanderung s. Seite 85

 Nordic Walking Schnupperabend bei Äppelwoi, Handkäs und Musik s. Seite 85

# 3.02.042 Mit Nordic Walking zum Wohlfühlgewicht - am Wochenende -

- Kleingruppe für Einsteiger/-innen

Termin: Sa, ab 1.10., 15.30 - 17 Uhr, 6x

Terrilli. 5a, ab 1.10., 15.30 - 17 Ulir, 6x

Gebühr: 60 EUR

# 3.02.06 Nordic Walking für Anfänger

Bitte mitbringen: leichte, wärmende Sportbekleidung, Stöcke.

Leitung: Heike Vejmelka-Fink, Sportwissenschaftlerin

Ort: Spielpark Tannenwald

Termin: Mo, ab 5.9., 8.30 - 9.45 Uhr, 10x

Gebühr: 39 EUR

37

## 3.02.061 Nordic Walking mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Stöcke, leichte, wärmende Sportbekleidung. Heike Vejmelka-Fink, Sportwissenschaftlerin

Ort: Spielpark Tannenwald

Termin: Mo, ab 5.9., 10 - 11.15 Uhr, 10x

Gebühr: **39 EUR** 

Walking in Gravenbruch s. Seite 39

# Inline Skating - learn to roll - für Anfänger

Grundschritte, Fall- und Bremstechniken, Körperhaltung, richtiges Vorwärtslaufen, fortgeschrittene Fahrtechniken wie Richtungswech-

sel, Rückwärtsfahren, Slalomtechniken und Geschwindigkeitskontrollen bei der Abfahrt. Bitte mitbringen: Inlineskates, Schutzausrüstung

(Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschützer), evtl. einen Helm. Leitung: Inline Skating Instructor Evi Euler, Master Instructor

Schulhof Alte Goetheschule, Beethovenstraße 89 Gebühr: 13 EUR

3.02.07

Termin: Sa 17.9., 11 - 15 Uhr

3.02.08

Termin: Sa 24.9., 11 - 15 Uhr

#### SPEZIELLE KURSE IM STADTTEIL GRAVENBRUCH

Einige Krankenkassen gewähren wieder einen Zuschuss.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

#### 3.02.10 Teboaerobic für Sie und Ihn

Für alle die sich auspowern wollen! Te Bo: Ein neuer Kurs durch den man Gewicht verliert, fit wird und Kraft gewinnt. Es gibt keine schwierigen Choreographien wie man sie aus dem Aerobic kennt. Teboaerobic verbindet Kampfsport - Elemente und Konditionstraining, wird aber ohne Gegnerkontakt ausgeübt. Die erlernten Techniken sollen zudem die mentalen Kräfte und das Selbstvertrauen stärken. Stret-

Trainingsprogramm ab. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Mag.Artium f. Sportwissensch., Salem Bouzommita, Leitung: Sportmedizin, Pädagogik

ching-Übungen, Rope Skipping und Kräftigungsübungen runden das

Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Aula Ort: Termin: Mi, ab 14.9., 18.45 - 19.45 Uhr, 15x

46 EUR Gebühr:

#### 3.02.11 Bewegen/Aerobic & Bauch - Beine - Po für Frauen

Für alle, die gerne wirkungsvoll an ihrer Figur arbeiten möchten. Darauf werden wir aufbauen und die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination schulen und verbessern. Das Herz-, Kreislauf-System wird ebenso trainiert, wie die Problemzonen Bauch, Beine,

Po und das bei motivierender, moderner Musik. Das Training endet mit einer Dehnungs- und Entspannungsphase.

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, Matte, Getränk.

Yorka Trespalacios Martin Leitung:

Kinderzentrum Gravenbruch, Schwalbenstraße 20

Termin: Mi, ab 14.9., 18.30 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: 46 EUR

#### 38 Die 4 Säulen der Gesundheit

#### Bodystyling - ein tolles Ganzkörpertraining 3.02.12

Bodystyling ist ein effektives, gezieltes Ganzkörpertraining zur intensiven Kräftigung und Straffung von Muskulatur und Bindegewebe. Nach einer Aufwärmphase kräftigen wir die Problemzonen Bauch, Beine und Po sowie die Arme, den Rücken und die Rumpfmuskulatur. Zum

Schluss erholen wir uns bei Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, Matte, Getränk. Anja Herrlein-Witzenbichler, Aerobic Trainer B Lizenz KIZ Gravenbruch, Motorikraum, Schwalbenstr. 20 Mi, ab 7.9., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x Termin:

3.02.13 Rückenfitness und Stretching

Für alle, die sich und ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Spezielle Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur, zielen auf eine gesunde Körperhaltung, um Fehlbelastungen zu vermeiden. Abgerundet wird der Kurs durch Stretching und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe oder Turnschläppchen, Matte, Getränk. Anja Herrlein-Witzenbichler, Aerobic Trainer B Lizenz

KIZ Gravenbruch, Motorikraum, Schwalbenstr. 20 Termin: Mi, ab 7.9., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x

# 46 EUR Wirbelsäulengymnastik

46 EUR

Kursbeschreibung s.u. Rubrik "Wirbelsäulengymnastik bei Kursen im Stadtgebiet Neu-Isenburg

Sportwissensch.. Leitung: Salem Bouzommita. Mag.Artium f. Sportmedizin, Pädagogik

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle

**39 EUR** Gebühr:

3.02.14 Termin: Mi, ab 14.9., 17 - 17.45 Uhr, 15x

Gebühr:

Gebühr:

3.02.16 Mi. ab 14.9.. 17.45 - 18.30 Uhr. 15x Termin:

#### 3.02.17 Fitness Multimix für Frauen

Übungen für Jung und Alt: Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik,

#### Ausdauertraining bei größtmöglicher Fettverbrennung, Stretching, Slow Motion.

Leitung: Salem Bouzommita, Mag.Artium f. Sportwissensch., Sportmedizin, Pädagogik

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle

Mi, ab 14.9., 20 - 21.30 Uhr, 15x

Termin:

69 EUR Gebühr:

#### 3.02.18 Gymnastik und Volleyball

Volleyball in gemischten Mannschaften mit volleyballspezifischem Aufwärmprogramm: Einlaufen, Stretching, Lockerungsübungen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, evtl. Handtuch, Getränk. Leitung: Werner Geisler

Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle Ort: Mo, ab 5.9., 20.30 - 22 Uhr, 15x

Termin:

Gebühr: 69 EUR

# 3.02.062 Bewegen, Gymnastik und Walking rund um die 60

Sie wollen fit bleiben? Dieses Training ist gut für Ihren Kreislauf, Ihren

Geist und Ihre Seele. In der Aufwärmphase können Sie mit leichten Übungen Ihre allgemeine Beweglichkeit und Ihr Herz-Kreislauf-System verbessern, beim Walken Ihre Fitness steigern und am Ende Ihre Muskulatur dehnen und sich entspannen.

Yorka Trespalacios Martin

Treffpunkt: Vor dem Jugendzentrum in Gravenbruch Ort: Termin: Mo, ab 17.10., 9 - 10 Uhr, 10x. Gebühr: 32 EUR

#### **KURSE IN NEU-ISENBURG**

3.02.21 Kri-kra-krabbelinchen - Kinder fördern mit allen Sinnen Spielerisch fördern wir in diesem Kurs die Wahrnehmungs- und Be-

wegungsmöglichkeiten unserer Kleinsten. Mit kleinen Massagen, Bewegungs- und Wortspielen, Liedern und Kontaktspielen können wir die Entwicklung sanft unterstützen. Mitmachen können alle ab ca. 12 Wochen bis 12 Monaten. Bitte mitbringen: Deckchen oder Tuch

Karin Jolas, Trainerin für Wirbelsäulengym. und Orthopäd. Leitung: Rückenschule Ort: Alten- u. Pflegeheim "An d. Platanen", UG, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 8.9., 10 - 11 Uhr, 15x 46 EUR Gebühr:

NEU 3.02.22 Miniclub - für Kinder ab ca. 12 - Monaten Mit abgestimmten Spielen, Liedern und Anregungen fördern wir spielerisch das Krabbeln oder Laufen und kommen dem Bewegungs-

drang der Kleinen entgegen. Karin Jolas, Trainerin für Wirbelsäulengym. und Orthopäd. Leitung:

Rückenschule

Ort: Alten- u. Pflegeheim "An d. Platanen", UG, Gymnastikraum

Do, ab 8.9., 11 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: 46 EUR

3.02.221 Pilates Pilates bringt Körper und Geist in Einklang. Die fließenden Bewegungen werden durch die Präzision ihrer Ausführung bestimmt. Diese

Arbeitsweise fördert in starkem Maße die eigene Körperwahrnehmung durch das Zusammenspiel von Balance und Haltung. Die Komplexität von Dehn- und Kräftigungsübungen führt zu einer Stärkung der Tiefenmuskulatur. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Bauchund Rückenmuskeltraining. Durch die Stärkung des Stützapparates werden Haltung, Stabilität und Körpergefühl gefördert.

Christine Demir, Aerobic Instructor B Lizenz, Rückenschul-

leiter, Pilatescoach

BGS, Eing. grün, Gymnastikraum Termin: Fr, ab 9.9., 9.30 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: **52 EUR** 

Ort:

3.02.231 TBC Total Body Conditioning

Wollen Sie Ausdauer und Muskelkraft gleichzeitig trainieren? Dann ist TBC genau das Richtige für Sie. Dieses effiziente Ganzkörpertraining nach Musik verbindet gezielt Bewegungselemente aus der Aerobic

mit Übungen aus dem Kraftsport. Bitte mitbringen: Gute Hallensportschuhe, Handtuch, Matte und Lust

auf Training, Leitung: Pia Lehmann, Trainer B Lizenz

Ort: Ballett Studio Schäfer

Termin: Do, ab 8.9., 20 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 69 EUR

Walking s. Seite 36, 37, 39

#### 40 Die 4 Säulen der Gesundheit

#### Aerobic & Bauch - Beine - Po für Männer und Frauen 3.02.24

Mit diesem Ganzkörpertraining können Sie Ihre Ausdauer, Flexibilität, Kraft und Koordination nachhaltig verbessern. Sie können Ihre allgemeine Kondition durch ein bewegungsintensives Herz-Kreislauf-Training nach moderner Musik kräftigen und Problemzonen an

Bauch, Beinen und Po durch ausgeprägtes Muskeltraining beseitigen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz BGS, Eingang grün, Gymnastikraum Ort: Mo, ab 12.9., 18 - 19 Uhr, 14x Termin:

Gebühr: **43 EUR** 

#### 3.02.26 Classic Bodystyling für Männer und Frauen

Sie trainieren die wichtigsten Muskelgruppen in Rumpf, Armen und Beinen. Sie können Ihre Körperwahrnehmung steigern und können Haltung, Gang und Beweglichkeit verbessern. Sie festigen Ihre Muskeln an den Stellen, die Ihrem Körper stabilen Halt geben müssen; mit wohltuenden Dehnungsübungen lockern Sie Ihre Muskulatur dort, wo sich unangenehme Verspannungen festgesetzt haben. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und

Getränk. Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz Ort: BGS, Eingang grün, Gymnastikraum Mo, ab 12.9., 19 - 20 Uhr, 14x

Gebühr: 43 EUR

#### Teboaerobic für Sie und Ihn 3.02.27

Für alle die sich auspowern wollen! Te Bo: Ein neuer Kurs durch den man Gewicht verliert, fit wird und Kraft gewinnt. Es gibt keine schwierigen Choreographien wie man sie aus dem Aerobic kennt. Teboaerobic verbindet Kampfsport-Elemente und Konditionstraining, wird aber ohne Gegnerkontakt ausgeübt. Die erlernten Techniken sollen zudem die mentalen Kräfte und das Selbstvertrauen stärken. Stretching-Übungen, Rope Skipping und Kräftigungsübungen runden das Trainingsprogramm ab.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.

Leitung: Birgit Will

Ort: Haus der Vereine, EG Di, ab 20.9., 20 - 21 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 46 EUR

#### 3.02.29 Bauch - Beine - Po

Für alle, die gerne wirkungsvoll an ihrer Figur arbeiten bzw. diese erhalten möchten. Muskelkräftigende und konditionsfördernde Übungen mit Musik und spezielle Bewegungsformen kräftigen das Bindegewebe und straffen die Problemzonen. Cellulite wird sichtbar vermindert.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte.

Leitung: Karin Jolas, Trainerin für Wirbelsäulengym. und Orthopäd.

Rückenschule Haus der Vereine, EG Ort: Termin: Mo, ab 5.9., 11 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: 46 EUR

Sie haben neue Kursideen und Spaß am Unterrichten bei einer Volkshochschule?

Dann rufen Sie uns an unter 06102 - 254746!

### 3.02.31 Effektives Ganzkörper-Training

Zur Straffung, Kräftigung und Definition der Muskulatur. Funktionelles Training für die Problemzonen Bauch, Beine und Po bei dem zusätzlich auch der Oberkörper trainiert wird, am Ende gibt es eine umfassende Dehn- und Entspannungsphase.

Christine Demir, Aerobic Instructor B Lizenz, Rückenschul-

leiter, Pilatescoach
Ort: BGS, Eing. grün, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 5.9., 9.15 - 10.45 Uhr, 15x

Gebühr: 69 EUR

#### 3.02.33 Step-Aerobic für Fortgeschrittene

Gönnen Sie sich ein gesundes, intensives Herz-Kreislauf-Training! Sie kräftigen insbesondere Ihre Bein - und Pomuskulatur und steigern zusätzlich Kraft und Kondition. Step-Aerobic ist wie Treppensteigen nach Musik. Auf einer einzigen Stufe geht es im Wechsel hinauf und hinab - das hat es in sich. Ein wohltuendes Ausgleichstraining für alle Frauen und Männer, die Spaß an Bewegung haben, ihre Kondition steigern möchten und überflüssige Pfunde abbauen wollen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe. Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz

Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG Termin: Mi, ab 14.9., 18 - 19 Uhr, 14x

Termin: Mi, ab 1 Gebühr: 43 EUR

Walking s. Seite 36, 37, 39

#### 3.02.34 Stretching für Männer und Frauen

Fitness und körperliche Beweglichkeit verbessern Sie nicht nur durch kontrollierte Belastung sondern auch durch bewusstes und intensives Dehnen - eben Stretching! Wie geht das? Nach einem gründlichen, aerobicähnlichem Aufwärmen werden die großen und belasteten Muskelgruppen, vornehmlich der Beine, Arme und des Rückens, in ausführlichen und wechselnden Übungsfolgen, teils im Stehen, teils auf einer Matte am Boden, aktiv "entspannt". Das tut gut, steigert Leistungsvermögen und Wohlbefinden. Achtung: Nix zum Einschlafen! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz NEU
Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG

Termin: Mi, ab 14.9., 19 - 20 Uhr, 14x

Gebühr: 43 EUR

### 3.02.36 Calmix pro

Die Übungssätze sind die gleichen wie bei Calmix. Sie werden jedoch verlängert und es kommen stärkere Bauchmuskelübungen zum Einsatz. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte.

Leitung: Karin Jolas, Trainerin für Wirbelsäulengym. und Orthopäd.

Rückenschule

Ort: Haus der Vereine, EG

Termin: Mi, ab 7.9., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 46 EUR

### 3.02.38 Callanetics - Workout

Bitte mitbringen: Sportmatte.

Leitung: Carmela Nicaso, Fitness-Trainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 8.9., 20 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 46 EUR

#### 42 Die 4 Säulen der Gesundheit

#### 3.02.39 Calmix

Ein Trainingsprogramm mit exakt aufeinander abgestimmten Übungen aus Stretching, Cantienica und Pilates. Dieses Training bietet sichtbare Resultate nach kurzer Zeit, ohne schweißtreibendes Power-

training. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte. Leitung: Karin Jolas, Trainerin für Wirbelsäulengym. und Orthopäd.

Rückenschule Ort: Haus der Vereine, EG

Termin: Mo, ab 5.9., 10 - 11 Uhr, 15x 46 EUR Gebühr:

3.02.41 Cantienimix

boden aktiviert werden.

Für alle, die ohne schweißtreibendes Powertraining effektiv und gezielt an ihrer Figur arbeiten möchten. Durch kleine Bewegungen mit möglichst vielen Wiederholungen kann eine Straffung der Tiefenmus-

kulatur erreicht werden, die Cellulite und schlaffem Gewebe entgegenwirkt. Der Körper kann mit Schwerpunkt auf den Problemzonen Bauch, Beine, Po und Oberarme gefestigt und gestrafft, der Becken-

Leitung: Karin Jolas, Trainerin für Wirbelsäulengym. und Orthopäd. Rückenschule Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG

Do, ab 8.9., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x

# Gebühr: 46 EUR

Termin:

#### 3.02.42 **Power Pilates Mix**

Ein Mix aus Powerpilates, Stretching und Funktionsgymnastik bei dem jeder auf seine Kosten kommt, da das Training sehr abwechslungsreich ist und jeder durch Abstufung der einzelnen Übungen nach seinem Fitnessstand trainieren kann, außerdem: super für die Figur.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte

Leitung: Karin Jolas, Trainerin für Wirbelsäulengym. und Orthopäd. Rückenschule Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG

Termin: Do, ab 8.9., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 46 EUR

3.02.43 Energy - Fitness und Pilates - Ein guter Start in die Woche! Dieses 3-Stufen-Training richtet sich an Sportler/Innen mit einer guten Grundlagenausdauer. Im 1. Teil wird die Ausdauer im aeroben Bereich

bei fetziger Musik trainiert. Schrittkombinationen, die wir aus dem Aerobic kennen, werden in einem Freestyle Training einfließen. Mit dem Muskelaufbau beschäftigen wir uns im 2. Teil: Bauch/Rücken und Arme/Beine werden intensiv gekräftigt. Die zur Verkürzung neigende Muskulatur wird im 3. Part berücksichtigt. Wir dehnen die zur Verspannung neigende Muskulatur sanft bei entspannender Musik. Der Kurs klingt bei meditativer Musik und einer Entspannungsphase mit Übungen aus der progressiven Muskelentspannung oder bei einer Phantasiereise aus. Bitte mitbringen: Sportmatte, Theraband und 1 kg-Hanteln.

Leitung: Cornelia Nehls, Trainerausbildung B-Lizenz BGS, Eingang grün, Gymnastikraum Ort: Mo, ab 5.9., 20 - 21.30 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 69 EUR

#### 3.02.44 Vitalfit

Ist ein umfassendes Ganzkörpertraining das mit einer kurzen Aufwärmphase zur Koordinationsbildung beginnt und von viel Stretching begleitet wird. Wir arbeiten abwechselnd mit verschiedenen Geräten, so dass jede Stunde anders gestaltet ist und jeder auf seine Kosten kommt. Auch die Figur, vor allem Bauch-Beine-Po und Oberarme

werden straffer. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportmatte. Leitung: Karin Jolas, Trainerin für Wirbelsäulengym. und Orthopäd. Rückenschule

Ort:

Haus der Vereine, EG Termin: Mi, ab 7.9., 11 - 12 Uhr, 15x Gebühr: **46 EUR** 

3.02.47 Fitness-Gymnastik mit Musik Bitte mitbringen: Sportmatte.

Leitung: Carmela Nicaso, Fitness-Trainerin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Do, ab 8.9., 18.45 - 19.45 Uhr, 15x

Termin:

Gebühr: 46 EUR

Wirbelsäulengymnastik/Gymnastik f. Frauen 3.02.48

Für den Bewegungsapparat, für Gelenke und Problemzonen, Übungen aus der Rückenschule, zur Stärkung der Brustmuskeln, Bauchmuskeln, Hals und Oberschenkeln. Außerdem Stretching, Dehnungen, isometrische, dynamische und statische Übungen sowie At-

mungsübungen. Bitte mitbringen: Sportmatte und evtl. ein Theraband.

Leitung: Heike Vejmelka-Fink, Sportwissenschaftlerin Betreutes Wohnen "In der Erlenbachaue", Gymnastikraum

Mo, ab 5.9., 18.30 - 19.30 Uhr, 15x Termin: Gebühr: 69 EUR

3.02.49 Gymnastik zur Gesunderhaltung und zum Muskelaufbau

Ganzkörpergymnastik in Anlehnung an die präventive Rückenschule. Im Wechsel ohne und mit Musik, die Einheiten ohne Musik werden zu

Erklärungen und zur Korrektur der Übungen genutzt.

Um einen schnellen Muskelaufbau zu erreichen arbeiten wir mit Gymnastikband und Hanteln.

Bitte mitbringen: Gymnastikband und Hanteln (je nach Trainingszu-

stand 0,5 - 1,5 kg je Hantel). Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer Leitung: Alte Goetheschule, Turnhalle Ort: Termin: Mi, ab 21.9., 20 - 21 Uhr, 13x

Gebühr: 40 FUR

### **FUNKTIONSGYMNASTIK UND VOLLEYBALL**

#### 3.02.52 Volleyball in gemischten Mannschaften mit Vorkenntnissen

Volleyball in gemischten Mannschaften (auch für Anfänger und weniger Geübte, die besondere Anleitung bekommen). Individuelles Aufwärmprogramm und Übungen zur Verbesserung der Grundformen im Volleyball (Baggern, Pritschen, Schmettern, Blocken).

Dr. Christoph Krehl, Trainer A Lizenz

Abendgymnasium, Turnhalle Ort: Mi, ab 7.9., 20.30 - 22 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 69 EUR

#### 44 Die 4 Säulen der Gesundheit

### WASSERGYMNASTIK/AQUAFITNESS

Wassergymnastik/Aquafitness abends (Warmbadetag) Salem Bouzommita

Ort: Hallenbad am Sportpark

Gebühr: 32 EUR zzgl. Eintritt an den vollautomatischen Kassen

Do, ab 8.9., 17 - 17.45 Uhr, 10x Termin:

3.02.58

Termin: Do, ab 8.9., 18 - 18.45 Uhr, 10x 3.02.59

#### Do, ab 8.9., 19 - 19.45 Uhr, 10x Termin:

### FELDENKRAISMETHODE - KÖRPERERFAHRUNG

Sie erlangen durch sanfte, entspannende Übungen (meist im Liegen) ein besonderes Bewusstsein der eigenen Bewegungsabläufe.

#### 3.02.61 Feldenkrais - Workshop

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und warme, begueme Kleidung. Leitung: Ingrid Osswald, Feldenkraislehrerin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Termin: So 6.11., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 30 EUR

Leitung:

3.02.57

# 3.02.610 Feldenkrais für Anfänger und Fortgeschrittene

Schultern und Nackenpartie werden wieder entspannt und flexibel.

Der Körper erinnert sich an seine ursprüngliche Bewegungsintelligenz. Bitte mitbringen: Matten, bequeme Kleidung, evtl. Decke.

Leitung: Christine Janson, Feldenkraislehrerin Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG

Termin: Do, ab 3.11., 10.45 - 11.45 Uhr, 8x **28 EUR** Gebühr:

3.02.611 Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung Sie erlangen durch sanfte, entspannende Übungen (meist im Liegen)

ein besonderes Bewusstsein der eigenen Bewegungsabläufe. Bitte mitbringen: Decke, warme, begueme Kleidung.

Leitung: Ingrid Osswald, Feldenkraislehrerin

Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, 1. OG Mo, ab 5.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 78 EUR

3.02.63 Moderne Beckenbodengymnastik in Kombination mit

# Wirbelsäulengymnastik morgens

Die Gymnastik mit Wohlfühleffekt: Übungen zur Festigung des Beckenbodens und Kräftigung/Dehnung der Wirbelsäule werden gezielt

kombiniert. Neben der Beseitigung oder Linderung von schwacher, gesenkter Beckenbodenmuskulatur wird auch die Wirbelsäule als Teil des Ganzen mobilisiert. Das Ergebnis einer besseren Haltung und eines sichereren Lebensgefühls sprechen für sich.

Leitung: Karin Jolas, Trainerin für Wirbelsäulengym. und Orthopäd. Rückenschule

Ort: Alten- u. Pflegeheim "An d. Platanen", UG, Gymnastikraum Termin: Di, ab 6.9., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x

Gebühr: 52 EUR

Revital-Funktions- und Wirbelsäulengymnastik 3.02.66 Speziell für die Problemzonen Bauch, Rücken und Oberschenkel. Die Muskulatur wird gedehnt und gestärkt, die Gelenke geschont. Die gezielte Straffung des Gewebes wirkt Cellulite und Bindegewebsschwäche entgegen, entwickelt Gelenkigkeit sowie Körperbewusst-

sein. Spezielle Bauch- und Rückenübungen festigen die Stützmuskulatur, die die Wirbelsäule umgibt. Die richtige Haltung wird bewusst trainiert, da eine schlechte Haltung nicht nur körperliche Probleme

unvorteilhafte Figur. Bitte mitbringen: Sportkleidung, evtl. Socken. Brigitte Gruntkowski, Gymnastiktrainerin Ort: Alten- u. Pflegeheim "An d. Platanen", UG, Gymnastikraum

und Schmerzen schafft, sondern auch verantwortlich ist für eine

Di, ab 6.9., 19 - 20 Uhr, 15x

**52 EUR** Gebühr:

#### Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule - morgens Durch zunehmenden Bewegungsmangel und überwiegend sitzende

Tätigkeit klagen immer mehr Menschen über Kreuzschmerzen. Die Wirbelsäulengymnastik soll gezielt helfen, die Rückenbeschwerden dauerhaft zu lindern bzw. erst keine entstehen zu lassen. Unsere Kurse beinhalten sowohl Kräftigungs- und Dehnungs- als auch Entspannungsübungen. Rumpf- und Beinmuskulatur werden gestärkt, Haltungsschwä-

chen erkannt und korrigiert. Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Leni Ulrich Ort: TSG-Halle Gebühr: 52 EUR

3.02.67

Fr, ab 9.9., 9.45 - 10.45 Uhr, 15x Termin:

3.02.68

Termin: Fr, ab 9.9., 11 - 12 Uhr, 15x

3.02.69

Fr, ab 9.9., 12.15 - 13.15 Uhr, 15x Termin:

#### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Zur Kräftigung und Dehnung schwacher und verkürzter Muskulatur. Die Wirbelsäule und unbeweglich gewordene Körperpartien werden sanft mobilisiert. Haltungsschäden wird entgegengewirkt. Verkrampfte Muskulatur wird entspannt und gelockert. Auch ein aktiv gefühlter und trainierter Beckenboden ist für Frau und Mann in jedem Alter wichtig. Ein schwacher Beckenboden ist nicht nur die Ursache für Blasenschwäche, sondern kann auch die Ursache für Rückenschmerzen und erschlafte Po - und Oberschenkelmuskulatur sein. Problemzonen lassen sich straffen, Rei-

terhosen und Cellulite minimieren und natürlich der Inkontinenz vorbeugen. Beide Komponenten werden miteinander kombiniert, so dass ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining entsteht. Therabänder unterstützen den Kurs. Bei akuten Beschwerden beraten Sie sich bitte mit Ihrem Arzt.

Der Kurs ersetzt keine Behandlung.

Leituna: Leni Ulrich

Ballett Studio Schäfer

Gebühr: 52 EUR

3.02.71

Termin: Do, ab 8.9., 9 - 10 Uhr, 15x

3.02.72

Do, ab 8.9., 10.15 - 11.15 Uhr, 15x Termin:

#### 46 Die 4 Säulen der Gesundheit

# Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule - abends

Bitte mitbringen: Handtuch und Theraband.

**52 EUR** Gebühr: 3.02.73

Ort: Hugenottenhalle, Musikraum

Termin: Mi, ab 7.9., 18.45 - 19.45 Uhr, 15x

**Judith Schering** Leitung:

3.02.731

Alten- u. Pflegeheim "An d. Platanen", UG, Gymnastikraum Ort:

Mi, ab 14.9., 18.05 - 19.05 Uhr, 15x Termin:

Leitung: Petra Vogelbacher, Rückenschullehrerin

3.02.74 Wirbelsäulengymnastik - abends

Leitung: Waltraud Mohry, Übungsleiterin Breitensport und Prävention Bitte mitbringen: Matten

Haus der Vereine, Offenbacher Str. 35, EG Termin: Di, ab 6.9., 19 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 52 EUR

# Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule - abends

Bitte mitbringen: Isomatte, Hallenschuhe, Theraband 1,5 - 2 m lang, mittlere Stärke.

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle Leitung: Katja Rappe, Physiotherapeutin Gebühr: 52 EUR

3.02.77

Termin: Do, ab 15.9., 20 - 21 Uhr, 15x 3.02.78

#### Do, ab 15.9., 21 - 22 Uhr, 15x Termin:

3.02.79 Alles was dem Rücken gut tut

Durch bewusst ausgeführte Übungen wird der Körper zur Haltungs-

und Bewegungskorrektur hingeführt. Kräftigung und Dehnung der ganzen Wirbelsäule gehören zum Inhalt des Kurses. Die Übungen werden durch Musik sowie Atem- und Entspannungsübungen unterstützt. Für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise trainieren

und erleben wollen. Wir lernen mit unseren Möglichkeiten und Grenzen, bis ins hohe Alter Spaß an der Bewegung zu behalten. Bitte mitbringen: Matte ggf. Handtuch/Kissen.

Leitung: Christina Haack, Dipl. Sportlehrerin, Rückenschullehrerin vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Termin: Di, ab 6.9., 18 - 19 Uhr, 18x Gebühr: 63 EUR

#### 3.02.81 Rückentraining mit dem REDONDO- BALL

Unsere Wirbelsäule muss im Alltag starken Belastungen standhalten.

# Einseitige Belastungen führen zu Verspannungen, Schmerzen und

Fehlhaltungen. Sie erlernen ein wirbelsäulenstärkendes Verhalten.

Durch Kräftigungs-, Dehnungs- und Stabilisationsübungen werden Spannungen abgebaut. Bitte mitbringen: Sportmatte, Theraband und falls vorhanden Redondo-Ball (Gymnastikball), ansonsten zzgl. 5 EUR direkt an die Dozentin zu entrichten.

Leitung: Cornelia Nehls, Rückenschullehrerin Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG Termin: Mi, ab 7.9., 20 - 21.30 Uhr, 15x Gebühr: 77 EUR

### 3.02.811 Wirbelsäulengymnastik

(nach dem Prinzip der Rückenschule)

Im Vordergrund steht das Mobilisieren der Wirbelsäule, Kräftigen der Rumpfmuskulatur und das gezielte Dehnen zum Ausgleich von muskulären Disbalancen.

Leitung:

Christine Demir, Aerobic Instructor B Lizenz, Rückenschulleiter, Pilatescoach

Ort: BGS, Eing. grün, Gymnastikraum Termin: Mo, ab 5.9., 10.45 - 11.45 Uhr, 15x

Gebühr: 52 EUR

#### Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining Die Wirbelsäule und unbeweglich gewordene Körperpartien werden

sanft mobilisiert. Haltungsschäden wird entgegengewirkt. Verkrampfte Muskulatur wird entspannt und gelockert. Auch ein aktiv gefühlter und trainierter Beckenboden ist für Frau und Mann in jedem Alter wichtig. Ein schwacher Beckenboden ist nicht nur die Ursache für Blasenschwäche. sondern kann auch die Ursache für Rückenschmerzen und erschlaffte Po - und Oberschenkelmuskulatur sein. Problemzonen lassen sich straffen, Reiterhosen und Cellulite minimieren und natürlich der Inkontinenz vorbeugen. Bei akuten Beschwerden bera-

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Hallensportschuhe, Theraband. Heike Vejmelka-Fink, Sportwissenschaftlerin

ten Sie sich bitte mit Ihrem Arzt. Der Kurs ersetzt keine Behandlung.

Betreutes Wohnen "In der Erlenbachaue", Gymnastikraum Ort:

Gebühr: **52 EUR** 

3.02.86

Termin: Mo, ab 5.9., 17 - 17.45 Uhr, 15x

3.02.87

Termin: Mo, ab 5.9., 17.45 - 18.30 Uhr, 15x

### ORTHOPÄDISCHE RÜCKENSCHULE

### Orthopädische Rückenschulung und Wirbelsäulengymnastik

Kurzer Einblick in den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule. Haltungsschulung: Rückengerechtes Liegen, Sitzen, Stehen, Bücken, Heben und Tragen. Mobilisieren, Dehnen, Kräftigen der verschiede-

nen Körperabschnitte, Übungen für zwischendurch.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Hallensportschuhe, Theraband.

Gesine Rohmund, Physiotherapeutin Leitung:

Ort: Hugenottenhalle, Musikraum

Gebühr: 52 EUR

3.02.88

Termin: Di, ab 6.9., 18 - 19 Uhr, 15x

3.02.881

Di, ab 6.9., 19 - 20 Uhr, 15x Termin:

## Orthopädische Rückenschule – Schwerpunkt Osteoporose morgens

# Altenbuckel wie bei der Hexe von Hänsel und Gretel? Nein, das muss

nicht sein. Tun Sie etwas dagegen durch funktionelles Aufbautraining unter fachkundiger Anleitung. Inhalte:

- Stabilisation der aufrichtenden Muskulatur
- Dehn- und Lockerungsübungen
- Einseitige Gewohnheitshaltungen aufspüren und bewusst machen durch Entspannungsübungen

#### 48 Die 4 Säulen der Gesundheit

#### Orthopädische Rückenschule

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen oder Handtuch.

Haus der Vereine, EG

Karin Jolas, Trainerin für Wirbelsäulengym. und Orthopäd. Leitung:

Rückenschule

**52 EUR** Gebühr:

3.02.89

Termin: Di, ab 6.9., 8 - 9 Uhr, 15x

Verpflegungsgeld.

3.02.90 Di, ab 6.9., 9 - 10 Uhr, 15x

Termin:

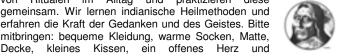
3.02.91 Termin: Mi, ab 7.9., 9 - 10 Uhr, 15x

### ALTERNATIVE HEILMETHODEN/ NATURHEILKUNDE

Leben mit der Kraft indianischer Weisheit

Wir wollen uns an der Weisheit und Kraft indianischen Wissens bereichern. Wir erfahren vom alten indianischen Weg, im Gleichklang mit der Natur und allen Wesen zu leben und erfahren Möglichkeiten, diese in die heutige Zeit umzusetzen. Wir erkennen die Wichtigkeit Ritualen im Alltag und praktizieren diese

erfahren die Kraft der Gedanken und des Geistes. Bitte mitbringen: begueme Kleidung, warme Socken, Matte, offenes kleines Kissen, ein



Katja Zapp, Geprüfte Fitness-Mentaltrainerin Leitung: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Sa + So, 12.11. - 13.11., 10 - 18 Uhr Termin: Gebühr:

76 EUR (inkl. 5 EUR Materialkosten). Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt.

Indianischer Kochkurs s. Seite 55

#### 3.04.02 Bei welchen Krankheiten kann ich meinen Säugling homöopathisch versorgen?

Was ist Homöopathie? Um welche Krankheitsfälle oder symptomatische Zustände geht es? Indikatoren für 5 verschiedene homöopathische Einzelmittel zur selbstständigen Behandlung werden vorgestellt. Wir werden Unterschiede für die weitere Entwicklung des Kindes bei

allopathischer/ homöopathischer Behandlungsweise herausarbeiten. Leituna: Edith Waldenmaier-Daon, Heilpraktikerin

BGS, Eingang rot, 2. OG, Raum 231 Ort:

Mi 2.11., 20 - 21.30 Uhr Termin:

Gebühr: 8 EUR

Reise durch alternative Heil- und Entspannungsmethoden s. Seite 85

#### Die homöopathische Notfallapotheke 3.04.03

Wie kann ich mir selbst helfen bei kleineren und größeren Unfällen mit homöopathischen Arzneimitteln? Es wird allgemein über Wirkungsweise, Dosierung und follow-up der Verabreichung informiert. Es werden Hilfsmaßnahmen aus der Naturheilkunde thematisiert und weitere Mittel, jeweils geordnet nach Verletzungskategorie, vorgestellt.

Edith Waldenmaier-Daon, Heilpraktikerin

Ort: BGS, Eingang gelb, EG

Termin: Mi, ab 21.9., 18 - 19.30 Uhr, 4x 29 EUR (inkl. 3 EUR für Unterlagen) Gebühr:

Duftkissen, Kräuterkissen selbstgemacht s. Seite 26

# 3.04.04 100 Jahre Viktor Frankl: Mit Sinn und Werten Krisen bewältigen Das Modell Sigmund Freuds; unsere Triebe; das behavioristische

Model; wir reagieren nur auf Reize; die Kraft des Geistes; das Modell Viktor Frankls, der Mensch ist grundmotiviert als ein Wesen auf der Suche nach Sinn; Sinn ist eine zutiefst persönliche und situationsabhängige Komponente; Sinn kann nicht gegeben werden, Sinn muss gefunden werden; gesunde Psychohygiene durch Werteparallelität

Ort: BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 221 Termin: Mi 12.10., 19 - 21.30 Uhr

Leitung: Dr. Erich Schechner, Logotherapeut

anstatt Wertepyramide.

Gebühr: 8 EUR

Gebuill. 6 EUN

# Weitere Persönlichkeiten der Weltgeschichte s. Seite 13/17 3.04.06 Lebensquell: Schüßlersalze

 Jungbrunnen für Geist und Körper Die Biochemie nach Dr. Schüßler bietet Ihnen ein sanftes, risikoloses und überschaubares und preisgünstiges Heilverfahren, das in der Naturheilkunde zunehmend angewandt wird. Sie Iernen die 12 Funk-

tionsmittel und deren Einsatz kennen. Es wird eine Hausapotheke für häufige Krankheitsbilder erstellt. Sie wirken Mangelerscheinungen entgegen, fördern die Vitalisierung und Entschlackung u.v.m.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Leitung: Erika Makris, Heilpraktikerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termin: So 20.11., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 27 EUR (Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt.)

3.04.08 Lebensquell: Schüßlersalze II

# 3.04.08 Lebensquell: Schüßlersalze II Wir bauen auf den 1. Teil Schüßlersalze auf: Sie lernen zusätzlich zu

den Funktionsmitteln nun auch die 12 Ergänzungsmittel kennen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Erika Makris, Heilpraktikerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termin: So 27.11., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 27 EUR (Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt.)

#### **MASSAGEPRAKTIKEN**

#### 3.05.04 Klassische Massage (Rücken und Nacken)

Sie lernen die harmonische Folge von durchblutenden, entkrampfenden und entspannenden Grifftechniken der Rücken- und Nackenmassage für die Anwendung an sich selbst und auch am Partner. Auch bei Schmerzzuständen und anderen Erkrankungen entfaltet die Massage ihre medizinische Wirkung. Sie wirkt entspannend und es kommt zur Anregung des Energieflusses. Sie erhalten eine Einführung in die verschiedenen Massagegriffe und deren Techniken sowie in die Muskellehre. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Üben in

Partnerarbeit. Bitte mitbringen: Isomatte, Massageöl, Wolldecke,

bequeme Kleidung, dicke Socken, Nagelschere. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind.

Leitung: Andrea Helmling, Heilpraktikerin.
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 8.10. - 9.10., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 111 EUR (für 2 Personen), Tee und Kaffee werden zur

Verfügung gestellt.

#### *50* Die 4 Säulen der Gesundheit

#### Hand-Reflexzonen-Massage 3.05.06

Die Reflexzonen der Hände stehen - genau wie die Reflexzonen der Füße - über Nervenbahnen mit den ihnen zugeordneten Organen des

Körpers in Verbindung. So können durch die Reflexzonen der Hände die zugeordneten Organe günstig beeinflusst werden, Krankheiten vorgebeugt und Beschwerden gelindert werden. Die Handreflexzonen

eignen sich insbesondere für die Selbstmassage, da sie bequemer zu erreichen sind als die Reflexzonen des Fußes. Auch ist sie dann angezeigt, wenn der Fuß aus verschiedenen Gründen (Verletzungen, Gips, etc.) einer Massage nicht zugänglich ist. Die Reflexzonen können jederzeit an jedem Ort ohne jeglichen Aufwand erreicht werden. Des Weiteren trägt diese ganzheitliche Massage zu Ausgeglichenheit

und Wohlbefinden bei. Bitte mitbringen: Handcreme, Schreibmaterial, Buntstifte.

Leitung: Erika Makris, Heilpraktikerin vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termin: So 11.12., 10 - 18 Uhr Gebühr: 30 EUR (Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt.)

3.05.07 Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gewinnen Erkennen Sie Ihre eigene Person und Ihr eigenes Können und rücken Sie sich in das richtige Licht. Mit einer Methode aus dem Bereich der spezialisierten Kinesiologie werden alte Glaubenssätze in ein neues Bewusstsein geführt. Erfüllt davon werden Sie den Alltag in einer

anderen Lebensqualität erleben. Leitung: Ursula Eiselstein, Kinesiologin vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Termin: Sa + So, 17.12. - 18.12., 10 - 17 Uhr Gebühr: 54 EUR, Kaffee und Tee werden zur Verfügung gestellt.

## **ERNÄHRUNG**

# Trennkost und Entspannung

Durch Ernährungsumstellung fit wie ein Turnschuh und auf Wunsch ganz nebenbei auch schlank; garantiert ohne Jo-Jo Effekt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Cornelia Härtl, Ernährungscoach - Testkäuferin

vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Termin: Di, ab 22.11., 17 - 18.30 Uhr, 5x

Gebühr: 32 EUR

# 3.05.14 Clever Essen - Ernährungsworkshop

Populäre Ernährungskonzepte und was dahinter steckt. Die 1 x 1 clevere Ernährung - vergessen Sie die Kalorien, lernen Sie richtig zu essen. Burger, Döner, Pizza? Guten Appetit - warum Sie darauf nicht verzichten müssen. Alles light oder was? - Warum light nicht unbedingt leicht macht u.v.m. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

NEU 🕖

Leitung: Cornelia Härtl, Ernährungscoach - Testkäuferin

vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Termin: Mo, ab 5.12., 17 - 18.30 Uhr, 5x

Gebühr: 32 EUR

**NEU** 

# Kochen & Geselligkeit

#### Informationen zu allen Kochkursen:

- Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Küchenmesser, Gefäß für evtl. Reste zum Mitnehmen und ein Getränk Ihrer Wahl.
- Alle Lebensmittel werden von den Dozenten besorgt und zum Selbstkostenpreis berechnet und sind in der Gebühr enthalten.
- In der Gebühr ist eine Bereitstellungsgebühr von 1,50 EUR pro Unterrichtseinheit (45 Minuten) enthalten und ist von einer Gebührenerstattung ausgenommen.

## **GETRÄNKE ALLER ART**

#### 3.07.04 Cocktail Einsteigerkurs

Hier erfahren Sie alles was Sie schon immer mal fragen wollten, aber es nie getan haben! Wir werden über die Entstehungsgeschichte des Cocktails sprechen, die benötigten Barutensilien und ihre Handhabung, sowie die Zubereitung und Dekoration von Cocktails. Sie werden Einblicke in die Arbeitsabläufe bekommen und dabei selbst in die Rolle des Barkeepers schlüpfen und Cocktails zubereiten und verköstigen. Selbstverständlich bekommen Sie am Schluss auch die Rezepturen und nützliche Tipps für die kleine Hausbar.

Sascha Baumgart, Barkeeper Leitung:

Ort: Bansamühle, EG Mo 10.10., 18 - 22 Uhr Termin:

Gebühr: 33 EUR (inkl. Skript und Getränke)

Tee-Herkunft, Zubereitung & Genuss NEU 3.07.05

Tee ist das meistgetrunkene Getränk der Welt, aber über Herkunft und Herstellung ist kaum etwas bekannt. Sie lernen die verschiedenen Teesorten und die weltweiten Anbaugebiete kennen. erfahren etwas über die Ernte und Verarbeitung auf Plantagen sowie die handwerkliche

industrielle Verarbeitung von verkosten Sie verschiedene Tees und erfahren etwas über die richtige Zubereitung der einzelnen Teesorten und alternative Zuberei-

tungsmöglichkeiten für bspw. Teemixgetränke.

Leitung: Florian Rosch

vhs-Geschäftsstelle. Schulungsraum

Termin: Sa 26.11., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 11 EUR

# Wichtiger Hinweis!

Sie erhalten keine Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen auf Seite 3 ff.

# 52 Kochen und Geselligkeit

#### 3.07.06 Großes Rotweinseminar Teil 1 - ein Vergleich zwischen Alter und Neuer Welt

Rotwein ist in Deutschland heute beliebter denn je. Der Genuss eines guten Tröpfchens zeugt nicht nur von kulinarischer Lebenskunst. Spätestens seit der Veröffentlichung aktueller wissenschaftlicher Forschungsergebnisse ist klar geworden, welch gesundheitsfördernde Effekte Rotweingenuss haben kann. 10 Weine werden vorgestellt, beschrieben und für sinnliche Eindrücke werden sprachliche Ausdrüßen.

cke gefunden. Bitte mitbringen: Brot. Leitung: Dr. Wolfgang Staudt

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Fr 7.10., 19 - 22.30 Uhr Gebühr: 39 EUR (inkl. Weinproben und Mineralwasser)

#### **GESUNDE ERNÄHRUNG**

# 3.07.09 Die Ernährung von Klein- und Schulkindern

Für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes stellt die vollwertige Ernährung eine ideale Basis dar. Warum ist die richtige Ernährung ein wichtiger Grundpfeiler für Ihr Kind? Wie kann eine gesunde Ernährung bei Krankheiten wie Allergien, Infekten, Übergewicht u.a. helfen? Welche Ernährungsprobleme können auftreten? Was essen Kinder gerne? Tipps, Rezepte, Literaturempfehlungen und leckere Kostpro-

ben!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Christina Martin, Gesundheitsberaterin
Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Mi, ab 7.9., 9 - 10.30 Uhr, 3x

Gebühr: 20 EUR

Schlanke und leckere Sojaküche s. Seite 55

# RUND UM DEN GLOBUS



#### 3.07.11 Thailändische Küche für Anfänger

Die thailändische Küche ist von indischen und chinesischen Einflüssen bestimmt, hat aber ihren eigenen unverwechselbaren Charakter. Sie ist aromatisch, leicht und sehr bekömmlich. Durch die schnelle Zubereitung bleiben Vitamine weitgehend erhalten. Es wird exotisch

gekocht und anschließend gemeinsam gegessen.

Leitung: Ulrike Martin

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links Termin: Mi, ab 21.9., 18.20 - 21.50 Uhr, 3x

Gebühr: 84 EUR (inkl. 33 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.12 Thailändische Küche für Fortgeschrittene

An alle, die Erfahrung mit der thailändischen Küche haben. Neben "klassischen" Rezepten wollen wir neue Gerichte ausprobieren.

Leitung: Renate Klein

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Termin: Do, ab 22.9., 18.20 - 21.50 Uhr, 3x

Gebühr: 84 EUR (inkl. 33 EUR für Lebensmittel -und Rezeptkopien)

Sie haben neue Kursideen und Spaß am Unterrichten bei einer Volkshochschule?

Dann rufen Sie uns an unter 06102 254746!

Burmesische Küche NEU 3.07.13

Die Hauptsache einer burmesischen Mahlzeit ist der Reis. Dazu gehören Curries, Gemüse und Beilagen. Immer gehört dazu eine Chiliwürze, ein Salat aus rohen Blättern, Früchten oder Gemüsen,

ein-drei Curries aus Fleisch, Fisch, Eiern oder Garnelen. Dazu noch Linsen, selbstgemachte Pickles und immer die burmesische Spezialität Balachaung, eine leckere Würzpaste. Lassen Sie sich in die Kü-

che eines relativ unbekannten Landes entführen. Susanne Heimsch Leitung: Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Do 13.10., 18.20 - 21.50 Uhr Termin: Gebühr: 27 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

# Reise Burma s. Seite 91

#### Kuba - Reis mit Bohnen und Salsa 3.07.14

NEU

53

Musik, Tanz und Essen sind der Motor kubanischer Lebenslust. Kubanischer Rum und kubanische Zigarren sind bekannt - aber wer kennt die knusprigen Chicharrones, Moros y Christianos, würzigen Fisch in pikanter Tomatensauce oder leckere Tostones - Kochbananenchips - dazu eine leckere Salsa. Lassen Sie sich überraschen.

Leitung: Susanne Heimsch

BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Mi 14.9., 18.20 - 21.50 Uhr Termin:

Gebühr: 27 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.15 Chinesische Küche

Ob im Kanton-Stil oder scharf-würzige Szechuan-Küche: Chinesische Gerichte sind schnell zuzubereiten, kalorienarm, fettarm und gesund. Wir bereiten Pfannengerührtes im Wok, dämpfen Dim-Sums, bereiten

leckere Nudel- und Reisgerichte und eine Vielfalt anderer Gerichte. Leitung: Susanne Heimsch

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Mi 7.9., 18.20 - 21.50 Uhr Termin: Gebühr: 27 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.16 Spanische Küche - eine Entdeckung

NEU

Die spanische Küche ist unkompliziert, aber äußerst schmackhaft. Lassen Sie sich zu einer kulinarischen Rundreise durch Katalonien, Aragon, Navarra, Andalusien, die Balearen, die Kanaren und andere Regionen verführen. Wir bereiten eine Paella, Tapas und viele andere

Köstlichkeiten zu.

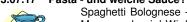
Susanne Heimsch Leitung:

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Termin: Di 23.11., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 27 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.17 Pasta - und welche Sauce?



Spaghetti Bolognese - da fällt uns doch eine ganze Menge mehr ein! Wir kochen Pasta mit den passen-

den Saucen - nach dem Motto: mehrere Nudeln und (fast) 50 Saucen.

Leitung: Susanne Heimsch Ort:

BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links Mi 3.11., 18.20 - 21.50 Uhr Termin:

27 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien) Gebühr:

> Anmeldung unter Tel. Nr. 06102 254746 oder E-Mail: anmeldung@vhs-neu-isenburg.de

#### Kochen und Geselligkeit 54

#### Sushi & Co.- Die große Kunst der kleinen Häppchen-3.07.18



Ursprünglich war Sushi eine Methode, um Fisch zu konservieren. Im Laufe der Zeit hat sich daraus die eleganteste Art rohen Fisch zu servieren entwickelt. Ob für das Picknick, als kleine feine Zwischenmahlzeit oder für das festliche abendliche Menü mit Freunden. Sushi

ist immer ein verführerischer Happen für Fischliebhaber, der bei richtiger Vorbereitung sehr einfach und schnell zubereitet werden kann. Auch für die Party zu Hause ist ein Sushiabend - bei dem jeder Gast seine eigenen Kreationen anfertigt- geradezu ideal. Leitung: Achim Löppert, Koch

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Mo 28.11., 18.20 - 21.50 Uhr Termin:

29 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien) Gebühr:

Unbekanntes West- und Zentralafrika NEU 3.07.19 Kochbananen, Getreide, Gewürze, Kräuter und Gemüse bestimmen den Speisezettel. Gekocht wird viel mit Palmöl. An der Küste gibt es Fisch und Meeresfrüchte, im Inneren vor allem Wild und Geflügel. Wir bereisen kulinarisch eine noch unentdeckte Region, die vom Senegal über Sierra Leone, Liberia und Nigeria bis nach Kamerun reicht.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links Termin: Mi 18.1., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 27 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### Cajun und Kreolisch - Die Küche Louisianas 3.07.21

Die Küche Louisianas ist eine einzigartige Mischung aus indianischen, spanischen, französischen, afrikanischen und karibischen Einflüssen, voller Vielfalt und Raffinesse. Wir bereiten original Cajun-Gerichte wie Gumbos und Jambalaya, aber auch andere köstliche Fisch- und Gemüsegerichte.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Di 27.9., 18.20 - 21.50 Uhr Termin:

Gebühr: 27 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.22 Irische Küche

NEU Die Küche der "grünen Insel" spiegelt sehr viel von der Lebenseinstellung der Bewohner wieder. Bodenständiges wie Kohl und Kartoffeln prägen die irische Speisefolge. Aber auch Geflügel, Rindfleisch und vor allem Lamm findet man in den herzhaften Gerichten, für die Irland berühmt ist, wie z.B. Irish Stew oder Rindfleisch mit Guiness. An diesem Tag bietet sich Ihnen die Möglichkeit, bei Klängen zu Wild Rover, irische Suppen und traditionelle Gerichte zuzubereiten. Zum

Abschluss gibt es traditionell einen Irish Malt. Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann

BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Termin: Mo 10.10., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 27 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

# Wollen Sie in dieser Broschüre inserieren?

Wenn ja, wenden Sie sich an Frau Regine Holz. Tel.: 06102 254746, Fax: 06102 6644,

E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de

#### Schlanke und leckere Sojaküche 3.07.29

Was ist Soja? Wir alle haben schon so viel gehört über diese gesunde Alternative zu Fleisch und Fisch. Es ist cholesterinfrei, fettarm, vitaminund eiweißreich und hat erfreulich wenig Kalorien. Somit ist es für eine leckere und bewusste Ernährung bestens geeignet. In den Ländern, in denen viel Sojaprodukte verspeist werden, ist das Thema "Wechseljahrsbeschwerden" bei Frauen praktisch unbekannt. Richtig zubereitet ist es eine Bereicherung des Speisezettels, schont den Geldbeutel und schmeckt hervorragend. Leitung: Cornelia Härtl, Ernährungscoach

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Mo 5. + 12.9., 18.20 - 21.50 Uhr Termin:

Gebühr: 54 EUR (inkl. 20 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien) 3.07.30 Indianischer Kochabend NEU



Köstliches, vegetarisches Drei-Gänge-Menü mit den "3 Schwestern", Mais, Bohnen und Kürbis, nach den Rezepten des Indianervolks des Nordostens -Oneida-, einem Irokesen-Stamm, werden zubereitet. Dabei wird erklärt, was es mit den "3 Schwestern" auf sich hat und was sie Interessantes rund um die indianische Kultur erzählen. Ge-

kocht wird folgendes: Vorspeise: Mais-Zucchini-Suppe, Hauptspeise: Vegetarische Enchiladas, Dessert: Kürbiskuchen. Katja Zapp, Geprüfte Fitness-Mentaltrainerin Leitung:

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links Termin: Mo 19.9., 18.20 - 21.50 Uhr

22 EUR (inkl. 5 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien) Gebühr: Leben mit der Kraft indianischer Weisheit s. Seite 48

# Kulinarische Zeitreise - Essen und Trinken mit Gästen

Sie können einen Gast Ihrer Wahl zu dieser kleinen kulinarischen Zeitreise in die römische Antike mitbringen. Mit der heutigen Küche Italiens hatte die des alten Rom wenig gemeinsam. Doch der Begriff der "lukullischen Genüsse" hielt sich bis heute als Synonym verrät so, dass man auch schon früher gut zu speisen wusste. Sie werden überrascht sein, wie gut auch Ihnen u.a. neben einem Glas Mulsum, die "Lukanischen Würste", das "Parthische Huhn" und die "Käseschichttorte nach Art von Cato" schmecken werden.

Leitung: Annette de la Cruz

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Termin: Sa 5.11., 10.30 - 14.30 Uhr, 13 - 14 Uhr für Gäste Gebühr: 50 EUR (inkl. 30 EUR für Lebensmittel für TN u. Gast

sowie Rezeptkopien)

### KREATIVE KÜCHE

#### Schokolade

Zartschmelzende Schokolade oder süß-herben Kakao kennt jeder. Als Hauptzutat für köstliche Desserts feiert Schokolade Triumphe. Aber Schokolade oder Kakao mit Fleisch oder Fisch kombiniert! Geht das überhaupt? Klar, das klappt sogar wunderbar. Die Schokolade hat nämlich auch eine herb-bittere Note, die mit leichter Säure, etwas Chili und ein ganz klein wenig Süße kombiniert, phantastische Saucen ergibt. Wir werden folgendes kochen: Wallermedaillons mit Chili-Kakaosauce und Wintersalat, Kakao-Tortelloni mit Hühnchenfüllung und pfeffriger Zimt-Piment-Butter, Schweinrücken mit pikanter Schokoladensauce, Schokoladensoufflé.

Achim Löppert, Koch Leitung:

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Mo 12.12., 18.20 - 21.50 Uhr Termin:

Gebühr: 27 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### Kochen und Geselligkeit 56

#### 3.07.33 **Apfelweinküche**



NEU Apfelwein können Sie nicht nur trinken, sondern auch hervorragend damit kochen. Je nach Sorte (z.B. Quitten-Apfelwein oder Schlehen-Apfelwein) erzielen Sie ganz besondere Geschmackserlebnisse. Wie wäre es mit einer Ebbelwoi-Suppe, einem Frankfurter Fondue, einer Apfelweintorte oder gefüllten Rippchen mit Apfelwein? Auch eine leckere

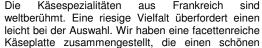
Apfelweinbowle ist nicht zu verachten.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links Mi 16.11., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 27 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.34 Kleine Käsekunde - französischer Rohmilchkäse -



Querschnitt durch die französische Käselandschaft darstellt. Ein Gast aus der Schweiz hat sich allerdings auch eingeschlichen. Sie erfahren viel über die Herkunft und Herstellung der einzelnen Käse. Einkauf, Lagerung und die Qualitätsbeurteilung sind dann keine Geheimnisse mehr. Abgerundet wird der Abend noch durch die Auswahl passender Weine, welche die einzelnen Käse

begleiten werden.

NEU Leitung: Achim Löppert, Koch Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Fr 30.9., 18 - 21.30 Uhr Termin:

Gebühr: 29 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.36 Wok - Vegetarisch für Genießer

Immer mehr Menschen verzichten auf Fleisch oder essen bewusst weniger davon. Vegetarisch essen heißt nicht, auf Geschmack zu verzichten. Wir zaubern köstliche Gerichte, die für Augen und Gaumen ein wahrer Genuss sind.

Leitung: Susanne Heimsch

BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links Ort:

Di 4.10., 18.20 - 21.50 Uhr Termin:

Gebühr: 27 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### **SPECIALS**

# 3.07.37 Das Weihnachtsmenü - Ein Fest mit wenig Stress

Wenn Gäste kommen, treibt es dem Gastgeber oft unnötigerweise den Blutdruck in die Höhe. Dabei ist es bei richtiger Organisation doch erstaunlich einfach, Freunde und Bekannte nach Herzenslust zu verwöhnen und dabei gelassen zu bleiben. Sie lernen schlanke, einfache und doch raffinierte Gerichte kennen. Bei der Auswahl der Zutaten achten wir auf das aktuelle, saisongerechte Marktangebot, um den obersten Kriterien der Spitzenküche gerecht zu werden:

Frische und beste Qualität der Grundprodukte. So wird das Fest der Feste dieses Jahr auch für Sie zu einem Höhepunkt.

NEU

Leitung: Achim Löppert, Koch

BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

So 13.11., 10.30 - 17 Uhr Termin:

Gebühr: 46 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### **KULINARISCHES DURCH HERBST & WINTER**

# 3.07.38 Vitaminreiche Salate für Herbst und Winter NEU



Jetzt haben Rote Beete, Chicoree, Feldsalat, Blatt-Salate, Birnen, Orangen, Äpfel und Feigen Saison. Wir

kreieren daraus köstliche Salate mit Fisch, Fleisch und Gemüse als Vorspeise, Beilage oder als eigenständiges Gericht.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Termin: Mi 9.11., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 27 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

# 3.07.39 Wild und Geflügel Wer sich hisher nicht an die 3

Wer sich bisher nicht an die Zubereitung von Wild heranwagte, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Wir bereiten u.a. Hasenkeulen, Rehrücken und Wildschwein, aber auch Geflügel wie Wachteln, Pute, Ente und Perlhuhn sollen nicht zu kurz kommen.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: BGS, Küche, Eingang gelb, EG, 2 x links

Termin: Di 6.12., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.41 Schalen-und Krustentiere

Wie bereitet man Muscheln, Hummern, Flusskrebse, Austern, Garnelen und vieles mehr zu. Genießen Sie Köstlichkeiten, die man sich in der Regel nur zu speziellen Anlässen gönnt.

Leitung: Susanne Heimsch

Termin: Di 29.11., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 43 EUR (inkl. 25 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

### KOCHKURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

# 3.07.47 Kein Bock aber Hunger? Kochkurs für Kinder (ca. 7 - 12 Jahre)

Für Kinder, die gerne die Grundbegriffe des Kochens lernen möchten. Sie können dann für sich und vielleicht auch andere, kleine Gerichte selbstständig zubereiten.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Lehrküche der Stadtwerke im Bürgeramt

Termin: Di, ab 17.1., 15 - 18 Uhr, 2x

Gebühr: 46 EUR (inkl. 10 EUR Lebensmittelgebühren für

2 Nachmittage)



# **Sprachen**

	Seite
BRASILIANISCH-PORTUGIESISCH	71
CHINESISCH	60
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE	61-62
ENGLISCH	62-68
FRANZÖSISCH	68-70
ITALIENISCH	70-71
RUSSISCH	71
SPANISCH	72-74
TÜRKISCH	74
	CHINESISCH DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE ENGLISCH FRANZÖSISCH ITALIENISCH RUSSISCH SPANISCH

# Allgemeines zu allen Sprachkursen

## GEBÜHREN für die Sprachkurse, (nach Teilnehmerzahl TN):

15 Wochen	12 TN	11 TN	10 TN	9 TN	8 TN	7TN	6 TN
1 x pro Woche (1,5 Stunden)	67 EUR	67 EUR	67 EUR	74 EUR	82 EUR	92 EUR	107 EUR
Zertifikatskurs	-	-	72 EUR	79 EUR	90 EUR	100 EUR	115 EUR

- Ausgenommen sind Kurse (z.B. Bildungsurlaube, Intensivkurse), unter denen die Gebühr direkt aufgeführt ist.
   Kleingruppen und intensivere Kurse können auf Wunsch zu entsprechend erhöhten Kursgebühren eingerichtet werden. Läuft der Kurs länger oder kürzer als 15 Wochen, erhöht bzw. verringert sich die Gebühr im gleichen Verhältnis wie die Gebühr für 15 Wochen.
- Erhöht sich die TN-Zahl nach Kursbeginn, hat die ursprünglich festgelegte Gebühr weiterhin Gültigkeit.
- Ein Einstieg in laufende Kurse (außer Anfängerkurse ohne Vorkenntnisse) ist jederzeit möglich, nicht nur zu den in diesem Programm angegebenen Terminen.
- Wenn ein Lehrbuch angegeben ist, bitte Lehr- und Arbeitsbuch mitbringen. Die ISBN-Nummer erhalten Sie von uns auf Anfrage.



# Infos zu den Fremdsprachenkursen am Tag

Die Sprachkurse am Vor- und Nachmittag finden an unterschiedlichen Orten statt. Diese sind jeweils unter dem Kurs aufgeführt.

# Infos zu den Fremdsprachenkursen am Abend

- Die Sprachkurse am Abend finden alle in der Brüder-Grimm-Schule, Waldstraße 101, statt. (Raum: s. Kurs oder Hinweisschild am Eingang rot)
- Auskunft und Anmeldung: vhs-Geschäftsstelle, Tel. 06102-254746, www.vhs-neu-isenburg.de

#### **EINTEILUNG DER SPRACHKURSE:**

#### C2 (ab ca. 240 UE): Am Ende dieser Stufe können Sie

gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen

Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden. C1 (ab ca. 210 UE): Am Ende dieser Stufe können Sie

längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend

ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

B2 (ab ca. 180 UE): Am Ende dieser Stufe können Sie längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache, sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und

deutlich machen, was wichtig ist. B1 (150 – 180 UE): Am Ende dieser Stufe können Sie

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

Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen. A2 (120 - 150 UE): Am Ende dieser Stufe können Sie

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

A1 (90 - 120 UE): Am Ende dieser Stufe können Sie

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

Die Stadtbibliothek stellt einige Exemplare der Lehrbücher zur Verfügung!

#### **CHINESISCH**

# Einheimischen in China souverän begegnen A 1

Wer nach China reist, wird mit Umgangsformen konfrontiert, bei denen man leicht ins Fettnäpfchen treten kann. Wer vorbereitet nach China reist, gewinnt mit ein wenig Chinesisch schnell an Vertrauen

und Sympathie. Leitung: Lei Xu

vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Termine: Fr, 16.9., 19 - 21 Uhr, Sa, 17.9., 14 - 18 Uhr

Gebühr: 28 EUR (Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt.)

#### 4.02.02 Chinesisch für Anfänger A 1

Praktisches Chinesisch, ISBN 7-100-01675-4/G.235 Lehrbuch:

Lei Xu Leitung: Ort: BGS, Eingang rot, 2. OG, Raum 233

Termin: Mi, ab 21.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x



NEU

#### **DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE**

#### Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!



#### **AM TAG**

4.04.02 Anfänger ohne Vorkenntnisse - Intensivkurs A1.1

Passwort 1. Klett-Verlag Leitung: Christine Schnelle

Abendgymnasium, Neuhöfer Str. 47, 1. OG, Raum 211 Ort:

Mo, Di, Do, 26.9. - 7.2., 10.30 - 12.30 Uhr, 45x Termin:

Gebühr: 216 EUR

4.04.021 Anfänger mit guten Vorkenntnissen - Intensivkurs A2

Niveau: 1-2 vhs-Semester

Buch: Passwort 3, Klett-Verlag, Lektion 13 - 18 Leitung: Christine Schnelle, Rechtsanwältin

Ort:

Abendgymnasium, Neuhöfer Str. 47, 1. OG, Raum 211 Mo, Di, Do, 26.9. - 7.2., 8.30 - 10.30 Uhr, 45x Termin:

Gebühr: 216 EUR

### **DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE**



# **AM ABEND** 4.04.022 "Die Schöne ist angekommen"- ein Grammatikkrimi/ A2

Niveau: 1-2 vhs-Semester

Sprach- und Grammatikübungen sind Teil des Krimis - die Lernenden schreiben sozusagen an der Geschichte mit. Dabei werden die grammatischen Schwerpunkte und der Wortschatz der Grundstufe

wiederholt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Christine Schnelle

Ort: BGS, Eingang gelb, 1. OG

Termin: Mi, ab 7.9., 17 - 18.30 Uhr, 10x

Gebühr: 43 EUR (inkl. Unterlagen)

#### 4.04.03 Deutsch Anfänger ohne Vorkenntnisse A1.1

Empfohlene Vorkenntnisse: keine, Buch: Passwort 1, Klettverlag

Leitung: Neziha Gün Ort:

BGS, Eingang gelb, 1. OG

Termin: Mo + Do. 17.50 - 19.50 Uhr, ab 12.9., 30x Gebühr: 144 FUR

#### 4.04.04 Deutsch Anfänger mit Vorkenntnissen A2

Niveau: 2-3 vhs-Semester

Passwort 2, Lektion 7, Klett-Verlag Buch:

Leitung: Neziha Gün

BGS, Eingang gelb, 1. OG Ort:

Termin:

Mo + Do, 19.50 - 21.50 Uhr, ab 12.9., 30x

Gebühr: 144 EUR

#### 4.04.05 Anfänger mit guten Vorkenntnissen B2

Niveau: 3 - 4 vhs-Semester, Buch: Passwort 3, Klettverlag.

Justin Düttmann Leitung:

BGS, Eingang rot, 2. OG, Raum 233 Ort:

Termin: Mo + Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 26.9., 30x

Gebühr: 108 EUR



# 4.04.07 Konversationskurs (sprechen, Grammatik wiederholen, schreiben) B2

Sie lesen Texte aus verschiedensten Quellen, Sie schreiben selbst Texte mit unterschiedlichen grammatischen Vorgaben. Sie korrigieren diese und wiederholen daran die Grammatik. Mit verschiedenen Übungen vergrößern Sie Ihren Wortschatz. Anhand von Beispieltexten versuchen Sie, komplizierte Formulierungen zu verstehen.

Buch: Unterlagen werden vom Dozenten mitgebracht.

\_eitung: Justin Düttmann

Ort: BGS, Eingang rot, 2. OG, Raum 233 Termin: Mo + Do, 18 - 19.30 Uhr, ab 26.9., 30x

Gebühr: 108 EUR

#### **ENGLISCH**

# Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!



# **ENGLISCH BILDUNGSURLAUB**

Dieser Bildungsurlaub entspricht den Richtlinien des Hess. Gesetzes über den Anspruch auf Bildungsurlaub u. enthalten den vorgeschriebenen Anteil gesellschaftspolitischer Bildung.

# 4.06.01 BU English for international communication/English for your job

This course is designed for all those who wish to use English for both business and private purposes. Emphasis is placed on speaking, telephoning, writing, and the general use of English in everyday business und social situations. This is a chance in just one week to brush up und practise the English you already know and to expand your knowledge in new areas. Special help and support will be provided to overcome grammar and linguistic problems.

Bitte mitbringen: Teaching material will be supplied by the teacher at

the beginning of the course.

Leitung: Cornelia Nehls, Hotelfachfrau, Englischlehrerin

vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Mo - Fr, 2.1. - 6.1., 9 - 16 Uhr, 5x

Gebühr: 120 EUR

#### Bildungsurlaub "Stress verarbeiten" s. Seite 32



Ort:

Termin:

#### AM TAG

4.06.04 Anfänger mit Vorkenntnissen A 2

Niveau: 4 vhs-Semester

Buch: Bridges, Band I, Lektion 14, Klett-Verlag

Leitung: Renate Koch

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 28.9., 11.15 - 12.45 Uhr, 15x

4.06.06 Anfänger mit sehr guten Vorkenntnissen B 1 6 vhs- Semester

Niveau: New Headway English Course, ca. Lektion 10, Cornelsen u. Buch:

Oxford Verlag.

Astrid Radtke, Dipl. Europasekretärin Leitung:

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Di, ab 27.9., 10.30 - 12 Uhr, 15x Termin: Gebühr: s. Tabelle S. 59

4.06.08 Leicht Fortgeschrittene C 2 Niveau: 8 vhs-Semester.

Using the text book, we read and talk about topics of everyday interest. Grammar is reviewed as necessary. Buch:

New Headway Pre-Intermediate, Student- and Workbook, ca. Lektion 9, Cornelson & Oxford Verlag.

Margaret Helen Junack, Sekretärin

Leitung: Ort: Ev. Gemeinde Gravenbruch Di, ab 13.9., 9.30 - 11 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: s. Tabelle S. 59

4.06.09 Leicht Fortgeschrittene B 1

Buch: A new start - Advanced course - Lekt. 7, Cornelsen & Oxford

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Termin: Di, ab 27.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x

Leitung: Astrid Radtke, Dipl. Europasekretärin

Gebühr: s. Tabelle S. 59 

4.06.10

Niveau:

# KONVERSATIONSKURSE

# English for international communication B 1 NEU 5 - 6 vhs Semester 5 - 6 vhs Semester

Buch: Business Focus, Verlag Cornelsen & Oxford

Leitung: Barbara Higgins

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Do, ab 8.9., 10.30 - 12 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: s. Tabelle S. 59

#### Fortgeschrittene leichte Konversation C 2 4.06.11

Niveau: ca. 8 Semester. Buch: verschiedene Zeitungs- bzw. Zeitschriftenartikel.

Leitung: Barbara Higgins

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Do, ab 8.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x Termin: Gebühr: s. Tabelle S. 59

#### 4.06.12 Fortgeschrittene - leichte Konversation C 2

Niveau: 8-9 Semester.

Using the text book, we talk about topics of interest and Buch: read short stories.

Buch: New Headway Intermediate Students Book, ca. Lektion 7,

Cornelsen & Oxford Verlag

Leitung: Margaret Helen Junack

vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termin: Mi, ab 14.9., 9.00 - 10.30 Uhr, 15x

#### 4.06.13 Fortgeschrittene - Konversationskurs C 2 ca. 9 vhs- Semester. Niveau:

Buch: Unterlagen werden von der Dozentin gestellt.

Leitung: Margaret Helen Junack

Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG

Termin: Do, ab 15.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: s. Tabelle S. 59

4.06.16 Fortgeschrittene - Konversation C 2

Niveau: 8 - 9 vhs- Semester

Unterlagen werden von der Dozentin gestellt.

Leitung: Margaret Helen Junack

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Mi, ab 14.9., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x Termin:

### Fortgeschrittene - Konversationskurs C 1

Niveau: 7 - 8 vhs-Semester Renate Koch Leitung:

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Gebühr: s. Tabelle S. 59

Gebühr: s. Tabelle S. 59

# 4.06.17

Buch: Englisch Aufbaukurs Band I, Lektion 28, Max Hueber-Verlag

Termin: Mi, ab 28.9., 9.30 - 11 Uhr, 15x

# 4.06.18

Buch: Englisch Aufbaukurs Band I, Lektion 14, Max-Hueber-Verlag Mo, ab 26.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x Termin:

#### 4.06.19 Fortgeschrittene - Konversationskurs C 2

Niveau: 8 vhs-Semester

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Renate Koch Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 26.9., 10.30 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59



# AM ABEND

4.06.27 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1.2

Niveau: 3 vhs-Semester.

Buch: English Network Starter, Band 1, Lektion 6, Langenscheidt-

Longman-Verlag

Mirna Emersic, M.A. Germanistik Leitung:

BGS, Eingang rot, EG, Raum 212 Ort:

Termin: Mi, ab 14.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: s. Tabelle S. 59

#### 4.06.28 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A 1

Niveau: 3 vhs-Semester

Buch: English Network 1, Lektion 3 Langenscheidt-Longman-Verlag.

Rahmet Abdella Leitung:

Ort:

BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 222 Mi, ab 7.9., 19 - 20.30 Uhr, 15x Termin: Gebühr: s. Tabelle S. 59

> Anmeldung unter Tel. Nr. 06102 254746 oder E-Mail: anmeldung@vhs-neu-isenburg.de

NEU

### 4.06.281 Anfänger mit guten Vorkenntnissen A 2

Niveau: 5 vhs-Semester English Network, Band I, Lektion 1, Langenscheidt-Buch:

s. Tabelle S. 59

Longman-Verlag Fatme Sayegh, Englischlehrerin Leituna:

BGS, Eingang rot, 2. OG, Raum 232 Termin: Di, ab 13.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x

4.06.282 Anfänger mit guten Vorkenntnissen A 2

Niveau: 5 vhs-Semester

Buch: English Network, Band I, Lektion 1, Langenscheidt-Longman-Verlag Fatme Sayegh, Englischlehrerin Leitung:

BGS, Eingang rot, 2. OG, Raum 232 Di, ab 13.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x

Termin: Gebühr: s. Tabelle S. 59

## 4.06.283 Anfänger mit sehr guten Vorkenntnissen B 1

6 vhs-Semester Niveau:

English Network 1, Lektion 4, Langenscheidt-Longman-Buch: Verlag

Mirna Emersic, M.A. Germanistik. Leitung: Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 212

Termin: Mi, ab 14.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: s. Tabelle S. 59



Ort:

Ort:

Gebühr:

# AM WOCHENENDE

Englisch für Wochenendpendler B1 Niveau: 8 vhs-Semester oder 4 Jahre Schulenglisch.

Where's the train station? Heard this before and want more? Then this course is the right one for you. You already have a fairly good command of the English language and want to build up on it. The course aims at putting your existing knowledge to use and wants to

extend your vocabulary. But it's not simply about learning new words by heart. You will learn to differentiate between words with similar

meanings and end up with a better feeling of the language. On top of that we will work on idioms as well as you listening comprehension skills.

Leitung: Sibylle Möller, Fremdsprachenkorrespondentin

vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Ort:

So, ab 25.9., 19 - 20.30 Uhr, 15x Termin: Gebühr: s. Tabelle S. 59 (Kosten für Kopien sind direkt an die

#### Englisch Schnupperkurs für Touristen G 4.06.03

Sich begrüßen, die Speisekarte entziffern können und andere Wörter lernen, die Ihnen im Urlaub begegnen. Außerdem erfahren Sie

Interessantes vom Urlaubsland. Have a nice journey!

Bitte mitbringen: Lehrwerk: A Taste of English, Klettverlag (12 Hefte). Warme Getränke werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Owen Thompson vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Ort:

Dozentin zu entrichten).

Termine: Sa, 13.8., 10 - 14 Uhr, Sa, 20.8., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 33 EUR



4.06.38 Fortgeschrittene - Konversationskurs B 2

Niveau: 6 - 8 vhs-Semester

Buch: New Headway Upper Intermediate, Lektion 1, Cornelsen &

Oxford Verlag Leitung: Renate Koch

Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 212 Termin: Di, ab 27.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59

4.06.39 Fortgeschrittene - Konversation B 2

Niveau: 6-8 vhs-Semester.

Buch: Headway Upper Intermediate, Lektion 8, Verlag Oxford University Press

Leitung: Renate Koch Ort:

BGS, Eingang rot, EG, Raum 212 Ort: BGS, Eingang 101, EG, 112011 2...
Termin: Di, ab 27.9., 19.45 - 21.15 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59

4.06.41 Fortgeschrittene - Konversation C 2

Niveau: 8 vhs-Semester, Upper Intermediate Headway Upper Intermediate, Lektion 10, Verlag Oxford University Press. Buch:

Leitung: Renate Koch

BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 221 Termin: Do, ab 29.9., 18.15 - 19.45 Uhr, 15x

# Gebühr: s. Tabelle S. 59 **ENGLISCH FÜR DEN BERUF**

# 4.06.42 Business-English light B 1

Niveau: 1 Semester Business-English light

The course is aimed at students who have a professional need for Business English; people either in, or training for, jobs in the

business world. The course will be based on Business English for students with a good level of the English language. The semester will contain topics on business grammar, spoken and written e.g. email and business letters, presentations, formal inquiries and complaints. articles taken from English publications (newspapers, Simple magazines, books etc.) are recommended. The course will be broken

down into several units on a week by week basis subject to the

conditions of vhs policies and guidelines. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Lineal, Wörterbuch.

Owen Thompson, Software-Entwickler Leitung: BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 222 Ort:

Termin: Do, ab 8.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59

# 4.06.420 Business English Essentials B 1.2

Telefontraining, Umgang mit anderen Kulturen, Grammatik und

Redewendungen. Hier werden Lücken gefüllt und Anregungen zum Weiterlernen und Erleben der englischen Sprache gegeben. Unterlagen werden von Dozentin gestellt.

Leitung: Cornelia Nehls, Hotelfachfrau, Englischlehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termin: Sa, ab 3.12., 14 - 19 Uhr, 3x Gebühr: 52 EUR

# 4.06.421 English for Business Purposes - Grundstufe C 1

Niveau: 7 vhs-Semester

Welcome to the World of Learning of the language used in the World of Business! The specific vocabulary and terminology is lectured on basis of practical experience gained in long-term management of an international corporation. Take this opportunity to update and extend your English and thus improve your business skills. Work sheets are

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Leitung: Herta Kiefer, lizenzierte Prüferin für Wirtschaftsenglisch

Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 211 Termin: Mi, ab 7.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x

supplied, partial cost charge = 10 Euro.

s. Tabelle S. 59 Gebühr: English for international communication s. Seite 63

## 4.06.423 English conversation/Networking B 2

Niveau: 3 Semester Business-English light The course offers students the opportunity to Network in spoken English, to enable confidence building and better communication for jobs and social dialog. The aim of this course is to encourage

students to learn and understand the cultural differences with their

approach to English speakers.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Lineal, Wörterbuch. Owen Thompson, Software-Entwickler Leitung: Ort: BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 222

Do, ab 8.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x Termin: Gebühr: s.Tabelle S. 59

#### 4.06.43 English for Business Purposes - Aufbaustufe C 2

Preparation for "TELC" The European Language Certificate

Niveau: 2-3 vhs-Semester Business English

Achieving a good command of Business English requires longterm study as it is provided in this advanced course, and many participants benefit from this advantage by attending for years. Besides gaining extensives language knowledge, this can be topped by taking the

TELC examination for which thorough preparation is performed. The TELC certificates are internationally acknowledged and highly regarded, and may play an important part in your further career. Work

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Herta Kiefer, lizenzierte Prüferin für Wirtschaftsenglisch Leitung:

Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 211 Mi, ab 7.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Termin:

sheets are supplied, partial cost charge = 10 Euro.

Gebühr: s. Tabelle S. 59

#### **EUROPÄISCHE ZERTIFIKATSKURSE**

#### 4.06.44 Absolute Beginners C 1

NEU Der Europäische Zertifikatskurs ist ein dreistufiges Kurssystem zur

optimalen Vorbereitung auf das Europäische Sprachenzertifikat. Weitere Information unter www.zertifkatskurs.de Buch: Europäisches Zertifikatskurs Englisch 1

Cornelia Nehls, Hotelfachfrau, Englischlehrerin Leitung:

BGS, Eingang rot, 2. OG, Raum 232 Termin: Do, ab 15.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x



#### 4.06.46 Europäischer Zertifikatskurs C 2

Niveau: 8 vhs-Semester Zweite Stufe des dreistufigen Kurssystems zur Vorbereitung auf das Europäisches Sprachenzertifikat. Weitere Information unter

www.zertifkatskurs.de

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Cornelia Nehls, Hotelfachfrau, Englischlehrerin Ort: BGS, Eingang rot, 2. OG, Raum 232

Termin: Do, ab 15.9., 19.45 - 21.15 Uhr, 15x

Gebühr: s.Tabelle S. 59

#### **ENGLISCH FÜR KINDER**

#### 4.06.48 Anfänger 1. und 2. Klasse (Fortsetzungskurs)

Beim Singen, Malen, Basteln und bei Rollenspielen lernen die Kinder, Sprache aktiv und sinnvoll anzuwenden. Groß ist die Freude, wenn in einem Rollenspiel das erste Rosinenbrötchen (bun) auf Englisch gekauft wurde und Lernen auf diese Weise zum Erfolgserlebnis wird. Erster Zugang zur englischen Sprache in bewusst spielerischer Form.

Bitte mitbringen: Schnellhefter, Bunt- oder Filzstifte, Schere, Kleber.

Buch: Let's begin, Here we go u.a. Leitung: Christine Gast

Leitung: Christine Gast
Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 211

Termin: Mo, ab 26.9., 15 - 16 Uhr, 10x

Gebühr: 31 EUR

#### 4.06.49 Fortsetzungskurs für Kinder (6 - 8 Jahre)

Niveau: 2 vhs-Semester, Fortsetzungskurs aus Vorsemestern Beim Singen, Malen, Basteln und bei Rollenspielen lernen die Kinder,

Sprache aktiv und sinnvoll anzuwenden. Groß ist die Freude, wenn in einem Rollenspiel das erste Rosinenbrötchen (bun) auf Englisch gekauft wurde und Lernen auf diese Weise zum (Erfolgs-)Erlebnis wird. Erster Zugang zur englischen Sprache in bewusst spielerischer

Form.

Bitte mitbringen: Schnellhefter, Schere, Kleber. Buch: Let's begin,

here we go u.a.

Leitung: Christine Gast

Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 211 Termin: Mo, ab 26.9., 16 - 17 Uhr, 10x

Gebühr: 31 EUR

### FRANZÖSISCH

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!



AM TAG

4.08.01 Mit sehr guten Vorkenntnissen B 2

Niveau: 6 vhs Semester

Conversation et révision grammaticale. Lehrbuch: Unterlagen werden gestellt.

Leitung: Gerard Bouffil

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Termin: Di, ab 13.9., 10.35 - 12.05 Uhr, 15x



#### KONVERSATIONSKURSE

4.08.02 Conversation et littérature C 2

Niveau: 9 vhs Semester

Lecture de textes littéraire discussion et approfondissement des

connaissances.

Leitung: Gerard Bouffil

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Termin: Di, ab 13.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59

Fortgeschrittene - Konversationskurs für Senioren C 2 4.08.04

Niveau: ca. 10 vhs-Semester

Buch: Grammaire appliquée, Chapitre 6, Klett-Verlag, Histoires

inédites du Petit Nicolas

Leitung: Viviane Giebel Ort: Bansamühle, EG

Do, ab 8.9., 15 - 16.30 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: s. Tabelle S. 59

4.08.05 Fortgeschrittene - Konversationskurs C 2

Niveau: 10 vhs-Semester

La France dáujourd'hui. Table ronde.

Leitung: Gerard Bouffil

Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 213 Mo, ab 12.9., 15.45 - 17.15 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: s. Tabelle S. 59



#### **AM ABEND**

4.08.050 Anfänger mit ganz geringen Vorkenntnissen A 1.2

1 vhs-Semester, Niveau:

Buch: Perspectives 1, Lektion 3, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Rachid Mallah

Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 213 Termin: Mo, ab 5.9., 20 - 21.30 Uhr, 15x s. Tabelle S. 59 Gebühr:

4.08.051 Anfänger mit Vorkenntnissen A 2

Niveau: 4 vhs-Semester. Buch:

Perspectives 1, Lektion 10 Cornelsen-Verlag. Rachid Mallah Leitung:

Ort:

BGS, Eingang rot, EG, Raum 211 Termin: Do, ab 8.9., 20 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59

4.08.06 Anfänger mit guten Vorkenntnissen B 2

6 Semester, Buch: wird im Kurs bekannt gegeben. Niveau:

Leitung: Rachid Mallah

Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 213 Termin: Mo, ab 5.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59

4.08.07 Leicht Fortgeschrittene C 2

Niveau: 8 vhs-Semester, Buch: C'est ça la vie, Lektion 9, Verlagsunion.

Leitung: Rachid Mallah

Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 211 Termin: Do, ab 8.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x

#### Fortgeschrittene C 2 Niveau: 10 Semester.

Dans ce cours nous lirons aussi des textes modernes, (articles de journaux, littérature, etc...) réviserons la grammaire de manière

méthodique et divertissante et nous nous exprimerons librement sur des thèmes variés. Bitte mitbringen: Buch: Couleurs de France, Band ab Lektion 9, Langenscheidt-Verlag

Agnès Schachermayer

BGS, Eingang rot, 2. OG, Raum 231 Termin: Do, ab 8.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59

# **ITALIENISCH**

# Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!



# **AM TAG**

Fortgeschrittene C 2 4.09.08

9 vhs-Semester Niveau:

Eurolingua Italiano Band 3, Lektion 2, Cornelsen-Verlag Buch:

Leitung: Maria Antonietta Jacobi

Abendgymnasium, Neuhöfer Str. 47, 1. OG, Raum 213 Ort:

Termin: Fr, ab 9.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: s. Tabelle S. 59



### KONVERSATIONSKURSE

4.09.09 Fortgeschrittene - Konversation C 2

Niveau: 12 vhs-Semestern, Buch: wird im Kurs besprochen.

Maria Antonietta Jacobi Leitung:

s. Tabelle S. 59

Abendgymnasium, Neuhöfer Str. 47, 1. OG, Raum 213 Ort:

Fr, ab 9.9., 10.30 - 12 Uhr, 15x Termin:



Gebühr:

### **AM ABEND**

#### 4.09.17 Anfänger ohne Vorkenntnisse A 1.1

Linea diretta, neu, Band 1, Hueber Verlag Buch:

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Diplom- Fremdsprachenlehrerin Ort:

BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 222

Termin: Di, ab 6.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x

s. Tabelle S. 59 Gebühr:

4.09.19 Anfänger mit ganz geringen Vorkenntnissen A 1.2

2 vhs-Semester, Buch: Bongiorno 1, Lektion 7, Klett-Verlag Niveau:

Adele Bellia Leitung:

BGS, Eingang rot, EG, Raum 211 Ort: Termin: Di, ab 6.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x

s. Tabelle S. 59

4.09.27 Anfänger mit guten Vorkenntnissen A 2.1

Niveau: 4 vhs-Semester

Neu Buongiorno, Band I, Lektion 12, Klett-Verlag, Wörterbuch Buch:

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Diplom- Fremdsprachen Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 213

Do, ab 8.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x Termin:

#### 4.09.29 Leicht Fortgeschrittene B 1

6 vhs-Semester Niveau: Linea diretta, Band I, Lektion 14, Hueber-Verlag Buch:

Maria Antonietta Jacobi Leitung:

BGS, Eingang rot, EG, Raum 213 Ort:

Termin: Di, ab 6.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59

4.09.38 Fortgeschrittene C 2

Niveau: 11 vhs-Semester.

Buch: Buonasera a tutti!, Band I, Lektion 6, Klett-Verlag, und Wörterbuch. Gigliola Wirthmann-Girau, Diplom-Fremdsprachenlehrerin Leitung:

Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 213 Do, ab 8.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Termin:

s. Tabelle S. 59 Gebühr:



#### KONVERSATIONSKURSE

4.09.39 Fortgeschrittene - Konversation C 2

Niveau: 12 vhs-Semester

wird im Kurs besprochen. Buch: Leitung: Maria Antonietta Jacobi

BGS, Eingang rot, EG, Raum 213 Ort: Termin: Di, ab 6.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x s. Tabelle S. 59 Gebühr:

#### **BRASIL-PORTUGIESISCH**

#### 4.18.01 Brasilianisch/Portugiesisch Anfänger mit Vorkenntnissen - Kleingruppe A1.1

Besonders gut als Vorbereitung für eine Reise nach Brasilien. Neben Grundlagen für Alltagsgespräche erfahren Sie auch einiges über Land und Leute.

"Falar...Ler...Escrever... Português" von Lima, Emma

Eberlein, Verlag: E.P.U

Leituna: Maria Elena Boeckel dos Santos Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Mo - Fr, 9.1. - 20.1., 18.30 - 20 Uhr, 10x Termin:

72 EUR Gebühr:



#### RUSSISCH

#### Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!



Buch:

### AM ABEND

Russisch für Anfänger A 1.1 NEU 4.19.01

Buch: wird im Kurs besprochen.

Elena Dutzek, Übersetzerin/Lehrerin Leitung: Ort: BGS, Eingang rot, 2. OG, Raum 232

Termin: Mo, ab 12.9., 19 - 20.30 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59



# Wichtiger Hinweis!

Die Abmeldefrist bei allen Kursen beträgt 1 Woche, bei Bildungsurlauben 4 Wochen vor Kursbeginn.

#### SPANISCH



#### AM TAG

#### 4.22.06 Für Senioren mit ganz geringen Vorkenntnissen A 1.1

Niveau: 0 - 1 vhs Semester

Speziell für die Bedürfnisse für Senioren abgestimmt, die regelmäßig

ihren Urlaub z.B. auf den kanarischen Inseln verbringen.

Buch: Caminos Band I, Lektion 4, Klett Verlag

(Kurs- und Arbeitsbuch)

Leitung: Clara Delgado Maqueda

Ort: Abendgymnasium, Neuhöfer Str. 47, 1. OG, Raum 213

Termin: Mi, ab 14.09., 9.05 - 10.05 Uhr, 15x Gebühr: s. Tabelle S. 59

4.22.08 Fortgeschrittene C 2

Niveau: 10 vhs-Semester.

Buch: Caminos Band II, Lektion 7, Klett Verlag Leitung: Carmen Rosa Schmieder-Mendoza Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termin: Fr, ab 9.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59



# Konversationskurse

#### 4.22.09 Fortgeschrittene - Konversation C 2

Niveau: 10 vhs-Semester.

Buch: Caminos 2, Lektion 2, Klettverlag Leitung: Clara Delgado Maqueda

Ort: Abendgymnasium, Neuhöfer Str. 47, 1. OG, Raum 213

Termin: Mi, ab 14.9., 10.15 – 11.45 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59

### 4.22.10 Fortgeschrittene - Konversationskurs C 2

Niveau: ab 11 vhs-Semester

Buch: Espanol Actual, Lekt. 13, Feldmaus Verlag

Leitung: Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungs Termin: Fr, ab 9.9., 10.30 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59



#### AM ABEND

## 4.22.107 Anfänger ohne Vorkenntnisse A 1.1

Buch: Caminos neu Band I - ISBN 3-12-514906-1

Leitung: Verónica Yanez-Romo, Dipl. Ing.
Ort: BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 221

Termin: Di, ab 20.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: s. Tabelle S. 59

#### 4.22.108 Anfänger mit ganz geringen Vorkenntnissen A 1

Niveau: 1 vhs-Semester

Buch: Caminos neu Band I, ab Lektion 4, Klett-Verlag

Leitung: Yorka Trespalacios Martin

Ort: BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 223 Termin: Di, ab 13.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x

# 4.22.109 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A 1.2

2 vhs-Semester Niveau:

Buch: Caminos neu Band I, ab Lektion 6b, Klett-Verlag

Leitung: Yorka Trespalacios Martin Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 212

Termin: Do, ab 15.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: s. Tabelle S. 59

# 4.22.110 Anfänger mit guten Vorkenntnissen A 1.3

Niveau: 3 vhs-Semester

Buch: wird im Kurs besprochen.

Yorka Trespalacios Martin Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 212

Termin: Do, ab 15.9., 20 - 21.30 Uhr, 15x Gebühr: s. Tabelle S. 59

## 4.22.112 Leicht Fortgeschrittene B 2

Niveau: 6 vhs-Semester wird im Kurs bekannt gegeben. Buch:

Leitung: Yorka Trespalacios Martin BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 223 Ort:

Termin: Di, ab 13.9., 20 - 21.30 Uhr, 15x Gebühr: s. Tabelle S. 59

# 4.22.14 Leicht Fortgeschrittene B 2

Niveau: 6 vhs-Semester.

Buch: Caminos Band I, Lektion 15, Klett-Verlag

Leitung: Carmen Rosa Schmieder-Mendoza Ort: BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 223

Termin: Do, ab 8.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x



Leitung:

# Konversationskurse

#### Fortgeschrittene C 1 Niveau: 7 vhs-Semester

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza Leitung: Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 211

Gebühr: s. Tabelle S. 59

#### 4.22.17

Buch: Caminos, Band II, Lektion 9, Klett-Verlag Termin: Mo, ab 5.9., 17 - 18.30 Uhr, 15x

4.22.18 Espanol Actual, Lektion 19, Feldmaus Verlag

# Buch:

Termin: Mo, ab 5.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x

#### 4.22.19 Fortgeschrittene C2

#### Niveau: 12 vhs-Semester. Buch:

Abanico, Lektion 8, Difusion Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch Ort: BGS, Eingang rot, EG, Raum 213

Termin: Mi, ab 7.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x

#### **SPANISCH EINMAL ANDERS**

**4.22.21** Spanisch für den Tourismus - ohne Vorkenntnisse A1.1 Sie lernen, wie man sich begrüßt, sich vorstellt, die Speisekarte entziffert und Situationen meistert, die Ihnen im Urlaub begegnen.

Außerdem erfahren Sie Interessantes über das Urlaubsland.

Leitung: Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Termine: Fr, 11.11., 19 - 22 Uhr, Sa, 12.11., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 32 EUR (Tee und Kaffee werden zur Verfügung gestellt.)

Spanisch lernen und Kochen s. Seite 85

**4.22.24 5 Filme des Regisseurs Amenabar**Gemeinsam sehen wir uns je einen Film des 2005 mit dem Oscar ausgezeichneten Regisseurs Amenabar an, diskutieren darüber und

vertiefen kulturelle Themen und das alles in spanischer Sprache. Filme: Tesis - Abre Los Ojos - Los Otros - Mar adentro - 3 Kurzfilme

Leitung: Clara Delgado Maqueda

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Termine: Sa, 1.10., 12.11., 7.1, Fr, 2.12., So, 22.1., 19 - 22 Uhr

Gebühr: 36 EUR

## TÜRKISCH

Leitung: Nese Senel, M.A. Germanistik

Ort: BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 223 Buch: Türkischkurs für Anfänger, Klett-Verlag

Gebühr: s. Tabelle S. 59

4.24.00 Türkisch ohne Vorkenntnisse A 1.1

Termin: Mo, ab 19.9., 19 - 20.30 Uhr, 15x

4.24.01 Türkisch mit Vorkenntnissen A 1.2

Für alle, die schon einmal Türkisch gelernt haben und nicht mehr ganz vorne anfangen möchten. Sie lernen, wie Sie sich in Alltagssituationen gut

zurecht finden, z.B. im Hotel oder beim Einkaufen. Termin: Mi, ab 21.9., 19 - 20.30 Uhr, 15x

# Anzeige Buch Habel 1/2

Seite

# **BERUF & KARRIERE**

⇒BERUFLICHE & PERSÖNLICHE WEITERBILDUNG	75-76
⇒60+ PC-KURSE FÜR JUNGGEBLIEBENE	78
⇒GRUNDLAGEN	78
⇒ANWENDUNGEN	79-80
⇒GRAFIK/BILDBEARBEITUNG	80
⇒INTERNET	81
⇒TASTSCHREIBEN	82
⇒DOZENTENFORTBILDUNG	82
⇒FINANZ EDV	83-84

Die EDV-Nutzungsgebühr von 3,5 EUR pro UE ist in der Gebühr enthalten und von einer Gebührenerstattung ausgenommen.

#### **BERUFLICHE & PERSÖNLICHE WEITERBILDUNG**

Lernen Sie von einem erfahrenen Experten. Herr Zunker hat Germanistik und Rhetorik studiert und ist promoviert in Psycholinguistik. Er trainiert u.a. Führungskräfte und bietet seit Jahren vhs-Kurse an. Aus einem seiner Unternehmen "Die Sprachexperten" bezieht er neueste Erkenntnisse, seine Ausbildung als Schauspieler und Sprecher runden seine Erfahrung ab.

### 5.00.03 Rhetorik, Kinesik, Dialektik

Nur ein Teil Ihres beruflichen Erfolges resultiert aus Ihrer fachlichen Kompetenz. Erst wenn Sie Ihre Persönlichkeit verbal und körpersprachlich optimal in Szene setzen, werden Sie schneller erfolgreich. Inhalt: sicheres Auftreten, gewandte Ausdrucksweise, bestechende Argumentation, überzeugende Selbstdarstellung, faire Dialektik, gekonnte Abwehr unfairer Zwischenrufe und -fragen. Sie trainieren, wie Sie überzeugend auftreten, Ihre Schlagfertigkeit erhöhen, Reden souverän halten und Konferenzen geschickt leiten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Ralf Zunker, MA (Psychoanalytik, Psycholinguistik)
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termine: Fr 4.11., 25.11., 2.12., 9.12., 18 - 22 Uhr

Gebühr: 76 EUR (inkl. 3 EUR Unterrichtsmaterial), Kaffee und Tee

werden zur Verfügung gestellt

# 5.00.04 Die Magie charismatischer Präsentation!

Wie oft haben Sie schon eine Präsentation oder ein Training erlebt und sich anschließend gesagt: "Das war ja genial! So möchte ich das auch können!" Mit allein 16 Jahren Bühnen-, Film-, und Fernseherfahrung und mit 12 Jahren als Dozent ist Ralf A. Zunker ein Mann der Praxis. Er vermittelt Ihnen wertvolle neue Einsichten sowie die Berufsgeheimnisse professioneller Präsentatoren und herausragender Trainer. Ein Muss für alle, die andere Menschen beruflich und privat für sich gewinnen wollen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Ralf Zunker, MA (Psychoanalytik, Psycholinguistik

Ort: BGS, Eingang rot, 2. OG, Raum 231

Termin: Di, ab 10.1., 18 - 22 Uhr, 3x

Gebühr: 55 EUR (inkl. 3 EUR Unterrichtsmaterial)

BU Stress verarbeiten und Energie freisetzten s. Seite 32

#### 5.00.05 Schlagfertigkeit



Plötzlich ist es da: Das Gefühl, jetzt müsste ich etwas bestimmtes erwidern. Einen Satz, der kurz und knapp die Situation klärt, einen Satz, der klar macht, dass man sich nicht alles bieten lässt, einen Satz, der mich als Gewinner

dastehen lässt und mir das Selbstwertgefühl wieder gibt.

Peinliche Situationen meistern und die Fassung bewahren; bestimmte Techniken nützen, um schnell und elegant zu parieren; Sprache treffsicher einsetzen; unfaire Angriffe abwehren.

Ralf Zunker, MA (Psychoanalytik, Psycholinguistik) vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Termin:

Sa + So, 14.1. - 15.1., 9 - 18 Uhr

82 EUR (inkl. 3 EUR Unterrichtsmaterial), Kaffee und Tee Gebühr: werden zur Verfügung gestellt.

#### 5.00.06 Gestalten Sie mit Feng Shui Ihren Arbeitsplatz optimal Feng Shui ist auch in kleinem Rahmen wunderbar

anzuwenden. Erlernen Sie, wie Sie mit einfachen, kleinen Maßnahmen Ihren Arbeitsplatz so gestalten, dass ein optimales Arbeiten möglich ist. Erkennen Sie, warum die Arbeit Sie bisher unverhältnismäßig ausgelaugt hat. Warum etliche Dinge nicht geklappt

haben oder sich nicht zu Ihrer Zufriedenheit entwickelt haben. Bitte mitbringen: Grundriss oder Foto des Arbeitsplatzes, Farbstifte, Schreibmaterial. Kaffee und Tee werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Stefanie Brehm

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum Termin: Sa 22.10., 10 - 16 Uhr 32 EUR (inkl. Unterlagen) Gebühr:

#### 5.00.07 Erfolgreiche Pressemitteilungen

Tag der offenen Tür, Jubiläum, Richtfest, Konzerte und andere Aufführungen usw. - es gibt viele Begebenheiten, die ein Verein oder eine kleine Firma der Öffentlichkeit mitteilen möchte. Sie erhalten einen praxisnahen Einblick in

die Pressearbeit, wobei der inhaltliche Schwerpunkt auf dem Schreiben und Verschicken einer Pressemitteilung liegt. Wir schauen uns gelungene und misslungene Beispiele an und lernen, wie eine erfolgreiche Pressemitteilung aussehen muss.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Andreas Hartkopf, freiberuflicher Journalist Leitung:

vhs-Geschäftsstelle, Schulungsraum

Sa 5.11., 12 - 16 Uhr 21 EUR (inkl. Unterlagen), Kaffee und Tee werden zur Termin: Gebühr:

Verfügung gestellt.

NEU

#### 5.00.08 Spurwechsel - Der richtige Weg zum besseren Job

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem derzeitigen Job? Könnte besser sein? Oder Sie sind arbeitslos und suchen nach SUCCESS

einem neuen Job? Finden Sie heraus, was Sie wirklich können und was Sie wirklich wollen. Entdecken Sie Ihre schlummernden Potenziale und nutzen Sie sie, um endlich den richtigen Job zu bekommen. Kursleiter Jochen Iseke unterstützt seit 15 Jahren Men-

schen bei der beruflichen (Neu-) Orientierung und wird auch Ihnen

helfen, mit professionellem Selbstmarketing erfolgreich zu sein. Leitung: Jochen Iseke, Dipl.Pädagoge, Personalentwickler BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 222 NEU 🎜

Mo, ab 7.11., 19 - 21 Uhr, 6x Termin:

Gebühr: 57 EUR (inkl. 5 EUR Materialkosten)

### » Alle PC-Kurse sind auf max. 7 Teilnehmer begrenzt!



#### AM TAG

Thema	Tag	Beginn	Nr.	Seite
Windows/Word Anfänger	DI	06.09.05	5.01.10	78
60+ Angst vor dem PC	MI	14.09.05	5.01.02	78
Surfen in der Stadtbibliothek	DO	15.09.05	5.03.20	81
Surfen in der Stadtbibliothek	DO	13.10.05	5.03.21	81
Word Privat	DI	01.11.05	5.02.10	79
Surfen in der Stadtbibliothek	DO	17.11.05	5.03.22	81
60+ Angst vor dem PC	MI	23.11.05	5.01.03	78
50+ Internet life	DI	29.11.05	5.03.05	81
Surfen in der Stadtbibliothek	DO	15.12.05	5.03.23	81
Surfen in der Stadtbibliothek	DO	12.01.06	5.03.24	81



### AM ABEND

Thema	Tag	Beginn	Nr.	Seite
Excel Anfänger	MO	05.09.05	5.02.27	79
Windows/Word Anfänger	DI	06.09.05	5.01.13	78
Webseite Teil 2	MI	07.09.05	5.02.39	81
Tastschreiben Crash-Kurs	MO	12.09.05	5.04.01	82
Bildbearbeitung am PC	MI	05.10.05	5.02.35	80
Word/Excel mit Vorkennt.	MO	31.10.05	5.02.14	79
Powerpoint Anfänger	DI	01.11.05	5.02.31	80
Installieren/Deinstallieren	DI	29.11.05	5.01.01	78
Publisher	MI	30.11.05	5.02.36	80
Webseite Teil 1	MI	11.01.06	5.02.38	81
Excel Aufbaukurs	MO	30.01.06	5.02.29	80



#### **AM WOCHENENDE**

Thema	Tag	Beginn	Nr.	Seite
Video- und Filmbearbeitung	FR-SO	04.11.05	5.02.37	80
Excel 2000 Anfänger	SA/SO	05.11.05	5.02.28	79
Word 2000 Anfänger m. Vork.	SA/SO	12.11.05	5.02.12	79

Auf Wunsch der Teilnehmer erstellen wir nach Beendigung des Kurses ein Teilnahmezertifikat. Die Gebühr hierfür beträgt 5 EUR.

#### GEBÜHREN

TN = Teilnehmer, 1 UE = 1 Unterrichtseinheit (45 Minuten)

Die EDV-Nutzungsgebühr von 3,5 EUR pro UE ist in der Gebühr

enthalten und von einer Gebührenerstattung ausgenommen.

TN 32 UE 28 UE 24 UE 16 UE 12 UE 8

IN	32 UE	28 UE	24 UE	16 UE	12 UE	8 UE
7	177	152	132	85	66	42
	EUR	EUR	EUR	EUR	EUR	EUR
6	205	177	154	99	77	50
	EUR	EUR	EUR	EUR	EUR	EUR

Ausgenommen sind die Kurse, bei denen die Gebühr direkt aufgeführt ist. Erhöht sich die TN-Zahl nach Kursbeginn, hat die ursprünglich festgelegte Gebühr weiterhin Gültigkeit.

» Alle PC-Kurse sind auf max. 7 Teilnehmer begrenzt!

#### 60+ PC-KURSE FÜR JUNGGEBLIEBENE



Angst vor dem PC und trotzdem neugierig? - Kleingruppe

Schritt für Schritt erobern Sie die PC-Welt und lernen im Internet zu surfen. Wir helfen Ihnen beim "Sprung ins kalte Wasser" und enthüllen die Geheimnisse der Benutzeroberfläche Windows, des Textprogrammes Word und des Internets. Nach den sieben Sitzungen können Sie bereits Briefe schreiben und Ihre Bahnverbindung für den nächsten Ausflug per Internet suchen.

#### Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Leitung: Nada Lopitsch

Ort: Infocafé Gebühr: 177 EUR

**5.01.02** Termin:

Termin:

5.01.03

# GRUNDLAGEN

## 5.01.01 Installieren/Deinstallieren von Programmen

Mi, ab 14.9., 8.30 - 11.30 Uhr, 7x

Mi, ab 23.11., 8.30 - 11.30 Uhr, 7x

Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Möglichkeiten Programme oder Treiber zu installieren, zu aktualisieren und zu deinstallieren. Es werden Problemstellungen bzw. verschiedene Lösungswege behandelt, die das Arbeiten an Ihrem Rechner einfacher machen werden. Leitung: Dipl. Ing. Saeed Tabatabai, Microsoftzertifizierter Trainer

Ort: BGS, EDV-Raum, Eingang gelb, EG links Termin: Di, ab 29.11., 18.30 - 21.30 Uhr, 2x

Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 8 UE

#### MS-Windows und Word 2000 - Anfänger

Die grundlegenden Funktionen des Betriebssystems Windows und der Textverarbeitung Word werden vorgestellt und in Ihrer Anwendung geübt.

Für Teilnehmer/-innen ohne EDV-Vorkenntnisse.

## 5.01.10 MS-Windows XP und Word 2000 - Kleingruppe

vormittags
 Leitung: Helga Peters

Ort: Infocafé

Termin: Di, ab 6.9., 8.30 - 11.30 Uhr, 6x

Gebühr: 154 EUR, 24 UE

#### 5.01.13 MS-Windows 2000 und Word 2000 - abends

Die grundlegenden Funktionen des Betriebssystems Windows und der Textverarbeitung Word werden vorgestellt und in Ihrer Anwendung geübt. Für Teilnehmer/innen ohne EDV-Vorkenntnisse.

Leitung: Tariq Arif

Ort: BGS, EDV-Raum, Eingang gelb, EG links

Termin: Di, ab 6.9., 18.30 - 21.30 Uhr, 6x Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 24 UE

#### ANWENDUNGEN



An alle, die nicht auf DIN-Normen beim Briefe schreiben achten müssen, sondern von Zuhause an Freunde und Familie Nachrichten und Grüße versenden möchten. Damit diese trotzdem ein "Gesicht" haben, lernen Sie die Schriftstücke mit Bildern, Formen, Rahmen oder besonderen Schriften ganz individuell zu gestalten. Lassen Sie sich inspirieren! Erstellen Sie sich einen eigenen Geburtstagskalen-

der oder machen Sie sich eine individuelle Telefonliste, der Inhalt Ihrer Video-Sammlung müsste auch endlich einmal übersichtlich zu

Papier gebracht werden. Es gibt so viele Dinge, die Sie mit ein wenig Anleitung erledigen können. Helga Peters Leitung:

Gebühr: 99 EUR, 16 UE

Ort: Infocafé Di, ab 1.11., 8.30 - 11.30 Uhr, 4x Termin:

#### 5.02.12 Word 2000 für Anfänger mit Vorkenntnissen -Wochenende

Das Textverarbeitungsprogramm wird vorgestellt und die verschiede-

nen Möglichkeiten und Anwendungen geübt. Voraussetzung: Windowskenntnisse

Leitung: Dipl. Ing. Saeed Tabatabai, Microsoftzertifizierter Trainer

BGS, EDV-Raum, Eingang gelb, EG links Ort:

Termin: Sa 15. / So 16. + Sa 22.1., 10 - 17h, Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 24 UE

#### 5.02.14 Word und Excel für Anfänger mit Vorkenntnissen

Grundkenntnisse in den klassischen Änwendungsprogrammen Word und Excel werden vermittelt und intensiv geübt. Einfache Briefe und Tabellen sind ebenso Inhalt wie die Verknüpfung der Programme untereinander.

Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Kashif A. Arif, EDV-Kaufmann Leitung:

BGS, EDV-Raum, Eingang gelb, EG links Ort:



sichtlich verarbeitet, dargestellt und können so präsentiert werden. Grundlagenkenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktions- und Leistungsmerkmale der Tabellenkalkulation werden vermittelt. An Beispielen wird geübt, wie sich aufwändige Rechenoperationen schnell und genau durchführen lassen.

### Voraussetzung: Windowskenntnisse

Leitung: Tariq Arif

Ort: BGS, EDV-Raum, Eingang gelb, EG links

Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 16 UE

5.02.27 - abends

Mo, ab 5.9., 18.30 - 21.30 Uhr, 4x

5.02.28 - Wochenende

Termin: Sa + So, 5.11. - 6.11., 10 - 17 Uhr

#### Excel 2000 - Aufbaukurs 5.02.29

Zunächst werden wir die grundsätzliche Arbeitsweise von Excel auffrischen. Die verschiedenen Funktionen werden vertieft. Wir werden uns mit Pivot Tabellen, relativen und absoluten Bezügen, Konsolidierungen und anderem beschäftigen.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Leituna: Kashif A. Arif. EDV-Kaufmann Ort: BGS, EDV-Raum, Eingang gelb, EG links

Mo, ab 9.1., 18.30 - 21.30 Uhr, 4x Termin: siehe Tabelle Seite 77, 16 UE Gebühr:

#### Powerpoint - Anfänger - Kleingruppe 5.02.31

Einführung, Funktionsweise und vielfältige Einsatzmöglichkeiten. MS-Powerpoint ermöglicht die einfache Erstellung von wirkungsvollen Präsentationsgrafiken. Voraussetzung: Kenntnisse von Windows sowie einer Anwendung (Word oder Excel).

Dipl. Ing. Saeed Tabatabai, Microsoftzertifizierter Trainer Leitung: BGS, EDV-Raum, Eingang gelb, EG links Ort:

Di, ab 1.11., 18.30 - 21.30 Uhr, 4x Termin: Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 16 UE

#### **GRAFIK - BILDBEARBEITUNG**

5.02.35 Bildbearbeitung PC Der graue Himmel auf Urlaubsfotos stört, die roten Augen auf den Hochzeitsfotos leuchten zu sehr, das Grün der Wiesen ist völlig verwaschen! Wir zeigen Ihnen Lösungen zu immer wiederkehrenden Problemen der Digitalfotografie. Einfache Schritte und Fortgeschritte-

ne Kniffe im Umgang mit Bilddateien werden vorgestellt.

### Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Justin Düttmann, selbständiger Webdesigner BGS, EDV-Raum, Eingang gelb, EG links Ort: Mi, ab 5.10., 18.30 - 21.30 Uhr, 6x Termin: Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 24 UE

#### 5.02.36 Microsoft Publisher

Der Publisher ist Bestandteil des Microsoft-Office-Paketes Small Business. Dieses Programm bietet Ihnen eine schnelle und einfache Möglichkeit Einladungen und andere Publikationen zu erstellen. Es ist einfach zu erlernen. Wir zeigen Ihnen wie Sie es effektiv nutzen können. Voraussetzung: Windowskenntnisse

NEU

Justin Düttmann, selbständiger Webdesigner BGS, EDV-Raum, Eingang gelb, EG links

Termin: Mi, ab 30.11., 18.30 - 21.30 Uhr, 2x Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 8 UE

#### 5.02.37 Einführung in die Video- und Filmbearbeitung Sie haben einen digitalen Camcorder und möchten Ihre Filme gern

schöner gestalten, mit dem Computer bearbeiten, kommentieren oder mit Musik unterlegen? Sie möchten gerne bessere Filme machen und sie Ihren Freunden und Bekannten zeigen? Sie kennen die wichtigsten Funktionen Ihres Camcorders nicht (außer Aufnahme und Wiedergabe)? Wenn Sie auf eine oder mehrere dieser Fragen eine Antwort haben möchten, sind Sie hier richtig. Bitte mitbringen: Schreib-

material, Camcorder mit Bedienungsanleitung Manfred Schösser, Horst Antons Leitung:

NEU 1. Abend: Film- + Videofreunde, Friedrichstr. 43, Eingang Ort: Beethovenstr. 91, 2. + 3. Tag: Infocafé, Carl-Ulrich-Straße.

Termine: Fr, 4.11., 18 - 21 Uhr, Sa, 5. + So 6.11. 10 - 17 Uhr

Gebühr: 72 EUR

#### INTERNET

#### 5.02.39 Wir erstellen eine eigene Webseite - Teil 2

Sie verfeinern Ihren Entwurf aus dem 1. Teil dieses Kurses mit animierten Grafiken oder sogar Flashanimationen. Es wird CSS eingesetzt und Sie lernen Browserunterschiede kennen. Sie hören auch etwas über rechtliche Grundlagen im Internet und werden danach Ihr eigenes Projet im Internet veröffentlichen.

Justin Düttmann, selbständiger Webdesigner Leitung:

Ort: BGS, EDV-Raum, Eingang gelb, EG links Mi, ab 7.9., 18.30 - 21.30 Uhr, 4x Termin:

Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 16 UE

#### 5.02.38 Wir erstellen eine eigene Webseite - Teil 1

Sie lernen exemplarisch an einem Projekt, das Sie selbst erstellen, die Grundzüge des HTML zu lesen und zu verstehen. Sie setzen Ihren Entwurf in Typo und Grafik um und beschäftigen sich mit einfachen Javascripten. Grafiken werden zur Auflockerung mit in die Seiten integriert. Das Projekt wird ebenfalls intern und extern verlinkt.

Voraussetzung: Windowskenntnisse

Justin Düttmann, selbständiger Webdesigner

BGS, EDV-Raum, Eingang gelb, EG links Ort: Termin: Mi, ab 11.1., 18.30 - 21.30 Uhr, 4x Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 16 UE

5.03.05 Internet life! - 50+ - vormittags

Leitung: Helga Peters

Ort: Infocafé

Termin: Di, ab 29.11., 8.30 - 11.30 Uhr, 2x

Gebühr: 50 EUR, 8 UE

#### Surfen in der Stadtbibliothek

Sie möchten die PCs in der Stadtbibliothek für eine Internetrecherche benutzen, möchten etwas suchen oder einfach im Netz surfen? Es fehlt Ihnen aber an den erforderlichen Vorkenntnissen? Dann nutzen Sie dieses Angebot Ihrer vhs in Kooperation mit der Stadtbibliothek. Ein erfahrener EDV-Trainer steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und

beantwortet Ihre Fragen zu dem Thema "Surfen im Internet". Leitung: Justin Düttmann, selbständiger Webdesigner

Stadtbibliothek Neu-Isenburg, 1. OG

Gebühr: 10 EUR

5.03.20

Termin: Do 15.9., 10 - 12 Uhr

5.03.21

Termin: Do 13.10., 10 - 12 Uhr

5.03.22

Termin: Do 17.11., 10 - 12 Uhr

5.03.23 Do 15.12., 10 - 12 Uhr

Termin:

5.03.24

Termin: Do 12.1., 10 - 12 Uhr

#### Wichtiger Hinweis!

Sie erhalten keine Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen auf Seite 3 ff.



#### **TASTSCHREIBEN**

5.04.01 Tastschreiben - Crash-Kurs

Die Tastatur am Computer "blind" zu beherrschen ist hilfreich, insbesondere beim Chatten. Mit wenigen Stunden Einführung und ein bisschen Übungsbereitschaft funktioniert das in der Regel sehr

schnell. Lernen Sie die 26 Buchstaben des Deutschen Alphabets (inkl. einiger Sonderzeichen) relativ schnell -"blind"- also ohne auf die Tastatur zu schauen, zu bedienen. Zahlen und Sonderzeichen lassen wir bewusst aus, ebenso die DIN-Normen jeglicher Art (z.B. für Geschäftsbriefe). Voraussetzung: Kenntnisse des Textprogramms Word,

Bereitschaft, den gelernten Stoff zwischen den Unterrichtstagen, 1x pro Tag 20 Minuten, zu Hause zu üben. Bitte mitbringen: 1 großer, leerer Schuhkarton (damit wird das Sichtfeld zur Tastatur abgedeckt) "Maschinenschreiben am PC" von Margot Kempkes Hans-Walter Lunkenheimer, Systemprogrammierer Leitung: BGS, EDV-Raum, Eingang gelb, EG links Ort:

Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 12 UE DOZENTENFORTBILDUNG NEU

Do, ab 29.9., 18.30 - 21.30 Uhr, 3x

Im Rahmen der Zertifizierung wird darauf geachtet, dass sich die Dozentinnen und Dozenten regelmäßig weiterbilden. Daher bietet die vhs Neu-Isenburg regelmäßig eigene Seminare mit verschiedenen Schwerpunktthemen an.

#### 5.04.99 Train the Trainer

der Trainer.

Wie oft haben Sie schon eine Präsentation erlebt und sich anschlie-Bend gesagt: "Das war ja grandios! So möchte ich das auch können!" Begeistern Sie Ihre Teilnehmer und leiten Sie effektive und interessante Seminare. Von der optimalen Gruppenzusammensetzung über spielerische Gestaltung, Realisierung von Ideen bis hin zum Vermitteln von Denkanstößen, finden Sie in diesem Training alles, um Ihre Seminare optimaler zu gestalten. Ralf A. Zunker informiert zunächst über die Typen des Lernens, trainiert dann die Analyse von Lernprozessen, zeigt die Arbeitsweise unseres Gehirns auf, erörtert die Prinzipien neuronaler Netzwerke sowie deren Nutzung durch lebendige Didaktik und spielerische Präsentation. Im Mittelpunkt steht eine impulsorientierte und konsequent lernzentrierte Praxis der Aha-Erlebnisse! Wie funktioniert das Gehirn? Lernende Synapsen; Vergessen können Sie verschlafen; Lernkybernetische

Gesetze; Seminargestaltung; Seminarbegleitende Übungen; Transfer. Hier geht es NICHT darum: "Wie nutze ich einen Overhead oder wie gehe ich mit einem Beamer um?" Hier geht es darum. "WIE ERREICHE ICH WIRKUNGSVOLL MEIN PUBLIKUM UND WIE VERMITTLE ICH ERFOLGREICH KOMPLEXE LERNSTOFFE?! Ein Muss für alle, die andere Menschen beruflich und privat für sich gewinnen wollen!

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort: Termin: Fr 2.9., 14 - 19 Uhr, Anmeldung bis spätestens 26.8.05 Leitung: Ralf A. Zunker mag. art., Studium Chemie, Mathematik, Physik, Psycholinguistik, Rhetorik und Psychoanalyse. Er hat sich als NLP-Master und Hypnotiseur auf das Auflösen von Denk- und Lernblockaden spezialisiert. Mit allein 16 Jahren Bühnen-, Film- und Fernseherfahrung, sowie 12 Jahren als Dozent ist Ralf A. Zunker ein Mann der Praxis. Er vermittelt Ihnen wertvolle neue Einsichten, die Berufsgeheimnisse professioneller Präsentatoren und herausragen-

#### **FINANZ EDV**



Die Seminare 5.05.01 bis 5.05.21 werden in Kooperation mit der Sparkasse Langen-Seligenstadt durchgeführt. Alle Kurse finden in der Hauptstelle Langen, 5. OG statt. Gebühr 55 EUR, für Sparkassen Kunden 45 EUR

### PC-Einsteiger Schnupperkurs

Grundlagen, PC-Aufbau, Windows-Explorer, Umgang mit Dateien, Tipps + Tricks

#### 5.05.01

Termin: Mo 12.9., 17.30 - 20.30 Uhr

#### 5.05.02

Termin: Mi 9.11., 16.30 - 19.30 Uhr

#### Internet-Zertifikat für Einsteiger

Grundlagen, E-Mail, Suchmaschinen, Chatten, Internet-Banking.

#### 5.05.04

Termin: Mi 14.9., 16.30 - 19.30 Uhr

#### E 0E 0

**5.05.05** Termin: Di 11.10., 17 - 20 Uhr

#### 5.05.06

Termin: Di 15.11., 17.30 - 20.30 Uhr

#### 5.05.07

Termin: Mi 7.12., 16.30 - 19.30 Uhr

#### StarMoney 5.0 Homebanking für Privatanwender

Softwareerklärung, HBCI und PIN/TAN, Brokerage mit Wertpapapier-Berater Tipps & Tricks.

### 5.05.08

Termin: Di 13.9., 17.30 - 20.30 Uhr

### 5.05.09

Termin: Do 13.10., 17.30 - 20.30 Uhr

### 5.05.10

Termin: Mo 7.11., 17.30 - 20.30 Uhr

#### 5.05.11

Termin: Di 6.12., 17.30 - 20.30 Uhr

Sie haben neue Kursideen und Spaß am Unterrichten bei einer Volkshochschule? Dann rufen Sie uns an unter 06102 254746!

#### Starmoney 2.0 Business

Softwareerklärung, HBCI und PIN/TAN, Benutzerverwaltung, Liquidi-

tätsprüfung. 5.05.12

Termin: Do 15.9., 17.30 - 20.30 Uhr

5.05.13 Mi 2.11., 16.30 - 19.30 Uhr Termin:

5.05.14

Di 13.12., 17.30 - 20.30 Uhr Termin:

### SFIRM 32: Electronic Banking für Firmen

PIN/TAN, HBCI, ELKO/FTAM, Optimierung des Zahlungsverkehrs, Tipps & Tricks.

5.05.16

Termin: Di 20.9., 17.30 - 20.30 Uhr

5.05.17 Termin:

5.05.18

Termin: Mo 12.12., 17.30 - 20.30 Uhr

Do 10.11., 17.30 - 20.30 Uhr

#### International Business / Auslandszahlungsverkehr

Kostengünstige Abwicklung, Meldewesen, Akkreditive, EU- und

SWIFT-Überweisungen

5.05.20 Termin: Di 27.9., 17.30 - 20.30 Uhr

5.05.21

Termin: Mo 21.11., 17.30 - 20.30 Uhr

### Anzeige Radio Reibert 1/2

3.00.00 Eine Reise durch alternative Heil- und Entspannungsmethoden Die möglichst naturbewusste Krankheitsbehandlung wird immer gefragter und wird auch von immer mehr Schulmedizinern einbezogen. Sie erhalten einen umfangreichen Einblick über Naturheilverfahren wie Bachblüten-Therapie, die bei psychischen Negativzuständen zum Einsatz kommen, Fußreflexzonen-Massage, Entspannungstechniken, wie das Autogene Training, die Anwendung der homöopathisch aufbereiteten Schüssler-Salze sowie über die verschiedenen Formen der Mayr-Kur (Heilfasten). Sie lernen die Wirkungen, Nebenwirkungen, Behandlungsmöglichkeiten und Grenzen der einzelnen Methoden kennen. Durch praktische Übungen wird Ihnen der Unterrichtsstoff auf anschauliche Weise nahe gebracht, so dass die erworbenen Kenntnisse auch zu Hause und im Familien- und Bekanntenkreis umgesetzt werden können. Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Iso-Matte für Fußreflex, Buntstifte, Handcreme; wird rechtzeitig im

Kurs bekannt gegeben). Leitung: Erika Makris, Heilpraktikerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 15.9., 9 - 12 Uhr, 10x Gebühr: 130 EUR (inkl. Unterlagen)

## BU Stress verarbeiten und Energie freisetzen – den Berufsalltag gelassen gestalten s. Seite 32



85

G3.02.0411 Nordic Walking Vollmondwanderung Grundkenntnisse in Nordic-Walking notwendig.

Lassen Sie sich vom Holzmannweiher, einem landschaftlich wunderschönen Gebiet, urtümlichem Waldwuchs sowie seltenen Zugvögeln bei Vollmond verzaubern, inkl.

einer kleinen Überraschung. Walken Sie mit! Bitte mitbringen: Dem Wetter entsprechende Sportbekleidung und Schuhe, Stöcke, kleines Luchpaket, falls möglich, Kopflampe, Handy, Fernglas, gute Laune.

Leitung: Peter Braun, Nordic Walking Trainer

Treffpunkt: Parkplatz Gehspitzweiher (Holzmann-Grube)

Termin: Fr 19.8., 22 - 23.59 Uhr

Gebühr: 9 EUR

### G3.02.0412 Nordic Walking Schnupperabend bei Äppelwoi, Handkäs und Musik

Gemeinsam walken wir nach Sachsenhausen, kehren "Zur Buchscheer" gemütlich ein und lassen uns von einem Sammeltaxi wieder nach Hause bringen. In der Zwischenzeit haben Sie viel Interessantes über diese Sportart gehört, konnten fühlen, wie es geht und sind motiviert, zukünftig regelmäßig zu laufen. Bitte mitbringen: Dem Wetter entsprechende Sportbekleidung und Schuhe, Stöcke, falls vorhanden.

Leitung: Peter Braun, Nordic Walking Trainer

Treffpunkt: Bahnhof Neu-Isenburg Termin: Fr 26.8., 18 - 19.30 Uhr

Gebühr: 7 EUR (zzgl. Kosten für die Einkehr und Taxi).

# 4.22.22 Spanisch lernen (mit geringen Vorkenntnissen) und Kochen

In einer lockeren Atmosphäre werden Sie wichtige Situationen des Alltags

kennen lernen, ebenso wie Vokabular und linguistische Strukturen.

Leitung: Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Ort: Lehrküche der Stadtwerke im Bürgeramt

Termin: Sa 26.11., 13 - 17.30 Uhr

Gebühr: 34 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel)

Spanische Filme des Regisseurs Amenabar s. Seite 74

Kunst zum Ausleihen (Artothek) s. Seite 9

# Reisen für Jung und Alt

- Im Anschluss an das Reiseprogramm finden Sie einen Abschnitt, auf dem Sie ankreuzen können, für welche Reisen in 2005 Sie sich interessieren. Schicken Sie uns diesen Abschnitt zu. Sie werden dann zunächst unverbindlich vorgemerkt. Die Programme liegen größtenteils bereits aus.
- Sobald unser detailliertes Reiseprogramm für 2005 in allen Einzelheiten und mit allen Leistungen erstellt ist, wird es Ihnen zugesandt. Gleichzeitig gehen Ihnen Anmeldeformulare zu, mit denen Sie sich dann verbindlich anmelden können.
- Alle Reisen werden von uns individuell ausgearbeitet und persönlich begleitet.
- 4. Frau Gaby Pauleit, unsere Reiseverkehrskauffrau, ist jeweils von dienstags bis freitags von 9 – 17 h für Sie erreichbar. Wir möchten auch das Vorurteil ausräumen, Reisen mit der vhs seien teuer. Seien Sie versichert, dass wir für Sie mit den Leistungsträgern weltweit ein gutes Preisleistungsverhältnis ausgehandelt haben.
- 5. Bitte beachten Sie unsere nachfolgenden Reisebedingungen.
- 6. Auskunft und Anmeldung:

Tel. 06102 22651, Fax: 06102 6644 www.vhs-neu-isenburg .de

E-Mail: reisen@vhs-neu-isenburg.de

**Beratung: Frau Gaby Pauleit** 



### Besondere Reisebedingungen

Bitte melden Sie sich **schriftlich** bei uns an. Verwenden Sie dazu unser Anmeldeformular, das wir Ihnen auf Anfrage zusenden. Sie erhalten von der vhs eine schriftliche Bestätigung. Nach Erhalt unserer Bestätigung ist eine Anzahlung fällig. Sollte die Reise aufgrund von Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl nicht zustande kommen, behält sich die vhs vor, die Reise rechtzeitig, spätestens jedoch vier Wochen vor Reisebeginn, abzusagen. Die Anzahlung wird dann selbstverständlich erstattet. Der Restbetrag ist spätestens vier Wochen vor Reisebeginn zu zahlen.

### Rücktrittsbedingungen

Wenn Sie von der Reise zurücktreten, können Sie uns einen Ersatzteilnehmer stellen. In diesem Fall entsteht nur eine Umbuchungsgebühr, die wir Ihnen im jeweiligen Fall mitteilen.

Bis 91 Tage vor Reisebeginn können Sie kostenlos stornieren.

Ab dem 90. bis 61. Tag vor Reisebeginn fällt eine Bearbeitungsgebühr von 30 € pro Person an.

Bei Tagesfahrten 50 % des Reisepreises **pro Person** ab 2 Wochen vor Reisebeginn.

Darüber hinaus gelten folgende Rücktrittspauschalen pro Person:

ab 60. - 30. Tag vor Reisebeginn: 20 % des Reisepreises ab 29. - 22. Tag vor Reisebeginn: 25 % des Reisepreises ab 21. - 15. Tag vor Reisebeginn: 35 % des Reisepreises

ab 14. - 07. Tag vor Reisebeginn: 50 % des Reisepreises

ab 6. Tag vor Reisebeginn: 80 % des Reisepreises bei Absage am Abreisetag bzw. Nichtantritt 100 %

Bei Reisen, bei denen die vhs nur als Vermittler auftritt, gelten die Rücktrittsbedingungen und -pauschalen des Veranstalters. Diese Bedingungen teilen wir Ihnen bei Bestätigung der Reise durch uns mit.

Die Haftung der Hotels und Restaurants wie auch der beteiligten Transport- und Fremdenverkehrsunternehmen bleibt unberührt.

## Hinweise

die Verteilung entscheidet die Reihenfolge der Anmeldeeingänge. Der Einzelzimmerpreis kann nachberechnet werden, falls bei der Buchung eines halben Doppelzimmers bis zum Reisebeginn kein geeigneter Zimmerpartner gefunden ist.

Einzelzimmer stehen nur in begrenztem Umfang zur Verfügung. Über

Für alle Reisen gilt: Änderungen aus organisatorischen, technischen oder anderen Gründen sowie zur inhaltlichen Bereicherung der Fahrt bleiben vorbehalten.

## Versicherungen

Eine Reiserücktrittskostenversicherung ist bei den meisten Reisen mit eingeschlossen. Zu Ihrer eigenen Sicherheit empfehlen wir Ihnen für Auslandsreisen den Abschluss einer Rundum-Versicherung (Gepäck, Unfall-, und Krankenversicherung), denn gerade ein außerplanmäßi-

Krankenkassen abgedeckt und kann im Einzelfall sehr teuer werden. Diese Versicherung können Sie mit Ihrer Anmeldung bei uns im Büro

ger Rücktransport im Krankheitsfalle ist nicht durch die gesetzlichen

buchen. Wir beraten Sie gern.

Eine Insolvenzversicherung ist für Sie abgeschlossen.

Mit der unterschriebenen Reiseanmeldung werden die von uns aufgeführten Bedingungen anerkannt.

# Kurssuche und Anmelden leicht gemacht, unter: www.vhs-neu-isenburg.de

## 90 Reisen für Jung und Alt

#### **SPORTWOCHENENDE 2005**

7.52.161 Aktiv-Wochenende im Spessart Wandern, Pilates, Entspannung und gesunde Ernährung stehen im

Mittelpunkt dieses Aktiv-Wochenendes. Wer sich in herrlicher Umgebung aktiv erholen möchte, ist hier genau richtig.

Leitung: Cornelia Nehls

Termin: 9. - 11.9. Gebühr: ca. 190 EUR

#### **TAGESFAHRTEN 2005**

### 7.52.17 Meisterwerke der niederländischen Kunst Ausstellung in der Staatsgalerie Stuttgart

Die Ausstellung "Entdeckung der Landschaften" stellt die Entwicklung dieser Bildgattung in den Niederlanden von ihrem spektakulären Beginn am Ausklang des 15. Jahrhunderts bis zu ihrer vollen Entfaltung im Barock in den Mittelpunkt des Intereses. Die Ausstellung

beginn am Ausklang des 15. Jahrhunderts bis zu ihrer vollen Entrattung im Barock in den Mittelpunkt des Interesses. Die Ausstellung wird etwa 90 Gemälde und 30 Arbeiten auf Papier umfassen, u.a. mit Werken von Pieter Breughel d.Ä., Jan van Amstel, Rembrandt und

Rubens. Nach einer Führung durch die Ausstellung bleibt Zeit zum

individuellen Betrachten. Am Nachmittag ist eine kombinierte Stadtrundfahrt bzw. Rundgang geplant. Zeit zum Bummeln bleibt auch noch.

Termin: 20.10. Gebühr: 49 EUR **7.52.18** ...**Hinter** 

**7.52.18** "Hinter den Kulissen"- Ausgefallenes in der Umgebung Warum in die Ferne schweifen, wo das Gute liegt so nah. Wollten Sie nicht auch schon mal wissen, wie es am Frankfurter Flughafen hinter den Kulissen aussieht – oder in den Opelwerken? Außerdem ist ein

Besuch im Geldmuseum der Bundesbank geplant.

Termin: 08.11. Gebühr: ca. 39 EUR

### 7.52.19 vhs-Reisetag – Diavorträge zu Reisen im Jahr 2006

# Was wird im kommenden Jahr an Reisen geboten? Wo könnte es

interessant sein mitzufahren? An diesem Tag möchten wir einige unserer Reisen für 2006 vorstellen. Geplante Themen sind Apulien, Japan, London, Mexiko. Wie in den beiden vergangenen Jahren soll es ein Treffen aller unserer Reisefreunde sein, die schon mal mit uns

gereist sind. Aber auch alle Reise-Interessierten, die mal schnuppern möchten, sind herzlich zu unseren Dia-Vorträgen eingeladen.

Termin: Sa, 29.10. Gebühr: kostenfrei, inkl. Getränke und Snacks

### Gebuill. Rostelliel, Ilki. Gettalike uliu Shacr

#### **TAGESFAHRTEN 2006**

#### 7.61.01 Mainz

Ohne Gutenberg keine Zeitung. Auf diesen Nenner könnte man das Verhältnis zwischen der Zeitung und dem Erfinder des Buchdrucks mit beweglichen Lettern bringen. Neben dem Besuch des Gutenbergmuseums sehen wir auf der Stadtrundfahrt und dem Rundgang

die wunderschönen Chagall-Fenster der Stephanskirche und erfahren außerdem einiges über die römische Vergangenheit der Stadt. Natürlich bleibt auch ein bisschen Zeit zum Bummeln. Termin: Februar

Gebühr: ca. 48 EUR

### **REISEN 2005**

#### Thüringische Residenzen

Nicht zufällig gleicht das Wappen des Bundeslandes Thüringen dem Wappen Hessens. Es zeigt einen rot-weiß gestreiften Löwen auf blauem Grund. Das verweist auf historische Gemeinsamkeiten. Aber der Eiserne Vorhand hat nach 1945 die nahe Verbindung zerrissen. so dass Thüringen bis zur Wiedervereinigung ein fremdes, kaum erreichbares Gebiet wurde. Auf dieser Reise geht es darum, Thürin-

gen wieder zu entdecken. Die acht silbernen Sterne rund um den bekrönten Wappenlöwen versinnbildlichen die ehemals acht thüringischen Kleinstaaten, die sich 1920 durch Volksabstimmung zu einem einzigen Land Thüringen vereinigt haben. Diesen reizvollen kleinen Residenzen gilt diese Studienreise. Auf unserer Reise werden wir die ehemaligen acht Residenzen kennen lernen: Weimar, Gotha, Meinin-

gen, Altenburg, Rudolstadt, Sondershausen, Greiz und Schleiz. So wird am Ende "Thüringen" kein unbekanntes Bundesland mehr sein. 30.8. - 5.9.Termin:

Preis: 598 EUR

#### 7.52.23 Bulgarien - Von Sofia bis zum Schwarzen Meer

Jahrzehntelang war es ein "fernes" kommunistisches Land im Südosten Europas. Dann hörte man von den Badeorten am Schwarzen Meer: Goldstrand, Nessebar, Sonnenstrand. Und bevor 2007 Bulgarien neues Mitglied der EU wird, schauen wir uns dieses faszinierende Land einmal genauer an. Bulgarien bietet: wunderbare Landschaften und uralte Kulturstätten, die bis in die Zeit der Griechen und Römer zurückreichen. Wegen der langen Türkenherrschaft finden wir eine recht eigenwillige Symbiose von Orient und Okzident und gastfreundliche Menschen vor. Die Reise führt uns von der Hauptstadt Sofia quer durch das Land bis zur Schwarzmeerküste. Viele Namen sind noch unbekannt: Kasanlak, die Stadt der Rosen, Arbanassi, einstige Sommerresidenz der bulgarischen Zaren, das malerische Veliko Tarnovo, der weltberühmte "Reiter von Madara", Sosopol mit seinen engen Gassen der Altstadt und die größte Sehenswürdigkeit

des Landes: das Rila-Kloster. 12. - 19. September Termin:

828 EUR Preis:

#### 7.52.24 Herbstfahrt nach Burghausen & Ausflug nach Salzburg Burghausen - die kleine Stadt sieht noch genauso aus, wie Adalbert

Stifter sie beschrieben hat: "...als wäre sie aus einem altdeutschen Gemälde herausgeschnitten und hierher gestellt worden." Am linken Salzachufer liegend, mit winzigen Gässchen, einen weiträumigen Hauptplatz und der längsten längste Burganlage Europas ist dieser Ort sehr eindrucksvoll. Aber nicht nur Burghausen und seine Burganlage gibt es in diesem Teil Bayerns, dem Grenzland zwischen Niederund Oberbayern zu entdecken. Da gibt es die Klosterkirche Raitenhaslach, die nicht zu den "abgeklärtesten" Kirchen des bayrischen Barocks gehört, aber zu den liebenswertesten. Da ist Landshut und seine Hochzeit, Altötting, der bekannteste Wallfahrtsort Bayerns und Regensburg, die Stadt an der Donau, die auf eine fast 2000-jährige Geschichte zurückblickt. Aber auch eine Plättenfahrt auf der Salzach

ist nicht zu verachten und der Chiemsee, wo Ludwig II. sich auf der Herreninsel mit einem prächtigen Schloss ein Denkmal setzte, lädt zu

einer geruhsamen "See-Fahrt" ein. Termin: 22. – 27. September

Preis: 488 EUR

### Reisen für Jung und Alt

#### Zypern - Insel der Aphrodite 7.52.26 Im Oktober duftet die Insel nach Früchten und Wein. Bei angeneh-

men Temperaturen kann man um diese Jahreszeit die drittgrößte Insel des Mittelmeers ideal bereisen. Der Besucher findet eine Vielfalt von Sehenswürdigkeiten: Fangen wir im Südwesten bei Pafos an. Hier soll Aphrodite dem Meer entstiegen sein. Auf einem Rundgang durch die bedeutenden Ausgrabungen sehen wir die römischen Villen mit ihren wunderschönen Mosaiken. Ebenfalls sehr beeindruckend sind die Ausgrabungen von Kourion mit Amphitheater, Stadion und Heiligtum des Apollo Hylates. Auf unserer Rundreise werden wir auch durch das Troodosgebirge fahren. Hier bieten sich fantastische Panorama-Ausblicke. Wir kommen vorbei an zahlreichen byzantinischen Kirchen und Klöstern, von denen einige wegen ihrer wunderschönen Ikonen und Fresken zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Aber auch ein Besuch der geteilten Hauptstadt Nikosia darf nicht fehlen, das vom Status her an das geteilte Berlin erinnert. Von hier aus

wollen wir ein oder zwei Ausflüge in den türkischen Norden der Insel

Termin: 9. - 16. Oktober Preis: 999 EUR

unternehmen.

#### 7.52.27 Berlin - ist immer eine Reise wert

Auf dieser Reise möchten wir uns anschauen, wie sich Berlin nach dem Fall der Mauer in den vergangenen 15 Jahren entwickelt hat. Der alte Reichstag, den wir auch besuchen werden, ist Sitz des Bundestages geworden. Bundesrat, Regierung, Ministerien und Parteien haben hier ihre neue Heimat gefunden. Der Reichtum an Bauten und Kultur ist in Berlin überall zu spüren, schließlich haben nicht nur Schinkel, Schlüter und Scharon ihre Spuren hinterlassen, auch der Einfluss der Hugenotten ist groß. Auf der Stadtrundfahrt erleben wir den geschichtlichen Wandel zwischen Kurfürstendamm und alter "neuer" Mitte. Die Hauptstadt präsentiert sich wieder als offene, der Zukunft zugewandte Metropole. Sehenswürdigkeiten wie das Brandenburger Tor, der Gendarmenmarkt oder der Potsdamer Platz laden zu einem Besuch ein. Da wir im Hotel "Unter den Linden" wohnen, sind viele Punkte zu Fuß erreichbar. Und "unter den Linden" lässt sich prächtig spazieren, schon Paul Linke hat dies besungen. Auch ein gemeinsamer Besuch der weitläufigen Museumsinsel ist vorgesehen. Wer möchte, hat abends die Möglichkeit, eine Aufführung in der

Staatsoper oder im Friedrichstadtpalast zu besuchen. Die Reise

umfasst vier Übernachtungen inkl. Abendessen.

Termin: 15. - 19. Oktober Preis: 437 EUR

#### 7.52.271 Gaumenfreuden und Augenschmaus Ein Wochenende für Genießer in der Rhön

Freuen Sie sich auf ein ganz besonderes Wochenende im November: unsere zweitägige Busreise entführt Sie in die hessische Barockstadt Fulda, in das bayrische Staatsbad Brückenau und in die älteste Weinstadt Frankens, nach Hammelburg. Zum Verwöhnen gehört natürlich auch ein besonderer Ort zum Entspannen, genau das bieten wir Ihnen an: das bekannte Gesundheitsressort "Regena" in Bad Brückenau, in dem wir gutes Essen genießen, "wellnessen" und übernachten werden. Frühstück, Mittag- und Abendessen sind inklusive sowie ein Besichtigungsprogramm und eine Weinprobe.

Termin: 5. - 6. November

Preis: 188 EUR

Bis vor wenigen Jahren war Myanmar - wie man es heute nennt - ein touristisch gesehen unbekanntes Land. Auch heute noch scheint die

Zeit dort stehen geblieben zu sein, wenn man sieht, wie die einfache Bevölkerung die Lasten noch per Ochsenkarren transportiert. Die Bevölkerung ist Fremden gegenüber freundlich und aufgeschlossen.

So bescheiden wie die Menschen hier leben, so prachtvoll erstrahlen die unzähligen Sakralbauwerke. Goldene Tempel, wunderschöne Pagoden und eine Fülle an kunsthistorisch bedeutsamen Sehenswürdigkeiten erwarten uns auf dieser Reise durch ein Land, das ganz von der buddhistischen Tradition geprägt ist. Auch ein Besuch am Inle-See mit den schwimmenden Gärten, wo sich das alltägliche

Leben auf dem See abspielt, ist einer der Höhepunkte auf unserer Tour. Die Rundreise geht über 2 Wochen von der Hauptstadt Rangoon über Bagan, Mandalay, Heho und dem Inle-See. Wer eines der faszinierendsten Länder Asiens kennen lernen möchte und nicht überall mitteleuropäische Maßstäbe anlegt, kann von dieser "Reise in

die Vergangenheit" unvergessliche Eindrücke mitnehmen. 18.11. - 1. 12. Termin:

# Filmvortrag über Burma s. Seite 16

Burmesische Küche s. Seite 53

Stimmungsvoller Advent im Erzgebirge Auf Wunsch vieler Gäste soll die Adventsfahrt diesmal in das Mittelgebirge Deutschlands gehen, das - wie kaum ein anderes - reich ist an Traditionen. Silber, Zinn, Kupfer und andere Bodenschätze gaben der Region im Süden Sachsens einst ihren Namen. Wenn die Tage immer kürzer werden, beginnt für die Leute im Erzgebirge die gemütlichste Zeit des Jahres. Überall hört man erzgebirgische Weihnachts-

lieder und auf verschiedenen Weihnachtsmärkten gibt es viel zu bestaunen. Typisch in der Heimat des Holzspielzeugs sind die Nussknacker, die Lichterengel, die Räuchermännchen sowie Weihnachtspyramiden und anderer wunderschöner Weihnachtsschmuck. Wir übernachten in einem schönen Hotel in Schwarzenberg und unternehmen Ausflüge nach Seiffen, Annaberg-Buchholz sowie einen Abstecher ins nahegelegene tschechische Karlsbad.

Termin: 8. - 12. Dezember

2.098 EUR

Preis:

Preis: 394 FUR

#### 7.52.31 Silvester in Baden-Baden

Seit 1998 ist Baden-Baden eine viel besuchte Festspielstadt. Hier finden jährlich Konzert-, Opern- und Ballettaufführungen internationalen Ranges statt. Auf unserem Programm stehen u.a. eine Führung durch die traditionsreiche Kurstadt und ein Ausflug ins naheliegende Freiburg. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einem der schönen Heilbäder ein Bad zu nehmen oder einen Besuch in der Spielbank zu wagen. Als Höhepunkt zum Jahresabschluss ist der Besuch des Silvesterkonzerts im Baden-Badener Festspielhaus vorgesehen. Die Busreise umfasst 3 Übernachtungen in einem 4\*Hotel, sowie festliche Menüs und Buffets als Abendessen. Neben dem Besichtigungsprogramm ist ebenfalls eine Eintrittskarte der 3. Kategorie zum Silvesterkonzert im Festspielhaus enthalt sowie eine abendliche Fackelwande-

Termin: 30.12.05 - 02.01.06ca. 490 EUR

Preis:

94 Keisen für Jung und Alt

#### **REISEN 2006**

7.61.05 Ägypten – Land der Pharaonen

Der Nil - das ist Ägypten. Der Rest dieses großen Landes besteht aus Wüste. So hat man auf der Nilkreuzfahrt das Land und seine 5000-jährige Geschichte fast immer zum Greifen nah: Kulturgenuss

ohne Stress. Schon in Kairo sehen wir die Zeugnisse der antiken Hochkultur, die Pyramiden von Gizeh - eines der 7 Weltwunder - und besichtigen das Ägyptische Museum. Anschließend erleben wir auf einer beschaulichen Nilkreuzfahrt eine Fülle von gewaltigen Tempelanlagen und beeindruckenden Königsgräbern in Luxor, Edfu, Assuan

und Abu Simbel. Beeindruckend sind die monumentalen Bauwerke, wenn man bedenkt, welche einfachen Werkzeuge früher zur Verfügung standen. Geniale Baumeister und Architekten müssen hier geplant haben. Reisen Sie mit in die Zeit der mächtigen Pharaonen!

ca. 22.2. - 3.3.2006 ca. 1.440 EUR Preis:

Termin:

Arabienkunde s. Seite 14, Filmvorführung über Ägypten s. Seite 16

7.61.06 Schienenkreuzfahrt "Frühlingserwachen an der Riviera" Während die Tage bei uns noch oft nass und grau sind, lässt sich an der Küste des Mittelmeeres das Frühlingserwachen beobachten. Die Blumenriviera erreichen wir mit dem "Classic Courier", einem nostalgischen Sonderzug mit gepflegtem Ambiente. Bereits bei der Fahrt durch die Schweiz bietet sich eine Landschaft voller Kontraste mit den schneebedeckten Gipfeln und den grünen Fluten des Zürichsees. Von hier geht es weiter nach San Remo mit seinen prächtigen Villen und lieblichen Palmengärten. Ein Ausflug bringt uns an die französische Cote d'Azur mit dem berühmten Fürstentum Monaco. Monte Carlo ist für seinen herrlichen Botanischen Garten bekannt. Ein weiterer Ausflug führt nach Nizza und Cannes, bekannt durch die Filmfest-

spiele, den imposanten Yachthafen und die mondäne Hotelpromenade. Termin: ca. 22.-28. März Preis: ca. 970 EUR

#### 7.61.07 Japan - Land der aufgehenden Sonne

Eine Welt jahrtausendealter Hochkulturen erwartet uns. Philosophien und Religionen verschmelzen in diesem Land der Gegensätze zur vollkommenen Harmonie. Diese Studienreise zeigt das facettenreiche Japan: hektische Großstädte, unberührte Natur, imposante Tempelanlagen, hervorragende Kunstschätze, die Stille der Zen-Gärten sowie die Anmut der Geishas beim Kirschblütentanz. Unsere Rundreise beginnt in der Weltmetropole Tokio mit ihren ultramodernen architektonischen Meisterwerken und Wolkenkratzern. Weiter geht es zum majestätisch aufragenden Berg Fuji im Hakone Nationalpark. Zum besonderen Erlebnis wird eine Fahrt mit dem Superschnellzug

Shinkansen nach Hiroshima, dem Ort des ersten Atombombenabwurfs. In das alte Japan eintauchen können wir auf der verträumten Insel Miyajima vor der Stadt gelegen, mit dem berühmten Schreintor, einem Wahrzeichen uralter Naturverehrung des Shintoismus. Dem alten Kaiserreich begegnen wir zum Schluss in Kyoto und Nara. Hier gibt es unzählige buddhistische Tempel zu bewundern, Zen-Klöster und zauberhafte Gärten. Kommen Sie mit in dieses fernöstliche Land und erleben Sie, wie das faszinierende Spannungsverhältnis zwischen Tradition und Moderne, zwischen alter Kultur und westlichem

Lebensstil zu einem harmonischen Miteinander wird. Termin: Ende März/ Anfang April 2006

Preis: ca. 3.200 EUR

Teeherkunft, Zubereitung + Genuss s. Seite 51

### 7.61.08 Leipzig mit Besuch des Wörlitzer Parks

Johann Sebastian Bach, Thomas Kirche, Gewandhausorchester,

Musik- und Messestadt - diese Begriffe verbinden wir mit Leipzig. Durch die Eröffnung des neuen Kunstmuseums im Jahre 2004 ist

Leipzig auch auf dem Weg, Kunststadt zu werden. Viele Exponate, die irgendwo im Verborgenen ruhten, können in den neuen Räumen wieder bewundert werden. Zwei Tage werden wir Leipzig erleben. Während einer geführten Besichtigung sehen wir die Thomaskirche, das Bach-Denkmal, das Alte Rathaus, die Nikolaikirche, die Alte

Börse, das Völkerschlachtdenkmal, die Russische Kirche und vieles mehr. Weiter stehen der Besuch eines Konzertes im Gewandhaus, eine Kantate in der Thomaskirche und natürlich eine Führung durch das neue Kunstmuseum auf dem Programm. Ein Abendessen in Auerbachs Keller (Faust, Mephisto und Goethe waren hier) gehört selbstverständlich zu einem Leipzig-Besuch. An einem Tag werden

wir den Wörlitzer Park besuchen. Dieser 112 ha große Park zählt zu

den schönsten Europas. Lassen wir uns verzaubern! Termin: 25.-29. April 2006

Preis: 424 EUR

### 7.61.09 Apulien – Auf den Spuren der Staufer und zu den Trullis Im tiefen Süden Italiens - sozusagen im Absatz des Stiefels - ist diese Region immer noch ein Geheimtipp. Zu Unrecht ist Apulien ein Stück weitgehend unbekanntes Italien. Im Norden wird es vom Monte Gargane, dem "Sporn Italiens" begrenzt, im Süden von Kap Santa Maria die Leuca, "dem Absatz". Im Osten bilden die Adria, im Westen die Abbruzzen die Provinzgrenze. Westgriechen, Karthager und Römer haben im Altertum ihre Spuren in Apulien hinterlassen. Aber die Glanzzeit dieser heutigen Provinz war die Herrschaftsepoche der

Normannen und Staufer im 11./13. Jh. Dominierend wirken die romanischen Kirchen der Normannen zwischen Bari, Trani und Otranto, unvergesslich bleiben die Kastellbauten des Stauferkaisers Friedrich

II., von Lago Pesole bis zum weltbekannten Castel del Monte bei Foggia, das heute sogar die Rückseite der italienischen Cent-Münze schmückt. Diese Flugreise wird ca. 8 - 10 Tage dauern.

Termin: Anfang Mai 2006

#### 7.61.11 London

ihren unzähligen Sehenswürdigkeiten. Auf unseren Rundfahrten sehen wir u.a. die Westminster Abtei, die Parlamentsgebäude, den Buckingham Palast, das Shakespeares Globe Theatre, die St. Pauls Kathedrale und den Tower. Neben zwei halbtägigen Stadtbesichtigungen bleibt genügend Zeit, London auf eigene Faust zu erkunden. Wir empfehlen den Besuch des Britischen Museums oder der berühmten Tate-Gemäldegalerie, einen Abstecher in den königlichen botanischen Garten (Kew-Gardens), einen Besuch im weltbekannten Wachsfigurenkabinett von Madame Tussaud oder einfach einen Einkaufsbummel durch die Regent oder Bond Street. Ein weiterer Höhepunkt ist ein Ausflug in die eindrucksvolle Universitätsstadt Oxford und in die Heimatstadt Shakespeares. Stratford liegt bereits im sog. "Herzen Englands" und beeindruckt mit seiner Andersartigkeit im Vergleich zu London, seinem baulichen Charme und der unvergleichlichen Atmosphäre einer Stadt, der man den Stolz über ihren

berühmtesten Sohn auf Schritt und Tritt anmerkt. Ein Londoner Pub-Besuch mit einem typischen Abendessen darf natürlich nicht fehlen...

Unsere 6-tägige Busreise führt uns in die englische Hauptstadt mit

Termin: Mitte Mai 2006 Englisch für Touristen ohne Vorkenntnisse s. S. 65

#### 96 Keisen für Jung und Alt

#### 7.61.12 Slowenien - Balkanland am Alpenrand

Dieses Land ist nicht größer als Hessen, aber es ist ein Schnittpunkt der Kulturen: österreichischer Barock, italienische Lebensart, ein venezianisch anmutendes Stück der Adriaküste, eine slawische

Bevölkerungsmehrheit und dazu ein bisschen Ungarn. Slowenien ist

so etwas wie das alte Herz Europas. Wir erleben schönste Landschaften in den Julischen Alpen, hübsche kleine Städte an der azurblauen Adria, unberührte Naturschönheiten im Nationalpark Triglav, das Lipizzanergestüt, umfriedet von einem vielhundertjährigen Eichenwald, die bildhübsche und idyllische Hauptstadt Ljubljana, eine

Metropole im Kleinstadtformat. Mit 8000 Höhlen ist Slowenien unten mindestens so spannend wie oben. Krizna Jama und seine Kette mit 22 unterirdischen Seen gehört zu den beeindruckendsten Schaugrotten im Karstgebirge, dazu riesige Tropfsteinhöhlen, eine phantastische Unterwelt. Oben finden wir blühende Almwiesen, Klöster und Burgen, Schlösser und Kirchen meist in Barock, sonnenverwöhnte Weinberge, stille Seen und ein mildes Klima. Ein Tagesausflug in die

historische Stadt Triest wird ebenfalls unternommen. Die Reise wird

#### Termin: Mai 2006 Politischer Frühschoppen s. Seite 14

### 7.61.13 Radtour entlang der Saale

"An der Saale hellem Strande ..." stehen nicht nur Burgen, man kann dort auch gut radeln. Wir wollen in Saalfeld beginnen, wo die Saale den Frankenwald verlässt, und über Jena, Naumburg, Merseburg, Halle zur Elbe fahren. Wie immer wird unser erfahrener Tourenleiter, Herr Columbus, die Strecken vorher erkunden. Auf der Tour selbst

wird auch unser engagierter Fahrer Herr Nöbel wieder mit von der Partie sein. Termin: Mitte Juni 2006

Preis: ca. 680 EUR

ca. 6 Tage dauern

7.61.14 Litauen mit Besuch des alten Ostpreußens Die neuen EU-Länder Estland, Lettland, Litauen werden als Reiseziele immer beliebter. Hätten Sie gewusst, dass Vilnius, die Hauptstadt Litauens, sich exakt in der geographischen Mitte Europas befindet?

Nach vielen Jahren "Besatzung" ist das Baltikum wieder eigenständig und aus seinem "Dornröschenschlaf" erwacht. Insbesondere die Städte Vilnius, Riga und Klaipeda (früher Memel) blicken auf eine sehr reiche europäische Geschichte zurück. Auf dem Land und an

den Stränden findet man noch eine unberührte Natur, wie sie sonst kaum noch in Europa existiert. Auf unserer Rundreise werden wir Vilnius mit seinen vielen Kirchen besichtigen. Die hübsche Altstadt gehört zum Weltkulturerbe Europas. Unterwegs sehen wir trutzige Ritterburgen (Trakai), verschlafene Bauerndörfer und menschenleere Küstenlandschaften wie die Kurische Nehrung. Diese war einst der

nordöstlichste Vorposten Preußens und später des Deutschen Reiches. Die weitläufige Schönheit der Nehrung hat es in der Vergangenheit deutschen Dichtern, Malern und Musikern angetan, darunter auch - ganz bekannt - Thomas Mann. Auf unserem Abstecher in die

lettische Hauptstadt Riga, bekannt durch die wunderschönen Jugendstilbauten, werden wir unterwegs auch den "Berg der Kreuze" besuchen. Diese Reise beginnt in Vilnius, endet in Palanga an der Ostseeküste und wird ca. 9 Tage umfassen.

Termin: Ende Juni 2006 Preis: ca. 1100 EUR

#### 7.62.17 Rosenstädte in Südböhmen

In Südböhmen gibt es eine ganze Reihe wunderschöner mittelalterlicher Städtchen, die man die "Rosenstädte" nennt. Sie haben diesen Namen von den Wahrzeichen der beiden (seit dem 17. Jh. ausgestorbenen) Dynastien der Rozmberks (rote Rose) und derer von Hradec (schwarze Rose). Cesky Krumlov (Böhmisch Krumau) ist mit Abstand die beliebteste der Rosenstädte, liegt sie doch mit ihren

malerischen Gassen eng umschlungen von der Moldau in den Ausläufern des Böhmerwaldes. Es lohnt sich, durch die schmalen Gässchen zu bummeln, immer mal wieder einen Blick auf die Moldau oder auf das hoch oben thronende Schloss derer von Schwarzenberg zu werfen. Doch Krumau hat noch etwas ganz Besonderes zu bieten: Ein Freilichttheater in einem wunderschönen Park, in dem die Parkanlagen die Kulisse sind und die Zuschauer auf ihren Plätzen in die jeweilige Richtung der sich abspielenden Szenen gedreht werden. Das ist ein Erlebnis besonderer Art, das wir auf keinen Fall versäumen wollen. Budweis, die Hauptstadt Südböhmens, Trebon, eine zweite "Rosenstadt" und das Schloss "Hluboka" sind weitere besichtigenswerte Ziele auf unserer Reise, um dann durch den Böhmerwald

wieder gen Heimat zu fahren. Geplant sind 3 Übernachtungen.

Termin: Juli 2006

Termin: August 2006

7.62.18 Helsinki mit "weißen Nächten" Die maritime Hauptstadt bietet Sehenswertes für jeden Geschmack: architektonische Meisterwerke aus verschiedenen Epochen, Museen, Galerien und verschiedene Festivals. Ein Rundgang um die Südspitze der Stadt in einer der hellen Sommernächte ist sicherlich ein ganz besonderes Erlebnis. Die auf den vorgelagerten Inseln erbaute, 250 Jahre alte Seefestung Suomenlinna gehört zu den Perlen von Helsinki. Wir besuchen ebenfalls das nahe gelegene mittelalterliche Städtchen Porvoo, das mit seinen kleinen Häusern und den sich durchschlängelnden Gassen ein historisches Kleinod Finnlands darstellt. Auf unserer Fahrt nach Savonlinna durchgueren wir das faszinierende Seengebiet Saimaa, Europas größte Seenplatte - Wasser soweit das Auge reicht: Malerische Landschaften der tiefen Wälder, der riesigen Seen und der grünen Felder. Diese Flugreise wird 5 Nächte umfassen und richtet sich an alle Freunde der nordischen Länder. Termin: Juli 2006

### 7.62.19 Kieler Sprotten, Lübecker Marzipan und viel Me(e)hr

Nehmen Sie mit der vhs Kurs auf Kiel und die Ostsee. Die schleswig-

holsteinische Landeshauptstadt hat viel zu bieten: einen Hafen, der mitten in der Stadt ist, die Kaianlagen mit ihren riesigen Passagierfähren, einen Leuchtturm, den man besichtigen kann, imposante Schleusenanlagen am Nord-Ost-See-Kanal, um nur einiges zu nennen, das sich auf jeden Fall zu erkunden lohnt. Die alte Hansestadt Lübeck steht dem in nichts nach. Sie erinnern sich sicher gerne an unseren alten 50 DM Schein mit dem Holstentor auf der Rückseite. Das ist nur eines der vielen Sehenswürdigkeiten, die Sie sich anschauen werden. Ebenso interessant ist der ehrwürdige Dom, die Marienkirche, das Buddenbrookhaus und das Schifffahrtsmuseum. Die Altstadt gehört seit einigen Jahren zum UNESCO-Weltkulturerbe. Die ruhige Atmosphäre der Ostsee kann man sehr gut in dem malerischen Fischerort Travemünde erfahren. Der beschauliche Kurort lädt zu einem entspannenden Spaziergang entlang der kleinen, bunten Fischerhäuser ein. Lassen Sie sich bezaubern von der ursprünglichen Atmosphäre.

#### 98 Keisen für Jung und Alt

#### 7.62.20 Polen bereisen – Schlesien erleben

Wie geht es eigentlich unseren Nachbarn in Polen? Wie leben die Menschen heute in Schlesien? Diese Fragen stellen sich seit dem

Zusammenbruch des politischen und ökonomischen Systems Polen Jahr für Jahr immer mehr Bundesbürger. Seit Beginn der 90er

Jahre hat es eine enorme Aufbruchstimmung gegeben, die durch den EU-Beitritt eine weitere Dynamik erhielt. Stillen Sie Ihren Wissens-

durst und kommen auch Sie mit auf diese interessante einwöchige Busreise in das geschichtsträchtige Land südwestlich der Oder-Neisse-Linie. Egal ob Sie sich erstmalig oder erneut mit dem früheren Schlesien, mit seinen Menschen und seiner sehr abwechselungsreichen Geschichte, seinen Kunstdenkmälern und seinen Naturschön-

heiten befassen: Sie werden begeistert sein, was alles schon wieder in Hirschberg, Breslau, Krakau und Oppeln renoviert wurde und wie sich die Grafschaft Glatz mit ihren Ortschaften, Burgen, Schlössern und Heilbädern herausgeputzt hat. Termin: August 2006

# 7.62.22 Halbinsel Krim - Sommerfrische der Zaren

Eine Vielfalt der Völker und Kulturen hat im Laufe der Jahrhunderte diese Halbinsel, die heute zur Ukraine gehört, geprägt. "Zauberhafter Landstrich" nannte sie Alexander Puschkin. Die russischen Adeligen ließen seinerzeit ihrer Fantasie freien Lauf, indem sie - wie die Zaren

- wunderbare Schlösser bauen und riesige Landschaftsparks anlegen ließen. Umspült vom Schwarzen und vom Asow'schen Meer und geschützt durch drei Gebirgsketten, verdankt die Südküste der Krim ihr subtropisches Klima, das an Sonnentagen anderen mediterranen Badeorten in nichts nachsteht. Auf unserer Reise durch den südlichen Teil der Krim sehen wir u.a. Sewastopol, den Heimathafen der Schwarzmeerflotte, den berühmten Khanspalast und Tränenbrunnen in Bachtschisssaraj, dann Sudak, den Schnittpunkt und Handelsort

der Großen Seidenstraße sowie Produktionsstätte des Krimsekts, Fedossija mit zahlreichen Baudenkmälern aus dem Mittelalter sowie türkischer und armenischer Architektur und - nicht zu vergessen -Jalta, die "Perle der Krim". Viele berühmte Künstler wie Tolstoi, Gorki und Tschaikowski haben hier gelebt. Dieser moderne und erholsame Bade- und Erholungsort ist ebenfalls reich an malerischen Ansichten und Sehenswürdigkeiten. Reisedauer: 1 Woche - Mitgliederreise

Termin: Anfang September

## Russisch s. Seite 71

### 7.62.23 Schwäbische Dichterstraße

### Der fast klassisch gewordene Vierzeiler über die schwäbischen Dichter "Der Schiller und der Hegel, der Uhland und der Hauff, das ist bei

einprägsam zusammen. Die "schwäbische Dichterstraße" sucht ihm touristisch gerecht zu werden. Sie führt geographisch von Bad Mergentheim an der Tauber bis hin zum Bodensee, literaturgeschichtlich von Wieland, Schiller, Hölderlin, Mörike bis zur Droste-Hülshoff. Darüber hinaus trifft man entlang dieser ausgewiesenen Straße berühmte Gestalten und Schauplätze literarischen Geschehens: von Doktor Faust bis Götz von Berlichingen sowie von Burg Lichtenstein zum Blautopf. Diese 4-tägige Studienreise gilt dem Neckartal von Heilbronn über Stuttgart bis Tübingen und wird zu intensiven und überraschenden Begegnungen mit bekannten Namen der deutschen Dichtung führen. Nicht zu vergessen: die reizvolle Land des Neckartals und seiner Seitentäler. Die 3 Übernachtungen sind in Stuttgart

uns die Regel, die wachsen nur so auf" fasst den schwäbischen Stolz

vorgesehen, wo auch der Besuch eines Musicals möglich ist. Termin: Mitte September

### 7.62.24 Barcelona – mit Besuch bei Gaudí und Picasso

Barcelona steht für Kunst und Kultur, berühmte Künstler wie Dalí, Miro und Picasso haben hier gewirkt und Kunstwerke geschaffen, die untrennbar mit dieser Stadt verbunden sind. Das besondere an der

zweitgrößten Stadt Spanien sind sicherlich die farbenfrohen und z.T.

futuristisch anmutenden Bauwerke des berühmten Künstlers und Architekten Antoni Gaudí, Wir sehen u.a. die Pavillons im Guell Park. die Casa Milá und die Kathedrale La Sagrada Familia. Wer Barcelona schon einmal besucht hat, kennt die schöne Architektur der gotischen

Innenhöfe und das pulsierende Leben auf der Hauptstraße, der Rambla. Hier erkennt man den Kontrast: einerseits die schmalen Altstadtgassen und nebenan die breite Prachtallee, wo sich nachmittags viele Kleinkünstler treffen. Außerdem ist ein Ausflug zum berühmten Kloster von Montserrat mit Besuch einer Sektkellerei geplant. Diese Flugreise umfasst vier Übernachtungen.

Termin: Anfang Oktober Spanische Küche, Flamenco s. Seite 53

Termin: Ende Oktober 2006

## Spanisch s. Seite 72 ff.

7.62.26 Königreich Jordanien – Geheimnisvolles Petra Ein karges, aufregendes Land mit viel Wüste, steilen Berghängen und etwas Meeresküste. Der bekannteste Handelsort war Petra, die gewaltige in den Felsen gehauene Stadt, die eigentlich ein weiteres Welt-

wunder sein könnte, so atemberaubend schön und ergreifend ist ihr Anblick. Auch die Wüste des Lawrence von Arabien "Wadi Rum" ist berühmt durch ihre einmalige Landschaft. Jordanien zählt zu den gemäßigten und liberalen Staaten des Orients. Auf dieser Reise besuchen wir zunächst Amman und und Jerash, das antike Gerasa, auch "Pompeji des Ostens" genannt. Weiter geht es entlang der alten Königsstra-Be, einer der ältesten Handelswege, zur byzantinischen Kirche von Mount Nebo und nach Madaba mit seinen wundervoll erhaltenen byzantinischen Mosaiken. Ein absolutes Muss ist der Besuch von Petra, der rosaroten Felsenstadt und des berühmten Wadi Rum mit Halt in einer malerischen Oase. Die Fahrt endet am Roten Meer in Aqaba mit einem Tag der Entspannung. Die Flugreise wird ca. 9 Tage dauern.

### 7.62.27 Mexiko – Mayas, Pyramiden und Conquistadores

Mexiko, steckt voller Kontraste und Widersprüche: "Von öder Steinwüste bis zum undurchdringlichen Tropendschungel, von kilometer-

langen Sandstränden bis zu mit ewigem Eis bedeckten Berge, von der modernen, quirligen 23 Millionen Einwohner zählenden Metropole Mexiko-City bis zu den gemütlichen, im spanischen Kolonialstil erbauten Städte mit ihren bunten Indianermärkten wie z.B. Oaxaca oder San Cristobal de las Casas bis zu den kleinen Maya-Dörfern auf der Halbinsel Yucatan. Archäologische Stätte wie Teotihuàcan, Monte Alban, Palengue, Uxmal und Chicen Itzá – um nur einige zu nennen – und ihre Pyramiden, Paläste und Zeremonialplätze künden von den Hochkulturen aus vorkolumbianischer Zeit, aus der Zeit der Olmeken, Mayas, Tolteken, Zapoteken und Azteken. Mit seiner jahrtausendenalten Geschichte wird Mexiko auch das "Land der drei Kulturen" genannt, in dem die Mythen und Riten der präkolumbianischen Epochen eine faszinierende Synthese mit dem Christentum eingegangen sind, das die spanischen Conquistadoren ins Land brachten. Unsere Reise wird uns die Schönheiten dieses Landes, die alten Kulturen, die

bezaubernden Städte und das moderne Mexiko zeigen und nahe

bringen. Reisedauer ca. 2 Wochen. Termin: November 2006

### 100 Reisen für Jung und Alt

Der Besondere Freitag in der Hugenottenhalle, jeweils 19.30 h

- Burma Das goldene Land
   7.10.
- Ägypten Wüste, Nil und Sinai 25.11.

# Welche Reisen würden Sie gerne mit der *vhs* Neu-Isenburg machen?

Detaillierte Unterlagen werden Ihnen zugesandt. Bitte kreuzen Sie Ihre Reisewünsche an!

### Reisen in 2005

<u>Reisen in 2</u>	2005
September	Thüringische Residenzen
September	Bulgarien – Von Sofia bis zum Schwarzen Meer
September	Herbstfahrt Burghausen mit Ausflug Salzburg
Tagesfahrt	Stuttgart mit Besuch der Staatsgalerie
Oktober	Zypern – Insel der Aphrodite
Oktober	Berlin – immer eine Reise wert
Tagesfahrt	"Hinter den Kulissen von"
November	Gaumenfreuden und Augenschmaus
November	Burma – Durchs Land der goldenen Pagoden
Dezember	Stimmungsvoller Advent im Erzgebirge

### 2006

Dezember

Tagesfahrt	Mainz
Februar	Ägypten – Land der Pharaonen
März	Schienenkreuzfahrt zur Blumenriviera
März/April	Japan – Land der aufgehenden Sonne
April	Leipzig und Wörlitzer Park
Mai	Auf den Spuren der Staufer und zu den Trullis

Silvester in Baden-Baden

geschäftlich

Name/Vorname	9

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon privat

Fax privat

E-Mail:

Α		Kräuterseifen	26
Acrylmalerei	21,22	Krauterselleri Kreatives Schreiben	20
Aerobic	40	Kundalini-Yoga	34
Aquarellmalen	22	L	04
Arabienkunde	14	Linedance	29,30
Attraktivität & Aussehen	27	Literaturtreff	29,30
Ausgleichsgymnastik	45,46	M	20
Autogenes Training	32	Malen	21-23
В	32	Männer auf Kurs	12
Bauch-Beine-Po	38,40	Meditation	31,35
Bauchtanz	29	Menschenkenntnis	15
Beckenbodengymnastik	44,47	Miniclub	39
Beruflicher Erfolg	75,76	N	
Bildungsurlaube	32,62	Nordic-Walking	36,37,85
Bildverarbeitung, digitale	80	0	
Bodystyling	38	Orthopäd. Rückenschule	47,48
Botanischer Spaziergang	17	Р	,
Brandschutz	17	Philosophie	15
Business-English	66	Pilates	39,42
С		Politik	14
Callanetics, Calmix	41,42	Portugiesisch	71
Cocktails	51	Powerpoint	80
Chinesisch	53,60	Poweryoga	33
Christentum	16	Pressemitteilungen	76
D		Psychologie	14,15
Das gibt's nur bei uns	85	Q	
Deutsch als Fremdsprache	61,62	Qi Gong	35
Duftkissen	26	R	
E		Reisen, Reisevortrag	86
EDV-Kurse	78-84	Rhetorik	75,76
Englisch	62-68	Rückenfitness	38
Entspannung	31-36, 85	Russisch	71
Ernährung	50,52	S	-
Excel	79,80	Salsa	28
F-1ddd-	4.4	Seefahrt	13
Feldenkrais	07.70	Selbst ist die Frau	26
Feng Shui Fitness-Gymnastik	27,76 38,43	Spanisch	72-74 60-74
Flores-Gymnastik		Sprachen Step-Aerobic	41
Flamenco Focusing	30 14	Street Dance für Kids	28
Folkloretanz	30	T	20
Französisch	68-70	Tai Ji	34,35
G	06-70	Tanzen	28-30
Geschichte	13,14	Tastschreiben	82
Gesundheitsthemen	48-50	Teboaerobic	40
Getränke	51,52	Tee	51
Goldschmieden	25	Total Body Condition	39
Gymnastik	43	Türkisch	74
Н	10	U	
Heil-Yoga	34	Umweltbildung	17
Holzspielzeug	26	V	
Homepage gestalten	81	Video- u. Filmbearbeitung	80
Homöopathie	48	Volleyball	43
I			
		W	

54

16

30 **Y** 

17

39

51-57

81,83

70,71

Wassergymnastik

Weltgeschichte

Zertifikatskurse

Wein

Word

Yoga

Windows

Weihnachtsdekoration

Wirbelsäulengymnastik

Zeichnen, Malen, Werken

44

25

52 13,14,49 78

79

31ff

21ff

67,68

38,43,45ff

Inline Skaten

Internetkurse

<u>Italienisch</u>

Japanisch

Judentum

Karibik-Tänze

Kindertheater

Kochkurse

Kosmologie

Krabbelgruppe