

# Neu-Isenburg









**vhs** Neu-Isenburg e.V. Bahnhofstr. 2

63263 Neu-Isenburg

63263 Neu-Isenburg

63263 Neu-Isenburg

63263 Neu-Isenburg

63263 Neu-Isenburg

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



Junge vhs

Gesellschaft & Leben

> Kultur & Gestalten

Gesundheit

Kochen & Geselligkeit

**Sprachen** 

Beruf & EDV

Reisen



### **VORWORT**

Liebe Teilnehmer/innen und Interessenten der vhs.

die vhs Neu-Isenburg hat Geburtstag! Vor 20 Jahren wurde sie als eingetragener Verein in das Amtsregister Offenbach aufgenommen. Seit her trägt sie jedes Semester aufs Neue, ein ganzheitliches und hochwertiges Bildungsangebot für unsere Bürgerinnen und Bürger zusammen.

Auch wenn sich in den letzten Jahren einige Inhalte verändert haben, so sind die wichtigsten Themengebiete gleich geblieben: Sprachen, berufliche und Allgemeinbildung sowie Gesundheitsprophylaxe/erhalt, Förderung der Kreativität und kulturelle Bildung. Alter, Geschlecht, Nationalität und Bildungsstand der Teilnehmer sind dabei unerheblich. Die vhs ist die einzige Bildungseinrichtung für alle.

So ist es uns gelungen, auch in I/2013 ein abwechslungsreiches und zeitgemäßes Angebot für Sie bereit zu stellen.

Beim Durchblättern des Programms werden Sie feststellen, dass wir neben unseren bewährten Kursen - auch wieder einige neue Angebote aufgenommen haben. Vieles davon ist der Kreativität unserer Kursleiter/innen und vhs Mitarbeiterinnen zu verdanken, einiges aber auch auf Ihre Anregungen zurückzuführen. Herzlichen Dank dafür.

Neben dem Angebot, das Sie in unserem Programmheft finden, stehen wir Ihnen auch gerne zur Verfügung, wenn Sie eine individuelle Gruppenschulung zu bestimmten Themen wünschen.

Nutzen Sie die Angebote Ihrer vhs und entdecken Sie mit uns neue Horizonte. Das vhs-Team unterstützt und berät Sie gerne.

Mit freundlichen Grüßen

Für den Vorstand und die Geschäftsführung

Christine Wagner, Vorstandsvorsitzende



### LEITBILD der vhs Neu-Isenburg

### Kurzfassung:

Die Weiterbildungsmaßnahmen der vhs stehen allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern offen. "Weiterbildung für alle" heißt das Motto. Das bedeutet, dass wir alle Menschen ansprechen und Hilfestellung in Fragen der Weiterbildung und Gesunderhaltung geben möchten. Alter, Hautfarbe, Nationalität und Religion spielen dabei keine Rolle. Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche sind uns gleichermaßen willkommen.

Das allgemeine Bildungsniveau sowie die Lebensqualität der Menschen zu verbessern ist unser vorrangiges Ziel. Wir sehen in der Bildungsarbeit aber auch die Möglichkeit, dass Menschen wieder lernen soziale Kontakte zu knüpfen und Freude an der Weiterbildung erfahren.

Der persönliche Kontakt mit den Kunden hat für uns oberste Priorität. Kundenfreundlichkeit und kompetente Beratung sind für uns selbstverständlich. Wir nehmen uns Zeit zuzuhören, Wünsche und Anregungen aufzunehmen und möglichst individuell auf unsere Kunden einzugehen.

Wir sind stets bestrebt, Entwicklungstendenzen rechtzeitig zu erkennen, aktuelle Interessen unserer Kunden aufzugreifen, dem Zeittrend zu folgen, neue Bedürfnisse zu wecken und unsere Kursangebote innovativ anzugehen.

Zudem versuchen wir, unsere Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen mit institutionellen Kunden z.B. mit Firmen, Vereinen und anderen Organisationen umzusetzen, um den Wissensstand der Teilnehmenden zu verbessern und sie im Beruf kompetenter zu machen.

# **UNSERE QUALITÄT IST TESTIERT!**

Die *vhs* Neu-Isenburg e.V. ist seit April 2012 erneut nach LQW (Lernerorientierte Qualitätssicherung in der Weiterbildung) zertifiziert. Damit gilt sie als anerkanntes Weiterbildungsinstitut in der Jugend- und Erwachsenenbildung. Eine nach LQW qualitätstestierte Weiterbildungsorganisation stellt u.a. sicher, dass bei all ihren Angeboten und Qualitätsbemühungen der Lernende im Zentrum steht.

Die Zertifizierung erfolgte durch ArtSet, eine eigenständige und anerkannte sozialwissenschaftliche Einrichtung.



INHALTSVERZEICHNIS	
Vorwort Leitbild Inhaltsverzeichnis Infos und Teilnahmebedingungen Unterrichtsorte Mitgliedschaft, Gruppen in der vhs und Artothek Mitteilung der Kreisvolkshochschule Offenbach	Seite 1 2 3 4 - 6 7 8 9
JUNGE VHS	11 - 15
Wissen & Wachsen – Kreativclub – Musik & Powerkids – Entspannungsinsel & Genuss	
GESELLSCHAFT & LEBEN	16 - 21
Historische Stadtspaziergänge – Geschichte, Politik & Wirtschaft – Pädagogik & Psychologie – Gesellschaft	
KULTUR & GESTALTEN	22 - 30
Literatur – Kunst- & Kulturgeschichte – Zeichnen & Malen – Musik & Medienpraxis – Basteln & Gestalten – Nähen	
GESUNDHEIT	31 - 56
Tanzen – Entspannen – Bewegen & Outdoor – Alternative Heilmethoden, Vorträge & Massagepraktiken	
KOCHEN & GESELLIGKEIT	57 - 62
Rund um den Globus – Kreative Küche – Specials	
SPRACHEN	63 - 75
Deutsch als Fremdsprache Andere Fremdsprachen: Englisch – Französisch – Italienisch – Spanisch	
BERUF & EDV	76 - 82
Berufliche und persönliche Weiterbildung – EDV-Kurse	
REISEN FÜR JUNG UND ALT	83 - 93
Tagesfahrten Mehrtägige Studienreisen	
Vorschau Reisen 2014	
Alphabetisches Stichwortverzeichnis	94
Anmeldeformular	95 - 96

Das nächste Programm erscheint Anfang Juli 2013.



### VOLKSHOCHSCHULE NEU-ISENBURG e.V.

Geschäftsstelle: Bahnhofstraße 2, 63263 Neu-Isenburg

Telefon: 06102 254746, Telefax: 06102 6644

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

Geschäftsführerin: Sabine Wershoven Vorstandsvorsitzende: Christine Wagner Stellvertr. Vorsitzende: Christel Malkemus

Vorstandsmitglieder: Ingrid Bickmann, Ute Thiele,

Vom Magistrat der Stadt Neu-Isenburg

delegierte Vorstandsmitglieder:

Ursula Grau, Angela Föll

### DAS VHS-TEAM / AUSKUNFT UND BERATUNG

Auskunft und Beratung erhalten Sie von allen Mitarbeiterinnen des vhs-Teams in der Geschäftsstelle in der Bahnhofstraße 2. Persönlich sind wir täglich von 9 – 12 Uhr, telefonisch von 9 – 15 Uhr für Sie da. Gerne vereinbaren wir auch individuelle Termine mit Ihnen.



von links nach rechts

Ilona Nierobisch	Integrationskurse, Verwaltung	Mo – Do
Sabine Wershoven	Geschäftsführung	Mo – Fr
Doris Gebler	Verwaltung, Pressearbeit	Mo – Fr
Monika Herrmann	Fremdsprachen, Verwaltung	Mo, Di, Do
Daniela Klein	Zahlungswesen, Verwaltung	Mo – Fr
Petra Weigt	Persönliche Beratung, Anmeldung	Mo – Fr
Gaby Pauleit	Studienreisen	Di – Fr

### **TEILNAHMEBESTÄTIGUNG**

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

# **WÜNSCHE & ANREGUNGEN**

Ihre Meinung ist uns wichtig. Die Dozenten sind angehalten, Fragebögen zur Kundenzufriedenheit auszuteilen. Diese Bögen erhalten Sie auch in der Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage. Außerdem steht Ihnen in unserer Geschäftsstelle ein "Wünsche & Anregungen"- Briefkasten zur Verfügung.

# GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR REISEN

Für Reisen gelten gesonderte Bedingungen. Sie erhalten unsere Reisebedingungen auf Anfrage bzw. im Rahmen Ihrer Anmeldung.

### GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR KURSE

### 1. ANMELDUNG

Kursanmeldungen werden persönlich, schriftlich, über E-Mail oder Internet von der vhs-Geschäftsstelle entgegengenommen und sind verbindlich, unsere allgemeinen Anmeldebedingungen werden damit anerkannt. Das Eintragen in die Frühbucherliste ist ebenfalls eine verbindliche Anmeldung. Mit der Anmeldung entsteht Gebührenpflicht. Sie erhalten keine gesonderte Rechnung oder Bestätigung Ihrer Anmeldung. Finden Sie sich deshalb bitte, ohne eine weitere Benachrichtigung abzuwarten, zur Veranstaltung ein, wie sie mit Ort, Tag und Zeit in diesem Programm ausgeschrieben ist. Telefonische Anmeldungen werden als kurzfristige Reservierungen angenommen, die durch Barzahlung innerhalb von 5 Werktagen oder der Erteilung einer Einzugsermächtigung bestätigt werden müssen.

# 2. BEZAHLUNG

Sie haben die Möglichkeit, zwischen Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle und der Erteilung einer Einzugsermächtigung zu wählen. Beim Geldeinzug wird die Kursgebühr kurz vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Die Einzugsermächtigung gilt bis auf Widerruf! Für den Fall, dass sich Ihre Bankverbindung ändert, oder Sie einer Abbuchung widersprechen wollen, nehmen Sie bitte vorher Rücksprache mit der vhs auf. Nur so können unnötig anfallende Banksgebühren vermieden werden! Bei Barzahlung muss die Kursgebühr spätestens 10 Tage vor Kursbeginn bezahlt werden, ansonsten kann der Kursplatz ohne Rücksprache anderweitig vergeben werden.

### 3. MAHNUNG

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

### 4. GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Voraussetzung für die Gebührenermäßigung ist der schriftliche Nachweis über den Bezug. Davon ausgenommen sind Zuschläge (z.B. Seminarunterlagen), Sonderveranstaltungen und Kurse, bei denen ein Ausschluss einer Gebührenbefreiung direkt aufgeführt ist sowie vhs-Reisen und Tagesfahrten. Diese Regelung kann jederzeit, auch während des aktuellen Semesters, durch Kreistagsbeschluss geändert werden.

### 5. RÜCKTRITT / ABMELDUNG

Kostenfreie Abmeldungen sind telefonisch und schriftlich nur bis eine Woche vor Kursbeginn und nur bei der vhs Geschäftsstelle möglich. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. Bei der Absage von Bildungsurlauben gilt eine vierwöchige Abmeldefrist vor Beginn des Kurses!

### 6. KURSGEBÜHRENRÜCKERSTATTUNG BZW. GUTSCHRIFT

Kursgebühren werden zurückerstattet bzw. gutgeschrieben:

- a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung seitens der vhs vor Kursbeginn abgesagt werden muss,
- anteilig, wenn eine Veranstaltung seitens der vhs im Laufe des Kurses abgesagt werden muss und keine Nachholtermine vereinbart werden,
- in voller H\u00f6he, wenn Sie sich bis sp\u00e4testens eine Woche vor Kursbeginn (bzw. bei Bildungsurlaub bis sp\u00e4testens 4 Wochen) in der vhs-Gesch\u00e4ftsstelle abgemeldet haben,
- d) anteilig, wenn Sie aus Krankheitsgründen nicht weiter am Kurs teilnehmen können. Ein schriftlicher Antrag mit entsprechendem Nachweis bzw. ärztliches Attest ist erforderlich. <u>Die Höhe der</u> <u>Gutschreibung richtet sich nach Eingang des Attestes bei</u> <u>der vhs. Eine Barauszahlung ist in diesem Fall nicht möglich, die gebühr kann nur mit der nächsten Kursanmeldung</u> verrechnet werden.

Können Sie aus anderen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Gebühr!

### 7. TERMIN- UND PROGRAMMÄNDERUNGEN

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber möglichst rechtzeitig bekannt gegeben. Aktuelle Hinweise befinden sich auf unserer Homepage: www.vhs-neu-isenburg.de. Wir behalten uns ebenfalls vor, in dringenden Fällen einen Kurs kurzfristig mit einer anderen Kursleitung durchzuführen.

Ein Kursleitungswechsel ist kein Stornierungsgrund!

# 8. DATENSCHUTZ

Die vhs Neu-Isenburg e.V. bedient sich für die Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Die Erhebung, Verarbeitung und Speicherung der personenbezogenen Daten erfolgt lediglich zum Zweck der Anmeldung, Organisation und Bezahlung der Veranstaltungen. Weitere Übermittlungen der persönlichen Daten an unbefugte Dritte finden nicht statt! Eine Aufbereitung und Weiterleitung für die Statistik des deutschen Volkshochschulverband erfolgt nur mit anonymisierten Teilnehmer-Daten!

### 9. VERSICHERUNGEN FÜR KURSTEILNEHMENDE

Kursteilnehmende haben für alle Arten von Versicherungsschutz selbst zu sorgen. Die Haftung der vhs Neu-Isenburg für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist lediglich auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

### 10. FERIENREGELUNG

Bei Kursen, die in Räumlichkeiten von Schulen und kirchlichen Einrichtungen abgehalten werden, findet während der Schulferien grundsätzlich kein Unterricht statt! Ansonsten informieren Sie sich bitte bei Ihrer Kursleitung über die Regelung im jeweiligen Kurs.

Die Schulferien im Semester Frühling/Sommer 2013:

Osterferien: 23.03. – 07.04.2013 Sommerferien: 06.07. – 18.08.2013

### **UNTERRICHTSORTE IN NEU-ISENBURG**

- Albert-Schweitzer-Schule, Freiherr v. Stein Str. 2, Turnhalle & \*
- Alfred-Delp-Haus, Gemeindezentrum Hl. Kreuz, Pappelweg 29 5 \*\*\*
- Alte Goethe-Schule, Hugenottenallee 82, Sporthalle, EG &\*
- Alte Goethe-Schule, Schulhof, Beethovenstraße 89, & \*
- Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite
- Brüder-Grimm-Schule (BGS), Waldstraße 101 & \*
- BGS-Haus II (Alte Goetheschule), Hugenottenallee 82, EG links 15 \*\*\*
- Dependance Buchenbusch, Eschenweg 4, Turnhalle &\*
- Evangelische Gemeinde Gravenbruch, Dreiherrnsteinplatz 8 5 \*\*
- Haus der Vereine, Offenbacher Str. 35 (altes Feuerwehrhaus) 5 \*\*\*
- Hugenottenhalle (HuHa), Frankfurter Straße 152 5 \*\*\*
- Kaleidoskop in Gravenbruch, Schwalbenstraße 20 & \*\*
- Ludwig-Uhland-Schule, Dreiherrnsteinplatz 3, Gravenbruch &\*
- Musikschule, (Alte Goetheschule), Hugenottenallee 82, Keller & \*\*\*,
- Schul- und Bildungszentrum, Alicestraße 107, Turnhalle &\*
- Sparkasse Langen Seligenstadt, Frankfurter Str. 124-126
- Sporthalle Buchenbusch (TSG-Gelände), Ulmenweg 1 &\*\*
- Stadtbibliothek Neu-Isenburg, Frankfurter Straße 152 5 \*\*\*
- Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Str. 8 5 \*\*
- Stadtwerke im Bürgeramt, Lehrküche, Schulgasse 1
- Treff im Quartier IV, Luisenstraße 18, EG 5 \*
- vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2
- vhs-Räume in der Waldstr. 55-57 (im Hof darf nicht geparkt werden!!)
- Westend-Bibliothek, Alicestr. 107 5 \*
  - ★\* Behindertengerechter Zugang zu ebenerdigen Kursäumen
  - ★\*\* Behindertengerechter Zugang zu allen Kursräumen
  - ★\*\*\* Insgesamt behindertengerecht (Türen, Toiletten)

Wir suchen interessierte und engagierte Schüler, die einen Einblick in die Arbeit der Volkshochschule Neu-Isenburg erhalten möchten.

Im Rahmen der 11. Klasse der Fachoberschule bieten wir einen Praktiksumplatz für ein 1-jähriges Praktikum an.

Melden Sie sich einfach bei uns.

Wir freuen uns auf Sie!

vhs Neu-Isenburg e.V. Frau Sabine Wershoven Bahnhofstr. 2 63263 Neu-Isenburg Tel.: 06102-254746

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

### MITGLIEDSCHAFT IM VEREIN VHS NEU-ISENBURG E.V.

Die Arbeit der vhs Neu-Isenburg bedarf der Unterstützung durch Mitglieder und es Iohnt sich, Mitglied zu werden! Vereinsmitglieder erhalten beim Kauf von Eintrittskarten für Eigenveranstaltungen der Stadt Neu-Isenburg (Kulturbüro) in der Hugenottenhalle einen Preisnachlass von je 1 EUR pro Karte. Darüber hinaus können Sie vergünstigt an der jährlich wechselnden Mitgliederreise der vhs teilnehmen. Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt 18 EUR pro Person und 25 EUR für Ehepaare bzw. eheähnliche Lebensgemeinschaften.

### FILM- UND VIDEOFREUNDE IN DER VHS

Die "Film- und Videofreunde in der vhs" sind eine eigenständige Gruppe engagierter Filmemacher, die Filme und Videos selbst produzieren - als Hobby. Wenn Sie Interesse und Spaß am Filmen haben, finden Sie bei den Film- und Videofreunden Rat, Unterstützung und ein geeignetes Forum für die Beurteilung Ihrer Filme/Videos.

Clubabende: montags um 19.30 Uhr in den Clubräumen "CinePlace" in der Friedrichstraße 43, Eingang durch die Beethovenstraße 91, gegenüber dem Jugendcafé.

### Gäste sind jederzeit willkommen!

Kontakt: Manfred Schösser, Meisenstr. 16, 63263 Neu-Isenburg, Tel.: 06102-53416, E-Mail: URS-MAS@t-online.de oder Horst Antons, Schützenstr. 62, 63263 Neu-Isenburg, Tel.: 06102-27272,

E-Mail: h.antons@t-online.de,

Internetauftritt www.videofreunde-in-neu-isenburg.de.

### SOUNDSATION - DER CHOR DER SINGSCHULE IN DER VHS

Die Singschule in der vhs Neu-Isenburg besteht seit Mitte der 70er Jahre. Die Sänger/innen sind musikinteressierte Laien, mit Schwerpunkt im Jazz- und Popmusikbereich, die einmal wöchentlich zur Chorprobe zusammenkommen und regelmäßig Konzerte geben.

Proben: Montags von 19:30 - 21:30 Uhr, im Haus der Vereine. Kontakt: Dr. Matthias Becker, Am Pfahlgraben 5, 61239 Ober-Mörlen, Tel.: 06002 920477, Fax: 06002 930478

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

### ARTOTHEK - KUNST ZUM AUSLEIHEN

Die Artothek in den Räumen der vhs Neu-Isenburg e.V. gibt es bereits seit 1995. Während unserer Öffnungszeiten 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.

Wir freuen uns auch immer über neue Künstler, die uns Ihre Werke zur Verfügung stellen.

- Die Ausleihgebühr pro Bild beträgt 5 EUR für 10 Wochen.
- Nach 10 Wochen bringen Sie das Bild zurück und schmücken Ihr Zuhause ggf. mit einem neuen Bild oder verlängern die Ausleihzeit.
- Bitte bringen Sie zur Ausleihe Ihren Personalausweis mit.
- Bei Gefallen ist ein Kauf möglich. Wir vermitteln gerne zwischen Ihnen und den Künstlern.

Anzeige Kreisvolkshochschule (1/1)

# 10 vhs-Informationen

Anzeige Edition momos (1/1)



# Junge vhs

	Seite
⇒ WISSEN & WACHSEN	11
⇒ KREATIVCLUB	12
⇒ MUSIK & POWERKIDS	13
⇒ ENTSPANNUNGSINSEL & GE	NUSS 14

### **WISSEN & WACHSEN**

### 0.01.04 Spielend Englisch lernen (5 - 7 Jahre)

Mit viel Tanz, Musik und kreativer Gestaltung entdecken die Kinder hier die spannende Welt der englischen Sprache. Durch die im Spiel gewonnenen Erfolgserlebnisse haben sie Spaß im Umgang mit der Fremdsprache und bekommen Lust auf mehr. Sie entfalten ihr naturgegebenes Potential und gleichzeitig werden Konzentration und Kreativität gefördert. Bitte mitbringen: Bunt-

stifte, Antirutsch-Socken und Getränk.

Leitung: Marta Ivaniychuk, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs- Gymnastikraum

Termin: Fr, ab 15.2., 15 - 16 Uhr, 10x Gebühr: 54 EUR (inkl. Materialkosten)

# 0.01.07 Mathe macht Spaß - Schnellrechnen (ab 8 Jahre)

Aufgaben mit interessanten Zahlen, Rätsel, Kopfrechen- und ungewöhnliche Knobelaufgaben machen den Kindern Spaß, wecken ihr Interesse und motivieren sie zur Lösungsfindung. Es werden Wege aufgezeigt, mit denen sie ganz einfach zu Rechenergebnissen kommen. Mit einigen Rechentricks werden sie sogar schneller als ein Taschenrechner rechnen können. Freunde, Lehrer und Eltern werden garantiert staunen. Bitte mitbringen: Karierter Block, Stifte.

Leitung: Cristián Torrealba Auerbach, Anwendungsinformatiker

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Termine: Sa, 9.3. + Sa, 16.3., 10 - 12 Uhr Gebühr: 25 EUR (inkl. Unterlagen)

### 0.01.10 Workshop: Bildbearbeitung am PC (ab 8 Jahre)

Am Anfang des Workshops darf jeder von Euch fotografieren und dieses Bild in den PC übertragen. Dann erfahrt Ihr alles über die Funktion des Bildbearbeitungsprogramms. Die Bilder werden anschließend bearbeitet und mit viel Kreativität gestaltet. Das erstellte Foto kann dann auch gleich mitgenommen werden. Voraussetzung: Einfache Windowskenntnisse.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, wenn vorhanden.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Sa 8.6., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 24 EUR

Bitte melden Sie sich frühzeitig (7 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

### **KREATIVCLUB**

### 0.02.05 + 06 Werkstattkurs Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)



Kinder brauchen Freiräume, um ihre Kreativität zu entwickeln und ihren Ideen eine Form zu geben. Mit Anregungen und praktischen Kenntnissen, die im Keramikkurs erlernt werden, lässt sich der Ton in jede erdenkliche Form bringen. Die entstandenen Keramiken werden dekoriert und glasiert.

Neben dem Spaß am Gestalten, werden Fantasie, Konzentration und Motorik geschult.

Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikkünstlerin
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Keramikraum
Gebühr: 49 EUR (zzgl. 20 EUR Materialkosten an die Dozentin)

 0.02.05
 Werkstattkurs Töpfern I

 Termin:
 Sa, ab 13.4., 10.30 - 12 Uhr, 7x

 0.02.06
 Werkstattkurs Töpfern II

 Termin:
 Sa, ab 13.4., 13 - 14.30 Uhr, 7x

### 0.02.10 Comic zeichnen leicht gemacht (ab 8 Jahre)

Spielerisch und mit viel Spaß lernt Ihr das Zeichnen von Comics kennen. Zeichnet wagemutige Helden, schreckliche Bösewichte oder verträumte Feen und erzählt Eure eigene Geschichte. In nur wenigen Schritten und mit einigen Tricks haucht Ihr Euren Comic-Figuren ganz einfach Leben ein. Bitte mitbringen: Glattes Papier (DIN A4/A3),

Bleistifte versch. Stärken, Anspitzer, Lineal, Radiergummi, Fineliner (nur Schwarz 0,4 mm), Buntstifte bzw. Wasser- oder Acrylfarben.

Leitung: Edi Hermann, Künstler und Graphiker Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Termin: Sa + So, 13.4. - 14.4., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 46 EUR

### 0.02.15 Fotografieren für Kinder (8 - 13 Jahre)



Einfach schöne Bilder machen! Hier erfahren Kinder was ein gutes Bild ausmacht und wie man Motive perfekt in Szene setzt! Anhand praxisorientierter Übungen lernen sie erste Grundlagen des Fotografierens kennen, z.B. sinnvolle Grundeinstellungen der Kamera und Gestaltungsregeln bei der Umsetzung der Motividee. Abschließend findet eine Bildbesprechung in der Gruppe statt. (Kleingruppe

mit max. 8 Kindern).

Bitte mitbringen: Digitalkamera oder eine Bridgekamera (mit manueller Blende), Bedienungsanleitung vorher bitte durchlesen.

Leitung: Martina Rebscher, selbständige Fotografin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: So 28.4., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 20 EUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4ff.

### **MUSIK & POWERKIDS**

### 0.03.01 Trommelzauber (ab 6 Jahre)

Erlebe ein Stück Afrika und lerne die Djembé - eine sanduhrförmige Holztrommel - kennen. Hier werden einfache Schlagtechniken und Rhythmen ausprobiert. Spaß und Freude stehen im Vordergrund. Gerade bei Gefühlen wie Verstimmung, Antriebslosigkeit und Aggression bietet das Trommeln eine ausgezeichnete Chance, die emotionale Ausgewogenheit wieder zu finden. Zudem unterstützt Trommeln die Verbindung von linker und rechter Gehirnhälfte und

fördert die Konzentration und Kreativität. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Djembé-Trommel, (kann gegen eine Leihgebühr von 2 EUR pro Unterrichtstag vom Dozenten gestellt werden).

Leitung: Francis Dravie John, Musiker und Tänzer Ort: Musikschule, Hugenottenallee 82, Keller

Termin: Fr, ab 1.3., 17 - 18 Uhr, 10x

Gebühr: 54 EUR



# 0.03.03 Waveboard-Surfing (ab 9 Jahre)

Waveboard-Surfing - der Trendsport aus Amerika. Man fährt auf einer Art Skateboard, das aus zwei Teilen besteht. Eine Kombination aus Skateboarden, Snowboarden und Surfen. Für Anfänger mit ersten Erfahrungen, welche hier mit verschiedenen Spielen geübt und vertieft werden. Bitte mitbringen: Waveboard, Protektoren, Helm, Getränk.

Leitung: Evi Euler, Inline Skating Instructor

Ort: Sporthalle Buchenbusch (TSG-Gelände), Ulmenweg 1

Termin: So 26.5., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 18 EUR

### 0.03.05 Inlineskating-Spiele (Erwachsene & Kinder ab 9 Jahre)

Wer schon relativ sicher auf den Inlinern fahren kann und eine spielerische Abwechslung sucht, ist in diesem Kurs genau richtig. Hier erwarten Sie verschiedene Ballspiele auf Skates, aber auch so manche Fahrtricks. Vom Slalomfahren bis Rückwärts

übersetzen ist alles dabeil Bitte mitbringen: Saubere Skates, Protektoren, Helm, Verpflegung.

Leitung: Evi Euler, Inline Skating Instructor
Ort: Sporthalle Buchenbusch, Ulmenweg 1

Termin: So 17.3., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 18 EUR

# 3.02.93 Bogenschießen - Grundbegriffe (ab 10 Jahre)

Ein idealer Schnupperkurs für Alle, bei denen der Bogen nicht nach 3 mal Schießen auf dem Dachboden verschwinden soll. Das Bogenschießen ist eine der ältesten Jagdformen der Menschheit und wird heute auch als rein sportliche Betätigung immer beliebter. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Bogensports unter fachkundiger Anleitung. Voraussetzung: Private Haftpflichtversicherung muss vorhanden sein!

Bitte mitbringen: Ggf. Getränk

Leitung: Peter Kunzmann, Bogenreferent Ort: Gelände der SG 61, Offenbacher

Landstr. 230, N-I

Termin: Di, ab 7.5., 17 - 19 Uhr, 5x Gebühr: 45 EUR (Kleingruppe max. 7 TN)



# **ENTSPANNUNGSINSEL & GENUSS**

### 0.03.08 + 09 Childplay - Yoga



Yoga fördert die Entwicklung des Kindes auf kreative Weise. Kinder praktizieren kein Yoga im klassischen Sinne - sie spielen Yoga. Wir gehen deshalb spielerisch an die Körper- und Atemübungen aus dem Yoga heran. Es wird den Kleinen ermöglicht, den

eigenen Körperwahrzunehmen. Dadurch wird die Koordination und Balance verbessert, die Konzentration gefördert und das Selbstbewusstsein gestärkt. Das Kind hat hier die Möglichkeit, seine Gefühle in kreativer Weise auszudrücken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Isomatte oder Decke, kleines Handtuch, Getränk.

Leitung: Ivonne Mackenroth, Yogalehrerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Gebühr: 54 EUR (Kleingruppe, max. 8 Kinder)

0.03.08 Childplay - Yoga (4 - 6 Jahre) Termin: Mo, ab 25.2., 15 - 16 Uhr, 10x 0.03.09 Childplay - Yoga (7 - 10 Jahre) Mo, ab 25.2., 16 - 17 Uhr, 10x

### 0.03.11 Köstlicher Osterbrunch (ab 7 Jahre)

Ostern wird einfach lecker...! Wir zaubern typische Ostergerichte, die aber auch gerne zu anderen Zeiten zubereitet werden dürfen, z.B. Osterhasen-Pizza, falscher Hase oder Eiertörtchen mit Frankfurter Grüner Soße. Das Kochen wird hier kinderleicht, mit viel Eigenbeteiligung, vermittelt. Gleichzeitig



erfahren die Kinder, was in anderen europäischen Ländern an Ostern so gegessen wird, u.a. würzig-süße Osterbrötchen aus Großbritannien oder süß gefüllte Teigtaschen aus Spanien.

Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann

Lehrküche der Stadtwerke im Bürgeramt Ort:

Sa 2.3., 10.30 - 13.30 Uhr Termin:

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel)

### 0.03.12 Kleine Köche (ab 7 Jahre)



Termin:

Kochen ist nicht nur für die Erwachsenen ein Vergnügen. In der Kinder-Küche lernen auch die Nachwuchsköche mit viel Spaß und Neugier, wie leckere Menüs schnell und einfach zubereitet werden. Ihr lernt Rezepte kennen, die Ihr alleine oder mit Hilfe eines Erwachsenen ausprobieren könnt. Wir bereiten leckere, aber auch gesunde Mahlzeiten zu, wie z.B. Buchstabensuppe, bunte Salate, falsche Fliegenpilze, Spaghetti Bolognese,

Kaiserschmarrn, Beerenquark oder Griespudding. Bitte mitbringen: Schürze, Gefäß für evtl. Reste zum Mitnehmen, Getränk.

Leitung: Eva Fischer

Lehrküche der Stadtwerke im Bürgeramt, Schulgasse 1 Ort:

Termin: Sa 4.5., 10.30 - 13.30 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel)

Anzeige 1/1 Stadtbibliothek

# Gesellschaft & Leben

	Seite
⇒ HISTORISCHE STADTSPAZIERGÄNG	iE 16
⇒ GESCHICHTE, POLITK & WIRTSCHA	FT 16
⇒ PÄDAGOGIK & PSYCHOLOGIE	17-19
⇒ GESELLSCHAFT	20

### HISTORISCHE STADTSPAZIERGÄNGE

### 1.01.01 Themenführung in Frankfurt: Frankfurter Frauen - Frauen in Frankfurt

Erfahren Sie alles über die Geschichten und Erfolge der berühmtesten Frauen in Frankfurt. Es erwartet Sie eine spannende Führung mit außergewöhnlichen und überraschenden Geschichten über bekannte und weniger bekannte Frauen in Frankfurt.

Leitung: Christian Setzepfandt, Kunsthistoriker

Ort: Treffpunkt: vor dem Café Hauptwache, Frankfurt

Termin: Sa 11.5., 11.15 - 13.15 Uhr

Gebühr: 10 EUR

### **GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT**

# 1.02.01 Politischer Frühschoppen - Eine Gesprächsrunde über aktuelle politische Themen



In Abstimmung mit den Teilnehmenden werden aktuelle politische Themen 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, das Verständnis für politische Probleme vertieft und die Freude an einer offenen Diskussion entwickelt werden.

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

Ort: Bansamühle, EG

Termin: Mi, ab 6.3., 10.30 - 12 Uhr, 4x

Gebühr: 14 EUR

### 1.04.01 Geldanlagen leicht und verständlich

Möchten Sie Ihr Geld sinnvoll anlegen, sind aber das "Fachchinesisch" der Finanzexperten leid? Wollen Sie die Chancen und Risiken verschiedener Anlageformen besser verstehen? In diesem Kurs werden in allgemeinverständlicher Form die wesentlichen Merkmale und Unterschiede von Festanlagen, Anleihen und Aktien bankunabhängig beleuchtet. Zusätzliche Fragen zu dem Themenkreis sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Leitung: Volker Dosch, Dipl.-Volkswirt
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Di, ab 9.4., 19 - 20.30 Uhr, 3x
Gebühr: 25 EUR (Kleingruppe, max. 9 TN)

### **PÄDAGOGIK & PSYCHOLOGIE**

### 1.07.01 NLP-Schnuppern - eine Einführung

Lieben Sie die Herausforderungen und verabschieden Sie sich von alten Ängsten! Alles ist in Ihnen: Sie haben bereits alles Wissen in sich, um dieses Leben erfolgreich zu meistern. Lernen Sie störende Blockaden aufzulösen und ein stärkeres Selbstbewusstsein zu entwickeln.



Kommunizieren Sie auf allen Sinneskanälen und Sie werden Kunden und Mitarbeiter zielorientiert und elegant führen. Mit NLP erhalten Sie eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten, sich gezielt zu verändern.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Ralf A. Zunker, MA (Psychoanalytik, Psycholinguistik), Katharina Kell, Kommunikationstrainerin und Coach

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Di, ab 26.2., 18 - 22 Uhr, 3x

Gebühr: 62 EUR

# 1.07.02 Emotionale Intelligenz erfolgreicher nutzen

Was ist emotionale Intelligenz eigentlich? Können wir unsere Emotionen nutzen, um uns besser mitzuteilen und besser zu verstehen? Antworten hierzu liefert die personenzentrierte Gesprächsführung des Psychologen Carl R. Rogers. In diesem Workshop erhalten Sie einen fundierten Überblick über die Wirkweise seiner Grundbedingungen Echtheit, Wertschätzung und Empathie. Sie erfahren, wie Empathie und Sensibilität zu einem besseren Verständnis und einer gelingenden Beziehung verhelfen können. Theoretische Lerninhalte wechseln mit Selbsterfahrung ab und schärfen Ihre Sensibilisierung. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Ilse Eichler, Beraterin (GWG)
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: Sa 1.6., 10 - 18 Uhr

Gebühr: 37 EUR (zzgl. 3 EUR für Unterrichtsmaterial)

# 1.07.03 Im passenden Moment die richtigen Worte finden

Kommunikative Fähigkeiten gehören heute zu den geforderten Schlüsselqualifikationen im Beruf. Fachliche und methodische Kompetenzen allein bieten keine Garantie für beruflichen Erfolg und die Erfüllung der vielfältigen Anforderungen im Alltag. Vielmehr ist zunehmend auch die Kunst gefragt, sich verständlich und klar auszu-



drücken und dabei eine harmonische Atmosphäre herzustellen. Anhand der folgenden Themenschwerpunkte werden Ihnen die Möglichkeiten für eine überzeugende Kommunikation aufgezeigt: Verbale und nonverbale Kommunikation, die Macht des Fragens, Umgang mit Kommunikationsblockaden, Soforthilfe bei unfairen Attacken.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial, Verpflegung. Leitung: Eva Heymann, Kommunikationsberaterin Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum Termin: So 5.5., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 34 EUR (inkl. Unterrichtsmaterial)

### 1.07.04 Persönlichkeit - Sie sind das was Sie denken!

Soll das wirklich schon alles gewesen sein? - Welcher Berg steht noch zwischen Ihnen und Ihren Zielen? Erkennen Sie, welche ungenutzten Chancen in Ihnen stecken, wie Sie Ihre Persönlichkeit noch mehr entwickeln und Ihre Potenziale entfalten sowie unbewusste Blockaden einreißen können. Nutzen Sie die Kraft der Gedanken, Worte und Taten, um alte, festgefahrene Strukturen zu durchbrechen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Ralf A. Zunker, MA (Psychoanalytik, Psycholinguistik), Katharina Kell, Kommunikationstrainerin und Coach

Ort: BGS-Haus 2, EG, R112, Hugenottenallee 82

Termin: 22.4.+.23.4.+25.4, jeweils 18-22 Uhr Gebühr: 62 EUR (inkl. Unterrichtsmaterial)

### 1.07.05 Sag's positiv - souverän Nein-sagen!



Manchmal redet man sich um Kopf und Kragen, hat Angst vor klaren Anweisungen. Es reicht nicht, nur gut zu sein, man muss zu seinen eigenen Stärken und Schwächen und zu seinem Verhalten stehen. Raus aus der Harmoniefalle und Mut zum Nein! Reden Sie Klartext, ohne Weichspüler! Ergreifen Sie die Initiative: love it, leave it or

change it! Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Leitung: Kerstin Garbe, Personal Coach Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: Sa 16.3., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 30 EUR

### 1.07.06 Motivationskiller passé - Den inneren Schweinehund überlisten

Ohne Motivation läuft nichts, doch manchmal kommt der "Mach-Lust-Motor" nicht so richtig in die Gänge. Um dem entgegenzuwirken, ist es wichtig, selbst zu erkennen, warum das so ist. Hier erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Motivationsfaktoren und analysieren, auf welche davon Sie für sich Einfluss nehmen möchten. Sie lernen verschiedene Motivationsstrategien kennen und wie Sie diese zukünftig effektiv anwenden können.

Leitung: Kerstin Garbe, Personal Coach Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: Sa 27.4., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 30 EUR

# 1.07.07 Authentisch Auftreten - Erreichen Sie Ihr Gegenüber mit einem Lächeln

Der Körper spricht nicht nur mit klaren Worten. Nicht jede unserer Bewegungsgewohnheiten und Verhaltensweisen wirken positiv auf andere. Aber vor allem ein freundliches, authentisches Auftreten unterstützt Sie dabei, besser verstanden zu werden. Wäre es nicht schön, in der Lage zu sein, dieses Potenzial bewusst zu nutzen? Hier erwerben Sie nicht nur theoretische Grundlagen zum Thema authentisches Auftreten, sondern üben auch den körpersprachlichen



Ausdruck mit Feedback. Bitte mitbringen:
Ggf. Schreibmaterial, bequeme Kleidung.
Leitung: Antonius Peeters, Dipl. Pädagoge
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 16.3. - 17.3., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 66 EUR

Bitte melden Sie sich frühzeitig (7 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

1.07.08 Smile talk - Mit den richtigen Worten lächelt es sich klarer

"Der deutschen Sprache sind wir mächtig - der Sprachschatz ist dagegen schmächtig." Dabei ist es gerade die sprachliche Vielfalt, mit der wir uns differenziert ausdrücken können und interessanter wirken. Uns faszinieren schon von jeher Personen, die mit der Sprache jonglieren können - ihnen hört man zu, ihre Worte haben Gewicht. Erfahren und erweitern Sie in diesem praxisorientierten Seminar Ihren Sprachschatz. Erwerben Sie zudem Techniken der sprachlichen

Anerkennung ebenso wie Formen der wertschätzenden Kritik. Bitte mitbringen:

Ggf. Schreibmaterial, bequeme Kleidung. Leitung: Antonius Peeters, Dipl. Pädagoge Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Sa + So, 8.6. - 9.6., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 66 EUR

1.07.09 Geistig fit ein Leben lang mit Gehirnjogging

Mit der Methode "Gehirnjogging" erlernen Sie ein Training, das Sie mit 5 - 10 Minuten Aufwand täglich, ein Leben lang geistig fit hält und Ihre geistigen Ressourcen mobil macht. Schon nach kurzer Zeit bemerken Sie eine Zunahme Ihrer Kreativität, Problemlösungsfähigkeit und Ihrer geistigen Beweglichkeit. Gehirnjogging wirkt sich auch positiv auf Ihren gesamten Gesundheitszustand aus. Also - warum fangen Sie nicht bald damit an?

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Gudrun Müller, Dipl. Entspannungs- und Wellnesstrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: Sa 16.2., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 32 EUR (zzgl. 4 EUR für Lehrmaterial direkt an die

Dozentin)

# 1.07.10 BU Stressmanagement und Burnout Prophylaxe



Burn-out ist ein schleichender Prozess, der u.a. als Folge von lang anhaltendem negativem Stress eintritt. Ständige Frustration, zu hohe Erwartungen an die eigenen Leist-



ungen und das Nichterreichen von Zielen können zu massiven Erschöpfungszuständen führen. Man fühlt sich ausgebrannt! Um Burn-out zu vermeiden, lernen Sie hier Ihre eigene Einstellung zu re-

flektieren und neue Verhaltensmuster zu entwickeln. Gemeinsam suchen wir Strategien, um die Balance zwischen Privatleben und Beruf wieder herzustellen und damit innere Unruhe zu reduzieren. Verschiedene Entspannungsübungen zum Auftanken unterstützen diesen Prozess.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Schreibbedarf.

Leitung: Edina Causevic Dipl.-Psychologin
Carola Endemann, Dipl.-Psychologin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mo - Fr, 1.7. - 5.7., 9.30 - 16.30 Uhr, 5x
Gebühr: 140 EUR (inkl. Unterrichtsmaterial)

### **GESELLSCHAFT**

### 1.08.05 Die Welt der Tarotkarten - Fortsetzungskurs



Für alle, die bereits eine Einführung in die faszinierende Welt des Kartenlegens erhalten haben und nun ihre Kenntnisse vertiefen oder wieder auffrischen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf dem Arbeiten mit Tarotkarten. Wenn ausreichend Zeit bleibt, gibt es zusätzlich erste Informationen über den Umgang mit Lenormandkarten.

Bitte mitbringen: Tarotkarten und ggf. Schreib-

bedarf.

Leitung: Violeta Vujicic

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Termine: So, 26.5. + So, 9.6., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 28 EUR

### 1.16.01 Farb-, Stil- und Modeberatung

Aussehen und Ausstrahlung sind für das Wohlbefinden und die Präsentation im Berufsleben von großer Wichtigkeit. Finden Sie heraus, welche Farben Sie erstrahlen lassen, analysieren Sie Ihren Figurtyp und erlernen Sie, mit welchen Strategien Sie eine harmonische Linie erreichen. Eine individuelle Beratung zur Frisur und Brillenformen sowie einigen wertvollen "Geheimtipps" der Profis runden das Programm ab. (Kleingruppe, max. 8 Teilnehmende) Kommen Sie bitte ungeschminkt.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: So 19.5., 10 - 16.30 Uhr Gebühr: 50 EUR (inkl. Materialkosten)

# 1.16.02 Das Perfekte Make up - richtig schminken



Das Besondere betonen und kleine Mängel kaschieren, das ist die Kunst beim richtigen Schminken. Hier lernen Sie die wichtigsten Schminktechniken sowie verschiedene kosmetische Produkte und ihre Einsatzmöglichkeiten kennen. Sie erfahren, wie Sie ohne großen Aufwand ein typgerechtes Make-up zusammenstellen können.

Abschließend haben Sie die Möglichkeit, ein passendes Tages-Makeup oder ein wirkungsvolles Abend Make-up an sich zu erproben. (Kleingruppe, max. 8 Personen)

Kommen Sie bitte ungeschminkt. Leitung: Karin Jolas, Stylistin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: So 26.5., 10 - 17.15 Uhr Gebühr: 54 EUR (inkl. Materialkosten)

Bitte melden Sie sich frühzeitig (7 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

Anzeige Kulturbüro 1/1

# **Kultur & Gestalten**

	Seite
$\Rightarrow$ LITERATUR	22
⇒ KUNST- & KULTURGESCHICHTE	22-23
⇒ ZEICHNEN & MALEN	23-25
⇒ MUSIK & MEDIENPRAXIS	25-26
⇒ BASTELN, GESTALTEN & NÄHEN	26-29

### **LITERATUR**

### 2.01.02 + 03 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend



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. Die Bücher werden in folgender Reihen-

folge besprochen: 1) Nagib Madefus "Die Midaq-Gasse", 2) Jonas Jonasson "Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand", 3) Richard Powers "Der Klang der Zeit", 4) Stephan Thome "Fliehkräfte". Bitte die Bücher vor der jeweiligen Veranstaltung lesen und mitbringen!

Leitung: Dr. Cornelia Marx, Germanistin

Ort: Kulturtreff Westend-Bibliothek, Alicestr. 107

Gebühr: 24 EUR (pro Kurs)

**2.01.02 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend 1** Termin: Do, ab 14.2 +14.3.+ 18.4 +16.5., 19.30 - 21 Uhr, 4x

2.01.03 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend 2

Termin: Do, ab 21.02 + 21.03. + 24.04. + 23.05., 19.30 - 21 Uhr, 4x

### **KUNST- & KULTURGESCHICHTE**

### 2.03.01 Vortrag und Tagesfahrt: Würzburg - Bischöfe schaffen sich eine Stadt



Würzburg ist was es ist dank seiner Bischöfe. Ab dem Jahr 742 bestimmten sie die Gestalt der Stadt, gaben und nahmen ihr Privilegien, schufen die markanten Bauten und waren die bedeutendsten Mäzene der Kunst. Als unübersehbares Symbol ihrer weltlichen Macht ließen sie hoch über der

Stadt die Festung Marienberg errichten - in der Stadt demonstrierten sie durch einen Kranz von Kirchen und Klöstern ihre geistliche Hoheit. Nach 1200 Jahren war so ein Stadtbild entstanden, das in einzigartiger Weise Zeugnis über die eigene Geschichte ablegt.

Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker

Vortrag: Fr, 14.6., 18 - 20 Uhr, vhs, Bahnhofstraße 2

Fahrt: Sa, 15.6., 8 - 19 Uhr, Haus der Vereine, Offenbacher

Straße 35, vor dem Haus

Gebühr: 68 EUR

Bitte melden Sie sich frühzeitig (7 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

Führung im Städel: Kunst als Politik mit anderen Mitteln 2.03.02

"Einspruch, Euer Ehren." - Seit Jahrtausenden hat sich Kunst zur Vermittlung politischer Botschaften bewährt. Doch anders als in herkömmlicher Propaganda sind solche Inhalte in künstlerischer Form vieldeutig und verschlüsselt formuliert, und erschließen sich daher durch zusätzliche Informationen. Zahlreiche Werke der Gegenwartskunst im Städel reflektieren die Geschichte des 20. Jahrhunderts vom 2. Weltkrieg durch die Zeit des Kalten Krieges in DDR und BRD bis hin zu den Themen unserer Zeit. Diese Führung handelt von Erfahrungen, Hoffnungen und Ängsten hinter den Bildern.

Charlotte Lindenberg, Kunstpädagogin MA Leitung:

Städel Museum, Foyer, Schaumainkai 63, Frankfurt Ort:

Do 14.3., 18 - 20 Uhr

10 EUR (zzgl. Kosten für die Eintrittskarte ins Städel) Gebühr:

### **ZEICHNEN & MALEN**

### Mit Papier und Bleistift: "Weiter locker von der Hand" 2.05.20

"Kannst Du mir das mal schnell aufzeichnen?" "Aber ich kann doch eigentlich nicht malen!" Kennen Sie das? Es ist leichter, als man denkt. Mit Skizzenblock, ein paar Bleistiften in verschiedenen Härtegraden, einem Wischer und einem Radiergummi kann man so einiges zaubern. Hier und da ein kleiner Trick und es passt! Sie lernen, wie man aus wenigen Grundformen die tollsten Skizzen an-



fertigen und Perspektiven skizzieren kann. Von der Skizze zur Illustration bis hin zur fertigen Bleistiftzeichnung - alles locker von der Hand. Bitte mitbringen: Skizzenblock A3, Bleistiftstärken weich B-7B, Radiergummi (evtl. Rotring), Papierwischer.

Frank Arne Teschner

Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Do, ab 14.2., 17.30 - 19.30 Uhr, 9x Ort: Termin:

Gebühr: 78 EUR

Zeichnen und Malen mit Pastellkreiden für Einsteiger 2.05.21

Pastellmalerei zeichnet sich vor allem durch ihre Leichtigkeit im Farbauftrag aus. Durch den lockeren Farbauftrag, der sich durch Verwischen noch verstärken lässt, entstehen lebendige und malerische Bilder. In diesem Einsteigerkurs erproben Sie die Handhabung der Kreide sowie das Fixieren und lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten kennen.

Materialbesprechung ist am ersten Tag.

Leitung: Hilde Fischer-Lind, Innenarchitektin,

Bildende Künstlerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Mi, ab 20.2., 18 - 20 Uhr, 10x Termin:

Gebühr: 83 EUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

### 2.05.23 - 28 Zeichnen - Malen - Collagieren

Diese Kurse bieten eine breite Palette von Möglichkeiten: Anfänger können richtig zeichnen und malen lernen, mutige Fortgeschrittene können mit verschiedensten Materialien experimentieren und von gegenständlichen Kompositionen durch Reduktion zur Abstraktion kommen. Malerisches, kreatives Denken wird unterstützt und die Teilnehmenden werden zu einer selbstständigen, künstlerischen Haltung ermutigt. Bitte mitbringen: Je nach persönlichem Bedarf und Interesse Zeichenpapier, Bleistifte (HB), Wachskreiden, Acrylfarben, Feinsand, Pinsel, Ponal, Leinwände, Malplatte (Malunterlage), Olfarben und entsprechende Pinsel.

Predrag Hegedüs, Maler und Bildhauer Leitung: Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Gebühr: 31 EUR (Kleingruppe, max. 8 TN)

2.05.23 Zeichnen - Malen - Collagieren Termin: Sa 9.2., 10 - 15.15 Uhr

2.05.24 Zeichnen - Malen - Collagieren

So 10.3., 10 - 15.15 Uhr Termin:

2.05.25 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 21.4., 10 - 15.15 Uhr

2.05.26 Zeichnen - Malen - Collagieren

So 5.5., 10 - 15.15 Uhr Termin:

2.05.27 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: Sa 29.6., 10 - 15.15 Uhr

2.05.28 Sommerkurs: Zeichnen - Malen - Collagieren

Sa 6.7., 10 - 15.15 Uhr Termin:

### Aquarellmalen für Anfänger und Mittelstufe

Grundlegende Techniken, wie Nass in Nass, Lasur, Lavur und Verlaufstechniken werden auf unterschiedlichen Papiersorten ausprobiert und optimiert. Wir arbeiten nach vorgegebenen oder eigenen Vorlagen mit individueller Unterstützung bei der künstlerischen Umsetzung.

Bitte mitbringen: Materialbesprechung ist am ersten Tag.

Leitung: Spomenka Aleckovic, Graphikdesignerin und Künstlerin

Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Mo, ab 18.2., 18.30 - 20.30 Uhr, 10x Termin:

Gebühr: 83 EUR

# 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.

Leitung: Dorita Jung, Malerin

Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Ort: Termin: Do, ab 7.2., 10.40 - 12.40 Uhr, 12x

Gebühr: 83 EUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

# 2.05.35 Sommerkurs: Aquarellmalen und Zeichnen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wird vorwiegend im Freien stattfinden. Thema ist sowohl die Natur als auch die Architektur. Am ersten Tag wird der weitere Verlauf des Kurses besprochen. Bitte mitbringen: Aquarellfarben,

Aquarellblock ca. 36 x 48 cm, Pinsel, Wasser-

behälter, Bleistifte, Klapphocker. Leitung: Dorita Jung, Malerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Do, ab 11.7., 10.40 - 12.40 Uhr, 8x

Gebühr: 61 EUR



Möchten Sie die Acrylmalerei einmal ausprobieren? Anhand einfacher Bildideen werden die Grundlagen von Kompositions- und Farblehre vermittelt. Der Kurs bietet Raum zum Experimentieren und Ausprobieren. Staffeleien werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Malerkittel (oder altes Kleidungsstück zum Drüberziehen), Palette, Pinsel (verschiedene Stärken), saugfähiges Maltuch.

Leitung: Waltraut Stettin, Malerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Di, ab 9.4., 19 - 21.30 Uhr, 5x

Gebühr: 56 EUR (zzgl. 6 EUR für Material, direkt an die Dozentin)

# 2.05.42 Experimentelle Acrylmalerei - für Einsteiger und Mittelstufe

Durch experimentelles und spontan intuitives Malen mit Acrylfarben schöpfen Sie neue Energie und entdecken (wieder) die Lust an der eigenen Kreativität! Erleben Sie ohne Leistungsdruck die Freude am spielerischen Umgang mit Farben und Formen. Die Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten wird Sie erstaunen. Nicht das Ergebnis zählt, sondern der spannende Entwicklungsprozess eines Bildes.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Block/Leinwand, Pinsel, Spachtel, Wasserbehälter, Maltücher, Kleidung.

Leitung: Hilde Fischer-Lind, Innenarchitektin,

Bildende Künstlerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Di, ab 19.2., 15.30 - 17.30 Uhr, 10x

Gebühr: 83 EUR

### **MUSIK & MEDIENPRAXIS**

# 2.08.02 Afrikanisches Trommeln für Anfänger (mit und ohne Kenntnisse)

Für alle, die Lust auf ein Stück Afrika haben: Lernen Sie die Djembé eine sanduhrförmige Holztrommel - kennen. Zunächst erlernen Sie einige Grundtöne und werden dann einfache Schlagtechniken und Rhythmen ausprobieren oder bereits Bekanntes vertiefen. Bei diesem Trommel-Kurs stehen Spaß und Freude im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Djembé-Trommel, (kann auch gegen eine Leihgebühr von 2 EUR pro Unterrichtstag vom Dozenten gestellt werden).

Leitung: Francis Dravie John, Musiker und Tänzer
Ort: Musikschule, Hugenottenallee 82, Kellerraum

Termin: Fr, ab 15.2., 18.15 - 19.15 Uhr, 12x

Gebühr: 57 EUR



### 2.08.03 Afrikanisches Trommeln für Fortgeschrittene

Für alle, die ihre Kenntnisse mit der Djembé noch erweitern wollen. Sie lernen neue Rhythmen und verbessern Ihre Schlagtechnik. Natürlich stehen auch weiterhin Spaß und Freude im Vordergrund. Beite mitbringen: Begueme Kleidung, Diembé-Trommel (kann auch

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Djembé-Trommel, (kann auch gegen eine Leihgebühr von 2 EUR pro Tag vom

Dozenten gestellt werden).

Leitung: Francis Dravie John, Musiker
Ort: Musikschule, Hugenottenallee 82,

Kellerraum

Termin: Fr, ab 15.2., 19.30 - 20.30 Uhr, 12x

Gebühr: 57 EUR

### 2.11.15 Wochenendkurs: Richtig fotografieren - für Anfänger

Sie wollten schon immer wissen, wie man Motive perfekt in Szene setzt! Lernen Sie die Grundlagen und Feinheiten des Fotografierens kennen. Anhand praxisorientierter Übungen arbeiten wir uns ein in die Welt der professionellen Fotografie. Anschließend findet eine Bildbesprechung in der Gruppe statt. Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera, Bedienungsanleitung vorher durchlesen.

Leitung: Martina Rebscher, selbständige Fotografin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: Sa 13.4., 9 - 16 Uhr

Gebühr: 38 EUR (Kleingruppe, max. 8 Personen)

### Siehe auch Kurs 5.03.06 Bildbearbeitung am PC, Seite 80

# 2.11.16 Wochenendkurs: Richtig fotografieren - Folgekurs



Sie haben die ersten Schritte beim Fotografieren bereits gemacht. Nun werden wir unsere Kenntnisse anhand praxisorientierter Übungen erweitern. Wir behandeln das Thema der Portraitfotografie (mit externem Licht) und begeben uns bei schönem Wetter auf eine Fotoexkursion. Erkennen Sie, welche gestalterischen Prinzipien

Ihnen zu wirklich gelungenen Fotokompositionen verhelfen. Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera, Stativ, externer Blitz (falls vorhanden).

Leitung: Martina Rebscher, selbständige Fotografin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: So 26.5., 9 - 16 Uhr

Gebühr: 38 EUR (Kleingruppe, max. 8 Personen)

### **BASTELN, GESTALTEN & NÄHEN**

### 2.12.14 Individuelle Schmuckstücke: Gehäkelte Perlenhalsketten

Zauberhafte Schmuckstücke aus Perlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Hier erlernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie eine individuelle Halskette aus Perlen auffädeln und häkeln. Zudem erhalten Sie eine kurze Einführung über Glasperlen und Ihre Besonderheiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Knopflochgarn in gewünschter Farbe, Häkelnadel Stärke 1.0. Perlennadel zum Auffädeln.

Häkelnadel Stärke 1,0, Perlennadel zum Auffädeln.

Leitung: Susanne Richter

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Di, ab 4.6., 19 - 22 Uhr, 2x

Gebühr: 40 EUR (inkl. Materialkosten für eine Halskette)

Bitte melden Sie sich frühzeitig (7 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

### Individuelle Schmuckstücke: Dekoratives Armband 2.12.15

Zauberhafte Schmuckstücke aus Perlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Sie erlernen Schritt für Schritt, wie Sie ein Armband aus verschiedenen Glasperlen anfertigen und wie man eine Fädelanleitung liest.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Susanne Richter

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Di 14.5., 19 - 22 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. Materialkosten für ein Armband)

### 2.12.16 Individuelle Schmuckstücke: Elegante Ohrringe

Zauberhafte Schmuckstücke aus Perlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Sie erlernen Schritt für Schritt, wie Sie Ohrringe aus verschiedenen Glasperlen anfertigen und wie man eine Fädelanleitung liest.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Susanne Richter

Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Di 19.3., 19 - 22 Uhr

Gebühr: 27 EUR (inkl. Materialkosten für ein Paar Ohringe)

### 2.12.17 Individuelle Schmuckstücke: Kurze Halskette

Zauberhafte Schmuckstücke aus Perlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Sie erlernen Schritt für Schritt, wie Sie eine edle Halskette aus verschiedenen Glasperlen anfertigen und wie man eine Fädelanleitung liest. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Susanne Richter

Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG Ort:

Di, ab 16.4., 19 - 22 Uhr, 2x Termin:

Gebühr: 42 EUR (inkl. Materialkosten für eine Halskette)

### 2.12.19 - 20 Goldschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie würden gerne ein eigenes Schmuckstück kreieren? Hier haben Sie die Möglichkeit! In diesem Kurs werden die nötigen Grundkenntnisse vermittelt, aber auch für Fortgeschrittene ist Platz, die ihre Fähigkeiten beim Sägen, Feilen und Löten noch verfeinern möchten. Verwirklichen Sie Ihre Ideen und stellen Ihr eigenes Schmuckstück her. Werkzeuge stehen zur Verfügung, ebenso wie die benötigten Materialien. Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Stifte für Entwürfe.

Leitung: Birgit Kröber, Goldschmiedemeisterin Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Gebühr: 98 EUR (zzgl. ca. 15 EUR Materialkosten an die Dozentin)

2.12.19 Goldschmieden 1

Termin: Mo, ab 4.2., 18.30 - 21.30 Uhr, 8x

2.12.20 Goldschmieden 2

Termin: Mo, ab 15.4., 18.30 - 21.30 Uhr, 8x



### 2.12.24 Bonsai gestalten aus einheimischen Pflanzen

Aus einheimischen Pflanzen können durchaus kleine Kunstwerke entstehen. Erleben Sie mit, wie aus ganz normalen Gehölzen Bonsai gestaltet werden. Nebenbei bekommen Sie grundlegende Informationen zur Bonsai-Gestaltung und -pflege sowie dem Umtopfen von Bonsais. Sie können eine eigene Pflanze mitbringen oder über den Kursleiter erwerben.

Leitung: Wolfgang Weber, Seelsorger u. Lebensberater

Ort: Adresse wird bekannt gegeben! Termin: Sa, ab 9.3., 10 - 13 Uhr, 3x

Gebühr: 49 EUR (Kleingruppe, max. 7 Personen)

### 2.12.25 Figuren aus Gips und Pappmaché für Einsteiger



Kreatives, figürliches Arbeiten mit Gipsbinden, Papier und Leim. Nach einer kurzen Materialeinführung bauen wir kleine Figuren, die wir am zweiten Tag individuell bemalen. Der Workshop findet in einem gemütlichen Kunstatelier statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Material wird gestellt.

Bitte mitbringen: Kittel oder Arbeitsschürze.

Leitung: Pia Grambart, Künstlerin

Ort: Atelier Vierseitig, Mörfelder Landstr. 74 (im Hinterhaus).

Termin: Do, ab 7.3., 19 - 21.30 Uhr, 2x Gebühr: 38 EUR (inkl. Materialkosten)

# 2.12.26 Betonreliefs für Einsteiger

Kreatives, dreidimensionales Arbeiten mit Beton und Fliesenkleber. Nach einer kurzen Materialeinführung modellieren wir kleine Reliefs/Skulpturen zum Aufhängen. Am zweiten Tag bemalen wir die Kunstwerke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, das Material wird gestellt. Bitte mitbringen: Kittel oder Arbeitsschürze.

Leitung: Pia Grambart, Künstlerin

Ort: Atelier Vierseitig, Mörfelder Landstr. 74 (im Hinterhaus).

Termin: Di, ab 5.3., 19 - 21.30 Uhr, 2x Gebühr: 38 EUR (inkl. Materialkosten)

# 2.12.27 Individuelle Verpackungen mit Scrapbooking

Nach dem Motto "Für jeden Anlass das Richtige", gestalten wir kreative Verpackungen für unterschiedliche Gelegenheiten. Wir verwenden Designerpapier und dekorieren mit diversen Stempelmotiven und Stanzen. So können Sie beispielsweise "langweilige" Geldgeschenke fantasievoll gestalten oder edle Hochzeitsgeschenke und lustige Geburtstagsmitbringsel kreieren. Bitte mitbringen:

Kleidung, die schmutzig werden darf.

Leitung: Dorothee Ilgner

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Di 12.3., 19 - 22 Uhr

Gebühr: 27 EUR (inkl. Materialkosten)

# 2.12.30 Keramikspaß für Mutter/Vater und Kind

In gemütlicher Atmosphäre töpfern Eltern und Kinder unter fachlicher Anleitung an gemeinsamen oder einzelnen Objekten, die nach Fertigstellung gebrannt, bemalt oder glasiert werden.

Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikkünstlerin
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Keramikraum

Termin: Sa, ab 16.2., 10.30 - 12 Uhr, 5x

Gebühr: 59 EUR (zzgl. 20 EUR Materialkosten an die Dozentin)

# 2.12.31 + 32 Keramikkurse für Erwachsene

"Zwischenräume" in der freien und figürlichen Plastik. Es gibt immer ein Dazwischen, ein Dahinter, etc. Der Zwischenraum wird zum Angelpunkt der Gestaltung! Es gibt wieder reiches Bildmaterial, eine PowerPoint-Präsentation zur Förderung der eigenen Ideen und technische Lösungsvorschläge für die Realisierung. Bitte mitbringen: Arbeitsschürze.

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Keramikraum

Anne Thiele, Keramikkünstlerin

Gebühr: 92 EUR (zzgl. 25 EUR Materialkosten)

2.12.31 Keramikkurse für Erwachsene Termin: Mo, ab 18.2., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

2.12.32 Keramikkurse für Erwachsene

Termin: Do, ab 21.2., 19 - 21.15 Uhr, 10x



# Siehe auch Kinder-Keramikkurse, Seite 12

### 2.12.33 Workshop Raku

Raku Keramik entstand schon früh in Japan, wurde aber in Europa erst vor wenigen Jahren bekannt. Nach dem ersten "Schrüh"-Brand werden die Objekte mit einer speziellen Rakuglasur überzogen und bei 1000 Grad im Rakuofen gebrannt. Die noch glühenden Objekte kommen dann vom Ofen direkt in einen mit Sägemehl gefüllten geschlossenen Behälter. Durch den Sauerstoffentzug entsteht ein Reduktionseffekt, der die typischen Raku-Krakelee-Muster hervorruft. Voraussetzung: Erste Keramikerfahrung.

Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikkünstlerin Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Keramikraum Ort: Termin: 3.6 + 6.6. + 10.6 + 20.06., jeweils 19:30-21:45 Uhr und

22.6. von 10-15 Uhr Brennen im Rakuofen

Gebühr: 50 EUR (zzgl. 25 EUR Materialkosten an die Dozentin)

### Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine 2.14.01

Nähen ist eine kreative Tätigkeit und ermöglicht Ihnen, sich vom täglichen Modeeinerlei zu unterscheiden. Deshalb erhalten Sie hier eine Einführung in die Benutzung der Nähmaschine. Auf Probeläppchen werden dann verschiedene Stiche ausprobiert und der Umgang mit der Maschine geübt. Im Anschluss wird ein individuelles Täschchen genäht, an dem das Erlernte umgesetzt wird. Stoff und Nähmaschinen werden gestellt!

Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn in verschiedenen Farben, Nähnadel, Stecknadeln.

Leitung: Susanne Richter

BGS-Haus 2, EG, Hugenottenallee 82

Termin: Di 26.2., 18.45 - 21.45 Uhr Gebühr: 28 EUR (inkl. Materialkosten)



### Schöner Wohnen - Dekorationsideen zum Nähen

Nähen ist nicht nur auf Kleidungsstücke begrenzt. Verschönern Sie Ihren Wohnraum mit selbst genähten Dekorationen. Sie erhalten viele kreative Ideen und praktische Tipps. Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger mit ersten Erfahrungen an der Nähmaschine, die sie durch weitere Praxis vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: Schere, das weitere Material wird gestellt.

Leitung: Susanne Richter

Ort: BGS-Haus 2, EG, R112, Hugenottenallee 82

Termin: Di 5.3., 18.45 - 21.45 Uhr Gebühr: 33 EUR (inkl. Materialkosten)

# 30 Kultur & Gestalten

Anzeige 1/1 Stadtwerke

Caita

# Gesundheit

		Seite
$\Rightarrow$	TANZEN	31-34
$\Rightarrow$	ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA	34-39
$\Rightarrow$	FELDENKRAIS, QI GONG & TAI JI	39-41
$\Rightarrow$	PILATES, AEROBIC & CO.	41-46
$\Rightarrow$	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	46-49
$\Rightarrow$	RÜCKENSCHULE & BECKENBODENTRAINING	49
$\Rightarrow$	VOLLEYBALL & OUTDOOR	50-51
$\Rightarrow$	HEILMETHODEN & MASSAGEPRAKTIKEN	51-56

### **TANZEN**

### Tanz in den Mai oder Hochzeitstanzkurs

Eine Einladung zum Ballabend oder zur Hochzeit? Lernen Sie die Grundschritte der üblichen Gesellschaftstänze (Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Cha-Cha-Cha) oder frischen Sie Ihre Kenntnisse in stressfreier und entspannter Atmosphäre wieder auf. Anmeldung bitte paarweise. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Joachim Selke, Tanzlehrer Leitung:

Ort: Waldstr. 55-57, vhs- Gymnastikraum Sa + So, 20.4. - 21.4., 15 - 18 Uhr Termin:

Gebühr: 29 EUR



### 3.00.20 Flamenco für Anfänger mit und ohne Kenntnisse

Flamenco ist ein anspruchsvoller Tanzstil, der Stolz, Sinnlichkeit und Grazie verbindet. Rhythmus, Körperhaltung und Ausdruck werden hier geschult. Sie erlernen die Basisbewegungen und die Bedeutung des Flamenco. Letztendlich steht aber der Spaß am Tanzen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Bequeme enganliegende Sportbekleidung, Schuhe mit breitem Absatz (max. 5 cm).

Leitung: Ann-Cathrin Obinyan, Tanzpädagogin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Mi, ab 13.2., 18 - 19 Uhr, 10x Termin:

Gebühr: 46 EUR

### 3.00.21 Workshop: Sevillanas zum Kennenlernen

Die Sevillana ist ein aus Sevilla stammender, in Südspanien verbreiteter Tanz, der ursprünglich aus der spanischen Folklore kommt. Typischerweise wird die Sevillana im Paar getanzt, wobei

häufig auch zwei Frauen miteinander tanzen. Spaß ist garantiert. Bitte mitbringen: Bequeme enganliegende Sportbekleidung, Schuhe mit breitem Absatz (max. 5 cm).

Leitung: Ann-Cathrin Obinyan, Tanzpädagogin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum

Sa 16.2., 14 - 17 Uhr Termin:

Gebühr: 18 EUR



# 3.00.25 Salsa - für Paare und Einzelpersonen ohne / mit geringen Kenntnissen

Salsa beinhaltet Elemente unterschiedlicher Tänze Lateinamerikas. Charakteristisch sind die rhythmische lebensfrohe Musik und der große Anteil an Freestyle Tanz. Die Bewegungsabläufe und Schrittfolgen werden in der Gruppe choreographisch erlernt, geübt und anschließend im Paartanz angewand. Lassen Sie das nasse Grau

hinter sich und tauchen Sie in die Welt der Karibik ein. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe, keine Straßenschuhe!!!

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer
Ort: Kultur- und Bildungszentrum,
Alicestr. 107 Turnhalle FG

Alicestr. 107, Turnhalle, EG
Termin: Mo, ab 18.2., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 70 EUR



Lassen Sie das nasse Grau hinter sich und tauchen Sie in die Welt der Karibik ein. Salsa, Merengue und Bachata verbinden Tanz- und Lebensfreude. Nicht nur Paartanz wird geübt, sondern auch Choreographien und Freestyle für Singletänzer werden erprobt. Der Kurs richtet sich an Tänzer/innen, die Grundschritte und Basisfiguren bereits erlernt haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe, keine

Straßenschuhe!!! Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer

Ort: Kultur- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle, EG

Termin: Mo, ab 18.2., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x

Gebühr: 70 EUR

3.00.26.1 Sommerkurs: Salsa - für Paare und Einzelpersonen

Für alle, die nicht genug vom Tanzen kriegen können. Der Kurs richtet sich an Tänzer und Tänzerinnen, die Grundschritte und Basisfiguren bereits erlernt haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 1.7., 19.30 - 20.30 Uhr, 5x

Gebühr: 24 EUR

3.00.27 Wochenendkurs: Salsa, Merengue & Bachata - für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen



Salsa ist der Sammelbegriff für eine rhythmische und mitreißende Tanzmusik, die das Lebensgefühl und die Lebensfreude Lateinamerikas zum Ausdruck bringt. Vertiefen und verbessern Sie leicht und schnell Ihre bereits erworbenen Kenntnisse und erlernen Sie neue Tanzfiguren. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Salsa und als Bonus gibt es Merengue und Bachata. Idealerweise paarweise anmelden!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 15.6. - 16.6., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 29 EUR

### 3.00.29 Tango Argentino - Anfänger

Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts hat sich der Tango in verschiedenen Formen von Buenos Aires und Montevideo aus in der gesamten Welt verbreitet. Zur Unterscheidung gegenüber dem Standardtango des Welttanzprogramms wird die ursprünglichere (weniger reglementierte) Form des Tanzes und die zugehörige Musik Tango

Argentino genannt. Lassen Sie sich überraschen.

(Bitte paarweise anmelden).

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte

Schuhe.

Joachim Selke, Tanzlehrer Leitung:

Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Ort: Sa + So, 16.3. - 17.3., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 29 EUR

### 3.00.34 Line Dance - Anfänger

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 und die Musik äußerst vielseitig ist (u.a. Cha-Cha-Cha oder Walzer-Rhythmen). Lernen auch Sie, mal auf eine etwas "andere" Art das Tanzbein zu schwingen und lassen sich von der flotten Musik und der guten Laune mitreißen!

Leitung: Julie Endreß, Tanztrainerin Ort: Treff im Quartier IV, EG links Termin: Di, ab 5.2., 19 - 20 Uhr, 14x

Gebühr: 58 EUR

### 3.00.35 Line Dance - Fortgeschrittene

Wer bereits Erfahrung mit Line Dance hat, kann hier die gelernten Basisbewegungen üben und verfeinern sowie neue Tanzelemente kennenlernen.

Leitung: Julie Endreß, Tanztrainerin Treff im Quartier IV, EG links Ort: Termin: Di, ab 5.2., 20.15 - 21.15 Uhr, 14x

Gebühr: 58 EUR

### Workshop: Orientalischer Tanz 3.00.40

Orientalischer Tanz fasziniert durch seine weichen und geschmeidigen Bewegungen; gleichzeitig bietet er ein gesundes Ganzkörpertraining. An diesem Wochenende erlernen oder verfeinern Sie die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes sowie einfache Schrittkombinationen. Diese werden am Ende zu einer kleinen Choreographie zusammengefasst.

Für Anfänger - mit und ohne Vorkenntnisse - geeignet!

Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Tuch für die Hüfte,

ggf. Schläppchen, Verpflegung.

Leitung: Gudrun Gundlack, Tänzerin und Tanztrainerin Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum Ort:

Sa + So, 29.6. - 30.6., 15 - 18 Uhr Termin:

Gebühr: 29 EUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.



### 3.00.43 Moderner orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

Wir üben und verfeinern unser Repertoire von Bewegungen aus dem arabischen und türkischen Tanz sowie die Kombinationsmöglichkeiten mit modernen Showtanzelementen. Gleichzeitig erlernen wir verschiedene Tanz-Choreographien und bereiten uns auf Bühnenauftritte vor. Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Hüfttuch, Schläppchen und Schleiertuch.

Leitung: Mandy Gebhardt

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Termin: Mo, ab 18.2., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR

### 3.00.50 Workshop: Bollywood-Tanz

Bollywood - das ist exotische Kulisse, große

Gefühle und mitreißende Tanzszenen. Hier werden Sie in die bunte Tanzwelt von "Bollywood" eingeführt - eine Verknüpfung von Elementen aus dem indischen Tempeltanz, Folklore, Bauchtanzbewegungen und Schrittfolgen des modernen westlichen Tanzes. Sie erlernen charakteristische Bewegungen, verschiedene Schrittkombinationen und setzen diese in einer Choreographie zu einem bekannten Bollywood-Hit um. Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Schläppchen/Socken, Verpflegung.

Leitung: Gudrun Gundlack, Tänzerin und Tanztrainerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 27.4. - 28.4., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 29 EUR

# 3.00.71 Folkloretanz: Internationale Tänze für Jung und Alt



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. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

Leitung: Dorrie van Cleef, Tanztrainerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle

Termin: Mi, ab 13.2., 18.30 - 20 Uhr, 12x

Gebühr: 68 EUR

### **ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA**

### 3.01.04 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Diese Entspannungsmethode nach Edmund Jacobson ist ein leicht zu erlernendes und überall einsetzbares Hilfsmittel, um Belastungen und Stress entgegen zu wirken. Über das aktive Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird ein Zustand der "Wohlspannung" erreicht, der sich u.a. positiv auf Bluthochdruck, Schlafstörungen und Spannungszustände auswirkt.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, bequeme Kleidung. Leitung: Karin Filippi-Wagner, Krankenschwester u.

Entspannungspädagogin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 5.2., 17.50 - 18.50 Uhr, 6x

Gebühr: 28 EUR

Bitte melden Sie sich frühzeitig zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

### Entspannung mit Autogenem Training, progressiver 3.01.08 Muskelentspannung und mehr

Der Entspannungskurs für jeden. Hier erhalten Sie Antworten auf die Fragen: Wie finde ich für meinen Körper die richtige Mittelspannung, um Überspannung oder Unterspannung zu vermeiden. Wie verhindere ich Bluthochdruck, Schlafstörungen, Erschöpfung etc. Sie erlernen wirkungsvolle Selbsthilfemethoden zum Abbau von Stresssymptomen und finden damit den richtigen Weg zu einem gesunden,

ausgeglichenen Leben.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, Kissen,

bequeme Kleidung, warme Socken.

Christiane Cholschreiber-Dammann, Leitung: Entspannungspädagogin

Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Di, ab 5.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 71 EUR

### Autogenes Training nach Prof. Schultz

Stress, ständige Unruhe und vielfältige Reize belasten Körper und Psyche. Mit der in Deutschland bekanntesten Entspannungstechnik schaffen Sie für Körper, Geist und Seele den notwendigen Ausgleich. Über Suggestion und Vorstellungskraft erlernen Sie das Gefühl der Entspannung selbst herbeizuführen. Durch die ausgleichende Wirkung dieser Methode auf das vegetative Nervensystem werden viele Körperfunktionen wie Herzschlag, Hormonausschüttung und Verdauung positiv beeinflusst, die Leistungsfähigkeit gesteigert und mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag erreicht. Bitte mitbringen: Matte oder Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung.

Karin Filippi-Wagner, Entspannungspädagogin Leituna: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum Di, ab 9.4., 17.30 - 19 Uhr, 8x Ort:

Termin:

Gebühr: 56 EUR

# 3.01.20 + 21 Meditation, Yoga, Tiefenentspannung

In der Stille, durch Meditation und Asanas-Übungen, erschließen wir uns die Tiefe und Harmonie des Lebens. Wir erlernen, die Lebensenergie Chi in das Bindegewebe zu lenken, um Kraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Wir stärken unser gesamtes Energiesystem, was uns zu unserer Essenz (Selbst) führt und zu Erlebnisfähigkeit, Bewusstsein und Wer Lebensfreude. beweglich ist, kann auch als Einsteiger ohne Yoga-Kenntnisse hinzu kommen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Matte, Wollsocken, Getränk.

Leitung: Michelle Fougeron-Haack, Yoga- u. Meditationslehrerin (BYV)

Kaleidoskop Gravenbruch, Schwalbenstr. 20 Ort:

85 EUR (pro Kurs) Gebühr:

3.01.20 Meditation, Yoga für leichte Mittelstufe

Termin: Mo, ab 4.3., 18.30 - 20 Uhr, 14x

Meditation, Yoga für Fortgeschrittene 3.01.21

Mo, ab 4.3., 20.05 - 21.35 Uhr, 14x Termin:

### 3.01.22 +23 Soft Yoga Flow - Meditation u. Tiefenentspannung

Durch weiche Yogabewegungen, Meditation und verschiedene Atemtechniken aktivieren wir den Fluss der Lebensenergie. Wir erfahren tiefe Entspannung, Belebung, Vitalität und schaffen einen wunderbaren Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte/Decke, Wollsocken, Getränk.

Leitung: Michelle Fougeron-Haack, Yoga- u. Meditationslehrerin (BYV)

Ort: Kaleidoskop Gravenbruch, Schwalbenstr. 20

Gebühr: 85 EUR (pro Kurs)

3.01.22 Soft Yoga Flow mit Vorkenntnissen Termin: Do, ab 28.2., 18.30 - 20 Uhr, 14x

### 3.01.23 Soft Yoga Flow mit und ohne Vorkenntnisse

Termin: Do, ab 28.2., 20.05 - 21.35 Uhr, 14x

### 3.01.24 "Klarer Geist mit Meditation"

Eine echte Entspannungsstunde nach dem Alltagsstress, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Der Unterricht be-Aufwärmübungen, Yoga-Körperübungen inhaltet sowie techniken und Mantra-Meditation. Abschließend erfolgt eine Tiefen-

Meditation - in Stille sitzen. (Für Anfänger und Mittelstufe) Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk. Ivonne Mackenroth, Yoga- und Meditationslehrerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 25.2., 17.05 - 18.05 Uhr, 14x

Gebühr: 63 EUR

### "XL" - Yoga 3.01.14



Dieser Kurs richtet sich vor allem an Personen, die bisher meinten, Yoga wäre nur etwas für schlanke und bewegliche Menschen. Aber jeder kann Yoga machen. Gemeinsam arbeiten wir an mehr Beweglichkeit und einem positiven Körperbe-👊 wusstsein. Die Übungen sind besonders

sanft, knieschonend und stärken vor allem die Rückenmuskulatur. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung.

Sylvia Nemetz, Yogalehrerin Leitung:

Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 5.2., 18 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 60 EUR

### 3.01.15 Mehr Energie durch Kundalini Yoga

Typisch für Kundalini Yoga sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Die Lebensenergie wird hierdurch ins Fließen gebracht. Das führt zu mehr Elan, um leichter den Herausforderungen des Alltags zu begegnen und zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst und anderen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung.

Leitung: Sylvia Nemetz, Yogalehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Mo, ab 18.2., 19.15 - 20.30 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 73 EUR

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

### 3.01.16 Yoga für den Rücken

Es gibt viele Yogastellungen, die eine besonders günstige Wirkung auf die Wirbelsäule haben. Sie stärken die Rückenpartien und dehnen die Muskeln in den Beinen, im Nacken und die Hüftbeuger. Hier geht es darum, den Rücken anders zu verwenden als durch das gewohnte und unbewusste Bewegungsmuster im Alltag. Dadurch wird die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu heilen, gestärkt und der Rücken wird beweglich und geschmeidig. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung.

Leitung: Sylvia Nemetz, Yogalehrerin

vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Mi, ab 6.2., 19 - 20 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 60 EUR

3.01.16.1 Sommerkurs: Yoga für den Rücken

Leitung: Sylvia Nemetz, Yogalehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 5.6., 19 - 20 Uhr, 8x

Gebühr: 32 EUR

## 3.01.17 Familien Yoga - Eltern/Kind - Workshop

In diesem Workshop können Mutter/Vater und Kind sich gemeinsam vom Alltag entspannen und etwas Gutes für sich tun. Gemeinsame Yoga-Partnerübungen unterstützen und festigen die Eltern-Kind-Beziehung. Durch die Übungen wird das Vertrauen gestärkt, Stabilität und Halt gegeben und respektvolle Rücksichtnahme geübt. Abschlie-Bend wird gemeinsam entspannt. Der Workshop richtet sich an Kinder ab 5 Jahre mit einem Elternteil.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Isomatte oder Decke,

kleines Handtuch, Getränk.

Leitung: Ivonne Mackenroth, Yoga- und Meditationslehrerin Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum Ort:

Sa 9.3., 14 - 17 Uhr Termin: Gebühr: 20 EUR (Kleingruppe)

Siehe auch Yoga für Kinder, Seite 13

# 3.01.40 + 41 Hatha-Yoga - am Vormittag

Um die Regionen des Körpers wahrzunehmen, ist Yoga ideal. Die unterschiedlichen Übungen fördern auf sanfte Weise Beweglichkeit und Dehnbarkeit. Zudem enthalten sie Ruhemomente, um dem Körpergefühl nachzuspüren. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte, kleines Handtuch.

Leitung: Helga Hacke, Yoga-Lehrerin Ort: Hugenottenhalle, Musikraum

Gebühr: 64 EUR (pro Kurs)

3.01.40 Hatha-Yoga - am Vormittag Termin: Do, ab 7.2., 9 - 10 Uhr, 16x

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene 3.01.41 Termin: Do, ab 7.2., 10.15 - 11.15 Uhr, 16x

3.01.40.1 Sommerkurs: Hatha-Yoga - am Vormittag

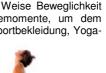
Do, ab 4.7., 9 - 10 Uhr, 8x Termin:

Gebühr: 32 EUR

3.01.41.1 Sommerkurs: Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Termin: Do, ab 4.7., 10.15 - 11.15 Uhr, 8x

Gebühr: 32 EUR



Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

## 3.01.42 + 43 Hatha-Yoga - am Abend

Um die Regionen des Körpers wahrzunehmen, ist Yoga ideal. Die unterschiedlichen Übungen fördern auf sanfte Weise Beweglichkeit und Dehnbarkeit. Zudem enthalten sie Ruhemomente, um dem Körpergefühl nachzuspüren.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte, kleines Handtuch.

Leitung: Helga Hacke, Yoga-Lehrerin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Gebühr: 64 EUR (pro Kurs)

3.01.42 Hatha-Yoga

Termin: Do, ab 7.2., 17.30 - 18.30 Uhr, 16x 3.01.43 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene Termin:



3.01.43.1 Sommerkurs: Hatha-Yoga - für Fortgeschrittene am Abend

Termin: Do, ab 4.7., 18.15 - 19.45 Uhr, 8x

Gebühr: 48 EUR

### 3.01.45 Hatha-Yoga am Vormittag (Mittelstufe)

Energie auftanken, Körperkraft entwickeln, Balance üben, Atmung regulieren, unser Körperbewusstsein verfeinern und tiefe Ent-

spannung erfahren. Bitte kein starkes Parfüm auflegen! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, kl. Kissen,

Handtuch, Getränk.

Leitung: Claudia Ziegler, MA Sportpädagogik

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 5.2., 10.30 - 12 Uhr, 16x

Gebühr: 93 EUR

### 3.01.46 Entspannung mit Hatha-Yoga am Abend I

Den Tag entspannt mit Yoga ausklingen lassen: Energie auftanken, Körperkraft entwickeln, Balance üben, Atmung regulieren, das Körperbewusstsein verfeinern und tiefe Entspannung erfahren. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte, Handtuch. Bitte kein starkes Parfüm auflegen!

Leitung: Claudia Ziegler, MA Sportpädagogik

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Di, ab 5.2., 20.15 - 21.45 Uhr, 16x

Gebühr: 93 EUR

### 3.01.48 Entspannung mit Hatha-Yoga am Abend II, Mittelstufe



Den Tag entspannt mit Yoga ausklingen lassen: Energie auftanken, Körperkraft entwickeln, Balance üben, Atmung regulieren, das Körperbewusstsein verfeinern und tiefe Entspannung erfahren.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte, Handtuch. Bitte kein starkes Parfüm auflegen! Leitung: Claudia Ziegler, MA Sportpädagogik

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Mo, ab 4.2., 17.30 - 19 Uhr, 16x Termin:

Gebühr: **93 EUR** 

### 3.01.61 TriYoga mit Schwerpunkt Beckenbodentraining

Yogastellungen mit aktivem Beckenboden trainieren eine straffe Figur und wirken einem Absenken der inneren Organe sowie einer Inkon-

tinenz entgegen. Die Wirbelsäule wird flexibler, muskuläre Disbalancen werden ausgeglichen. Das Training schafft Wohlbefinden und sorgt für eine stabile Gesundheit.

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Matte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin,

vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Fr, ab 8.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x Termin: Gebühr: 87 EUR (ab 8 TN 84 EUR)

3.01.62 Hormonyoga

Hormon-Yoga, der Mix aus klassischem Yoga, spezieller Atmung und Energietechnik. Die sanften Übungen wurden ursprünglich zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden entwickelt, helfen aber auch bei anderen Problemen und können in jedem Alter durchgeführt werden. Der Beckenboden wird gekräftigt und der ganze Körper flexibler. Das Training schafft Wohlbefinden und sorgt für Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Matte. Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin,

Ort· vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Termin: Fr, ab 8.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x Gebühr: 87 EUR (ab 8 TN 84 EUR)

# **FELDENKRAIS, QI GONG & TAI JI**

### 3.02.01 + 02 Feldenkrais

Sie möchten etwas für ihre körperliche Beweglichkeit und ihr Wohlbefinden tun? Mit den leichten und spielerischen Bewegungen der Feldenkrais-Methode, die Sie durch verschiedene, auch ungewohnte, Variationen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen ausführen,



erforschen Sie ohne Leistungs- und Zeitdruck ihre eigenen Gewohnheiten. Ihr Nervensystem wird so angeregt, Lösungen für freiere Bewegungen zu finden. Dadurch gewinnen Sie neue Energie und Leichtigkeit im Alltag.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke.

Leitung: Siegrun Päßler, Feldenkrais-Lehrerin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Gebühr: 47 EUR (pro Kurs)

Termin:

3.02.01 Feldenkrais für Anfänger

Termin: Do, ab 14.2., 9.30 - 10.30 Uhr, 12x Feldenkrais für Fortgeschrittene 3.02.02 Do, ab 14.2., 10.45 - 11.45 Uhr, 12x

Wir suchen Kursleiter/innen mit Ideen und Engagement.

Haben Sie Spaß am Unterrichten von Klein oder Groß? Rufen Sie uns doch einfach an, unter 2 06102-254746 oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de 3.02.06 + 07 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, dienen der Erhaltung der Gesundheit und geben die 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.

Leitung: Marion Domabil, Lehrerin für Qi Gong und Tai Ji Chuan

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum

Gebühr: 69 EUR (pro Kurs)

3.02.06 Qi Gong am Nachmittag

Termin: Do, ab 7.2., 13.55 - 15.10 Uhr, 14x

3.02.07 Qi Gong am Nachmittag

Termin: Do, ab 7.2., 15.15 - 16.30 Uhr, 14x

3.02.08 Qi Gong am Abend - für Anfänger

Die sanften, mit Achtsamkeit ausgeführten Übungen aus der Tradition der Chinesischen Medizin helfen uns Anspannungen zu lösen, Stress abfließen zu lassen sowie unsere Vitalität und Lebensfreude zu steigern. Man fühlt sich entspannt und vital zugleich. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken.
Leitung: Karin Ostertag, Qi Gong Kursleiterin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Fr, ab 5.4., 19 - 20 Uhr, 12x

Gebühr: 48 EUR

3.02.08.1 Sommerkurs: Qi Gong

Keine Energie, nichts geht mehr? Die sanften, mit Achtsamkeit ausgeführten Übungen aus der Tradition der Chinesischen Medizin helfen uns Anspannungen zu lösen, Stress abfließen zu lassen sowie unsere Vitalität und Lebensfreude zu steigern

unsere Vitalität und Lebensfreude zu steigern.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken. Leitung: Karin Ostertag, Qi Gong Kursleiterin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-, Gymnastikraum

Termin: Fr, ab 19.7., 19 - 20 Uhr, 5x

Gebühr: 23 EUR

3.02.09 Die Fünf >>Tibeter<<®

Die Fünf >>Tibeter<<® sind ein einfaches, leicht zu erlernendes Energie- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Die Übungen haben ihren Ursprung im Yoga. Die Kombination von Bewegung, Atmung, körperlicher und geistiger Achtsamkeit aktiviert den Fluss unserer Lebensenergie. Dies ist die Grundlage für Gesundheit, Vitalität und geistig-seelisches Wohlbefinden bis ins hohe Alter. Sie fördern die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes. Die Übungen werden im einzelnen vorgestellt und praktiziert. Jede Stunde endet mit einer Schlussentspannung. Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Matte, dicke Socken, Handtuch, Getränk.

Leitung: Marina Noack

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 30.4., 20.15 - 21.30 Uhr, 6x

Gebühr: 33 EUR

### 3.02.11 Tai Ji - zum Kennenlernen

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, Turnschuhe und begueme Kleidung.

Wahjudin Wangsadinata, Tai-Ji-Lehrer Haus d. Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: So 3.3., 10 - 13 Uhr

Gebühr: **18 EUR** 

### Tai Ji - Grundkurs (für Anfänger mit 3.02.12 und ohne Kenntnisse)

Übungssystem. Chinesisches Schattenboxen ist ein taoistisches Geistige, seelische und körperliche Kräfte werden gestärkt. Es tritt gesteigerte Beweglichkeit, Konzentration und Lebensfreude ein.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe. Leitung: Wahjudin Wangsadinata, Tai-Ji-Lehrer

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 5.3., 20.30 - 22 Uhr, 9x

Gebühr: 68 EUR

### **PILATES, AEROBIC & CO**

### 3.02.24 **Pilates**

Schonendes Ganzkörpertraining für jedes Alter. Sanfte, kontrollierte und harmonische Bewegungen werden im Einklang mit Atmung und Eigenwahrnehmung ausgeführt. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien fördert die Haltung, löst Verspannungen und beugt damit den so häufigen Rückenschmerzen vor.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG Termin: Mo, ab 18.2., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

## **Dynamic Training und Pilates**

Das neue Kursformat trainiert gezielt die wichtigsten Komponenten der Fitness: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und vor allem die Körpermitte, auch "core" genannt. Der Kurs spricht insbesondere Kursteilnehmer an, die nach einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining suchen. Sie lernen Ihren Körper in der Bewegung kennen, bleiben dabei elastisch. Sie stärken und kräftigen Ihre Muskelatur und sorgen für eine gute Körperhaltung, um die Wirbel-

säule zu entlasten. Gleichzeitig wirken Sie Verspann-

ungen und Verschleißerscheinungen entgegen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Judith Schering, Sporttrainerin Leitung: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Ort: Mo, ab 4.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 14x Termin:

Gebühr: 56 EUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

# 3.02.28 Bodyshaping mit Pilateselementen



Dieses Ganzkörper-Fitnessprogramm mit Musik vereint Aerobic- und Pilateselemente miteinander. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden verschiedene Muskelgruppen mit wiederholten und gelenkschonenden Kraftübungen trainiert. Alle Bewegungen werden bewusst langsam, akkurat und harmonisch ausgeführt. Stretching- und Entspannungsübungen folgen im Anschluss. Der gesamte Körper wird gestrafft und

geformt. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte.

Leitung: Adiam Berhane, Sporttrainerin

Ort: Kultur- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle, EG

Termin: Di, ab 19.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 14x

Gebühr: 56 EUR

## 3.02.29 Power Pilates Mix

Ein Mix aus Power Pilates, 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: Sportbekleidung.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 7.2., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

# 3.02.30 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 Kräftigungs- und Dehnübungen führt zu einer Stärkung der Tiefenmuskulatur. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Bauch- und Rückenmuskeltraining. Durch die Stärkung des Stützapparates werden Haltung, Stabilität und Körpergefühl gefördert. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, evtl. dicke Socken, Matte.

Leitung: Kathrin Dante, Sporttrainerin

Ort: B.-Grimm-Schule, Eingang grün, Gymnastikraum, Waldstr. 101

Termin: Fr, ab 8.2., 9.30 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

# 3.02.31 Soft Latin Dance Gymnastik



Wenn Sie Spaß an Bewegung und lateinamerikanischen Rhythmen haben, können Sie hier ohne schwierige Choreographien Ihre Fitness und Figur, sowie die Beweglichkeit fördern. Das Training verläuft in Anlehnung an Zumba, ist dynamisch aber durchaus auch für Einsteiger geeignet. Eine

Entspannungs- und Stretchingphase runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 18.2., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

#### 3.02.32 Zumba® Fitness

'Tanz Dich fit!" ist das Motto von Zumba® Fitness. Das Programm ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik! Zumba® ist leicht zu erlernen, macht riesigen Spaß und verbrennt reichlich Kalorien. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, feste, stoßhemmende Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin, Zumba Instructor Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Do, ab 14.2., 18.20 - 19.20 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 67 EUR

### 3.02.33 Effektives Ganzkörper-Training mit dem FLEXI-BAR

Mit dem FLEXI-BAR kann man gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainieren. Der Rumpf spannt sich reflexartig an, Rückenstrecker, Schultermuskulatur, Bauchmuskeln und Beckenboden werden gekräftigt, genauso wie das Bindegewebe. FLEXI-BAR trainiert Haltungsverbesserung, Bodystyling, Po-Muskeldefinition, Fettabbau, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und ist effektiv gegen Rückenschmerzen. Bitte mit-

bringen: Sportbekleidung, Matte, FLEXI-BAR.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Haus der Vereine, Offenbacher Str. 35, EG Ort·

Mo, ab 18.2., 9 - 10 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 58 EUR

#### 3.02.34 Cantienimix

Ohne schweißtreibendes Powertraining arbeiten Sie effektiv und gezielt an ihrer Figur. Durch kleine Bewegungen mit möglichst vielen Wiederholungen kann eine Straffung der Tiefenmuskulatur 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 Beckenboden aktiviert werden. Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule

Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum Do, ab 7.2., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x

Termin:

Gebühr: 58 EUR

### 3.02.35 Gymnastik für Senioren

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Junggebliebene. Es werden die verschiedenen Körperpartien sanft mobilisiert und gestärkt. Sie fühlen sich fit von Kopf bis Fuß. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, evtl. Nackenkissen, Getränk.

Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin, Zumba Instructor Leitung: Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Do, ab 14.2., 15.45 - 16.45 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 58 EUR

# Calmix pro (3er Stufensystem für jedes Niveau)

Eine Auswahl der wirkungsvollsten Übungen aus Callanetics, Cantienica & Pilates. Wenn Sie Ihre Figur im Hinblick auf Po, Beine, Bauch und Oberarme sichtlich verbessern möchten, sind Sie hier richtig! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin Ort: Haus der Vereine,

Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Mi, ab 6.2., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR



### 3.02.37 Vitalfit



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. Vor allem Bauch-Beine-Po und Oberarme werden straffer.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportmatte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Mi, ab 6.2., 11 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

# 3.02.38 Fitnessboxen für Fortgeschrittene

Wir erweitern unsere Schlagfolgen (Kombinationen). Dabei wird vor allem Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer trainiert. Das Konditionstraining wird mit Seilspringen, Partnerarbeit und Boxen gegen eine Weichbodenmatte erweitert. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Springseil, Getränk, optional: Bandagen und Boxhandschuhe!

Leitung: Adiam Berhane, Sporttrainerin

Ort: Kultur- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle, EG

Termin: Di, ab 19.2., 20.15 - 21.45 Uhr, 14x

Gebühr: 74 EUR

## 3.02.39 Fitnessboxen für Anfänger

Für alle, die sich auspowern wollen! Fitnessboxen: Ein Kurs, durch den man Gewicht verliert, fit wird und Kraft gewinnt. Fitnessboxen verbindet Elemente aus dem Boxen mit einem Konditionstraining und findet mit leichter Partnerarbeit statt. Die erlernten Techniken stärken die Konzentration und das Selbstvertrauen. Seilspringen, Ausdauertraining, Elemente aus dem Boxen, Kräftigungsübungen und Stretching runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk, optional: Springseil!

Leitung: Adiam Berhane, Sporttrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Sa, ab 16.2., 10.15 - 11.45 Uhr, 12x

Gebühr: 64 EUR

### 3.02.40 Teboaerobic in Gravenbruch



Bewegungen aus asiatischen Kampfsportarten werden mit Aerobic-Elementen kombiniert. TeBo ist ein intensives Konditionstraining zu schneller Musik, durch das man zusätzlich Kraft gewinnt und Gewicht verliert. Die erlernten Techniken stärken zudem die mentalen Kräfte und das Selbstvertrauen. Abgerundet wird das kreislauffördernde Programm durch Stretching und

Entspannungselemente. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk. Leitung: Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin u. Pädagogik

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Aula

Termin: Mi, ab 13.2., 18.45 - 19.45 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

Bitte melden Sie sich frühzeitig zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

### Aerobic & Bauch, Beine, Po - für Männer und Frauen 3.02.42

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 durch ausgeprägtes Üben Bauch, Beine und Po trainieren. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Getränk.

Michael Lehmann, Trainer A Lizenz

B.-Grimm-Schule, Eingang grün, Gymnastikraum, Waldstr. 101 Ort:

Mo, ab 18.2., 18.15 - 19.15 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 58 EUR

#### Fitness Multimix für Frauen 3.02.43

Übungen für Jung und Alt: Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Ausdauertraining bei größtmöglicher Fettverbrennung, Stretching, Slow Motion. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung.

Leitung: Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin u. Pädagogik Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle

Mi, ab 13.2., 20 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

### 3.02.44 Fit to move - Latin Dance Aerobic

Ausdauer trainieren, Fett verbrennen und gleichzeitig Spaß haben. Leicht erlernbare Aerobic Grundschritte, kombiniert mit fetziger Musik.

Dehnungsübungen und eine abschließende Entspannungsphase runden das Programm ab. Für alle, die keine Angst vor Bewegung und Tanzen haben. Bitte mitbringen: Gute Sportschuhe, Handtuch, Matte.

Leitung: Pia Lehmann, Trainer B Lizenz Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Termin: Do, ab 14.2., 20 - 21.15 Uhr, 15x

Gebühr: 77 EUR

## Classic Bodystyling für Männer und Frauen

Sie trainieren die wichtigsten Muskelgruppen in Rumpf, Armen und Beinen. Sie können Ihre Körperwahrnehmung steigern und 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

B.-Grimm-Schule, Eingang grün, Gymnastikraum, Waldstr. 101 Ort:

Termin: Mo, ab 18.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x

58 EUR Gebühr:

### Muscle-Balance 3.02.47

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre körperliche Beweglichkeit durch kontrolliertes Spannen und Entspannen der oft sonst nur einseitig belasteten Muskeln (Rücken, Brust, Schulter, Arme und Beine). In ausführlichen und ruhigen Übungsfolgen - teils im Stehen, teils im Liegen - werden Sie aktiv an- und entspannen. Das tut gut, steigert Ihr Leistungsvermögen und Ihr Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz Waldstr. 55-57, vhs Gymnastikraum Ort: Termin: Mi, ab 13.2., 19.10 - 20.10 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

### STEP-Aerobic 3.02.48

Dieser Basic-Kurs bietet ein wohltuendes Ausgleichstraining für alle Männer und Frauen, die Spaß an Bewegung nach Musik haben, ihre Kondition steigern und überflüssige Pfunde abbauen wollen. Step-Aerobic ist ein gesundes, intensives Herz-Kreislauf-Training. Sie kräftigen damit insbesondere Ihre Bein- und Pomuskulatur und steigern zusätzlich Ausdauer und Koordination. Step-Aerobic ist wie Treppen steigen. Allerdings gibt es hier nur eine

einzige Stufe, die Sie im Wechsel hinauf- und hinuntergehen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung,

Handtuch und Getränk.

Michael Lehmann, Trainer A Lizenz Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Mi, ab 13.2., 18 - 19 Uhr, 15x Ort:

Termin:

Gebühr: 58 EUR



## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

### 3.02.50 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Gymnastik nach dem Prinzip der Rückenschule. Im Vordergrund steht das Mobilisieren der Wirbelsäule, Kräftigen der Rumpfmuskulatur und das gezielte Dehnen zum Ausgleich von muskulären Disbalancen. Das Programm integriert Entspannungstraining zur Linderung stressbedingter Rückenbeschwerden bzw. deren Vorbeugung.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Matte, evtl. warmer Pulli

oder leichte Decke, Getränk.

Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin, Zumba Instructor Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Mo, ab 18.2., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: **58 EUR** 

### 3.02.51 Wirbelsäulengymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität

Die Übungen kräftigen die gesamte Rumpfmuskulatur, jedoch im Besonderen die zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Mit wohltuenden Dehnungsübungen lockern Sie Ihre Muskulatur dort, wo sich unangenehme Verspannungen festgesetzt haben. Bitte mitbringen: Matte,

Sportbekleidung, Thera-Band, kl. Hanteln (0,8-1,5).

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer Ort. Haus d. Vereine, Offenbacher Str. 35 Di, ab 5.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 16x Gebühr: 62 EUR

3.02.51.1 Sommerkurs: Wirbelsäulengymnastik

Die Übungen kräftigen die gesamte Rumpfmuskulatur, jedoch im Besonderen die zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer, die die angenehme Gruppenatmosphäre bereichern. Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Thera-Band, kl. Hanteln (0,8-1,5).

Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Ort: Termin: Di, ab 25.6., 19.15 - 20.15 Uhr, 8x

Gebühr: 32 EUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

# 3.02.52 - 54 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule am Morgen

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 gar keine entstehen zu lassen. Unsere Kurse beinhalten sowohl Kräftigungs- und Dehnungs- als auch Entspannungsübungen. Rumpf- und Beinmuskulatur werden gestärkt, Haltungsschwächen erkannt und korrigiert.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung. Leitung: Leni Ulrich, Sporttrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Gebühr: 58 EUR (pro Kurs)

3.02.52 Ausgleichsgymnastik

Do, ab 7.2., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x Termin:

3.02.53 Ausgleichsgymnastik

Termin: Do, ab 7.2., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x

3.02.54 Ausgleichsgymnastik

Termin: Fr, ab 8.2., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x

3.02.55 Ausgleichsgymnastik

Termin: Fr, ab 8.2., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x



### 3 02 57 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule - am Abend

Machen Sie sich fit für den Alltag! Mit Unterstützung von Musik wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, die Muskulatur durch gezielte Kräftigungs- und Haltungsübungen gestärkt. Abgerundet wird das Training mit einer Entspannungsphase. Viel Spaß beim Bewegen! Bitte mitbringen: Isomatte, Hallenschuhe, Theraband 1,5 - 2 m lang, mittlere Stärke.

Katja Rappe, Physiotherapeutin Leitung: Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle Do, ab 7.2., 20 - 21 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 58 EUR

Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule - am Abend 3.02.58

Leitung: Katja Rappe, Physiotherapeutin Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle Termin: Do, ab 7.2., 21 - 22 Uhr, 15x Gebühr: 70 EUR (Kleingruppe)

## 3.02.60 + 61 Wirbelsäulengymnastik in Gravenbruch

Zur Kräftigung und Dehnung schwacher und verkürzter Muskulatur. Spezielle Bauch- und Rückenübungen festigen die Stützmuskulatur, welche die Wirbelsäule umgibt. Neben der Rumpfmuskulatur wird auch die Beinmuskulatur gestärkt. Die Richtige Haltung wird bewusst trainiert. Anstrengend, aber wirkungsvoll!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung.

Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin u. Pädagogik Leitung: Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle

Gebühr: 45 EUR (pro Kurs)

3.02.60 Wirbelsäulengymnastik

Mi, ab 13.2., 17 - 17.45 Uhr, 15x Termin:

Wirbelsäulengymnastik 3.02.61

Termin: Mi, ab 13.2., 17.45 - 18.30 Uhr, 15x



# 3.02.62 Wirbelsäulengymnastik



Kräftigung und Dehnung des Rückens. Die Stützmuskulatur wird mit gezielten Übungen aufgebaut. Elemente aus Pilates und Yoga fördern eine aufrechte Haltung sowie Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, Therabänder, Getränk.

Leitung: N.N.

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 13.2., 20.15 - 21.45 Uhr, 15x

Gebühr: 87 EUR

### 3.02.63 Revital-Funktions- und Wirbelsäulengymnastik

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Kondition und Bewegungskoordination und ebenso eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouses", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt, die richtige Atmung geschult!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, evtl. Socken und warme Decke.

Leitung: Brigitte Gruntkowski, Gymnastiktrainerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum Termin: Di, ab 12.2., 19 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

# 3.02.64 Gymnastik zur Stabilisierung und Kräftigung



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: Sportbekleidung, Gymnastikband, je nach Trainingszustand 0,5 - 1,5 kg Hanteln, Iso-

matte, Handtuch.

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer
Ort: Alte Goetheschule, Turnhalle
Termin: Mi, ab 6.2., 20 - 21 Uhr, 16x

Gebühr: 62 EUR

## 3.02.64.1 Sommerkurs: Gymnastik zur Haltungsverbesserung

Elemente aus Pilates, Yoga und propriozeptivem Training (Kräftigung

der kleinen Muskulatur um die Wirbelsäule).

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikband, je nach Trainingszustand 0,5 - 1,5 kg Hanteln, Isomatte, Handtuch.

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 27.6., 20 - 21 Uhr, 8x

Gebühr: 32 EUR

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

### Balance halten - Sicher durch den Alltag 3.02.65

Mit Spaß und Bewegungsspielen wird die Balance trainiert. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gekräftigt, das Gleichgewicht geschult und die Reaktionsfähigkeit verbessert. Die Beweglichkeit wird gefördert und vor allem die Beinmuskulatur wird gekräftigt. Ein Entspannungstraining am Ende rundet das Programm ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Gymnastikschuhe.

Leitung: Hana Kindermann, Gymnastiktrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Fr, ab 12.4., 16.15 - 17.15 Uhr, 10x Termin:

Gebühr: 47 EUR (Kleingruppe)

### 3.02.70 + 72 Orthopädische Rückenschule

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: Stabilisierung der aufrichtenden Muskulatur, Dehn- und Lockerungsübungen, einseitige Gewohnheitshaltungen aufspüren und bewusst machen durch Entspannungsübungen, Rückenschule. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, kleines Kissen oder Handtuch.

Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule Leitung:

Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum Ort:

Gebühr: 58 EUR (pro Kurs)

3.02.70 Orthopädische Rückenschule

Di, ab 5.2., 8 - 9 Uhr, 15x Termin:

3.02.71 Orthopädische Rückenschule

Termin: Di, ab 5.2., 9 - 10 Uhr, 15x

3.02.72 Orthopädische Rückenschule Termin: Mi, ab 6.2., 9 - 10 Uhr, 15x

### 3.02.75 Beckenbodengymnastik und Wirbelsäulengymnastik

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, eine bessere Haltung und ein sichereres Lebensgefühl spricht für sich.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Di, ab 5.2., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 58 EUR

### Beckenbodentraining und Wirbelsäulengymnastik 3.02.76

Der Beckenboden ist als Quelle vitaler Energie von großer Relevanz. Ein schwacher Beckenboden kann sowohl die Ursache für Blasenschwäche sein, als auch Rückenschmerzen auslösen. Mit einer Mixtur aus isometrischen und dynamischen Bewegungs- und Kräftigungselementen kombinieren wir die maßgeblichen Themen des Beckenboden-Trainings. Dazu gehören Körperwahrnehmung, Atemübungen sowie Entspannung. Auch für Männer geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein Theraband wenn vorhanden.

Leitung: Judith Schering, Sporttrainerin

Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum Ort:

Termin: Mo, ab 4.2., 18.10 - 19.10 Uhr, 14x Gebühr: 56 EUR



## **VOLLEYBALL & OUTDOOR**

# 3.02.86 - 88 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser

Unter Aqua-Jogging versteht man das "Laufen im Wasser" ohne Bodenkontakt. Dabei spielen Alter und körperliche Fitness keine Rolle. Durch Hilfe des Auftriebsgürtels wird nicht nur ein Ausdauertraining ohne schädliche Gelenkbelastung möglich, sondern auch Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit können trainiert werden. Dieses dynamische Training ist die günstigste Form des Herz-Kreislauf-Trainings. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter.

Der Eintritt ins Freibad am Sportpark muss an den vollautomatischen

Kassen selbst entrichtet werden.

Hana Kindermann, Gymnastiktrainerin Leitung:

Ort: Freibad am Sportpark Gebühr: 35 EUR (pro Kurs)

Agua-Jogging - Laufen im Wasser 3.02.86

Termin: Do, ab 16.5., 17 - 17.45 Uhr, 10x

3.02.87 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser Do, ab 16.5., 18 - 18.45 Uhr, 10x Termin:

3.02.88 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser

Termin: Do, ab 16.5., 19 - 19.45 Uhr, 10x



### 3.02.90 Volleyball in gemischten Mannschaften

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).

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Leitung: Dr. Christoph Krehl, Trainer A Lizenz

Ort: Dependance Buchenbusch, Eschenweg 4, Turnhalle

Mi, ab 13.2., 20.15 - 21.45 Uhr, 15x

75 EUR Gebühr:

### 3.02.91 Lauftechnik-Training für alle Laufbegeisterten (In Kooperation mit dem Lauftreff Neu-Isenburg)



Der Weg zum guten Stil - In diesem Kurs analysieren und optimieren Sie Ihre Lauftechnik. Denn eine gute Lauftechnik spart nicht nur Energie sondern schützt auch vor Verletzungen. Die richtige Körperhaltung ist dabei von entscheidender Bedeutung. Sie erleich-

tert den Bewegungsfluss und steigert zudem die Geschwindigkeit. Stabilisations- und Dehnübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Sportbekleidung, Laufschuhe, Getränk.

Dorothea Konrath, Trainer C-Lizenz Leitung:

Sportpark am Schwimmbad, Alicestraße, Tartanbahn Ort:

Termine: Do, ab 4.7., 18.30 - 20 Uhr, 5x

Gebühr: 34 EUR

> Bitte melden Sie sich frühzeitig zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

### 3.02.93 Bogenschießen - Grundbegriffe des Bogensports (In Kooperation mit der Schützengesellschaft 61)

Ein idealer Schnupperkurs für Alle, bei denen der Bogen nicht nach 3 mal Schießen auf dem Dachboden verschwinden soll. Das Bogenschießen ist eine der ältesten Jagdformen der Menschheit und wird heute auch als rein sportliche Betätigung immer beliebter. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und tauchen Sie ein in die



wunderbare Welt des Bogensports unter fachkundiger Anleitung. Auch für Kinder ab 10 Jahren. Voraussetzung: Private Haftpflichtversicherung muss vorhanden sein! Bitte mitbringen: Ggf. Getränk

Peter Kunzmann, Bogenreferent Leitung:

Gelände der SG 61, Offenbacher Landstr. 230, N-I

Di, ab 7.5., 17 - 19 Uhr, 5x Termin:

Gebühr: 45 EUR (Kleingruppe max. 7 TN)

### 3.02.94 Learn to roll - Inline Skating für Einsteiger

Sie lernen Grundschritte, Fall- und Bremstechniken, Körperhaltung, richtiges Vorwärtslaufen, fortgeschrittene Fahrtechniken wie Richtungswechsel, Rückwärtsfahren, Slalomtechniken und Geschwindigkeitskontrollen bei der Abfahrt. Der Kurs ist geeignet für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahre.

Bitte mitbringen: Inline Skates, Schutzausrüstung (Knie-, Ellbogen-

und Handgelenkschützer), evtl. einen Helm, Verpflegung.

Leitung: Evi Euler, Inline Skating Instructor

Ort: Schulhof Alte Goetheschule, Beethovenstraße 89

Termin: Sa 18.5., 11 - 15 Uhr

Gebühr: 20 FUR

# **ALTERNATIVE HEILMETHODEN**

### 3.04.00 WohnEnergetik kompakt - Gefühle rund um das Wohnen

Ihre Persönlichkeit spiegelt sich in Ihrem Haus, Ihrer Wohnung und Ihrer Einrichtung wider. Nutzen Sie die WohnEnergetik um sich selbst besser kennenzulernen. In diesem Seminar erhalten Sie Basiswissen, um das Zuhause noch mehr in eine Wohlfühloase zu verwandeln. Sie lernen den Energiefluss eines Raumes erspüren und verändern ihn dann. Sie suchen den Herzplatz des Seminarraumes, und werden den



Chefplatz an einem Tisch erforschen. Sie erfahren, was aufräumen, entrümpeln bewirkt und wie dazu der Anfang gefunden werden kann. Sie erkennen, was ein sicherer Platz ist und wie sich das auf die Schlafqualität von allen auswirkt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Verpflegung.

Leitung: Dorte Massong, Dipl. Ingenieurin u. Wohnenergetikerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: Sa 23.2., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 33 EUR

### 3.04.01 Heilenergetik - Ängste in Kraft umwandeln



Wir leben heutzutage mit vielen, auch unbewussten Ängsten. Wir merken, dass uns etwas ausbremst, wissen aber nicht, wie wir das verändern können. Eine der häufigsten Ängste in der heutigen Zeit ist die Existenzangst. Jobs werden abgebaut, das Geld wird immer weniger Wert, Wohnraum und Nebenkosten werden immer teu-

rer. Mit dem Ansatz der Heilenergetik lernen wir die Dinge anders zu betrachten und wahr zu nehmen. Über diese Erkenntnisse können wir die Energie, die uns ausbremst, in eine Kraft mit neuen Perspektiven umwandeln. Bitte mitbringen: ggf. Schreibbedarf.

Gerd Regnery, Informatikassistent und Heilenergetiker Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Ort: Termin: Do, ab 13.6., 18.15 - 20.15 Uhr, 3x

Gebühr: 28 EUR

### 3.04.02 Heilenergetik - Vom Burnout zur Lebensfreude

Das Thema Burnout, und wie man wieder heraus kommt, wird aus heilenergetischer Sicht beleuchtet. Sie erhalten eine kurze Einführung in eine Betrachtungsweise aus einer anderen Perspektive sowie eine Hilfestellung, was sie selbst tun können, um aus dieser Ohnmacht wieder heraus zu kommen. Sie erlernen zudem Atemtechniken und Meditation sowie sinnanalytische Aufstellungen.

Gerd Regnery, Informatikassistent und Heilenergetiker Leitung:

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Mi, ab 6.3., 18.15 - 20.15 Uhr, 3x

Gebühr: 28 EUR

Finger-Yoga (Mudras) - Gesundheit, Vitalität, innere Ruhe

Kleine oder größere Unpässlichkeiten - ob körperlich oder mental gehören zu unserem Alltag. Mit Finger-Yoga und fernöstlicher Gesichtsmassage können wir viele derartige Störungen beheben, wie z.B. Gelenkschmerzen, Antriebslosigkeit, Nervosität, Völlegefühl, etc. oder auch als Hilfe um Ängste abzubauen und zur Stärkung der Selbstsicherheit. Die Palette der Anwendungsmöglichkeiten ist be-

trächtlich. Sie lernen an diesem Tag die Basis-

Übungen und auch einige spezielle Anwendungen

kennen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Gudrun Müller, Dipl. Entspannungs-Leitung: und Wellnesstrainerin

Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Sa 25.5., 10 - 17 Uhr Termin:

Gebühr: 32 EUR (zzgl. 4 EUR für Lehrmaterial)

3.04.04 Reiki Einweihung 1. Grad - Kompaktseminar

REIKI - Eine Wiederentdeckung aus der alten Tradition des natürlichen Heilens mit den Händen. Die Energieheilmethode des Reiki wird in Theorie und Praxis vorgestellt. Das Verständnis von der Wirkungsweise von Reiki in den Chakren (Energiezentren des Körpers) wird vermittelt und Sie entdecken die Fähigkeit, sich und andere zu "behandeln. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Verpflegung.

Leitung: Elke Grote-Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Termin: Sa + So, 16.2. - 17.2., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 65 EUR (zzgl. EUR 10 für die Urkunde und Unterlagen)

# 3.04.05 Reiki Einweihung 2. Grad - Kompaktseminar

REIKI - Eine Wiederentdeckung aus der alten Tradition des natürlichen Heilens mit den Händen. Sie erleben drei traditionelle Einstimmungen in Theorie und Praxis . Mit den Reiki-Symbolen sind Sie auch in der Lage, Reiki über die Ferne wirken zu lassen: Über Zeit und Raum, zu allen Wesen, Situationen und Ereignissen. Die Energie fließt verstärkt und eine Ganzkörperbehandlung verkürzt sich dadurch deutlich. Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweihung in den 2. Grad. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Verpflegung.

Leitung: Elke Grote-Donners, Heilerin und

Gesundheitsberaterin

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum Sa + So, 23.3. - 24.3., 10 - 17 Uhr Termin: Gebühr: 65 EUR (zzgl. EUR 10 für die Urkunde)



### 3.04.06 Reiki Einweihung 3. Grad - Kompaktseminar

Durch die Meistereinweihung schließt sich der energetische Reiki-Kreis. Kein anderes Symbol vermag einen ähnlich starken Schutz zu geben wie das Meistersymbol. Durch den 3. Grad ist es möglich, auf der Astralebene bewusst zu arbeiten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Elke Grote-Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Sa + So, 27.4. - 28.4., 10 - 17 Uhr Gebühr: 65 EUR (zzgl. EUR 10 für die Urkunde und Unterlagen)

### 3.04.07 Reiki Einweihung 4. Grad - Lehrer

Der Lehrergrad befähigt Sie, andere Menschen in Reiki einzuweihen. In diesem Kurs erfolgt keine energetische Einweihung mehr, sondern es wird Wissen um die Einweihungsrituale weitergegeben. Am Ende des Kurses sind Sie befähigt und berechtigt, die Ausbildung und Einweihung von Reiki Grad 1 bis Grad 4 (Lehrer) vorzunehmen. Voraussetzung: abgeschlossene Teilnahme an Reiki 3. Grad.

Bitte mitbringen: ggf. Schreibmaterial, Verpflegung .

Leitung: Elke Grote-Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 25.5. - 26.5., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 65 EUR, (zzgl. 10 EUR für die Urkunde und Unterlagen)

### 3.04.09 Pendelkurs für Einsteiger

Das Pendel ist ein Hilfsmittel, um Schwingungen sichtbar zu machen. In diesem Abendkurs lernen Sie u.a. die Handhabung des Pendels, das Interpretieren der Pendelaussage, die Formulierung der Fragestellung, Möglichkeiten des Austestens, die Arbeit mit Testlisten oder Pendeldiagrammen, um Lebenshilfen zu erhalten oder herauszufinden, was Ihre Energie stärkt oder ungünstig beeinflusst. Bei Bedarf werden die Übungen gleichermaßen für das Lotpendel, als auch für die Einhandrute gezeigt. Voraussetzung für die Pendelarbeit ist ein gesundes Muskel- und Nervensystem sowie eine gewisse Offenheit für diese Vorgänge. Bitte mitbringen: Ggf. Schreibbedarf,

Getränk, Pendel können vor Ort ausgeliehen oder auch erworben werden.

Leitung: Sabine Kühn, Autorin zum Thema Pendeln

Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Ort:

Termin: Di 19.3., 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 18 EUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

### 3.04.10 Einführung in die Kinesiologie

In diesem Kurs lernen Sie die Bedeutung, Funktions- und Wirkungsweise der Kinesiologie kennen, ebenso wie den Muskeltest. Mittels Muskeltest und den entsprechenden Korrekturen können Energieblockaden im Körper gefunden und aufgelöst werden. Auch die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln können wir an diesem Tag testen (Sie können gerne eigene Lebensmittel mitbringen). Außerdem lernen Sie einige Brain-Gym-Übungen kennen. Da der Wasserhaushalt des Körpers in der Kinesiologie eine große Rolle spielt, bitte auch ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen. Durch den Kurs erhalten Sie an diesem Tag eine komplette Balance der 14 Basis-Muskeln.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Gudrun Müller, Dipl. Entspannungs- und Wellnesstrainerin Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Sa 4.5., 10 - 17 Uhr

Ort:

Termin:

Gebühr: 32 EUR (zzgl. 4 EUR für Lehrmaterial an die Dozentin)

### 3.04.11 Einführung in die Chinesische Medizin – Gesundheit, Ruhe und Klarheit



In dieser Einführung zur TCM erfahren Sie die wichtigsten Hintergründe über das seit Jahrtausenden bewährte, ganzheitliche und hocheffektive Konzept der chinesischen Medizin. Unter anderem werden die Bereiche Akupunktur (auch ohne Nadel), typgerechte Ernährung (zur Behandlung chronischer Erkrankungen wie Allergien, Diabetes, Bluthochdruck etc.) sowie

schnell wirksame Bewegungs- und Entspannungsmethoden angesprochen.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und Verpflegung.

Nick Dollhausen, Heilpraktiker Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links So 3.3., 10 - 15 Uhr Ort:

Termin:

Gebühr: 25 EUR

### 3.04.12 Wechseljahrsbeschwerden und Homöopathie

Die Wechseljahre sind für die meisten Frauen mit unangenehmen Beschwerden verbunden. Aber immer mehr Frauen im Klimakterium wünschen sich eine Behandlung ihrer Beschwerden auf natürliche Weise, ohne die Einnahme von Hormonen. Die Homöopathie hat sich bei vielen typischen klimakterischen Beschwerden sehr bewährt. Hier erhalten Sie einen Überblick über die Art der Beschwerden und einen Einblick in die typischen Arzneimittelbilder. Anwendungen und Therapien werden beispielhaft aufgeführt und besprochen. Fragen sind erwünscht.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Andrea Helmling, Heilpraktikerin Ort: vhs, Bahnhofstr 2, Gymnastikraum

Termin: Sa 8.6., 10 - 17 Uhr Gebühr: 33 EUR, (zzgl. 3,- für das Skript

direkt an die Dozenten)

### 3.04.13 Burnout und Hilfe aus der klassischen Homöopathie

Angst davor, dass das Telefon klingelt, Panik dass jemand eine Entscheidung erwartet, Furcht vor dem Gang in die Kantine, um nur einige der möglichen Burnout-Symptome zu nennen. In diesem Kurs geht es um das Burnout-Syndrom bzw. um das "Ausgebrannt" sein. Ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Es kann als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden, die mit idealistischer Begeisterung



beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt. In diesem Burnout-Kurs sprechen wir über das Burnout-Syndrom und gehen dann auf die Hilfe durch die klassische Homöopathie ein. Es wird der Ansatz der klassischen Homöopathie erklärt und danach werden einige Mittel, die sich bei Burnout gut bewährt haben besprochen und

mit Fallbeispielen anschaulich dargestellt. Leitung: Andrea Helmling, Heilpraktikerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: So 23.6., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 33 EUR (zzgl. 3 EUR für das Skript direkt an die Dozentin)

### Gesunde Lebensführung leicht und entspannt 3.04.15 umzusetzen

Wer möchte nicht gesund, fit und vital sein und bleiben? Hierfür ist eine ganzheitliche Sicht der Dinge gefragt. Deshalb erhalten Sie in diesem Seminar Aufklärung, Anregungen und viele wertvolle Tipps für die Bereiche Haut und Haar, Essen und Trinken, Schlafen und Wohnen sowie Bewegung. Einfache, leicht umzusetzende Vorschläge, die Ihnen im Alltag zu einem spürbaren Erfolg verhelfen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, begueme Kleidung.

Leitung: Brunhilde Lang

Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Ort: Sa, ab 20.4., 10 - 14 Uhr, 2x Termin:

Gebühr: 36 EUR

### 3.04.16 Vortrag: Die heilende Kraft der Stimme - Klangheilung

Von der Heilkraft der Stimme profitieren wir seit Menschengedenken. Klang und Gesang spielen nicht umsonst von altersher eine große Rolle in allen Kulturen der Welt. Klang ist Schwingung. Verschiedene Klänge bewirken unterschiedliche Reaktionen in Körper, Geist und Seele. Sie wirken tief in unsere Seele ein und lösen Blockaden. Die Stimme ist dabei ein wesentliches Instrument, ein Frequenzgeber und Klangkörper zugleich.

Der Vortrag gibt Ihnen einen ersten Einblick in die Theorie und Praxis

der Klangheilung.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Isabel Blank, M.A. und Heilpraktikerin

BGS-Haus 2, EG, R112, Hugenottenallee 82 Ort:

Termin: Do 21.2., 18.30 - 20 Uhr

Gebühr: 6 EUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

## 3.04.17 Entdecke die heilende Kraft Deiner Stimme

Von der Heilkraft der Stimme profitieren wir seit Menschengedenken. In diesem Kurs wollen wir uns im gemeinsamen Singen und Tönen dem alten Wissen wieder liebevoll annähern. Dabei ist unerheblich, ob die Stimme "schön" oder geübt ist. Ihre Schönheit besteht in ihrer Wirkung auf unser Wohlbefinden. Mit einfachen Liedern und Mantren, aber auch in einfühlsamen, geführten Partnerübungen begegnen wir der heilenden Schwingung von Tonfrequenzen und der Erkenntnis, dass diese wunderbare Heilkraft in uns liegt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Matte/Decke,

warme Socken.

Leitung: Isabel Blank, M.A. und Heilpraktikerin
Ort: BGS-Haus 2, EG, R112, Hugenottenallee 82

Termin: Do, ab 7.3., 18 - 20 Uhr, 3x

Gebühr: 28 EUR

## **MASSAGEPRAKTIKEN**

# 3.05.03 Alles Gute für die Füße - Fußreflexzonenmassage



Schon vor mehreren tausend Jahren war im Fernen Osten und im Alten Ägypten bekannt, dass reflektorische Zusammenhänge zwischen Zonen der Hautoberfläche und inneren Organen bestehen. Die heutige Fußreflexzonentherapie basiert auf Aufzeichnungen und Erfahrungen der Masseurin Eunice Ingham und ist als ganzheitliches Heilverfahren anerkannt. Sie wirkt regulierend auf innere Organe und Körperfunk-

tionen und wird bei den unterschiedlichsten Beschwerden eingesetzt. Die Behandlung ist entspannend, steigert das Wohlbefinden und aktiviert Selbstheilungskräfte. Wer mehr darüber wissen und in die Praxis hinein schnuppern möchte, ist hier genau richtig.

(Kleingruppe, max. 8 Personen)

Bitte mitbringen: Decke oder Matte, Kissen, Handtuch, Creme,

Küchenrolle, warme Socken.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann,

Entspannungspädagogin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Termin: Mi, ab 10.4., 17.30 - 19 Uhr, 6x Gebühr: 46 EUR (Kleingruppe, max. 8 TN)

### 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 am Partner. Auch bei Schmerzzuständen und anderen Erkrankungen entfaltet die Massage ihre medizinische Wirkung. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Üben in Partnerarbeit. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind. Anmed ung nur paarweise möglich! Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Isomatte, Massageöl, Decke

Kissen, Verpflegung, kurze Fingernägel. Leitung: Andrea Helmling, Heilpraktikerin Ort: vhs Bahnhofstraße 2,

Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 9.3. - 10.3., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 114 EUR pro Paar



# 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.
- Die Lehrküche der Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, finden Sie im 2. Eingang gelb, durch die Glastür links und nochmals links.
- 3. Alle Lebensmittel werden von den Dozenten besorgt und zum Selbstkostenpreis berechnet und sind in der Gebühr enthalten.
- Von der Gebührenerstattung (vgl. Gebührenermäßigung nach BSHG) ausgenommen ist die Bereitstellungsgebühr von 1,72 EUR pro Unterrichtseinheit (45 Minuten).

## **RUND UM DEN GLOBUS**

### 3.07.09 Irische Schlemmereien

Die Küche der "Grünen Insel" spiegelt sehr viel von der Lebenseinstellung der Bewohner wider. 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 Guinness. An diesem Tag bietet sich Ihnen die Möglichkeit, traditionelle irische Gerichte zuzubereiten.

Leitung: Ralph Schwerzel

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche,

Waldstr. 101

Termin: Mi 6.3., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel)

### 3.07.10 Streifzug durch Hessens Spezialitäten

Die hessische Küche ist sehr vielfältig. Generell kennzeichnend ist jedoch die Vorliebe für Kartoffeln und Brot, aus denen man erstaunliche Speisen zaubern kann. Neben den Klassikern, wie Handkäs, Kartoffelpuffer, Schmandkuchen und Grüne Soße werden Sie deshalb auch unbekanntere Köstlichkeiten kennen lernen und erhalten nebenbei einen kleinen Streifzug durch verschiedene Apfelweingerichte.

Leitung: Eva Fischer

Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche, Waldstr. 101 Ort:

Termin: Di 23.4., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR

## Asiatische Wok Gerichte

In Asien duftet und dampft es an jeder Ecke verführerisch aus einer der berühmten Garküchen! Holen Sie sich den Zauber dieser verlockenden Genüsse nach Hause! Ob Vegetarisches aus dem Wok, Nudel- und Reisgerichte, Woks mit Fleisch, Geflügel oder Fisch und Meeresfrüchten:

Alle Gerichte lassen sich im Handumdrehen aus

dem Küchenvorrat zaubern. Leitung: Ralph Schwerzel

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang gelb,

Küche, Waldstr. 101

Termin: Mi 27.2., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR



## 3.07.12 Tapas - Paradiesisches von den Kanaren



Tapas sind leckere Häppchen aus Spanien - Minigerichte zu Sherry, Wein und Brot. Damit Sie diese Snacks auch zu Hause genießen können, werden wir eine Auswahl von kanarischen Spezialitäten auf höchstem Niveau zubereiten. Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann.

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb,

Küche, Waldstr. 101

Termin: Mi 12.6., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR

## 3.07.13 Delikates aus der Toskana

Zypressen, Olivenbäume und der Chianti - die Toskana ist die bekannteste der italienischen Regionen. Hier wird klassisch, einfach und bekömmlich gekocht. Wer wird nicht schwach bei Crostini, Paglia

e fieno (weiße und grüne Bandnudeln mit Sahne-Pilzsauce), köstlichen Fischgerichten oder den berühmten Biscotti di Prato mit Vin Santo zum Dessert.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb,

Küche, Waldstr. 101 Di 18.6., 18.20 - 21.50 Uhr

Termin: Di 18.6., 18.20 - 21.50 Uhr Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.14 Mediterrane Köstlichkeiten Griechenlands

Viele Gerichte der beliebten griechischen Küche sind auch hierzulande hinreichend bekannt. Eines der besonderen Merkmale der griechischen Küche ist die ausschließliche Verwendung von Olivenöl zu allen Formen des Kochens und des Backens. Wir bereiten eine Vielzahl der klassischen Vorspeisen zu, ohne die eine griechische Mahlzeit unvollständig wäre. Aber auch köstliche Aufläufe, Reisgerichte, Gemüse- und Lammgerichte kommen nicht zu kurz.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche, Waldstr. 101

Termin: Di 7.5., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

### 3.07.15 Perlen der chinesischen Küche II - Jiaozi



Ein chinesisches Sprichwort lautet: Für das Wohlergehen gibt es nichts besseres als gutes Essen mit Jiaozi. Jiaozi sind leicht gewölbte, halbmondförmige Teigtaschen, die unendlich viele schmackhafte Variationen bieten. Man könnte sie auch als Ravioli aus dem Reich der Mitte bezeichnen. In China sind sie eine geschätzte Spezialität und eine unentbehrliche Neujahrsspeise - die wahre Delikatesse Chinas.

Leitung: Yujie Wang

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche, Waldstr. 101

Termin: Di 25.6., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.



# 3.07.16 Kulinarische Safari durch Kenia

Die Küche Kenias im Hochland ist meist einfach, mild gewürzt, aber sehr schmackhaft. Pikanter sind die Gerichte an der Küste. Probieren Sie mit uns die unvergessliche Avocadosuppe, den herzhaften Rindereintopf mit Sukuma wiki, den leckeren Viktoriasee-Bar sch mit Erdnuss-Soße



59

oder die erlesenen "Elefantenohren". Die Rezepte sind leicht nachzukochen und benötigen meist nur eine kurze Vorbereitungszeit.

Begeben Sie sich mit uns auf ein kulinarisches Abenteuer!

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche, Waldstr. 101

Termin: Di 5.3., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

## 3.07.17 Exotisches aus Perú

Trotz internationaler Einflüsse haben sich die typischen ur-inkaischen Gerichte der Peruaner über die letzten fünf Jahrtausende behauptet. Peru ist wegen seiner exzellenten Küche bekannt. Parallel zu den traditionellen Gerichten bildete sich die "Cocina Novoandina", die die althergebrachten Gerichte auf moderner Basis entwickelt. Erleben Sie die einzigartigen Gerichte der Peruaner, beispielsweise die Sandgarnelensuppe (Chupe de Camarones), Knödel aus Kochbananen und Speck (Tacacho) oder Hühnerfleisch in cremiger Chili-Sauce (Aji de Gallina).

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche, Waldstr. 101

Termin: Do 25.4., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

## 3.07.18 California Cuisine

Kaum ein anderer US-Staat verzeichnet eine so große kulturelle Vielfalt wie Kalifornien. Er bringt immer neue kulinarische Kreationen hervor, getreu dem Motto: Nur das Beste frisch auf den Tisch. Kalifornische Küche bedeutet gesundes, schmackhaftes Essen aus den frischesten und besten Zutaten. All diese Eigenschaften machen die kalifornische Küche so unwiderstehlich. Genießen Sie mit uns die schmackhafte kalifornische Pasta Primavera, die berühmte Tostada Salat-Pizza u.v.m.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche, Waldstr. 101

Termin: Di 16.4., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

# 3.07.19 Die feine Küche Portugals

Portugiesische Speisen basieren auf einfachen, aber schmackhaften Zutaten, da sie ihre Wurzeln in der häuslichen Küche hab en. Sie haben sich aus der Verbindung regional verfügbarer Zutaten mit exotischen Lebensmitteln und Gewürzen entwickelt. Fisch und Meeresfrüchte spielen eine große Rolle, werden auch gerne mit Fleisch kombiniert. An der Vorliebe für Süß

speisen erkennt man den maurischen Einfluss.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang gelb,

Küche, Waldstr. 101

Termin: Do 23.5., 18.20 - 21.50 Uhr Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebens-

mittel und Rezeptkopien)

# 60 Kochen und Geselligkeit

## Sushi - fernöstliche Delikatessen



Erweitern Sie Ihren kulinarischen Horizont mit einem Sushi-Kochkurs. Verwöhnen Sie Ihre Freunde während einer Geburtstagsparty oder den Partner bei einem gemütlichen Abend mit diesen kleinen Köstlichkeiten. Wir führen Sie ein in die Grundtechniken der Sushi-Herstellung, z.B. die spezielle Reiszubereitung, das Rollen der Makis und das

Zuschneiden der Fischfilets für die Nigiris. In besinnlicher Atmosphäre werden Sie bei uns in die Künste der Sushi-Küche eingeweiht.

Leitung: Eva Fischer

Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche, Waldstr. 101

Di 19.3., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 34 EUR (inkl. 15 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

## **KREATIVE KÜCHE**

### Leckereien aus Blätterteig 3.07.21

Tiefkühlblätterteig hat jeder rasch griffbereit in seiner Tiefkühltruhe. Daraus werden in kürzester Zeit ofenfrische, duftende Köstlichkeiten. Ob herzhaft oder süß, unter der Teighaube versteckt, mit Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch oder Gemüse kombiniert - Blätterteig ist eine leckere Alternative.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche, Waldstr. 101

Termin: Di 19.2., 18.30 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

### 3.07.22 Raffinierte Gerichte mit Erdbeeren



Erdbeeren gibt es leider nur für kurze Zeit im Jahr - ein Grund mehr, sie so vielseitig wie möglich zuzubereiten. Sie müssen nicht nur in Süßspeisen und zu Marmelade verarbeitet werden. Erdbeeren passen auch wunderbar in grüne Salate, zu Hühnchenbrust oder Garnelen. Lernen Sie ein

paar außergewöhnliche und wirklich schmackhafte Zubereitungen kennen.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche, Waldstr. 101

Di 11.6., 18.20 - 21.50 Uhr Termin:

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

### 3.07.23 Ingwer - die edle Schärfe aus dem Land des Lächelns

Bereits der weise Konfuzius im alten China schwärmte vom Ingwer und soll keine seiner Speisen ohne die würzige Zutat genossen haben. Ingwer zählt zu den bekannteren Küchenkräutern und

Gewürzen. Er verfügt nicht nur über vielfältige Heilkräfte, er schmeckt auch gut. Er verbindet sich aber auch auf raffinierteste Weise mit unserer westlichen Küche. Interesse geweckt?

Leitung: Susanne Heimsch

Termin:

Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Ort:

Küche, Waldstr. 101

Di 28.5., 18.20 - 21.50 Uhr Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien) Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

# 3.07.24 Knödel, Klöße, Gnocchi & Co.

Knödel und Klöße sind ein traditionelles Gericht, das nie aus der Mode gerät, denn spätestens in den kalten Wintermonaten dienen sie wieder als beliebte Beilage oder auch als Hauptspeise und Dessert! Sie können rund sein oder als Rolle geformt, gedämpft, gekocht, gefüllt, gebraten werden und mit verschiedenen Zutaten verfeinert werden. Je nach Rezept werden sie aus Kartoffeln, Mehl, Hefe, Quark, Grieß.

Brötchen oder Hackfleisch und Leber zubereitet und können herzhaft oder süß sein. Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen.

Leitung: Susanne Heimsch

Termin:

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang

gelb, Küche, Waldstr. 101 Di 26.2., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel)

# 3.07.25 Internationale aromatische Reisgerichte

Spanische Paella, italienischer Risotto, orientalischer Pilaw, indischer Biriyani, thailändischer Basmatireis, kreolischer Jambalaya - kaum ein Land der Erde, welches nicht über ein spezielles Reisgericht verfügt. Lernen Sie die unzähligen Reissorten und vielfältigen Zubereitungsarten kennen. Nicht umsonst ernährt sich die Hälfte der Menschheit von Reis.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche, Waldstr. 101

Termin: Di 12.3., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

# 3.07.26 Vegetarisch für Genießer

Immer mehr Menschen verzichten auf Fleisch oder essen bewusst weniger davon. Dabei muss man aber nicht auf guten Geschmack verzichten. Lassen Sie sich von köstlichen vegetarischen Gerichten verzaubern, die ein wahrer Genuss für Augen und Gaumen sind.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche, Waldstr. 101

Termin: Di 14.5., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

# **SPECIALS**

# 3.07.43 Das gläserne Buffet - Köstliches im Glas

Ran an die Gläschen - überraschen Sie Ihre Gäste mit kleinen Gerichten, die im Gläschen serviert werden. Ob süß oder salzig, kalt oder warm - im Glas serviert, entfalten die kleinen, einfallsreichen Kreationen ihren Reiz.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb,

Küche, Waldstr. 101

Termin: Di 4.6., 18.20 - 21.50 Uhr Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für

Lebensmittel und Rezeptkopien)

## 3.07.41 Lachs - köstlich duftend und butterzart



Frischer Lachs als Carpaccio, im Salat, in der Folie gegart oder als Soufflé, geräucherter Lachs mit Blinis oder als Räucherlachskruste, gebeizter Lachs im Kartoffel-Omelette oder als Lachsburger - Da bleibt nur eines zu sagen: Guten Appetit für einen fangfrischen Genuss!

Leitung: Susanne Heimsch Ort: Brüder-Grimm-Sch

Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche, Waldstr. 101

Termin: Di 9.4., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 34 EUR (inkl. 15 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

### 3.07.42 Kulinarische Geheimnisse der Titanic

Willkommen an Bord der legendären Titanic. Wir werden einige der damalige Gerichte aus allen drei Buchungs-Klassen zubereiten. Beispielsweise Consome mit Tapioca, kalte Spargel-Vinaigrette, sautiertes Hähnchen im Lyonnaise Stil, gebackener Schellfisch (Haddock) mit scharfer Sauce, Hähnchen-Curry mit Reis, Lamm mit Minz-Sauce und verführerische Desserts wie Schokoladen und Vanille-Eclairs. (Die Auswahl der Gerichte kann saisonal bedingt leicht variieren.) Viel Vergnügen und einen schönen Aufenthalt an Bord.

Leitung: Ralph Schwerzel

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang gelb, Küche, Waldstr. 101

Termin: Mi 15.5., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

## 3.07.50 Ayurveda - Kochen und Gesundheit für Körper und Seele



Sie lernen eine harmonische ayurvedische Ernährungs- und Lebensweise kennen, die das Energiesystem von Körper und Seele stärkt. Wir beginnen den Tag mit einfachen Yoga- und Atemübungen sowie einer Einführung in die Ayurvedische Philosophie und die Ernährung nach der 4

Elemente-Lehre. Unter Berücksichtigung von Konstitution, Klima und Jahreszeit werden die Speisen zusammengestellt. Gemeinsam werden wir zur Lehrküche im Bürgeramt gehen und dort Suppe, Hauptspeise und Dessert zubereiten und in harmonischer Runde essen. Das Nachmittagsprogramm dient der Entspannung und beinhaltet die Vorstellung und das Ausprobieren verschiedener Massagetechniken unter Anleitung. (Kleingruppe max. 8 TN)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Bodenmatte/Decke, warme

Socken, Handtuch und Massageöl. Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum und

Lehrküche der Stadtwerke im Bürgeramt

Termine: Sa 18.5., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 48 EUR (inkl. Lehr- und Lebensmittelgebühren)

Möchten Sie in dieser Broschüre inserieren? Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Tel.: 06102 254746 oder E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de.

# **Sprachen**

		Seite
$\Rightarrow$	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	63-64
$\Rightarrow$	DEUTSCH	65-68
$\Rightarrow$	ENGLISCH	69-71
$\Rightarrow$	FRANZÖSISCH	72
$\Rightarrow$	ITALIENISCH	73-74
$\Rightarrow$	SPANISCH	75

### **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

Ein Einstieg in bereits laufende Kurse ist auch nach Kursbeginn in den ersten 14 Tagen möglich, wenn noch Plätze frei sind.

### **EINSTUFUNGSTEST**

Auf unserer Homepage <a href="www.vhs-neu-isenburg.de">www.vhs-neu-isenburg.de</a> (Navigationssystem "Einstufungstest") finden Sie für Englisch, Französisch und Spanisch einen Einstufungstest, damit Sie die optimale Niveaustufe für sich finden. Für Deutsch-Einstufungstests vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Termin in der Geschäftsstelle der vhs.

## **GEBÜHREN**

Die Kursgebühren für Sprachkurse sind entweder direkt bei dem jeweiligen Kurs aufgeführt, z.B. bei Deutsch als Fremdsprache, Bildungsurlaub, Intensivkurs, Kleingruppe und Kursen mit anderen, gesonderten Vereinbarungen, oder die Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der Teilnehmenden (TN) und ist entsprechend gestaffelt (siehe Gebührentabelle).

Die Gebührentabelle bezieht sich nur auf Sprachkurse, die über 15 Wochen mit 2 UE, d.h. 1,5 Zeitstunden pro Woche laufen.

TN	10 TN	9 TN	8 TN	7 TN	6 TN	5 TN
Preis	69 EUR	76 EUR	84 EUR	94 EUR	109 EUR	135 EUR

Die Gebühr wird nach dem 2. Unterrichtstag festgelegt. Erhöht oder erniedrigt sich die TN-Anzahl danach, behält die festgelegte Gebühr trotzdem weiterhin ihre Gültigkeit!

## WIE FINDE ICH DEN PASSENDEN KURS?

Anhand der Kursnummer sehen Sie, in welcher Niveaustufe sich der Kurs befindet. Der Buchstabe und die dahinter folgende Zahl gibt die Niveaustufe an.

Niveaustufe A 1 Niveaustufe B 2 4.02.A1.2 4.02.B2.1

A1 + A2 = Anfänger bzw. Elementare Sprachverwendung

B1 + B2 = Mittelstufe bzw. Selbstständige Sprachverwendung

C1 + C2 = Fortgeschrittene bzw. Kompetente Sprachverwendung

# **ERKLÄRUNG DER NIVEAUSTUFEN**

## A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

### A1: 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.

### A2: Am Ende dieser Stufe können Sie

Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zur 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.

# **B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG**

### B1: 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.

### B2: 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 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.

## C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

## C1: 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.

## C2: Am Ende dieser Stufe können Sie

gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit 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.





## **NIVEAUSTUFEN A1 - B1:**

Die vhs Neu-Isenburg ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Integrationskursen. Ein Integrationskurs umfasst 600 bzw. 900 Stunden Deutschunterricht und im Anschluss einen Orientierungskurs mit 60 Unterrichtsstunden. Der Sprachunterricht wird auf 6 bzw. 9 Module á 100 Unterrichtsstunden aufgeteilt.

Eine Anmeldung ist nur nach einem persönlichen Beratungsgespräch möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

## 900 UE: MODULE NUR FÜR FRAUEN - VORMITTAGS

### 4.04.A1.11 Deutsch als Fremdsprache 1 - für Frauen

Niveau A1/1. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 1, mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Gerda Kloidt, Olga Lombardi, Angela Chehimi

Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher Str. 8, Raum 3 Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 30.04. - 20.6., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

### 4.04.A1.3l Deutsch als Fremdsprache 3 - für Frauen

Niveau A1/2. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 2 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Spassimira Ebendorff und Annette Velazquez Macias
Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher Str. 8, Raum 2
Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 18.2. -15.4., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

# 4.04.A2.01 Deutsch als Fremdsprache 4 - für Frauen

Niveau A2/1. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 3 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Lyana Telehan und Maria Lekomtseva

Ort: Alfred-Delp-Haus, Hl. Kreuz Gemeindezentrum, Pappelweg 29

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 4.2. - 19.3., 8.45 - 11.45 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

## 4.04.A2.11 Deutsch als Fremdsprache 4 - für Frauen

Niveau A2/1. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 3 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Spassimira Ebendorff und Annette Velazquez Macias
Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher Str. 8, Raum 2
Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 16.4. - 6.6., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

Die Stadtbibliothek stellt immer einige Exemplare der Sprach-Lehrbücher zum Ausleihen zur Verfügung!

Frankfurter Str. 152, 63263 Neu-Isenburg Tel. 06102 747400, Fax: 06102 747439

## 4.04.A2.2l Deutsch als Fremdsprache 5 - für Frauen

Niveau A2/1. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 3 und 4 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Lyana Telehan und Maria Lekomtseva

Ort: Alfred-Delp-Haus, Hl. Kreuz Gemeindezentrum, Pappelweg 29 Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 21.3. - 21.5., 8.45 - 11.45 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

### 4.04.A2.31 Deutsch als Fremdsprache 6 - für Frauen

Niveau A2/2. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 4 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Lyana Telehan und Maria Lekomtseva

Ort: Alfred-Delp-Haus, Hl. Kreuz Gemeindezentrum, Pappelweg 29

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 23.5. - 5.7., 8.45 - 11.45 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

## 4.04.B1.0l Deutsch als Fremdsprache 8 - für Frauen

Niveau B1/1. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Schritte plus 5 und 6 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Nelya Jandard und Annette Velazquez Macias Ort: BGS-Haus 2, EG, R112, Hugenottenallee 82 Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 4.2. - 19.3., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

## 4.04.B1.11 Deutsch als Fremdsprache 9 - für Frauen

Niveau B1/2. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 6, mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Gerda Kloidt, Olga Lombardi, Angela Chehimi

Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher Str. 8, Raum 3 Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 1.2. - 18.3., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

## 4.04.B1.2l Deutsch als Fremdsprache 9 - für Frauen

Niveau B1/2. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Schritte plus 6 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Nelya Jandard und Annette Velazquez Macias
Ort: BGS-Haus 2, EG, R112, Hugenottenallee 82
Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 21.3. - 21.5., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

## 600 UE: MODULE FÜR FRAUEN UND MÄNNER - ABENDS

## 4.04.A1.0 Deutsch als Fremdsprache 1 (für Männer und Frauen)

Niveau A1/1. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 1 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Snezhinka Ivanova Nikova und Annette Decker

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 223, Waldstr. 101

Termin: Mo - Do, ab 30.1. - 18.3., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

### 4.04.A1.1 Deutsch als Fremdsprache 1 (für Männer und Frauen)

Niveau A1/1. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 1 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Justin Düttmann, EDV- und Sprachtrainer

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 232, Waldstr. 101

Termin: Mo - Do, ab 13.5. - 26.6., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

# 4.04.A1.2 Deutsch als Fremdsprache 2 (für Männer und Frauen)

Niveau A1/2. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch: Schritte 2 plus mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Snezhinka Ivanova Nikova und Annette Decker

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 223, Waldstr. 101

Termin: Mo - Do, ab 19.3. - 16.5., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

## 4.04.A2.1 Deutsch als Fremdsprache 3 (für Männer und Frauen)

Niveau A2/1. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 3 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Yulia Kulebakina, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 233, Waldstr. 101

Termin: Mo - Do, ab 30.1. - 18.3., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

# 4.04.A2.2 Deutsch als Fremdsprache 4 (für Männer und Frauen)

Niveau A2/2. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 4 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Arbeitsbuch Schille plus 4 mil Audio CD, Hueber Verlag

Leitung: Yulia Kulebakina, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 233, Waldstr. 101

Termin: Mo - Do, ab 19.3. - 16.5., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

# 4.04.A2.3 Deutsch als Fremdsprache 3 (für Männer und Frauen)

Niveau A2/1. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und

Arbeitsbuch: Schritte plus 3 mit Audio CD, Hueber Verlag. Leitung: Snezhinka Ivanova Nikova und Annette Decker

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 223, Waldstr. 101

Termin: Mo - Do, ab 21.5. - 3.7., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

## 4.04.B1.1 Deutsch als Fremdsprache 5 (für Männer und Frauen)

Niveau B1/1. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 5 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Yulia Kulebakina, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 233, Waldstr. 101

Termin: Mo - Do, ab 21.5. - 3.7., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

### 4.04.B1.2 Deutsch als Fremdsprache 6 (für Männer und Frauen)

Niveau B1/2. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 6 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Justin Düttmann, EDV- und Sprachtrainer

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 232, Waldstr. 101

Termin: Mo - Do, ab 30.1. - 18.3., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

### **60 UE: ORIENTIERUNGSKURSE**

## 4.04.OR - OR2F Orientierungskurs

Der Orientierungskurs ist Bestandteil eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und beinhaltet Themen aus den Bereichen Politik, Geschichte und Kultur. Ideal auch zur Vorbereitung auf den Einbürgerungstest. Vorausgesetzt werden Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1. <u>Achtung: Am letzten Kurstag ist Prüfung!</u> Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch: Zur Orientierung mit Audio CD. Hueber.

Gebühr: 130 EUR inkl. Prüfungsgebühr (pro Kurs)

# 4.04.OR Orientierungskurs (für Männer und Frauen)

Leitung: Justin Düttmann, EDV- und Sprachtrainer

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 232, Waldstr. 101

Termin: Mo - Do, ab 19.3. - 29.4., 17.30 - 20.30 Uhr, 16x

# 4.04.OR1F Orientierungskurs - für Frauen

Leitung: Gerda Kloidt, Olga Lombardi, Angela Chehimi

Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher Str. 8, Raum 3 Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 19.3. - 26.4., 8.30 – 11:30 Uhr, 16x,

Prüfung: Mo, 29.4.2013, 9:00 -9:45 Uhr

### 4.04.OR2F Orientierungskurs - für Frauen

Leitung: Nelya Jandard und Annette Velazquez Macias Ort: BGS-Haus 2, EG, R112, Hugenottenallee 82 Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 23.5., 8.30 – 11:30 Uhr, 16x,

Prüfung: Fr, 24.5.2013, 9:00 -9:45 Uhr





### A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

## 4.06.A1.0 Englisch - Anfänger ohne Kenntnisse

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten.

Bitte mitbringen: First Choice, Band A1, Lektion 1, Cornelsen Verlag,

Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann, Sprachtrainer

Ort: Br.-Grimm.-Schule, Eingang blau, EG, Raum 313, Waldstr. 101

Termin: Do, ab 7.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

### 4.06.A1.1 Englisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Für alle, die die Sprache ohne Zeitdruck und Hausaufgaben erlernen möchten. Bitte mitbringen: Englisch Network Starter, Lektion 5, Langenscheidt-Verlag.

Leitung: Fatme Sayegh, Englischlehrerin

Br.-Grimm.-Schule, Eingang blau, EG, Raum 312, Waldstr. 101 Ort:

Termin: Di, ab 5.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.06.A1.3 Englisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Sie erwerben einen umfangreichen Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der englischen Sprache vertraut. Bitte mitbringen: English Network 1, Lektion 5, Langenscheidt Verlag

Leitung: Astrid Radtke, Dipl. Europasekretärin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, EG, Raum 213, Waldstr. 101

Termin: Mo, ab 4.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

# 4.06.A2.6 Englisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Für alle, die die Sprache ohne Zeitdruck und ohne Hausaufgaben lernen möchten. Das Lernen erfolgt gemeinsam. Bitte mitbringen: English Network Connection, Lektion 2, Langenscheidt

Leitung: Fatme Sayegh, Englischlehrerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang blau, EG, Raum 312, Waldstr. 101

Di, ab 5.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## **B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG**

## 4.06.B1.1 Englisch - Mittelstufe

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Zudem erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache.

Bitte mitbringen: First Choice B1, Lektion 1 Leitung: Astrid Radtke, Dipl. Europasekretärin Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Ort: Termin: Mi, ab 6.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

## 4.06.B1.4 Englisch - Mittelstufe 1

Im Mittelpunkt steht die Konversation und auch hier erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache. Bitte mitbringen:

Fairway 3, Lektion 11, Klett-Verlag.

Leitung: Astrid Radtke, Dipl. Europasekretärin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Di, ab 19.2., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

# 4.06.B2.1 Englisch für Senioren - Mittelstufe 2

Im Rahmen verschiedener Themen gibt es Texte zum Lesen und Diskutieren (einschl. Grammatikübungen und nützlicher Vokabeln). Ziel ist es, dass Sie in der Lage sind, über alltägliche Themen reden zu können. Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Magdalena Stachura, Dipl. Sprachlehrerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Mo, ab 4.2., 11.15 - 12.45 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

# 4.06.B2.3 Englisch für Senioren - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation, gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Bitte mitbringen: New Headway Upper Intermediate, Lektion 8, Cornelsen & Oxford Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, EG, Raum 212, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 5.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.06.B2.4 Englisch - Mittelstufe 2

We will cover every day topics and work on short stories. Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Astrid Radtke, Dipl. Europasekretärin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Di, ab 19.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

# 4.06.B2.5 Englisch - Mittelstufe 2

We will cover every day topics and work on short stories.

Bitte mitbringen: Unterlagen werden gestellt. Leitung: Bernd Lehmann, Sprachtrainer Ort: Ev. Gemeinde Gravenbruch Termin: Di, ab 5.2., 9.30 - 11 Uhr, **14**x

Gebühr: 78 EUR

### 4.06.B2.6 Englisch für Senioren - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation, gleichzeitig erweitern Sie

kontinuierlich Ihren Wortschatz.

Bitte mitbringen: Unterlagen werden gestellt.
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mo, ab 4.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

# 4.06.B2.7 Englisch für Senioren - Mittelstufe 2, Konversation

We will cover every day topics. Unterlagen werden gestellt.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, EG, Raum 212, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 5.2., 19.45 - 21.15 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.06.B2.8 Englisch für Senioren - Mittelstufe 2, Konversation

We will cover every day topics Bitte mitbringen: Englisch Aufbaukurs

Band II, Lektion 16, Max-Hueber-Verlag.
Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mi, ab 13.2., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

### C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

## 4.06.C1.4 Englisch für Senioren - Fortgeschrittene, Konversation

We will cover every day topics. Unterlagen werden gestellt.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mo, ab 4.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## **GESCHÄFTSENGLISCH AUF NIVEAU B1 / B2**

### 4.06.DB11 Business communication and more

Sich gut in einer Fremdsprache auszudrücken ist nicht ganz einfach. Im Geschäftsleben ist dies mittlerweile aber erforderlich, ob im persönlichen Gespräch, am Telefon oder per E-Mail. This course is designed to build and develop language skills to write effective and convincing letters and emails, making successful phone calls and

becoming confident in making small talk!
Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Paola Plechl, Sprachtrainerin
Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, EG,

Raum 213, Waldstr. 101

Termin: Mi, ab 6.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

# 4.06.DB12 Business English

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 grammer, spoken and written e.g. email and business letters. Bitte mitbringen: Januar/Februar-Ausgabe der Zeitschrift "Business Spotlight" (erhältlich im gut sortierten Zeitschriftenladen)

Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann, Sprachtrainer

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang blau, EG, Raum 311, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 5.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

Bitte melden Sie sich frühzeitig (7 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!



#### A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

#### 4.08.A1.1 Französisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Bitte mitbringen: On y va! A1, Lektion 8, Hueber Verlag Leitung: Gwennaelle Lüderwaldt, Sprachtrainerin und Übersetzerin Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 222, Waldstr. 101

Termin: Mi, ab 13.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### 4.08.A2.0 Französisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Möchten Sie mit Spaß und ohne Druck Ihren bisherigen Wortschatz erweitern, sich mit der französischen Grammatik vertraut machen und dabei Frankreich und seine Kultur entdecken? Alors, venez nous voir! Bitte mitbringen: "Voyages", Band 2, Lektion4, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: "Voyages", Band 2, Lektion4, Klett-Verlag. Leitung: Agnès Schachermayer, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 222, Waldstr. 101

Termin: Do, ab 7.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### **B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG**

#### 4.08.B2.4 Französisch - Mittelstufe 2

Nous parlons de la pluie et du beau temps et de la France d'aujord'hui pour approfondir nos connaissances et faciliter l'expression orale.

Bitte mitbringen: Unterlagen werden gestellt.
Leitung: Gerard Bouffil, Sprachlehrer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Di, ab 5.2., 10.35 - 12.05 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### 4.08.B2.5 Französisch - Mittelstufe Conversation et Littérature

Discussion à partir de textes littéraires contemporains. Révision grammaticale et enrichissement du vocabulaire.

Bitte mitbringen: Unterlagen werden gestellt.
Leitung: Gerard Bouffil, Sprachlehrer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Di, ab 5.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

# 4.08.C1.2 Französisch für Senioren - Fortgeschrittene, Konversation

Bitte mitbringen: L'expression française écrite et orale, Klett-Verlag;

und Dites-moi un peu, Hueber Verlag Leitung: Viviane Giebel, Lehrerin Ort: Bansamühle, EG

Termin: Do, ab 7.2., 15 - 16.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## **ITALIENISCH**



#### A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

## 4.09.A1.0 Italienisch Anfänger ohne Kenntnisse – Am Vormittag

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen

möchten.

Bitte mitbringen: Allegro A1, Lektion 1, Klett

Leitung: Katia Marinozzi, Fremdsprachenlehrerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Termin: Do, ab 14.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### 4.09.A1.1 Italienisch Anfänger ohne Kenntnisse – Am Abend

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen

möchten.

Bitte mitbringen: Allegro A1, Lektion 1, Klett-Verlag.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Dipl. Fremdsprachenlehrerin Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, EG, Raum 213, Waldstr. 101

Termin: Do, ab 7.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### 4.09.A1.2 Italienisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen

möchten.

Bitte mitbringen: Allegro 1, Lektion 4, Klett-Verlag, Wörterbuch. Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Dipl. Fremdsprachenlehrerin

Ort: Treff im Quartier IV, EG rechts Termin: Mo, ab 4.2., 11.30 - 13 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle seit 63

#### 4.09.A1.3 Italienisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Hier lernen Sie die grundlegenden Redewendungen und die richtige

Ausdrucksweise der italienischen Sprache kennen.

Bitte mitbringen: Espresso 1, Lehr- u. Arbeitsbuch, Lektion 8, Hueber-

Verlag, Wörterbuch

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Dipl. Fremdsprachenlehrerin

Ort: Treff im Quartier IV, EG rechts
Termin: Mo, ab 4.2., 10 - 11.30 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### 4.09.A2.1 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare

Sprachkenntnisse vermittelt.

Bitte mitbringen: Allegro A2, Kapitel 1, Klett-Verlag.
Leitung: Katia Marinozzi, Fremdsprachenlehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Do, ab 14.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

#### B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

#### 4.09.B1.1 Italienisch - Mittelstufe 1

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen

Regeln.

Bitte mitbringen: Progetto Italiano B1, Lektion 11, Edilingua

Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, EG, Raum 213, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 12.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### 4.09.B2.2 Italienisch - Mittelstufe 2, Konversation

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen

Regeln. Bitte mitbringen: wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Fr, ab 8.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

#### 4.09.C1.4 Italienisch - Fortgeschrittene 1, Konversation

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen

Regeln.

Bitte mitbringen: wird im Kurs bekannt gegeben Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, EG,

Raum 213, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 12.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.09.C1.5 Italienisch - Fortgeschrittene 1,

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln. Bitte mitbringen: Progetto Italano 3, Lektion 4, Edinlingua

Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Fr, ab 8.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### 4.09.C2.2 Italienisch - Fortgeschrittene 2

L'Italia, Paese del sole e della Dolce Vita! In questo corso, si ha la possibilità di trattare, non solo le tematiche grammaticali cosi come la conversazione e i temi di attualità, ma si focalizza anche il campo culturale storico-letterario; dando cosi un'ampia visione della cultura italiana.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Dipl. Fremdsprachenlehrerin Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, EG, Raum 213, Waldstr. 101

Termin: Do, ab 7.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

Bitte melden Sie sich frühzeitig (7 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!





#### A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

#### 4.22.A1.1 Spanisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Bitte mitbringen: Perspectivas A1, Lektion 5, Cornelsen.

Leitung: Juan Carlos Serrano Jaimes, Sprachtrainer

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, EG, Raum 212, Waldstr. 101

Termin: Do, ab 7.2., 20 - 21.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### 4.22.A1.2 Spanisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer, die zügig vorankommen möchten. Bitte mitbringen: Perspectivas al vuelo A1/A2, Cornelsen.

Leitung: Juan Carlos Serrano Jaimes, Sprachtrainer

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, EG, Raum 212, Waldstr. 101

Termin: Mi, ab 6.2., 20 - 21.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### 4.22.A2.1 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Für Teilnehmer, die zügig vorankommen möchten. Bitte mitbringen:

Caminos neu, Band A2 inkl. Audio CD, Lektion 1 Leitung: Marta Appel-Fernandez, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang rot, EG,

Raum 212, Waldstr. 101

Termin: Mo, ab 4.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### 4.22.A2.2 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Einstiegskurs mit viel Praxisorientierung. Bitte mitbringen: Caminos

neu, Band A2, Lektion 6, Klett-Verlag.

Leitung: Magdalena Stachura,

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Termin: Mo, ab 4.2., 9.30 - 11 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

#### 4.22.A2.3 Spanisch für Anfänger mit guten Kenntnissen

Einstiegskurs mit viel Praxisorientierung und Konversation.
Bitte mitbringen: Caminos neu, Band A2, Lektion 7 Klett-Verlag.

Leitung: Evelyn Labadie-Görzig, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Eingang blau, EG, Raum 313, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 5.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## **B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG**

#### 4.22.B2.2 Spanisch für Senioren - Mittelstufe 2, Konversation

Wir erweitern den bisherigen Wortschatz mittels Konversation und vertiefen gleichzeitig unsere Grammatikkenntnisse. Bitte mitbringen:

Lehr- und Arbeitsbuch; Gente 3, Lektion10, Diffusion-Verlag.

Leitung: Magdalena Stachura, Dipl. Sprachlehrerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Termin: Mi, ab 6.2., 10.15 - 11.45 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## **Beruf & EDV**

		Seite
⇒	BERUFLICHE & PERSÖNLICHE WEITERBILDUNG	76-77
⇒	EDV-GRUNDLAGEN	77-79
⇒	SPEZIELLE EDV-ANWENDUNGEN	79
⇒	GRAFIK & BILDBEARBEITUNG	80
$\Rightarrow$	INTERNET & SURFEN IN DER STADTBIBLIOTHEK	80-81
$\Rightarrow$	FINANZ EDV	82

#### **BERUFLICHE & PERSÖNLICHE WEITERBILDUNG**

#### 5.00.01 Öffentlichkeitsarbeit in Vereinen



Gute Öffentlichkeitsarbeit erhöht die Wahrnehmung eines Vereins in der Öffentlichkeit. Das ist wichtig für spezielle Projekte, Mitgliederwerbung und Mitgliederbindung, aber auch im Kontakt mit Sponsoren. In diesem Seminar werden Ihnen die Grundkenntnisse der effektiven Öffentlichkeitsarbeit mit vielen praktischen Tipps vermittelt.

Leitung: Martin Brust, Journalist und Kommunikationsberater
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa, 23.2 + Sa, 2.03 jeweils von 14-17 Uhr

Gebühr: 35 EUR

#### 5.00.02 BU Rhetorik - Der mit dem Wort tanzt

Da nur durchschnittlich 7% der Argumente unsere Teilnehmer, Kunden oder Verhandlungspartner wirklich erreichen, sind heute subtile Techniken gefragt. Sie lernen, den Gesprächspartner richtig wahrzunehmen, sich auf ihn einzuschwingen, ergebnis- und kundenorientiert zu kommunizieren, damit ein erfolgreiches Ergebnis für beide Seiten erreicht werden kann. Sie trainieren mit Ihrem Gesprächspartner gekonnt Rapport aufzubauen, wirkungsvolle Körpersprache zu nutzen, mit den Energien eines gelungenen Gespräches zu jonglieren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Ralf A. Zunker mag.art. und

Katharina Kell, Kommunikationstrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Mo - Fr, 18.3. - 22.3., 9 - 16 Uhr, 5x

Gebühr: 140 EUR

#### 5.00.03 Neue Zuhörkultur als Erfolgsfaktor

In unserer stets unter Zeit- und Erfolgsdrück leidenden Arbeitswelt ist das Bewusstsein darüber, wie wichtig Zuhören ist, verloren gegangen. Darunter leiden vor allem die Menschen, aber auch die Unternehmen selbst: Wichtige Informationen bleiben ungehört, werden überhört oder missverstanden. Und das kann richtig teuer werden: Durch Fehler, Missverständnisse und Fehlentscheidungen bis hin zu destruktivem Verhalten frustrierter Mitarbeiter. Richtiges Zuhören ist entscheidend für eine konstruktive Gesprächsführung, effektives Konfliktmanagement und wesentlicher Bestandteil emotionaler Intelligenz.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Eva Heymann, Kommunikationsberater Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: Sa 23.3., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 34 EUR (inkl. Unterrichtsmaterial)



#### Konflikte erfolgreich bewältigen - nicht nur im Berufsleben 5.00.04

Mögen Sie Konflikte? Wenn nicht, dann sind Sie nicht alleine. Andererseits: Was wäre ein Leben ohne Konflikte? Langweilig, öde, ohne Spannung und Gegensätze. Konflikte sind auch immer eine Entwicklungschance. Und um zu vermeiden, dass sie wie Krebsgeschwüre wachsen, sollten wir uns mit ihnen beschäftigen. In diesem Workshop wollen wir lernen,



Konflikte zu erkennen, zu verstehen und konstruktiv zu bewältigen, unabhängig davon, ob sie im Alltagsleben oder im Berufsleben auftreten.

Kerstin Garbe, Personal Coach Leitung: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Sa 2.3., 10 - 17 Uhr

Termin:

35 EUR (für Kursleiter der vhs Neu-Isenburg kostenlos) Gebühr:

#### **EDV - INFORMATIONEN**

#### Alle PC-Kurse sind auf max. 8 Teilnehmer begrenzt!

- 2. Die EDV-Nutzungsgebühr von 3,50 EUR pro UE ist in der Kursgebühr enthalten und von einer Gebührenerstattung ausgenommen.
- 3. Auf Wunsch der Teilnehmer erstellen wir nach Beendigung des Kurses ein Teilnahmezertifikat. Die Gebühr hierfür beträgt 5 EUR.

Die Kursgebühr ist entweder direkt bei dem jeweiligen Kurs aufgeführt oder sie richtet sich nach Anzahl der Teilnehmenden (TN) zu Kursbeginn und der Unterrichtseinheiten (UE) und ist entsprechend gestaffelt. Erhöht oder verringert sich die TN-Zahl nach Kursbeginn, hat die ursprünglich festgelegte Gebühr weiterhin Gültigkeit.

TN	24 UE	16 UE	12 UE	8 UE	4 UE
7 - 8	124 EUR	83 EUR	63 EUR	42 EUR	25 EUR
5 - 6	135 EUR	90 EUR	68 EUR	48 EUR	28 EUR
4	145 EUR	98 EUR	74 EUR	50 EUR	30 EUR

#### **EDV - GRUNDLAGEN**

#### Tastschreiben für alt und jung 5.01.01

Lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand

kennen! Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Mi, ab 13.2., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x

Gebühr: 55 EUR (inkl. Unterlagen)

#### Jetzt verstehe ich meinen Computer- Datenverwaltung

Sie speichern ein Dokument oder Bild und finden es anschließend nicht wieder? Sie fühlen sich unwohl, zum wiederholten Mal zu fragen, wie man etwas bestimmtes am Computer machen muss? Sie glauben, Sie verstehen den Computer einfach nicht, weil sie keinen Zusammenhang mit echten Dingen sehen? Dann ist dieser Kurs ein

Muss für Sie. Für Teilnehmende mit geringen

EDV-Kenntnisse.

Leitung: Cristián Torrealba Auerbach Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Sa + So, 23.3. - 24.3., 10 - 13 Uhr Termin: Gebühr: 50 EUR siehe Tabelle Seite 77, 8 UE

#### 5.01.03 + 04 Ein Kessel Buntes am PC

Schnuppern Sie einmal rein in alles was ein PC zu bieten hat. Hier verschaffen Sie sich einen Überblick, was Sie mit Ihrem PC so alles anstellen können: Die Grundlage ist Word, etwas Windows, eine Prise Excel und zum Dessert das Internet. Lassen Sie sich überraschen! Für Teilnehmende mit ersten PC-Grundkenntnissen.

Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Gebühr: 74 EUR siehe Tabelle Seite 77, 12 UE

5.01.03 Ein Kessel Buntes am PC
 Termin: Di, ab 5.3., 9 - 12 Uhr, 3x
 5.01.04 Ein Kessel Buntes am PC
 Termin: Di, ab 11.6., 9 - 12 Uhr, 3x



## 5.01.05 + 06 Einsteigerkurs "PC Grundlagen"

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung eines PCs von Grund auf kennen. Wir behandeln die folgenden Themen: Erste Schritte mit Maus und Tastatur, Programme starten und verwenden, Erstellen von Ordnerstrukturen, Dateien erstellen, speichern und drucken, Fenstermanagement, den Computer "aufräumen" u.v.m.

Für Teilnehmende ohne PC-Kenntnisse.

Leitung: Dennis Karsik, Informatikkaufmann
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Gebühr: 50 EUR siehe Tabelle Seite 77, 8 UE

5.01.05 Einsteigerkurs "PC Grundlagen"
 Mo, ab 18.2., 18.30 - 20 Uhr, 4x
 5.01.06 Einsteigerkurs "PC Grundlagen"
 Mo, ab 27.5., 18.30 - 20 Uhr, 4x



5.01.07 Einsteigerkurs "PC Grundlagen" – Folgekurs am Abend

Sie haben bereits einen PC-Einsteigerkurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie weitere, grundlegende PC-Themen kennen: Umgang mit Datenträgern (Disketten, CD, USB-Sticks), PC-Sicherheit, Handhabung von elektronischer Post (E-Mail) und erste Einblicke ins World-Wide-Web und Suchmaschinen. Für Teilnehmende mit geringen PC-Kenntnissen.

Leitung: Dennis Karsik, Informatikkaufmann

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mo, ab 8.4., 18.30 - 20 Uhr, 4x Gebühr: 50 EUR siehe Tabelle Seite 77, 8 UE

## 5.01.08 + 09 Fit mit dem Notebook - Schritt für Schritt

Für diesen Kurs brauchen Sie keine Computervorkenntnisse! Lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit Ihrem eigenen Microsoft-Notebook. Wir behandeln die Themen: Programme starten und schließen, Tastatur und Tastenbelegung, Fenstertechniken, Ordnerstrukturen, Dateien öffnen und speichem u.v.m. Bitte mitbringen: Eigenes Notebook.

Leitung: Justin Düttmann, EDV- und Sprachtrainer
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Gebühr: 74 EUR siehe Tabelle Seite 77, 12 UE



**5.01.08 Fit mit dem Notebook - Abends** Termine: Fr, ab 14.6., 17.30 - 20.30 Uhr, 3x

5.01.09 Fit mit dem Notebook - Vormittags

Termine: Fr, ab 12.4., 10 - 13 Uhr, 3x

#### 5.01.10 PC-Grundlagenkurs 55+ (Folgekurs am Nachmittag)

Sie haben bereits einen PC-Einsteigerkurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie weitere Grundlagen für die Arbeit mit dem Computer kennen. Wir bieten Ihnen in diesem Kurs ein langsames Lerntempo und eine rücksichtsvolle Lernumgebung. (Für

Anfänger mit einfachen Kenntnissen) Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mi, ab 20.2., 15 - 16.30 Uhr, 4x
Gebühr: 50 EUR siehe Tabelle Seite 77, 8 UE

#### 5.01.11 Grundlagenkurs Windows 8

Microsoft Windows 8 eignet sich für PCs mit Touchscreen, mit Maus und Tastatur oder beiden Hier erhalten Sie eine Einführung in das neue System sowie Tipps für die ersten Schritte.

Leitung: Justin Düttmann, EDV- und Sprachtrainer Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mi, ab 17.4., 15 - 16.30 Uhr, 3x

Gebühr: 41 EUR

#### **SPEZIELLE EDV - ANWENDUNGEN**

#### 5.02.12 Word für Einsteiger

Hier wird Ihnen die grundlegende Bedienung von Word erläutert. Sie erfahren alles über das Öffnen und Speichern von Texten, das Schreiben, Korrigieren und Drucken. Mit vielen Tricks zum Layout wird aus einem einfachen Text ein schön gestaltetes Dokument. Lernen Sie, wie einfach es ist mit Vorlagen zu arbeiten oder wie Sie wiederkehrende Texte rationell erstellen können. Voraussetzung:

Maus-, Tastatur- und Windowshandhabung.

Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mi, ab 10.4., 9 - 12 Uhr, 4x

Gebühr: 98 EUR siehe Tabelle Seite 77, 16 UE

#### 5.02.14 MS-Excel für Einsteiger

Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht und schnell dargestellt. Anhand von Diagrammen und Grafiken können Sie diese übersichtlich präsentieren. Es werden Grundlagenüber Aufbau, Arbeitsweise, Funktions- und Leistungsmerkmale der Tabellenkalkulation vermittelt. An Beispielen wird geübt, wie sich aufwändige Rechenoperationen schnell und genau durchführen lassen. Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Christa Schubert-Zunker
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mi, ab 6.3., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x
Gebühr: 98 EUR siehe Tabelle Seite 77, 16 UE



#### 5.02.16 MS-Excel (Folgekurs)

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in Excel. Wir steigen mit Ihnen auf die nächste Stufe der professionellen Arbeit mit Excel. Lösen Sie komplexe Aufgaben mit Hilfe verschiedener Funktionen, Techniken und Hilfsmitteln. Sie erhalten viele praktische Hinweise.

Voraussetzung: Windows- und einfache Excelkenntnisse. Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mi, ab 8.5., 18 - 20.15 Uhr, 4x Gebühr: 74 EUR siehe Tabelle Seite 77, 12 UE

#### **GRAPHIK - BILDBEARBEITUNG**

#### Bildbearbeitung am PC für Einsteiger

Fotos, die aus Digitalkameras kommen, können oft durch ein wenig Bildbearbeitung verbessert werden. So kann aus einem nicht ganz so guten Foto ein Spitzenbild werden. Sie erlernen die Grundlagen der Bildbearbeitung/-optimierung am PC, u.a. die Verbesserung von Bildausschnitten, Kontrast und Farbe. Des Weiteren erhalten Sie einen Einblick in das Erstellen von HDR- und Panorama-Bildern. Voraussetzungen: Windowskenntnisse, vorgestellt/verwendet wird Picasa, DRI Tool, Microsoft ICE, ShiftN und Gimp.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Speicher-karte, geladener Akku, ggf. USB-Kabel und

eigenes Bildmaterial.

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Di, ab 26.2., 18.30 - 20.45 Uhr, 4x Gebühr:



5.03.07 Bildbearbeitung am PC für fortgeschrittene Einsteiger

Dies ist ein Folgekurs für alle, denen der Einsteigerkurs noch nicht ausreicht. Kern des Kurses bildet die kostenlose und professionelle Bildbearbeitungssoftware GIMP. Der Aufbau des Programms wird erläutert und grundlegende Vorgehensweisen eingeübt. bereitgestellter Fotos werden Bildoptimierungen und -modifizierungen Abschließend werden mitgebrachte Aufnahmen vorgenommen. besprochen und bearbeitet. Voraussetzungen: Kursteilnehmer müssen mit dem Umgang des Betriebssystems Windows vertraut sein!

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Speicherkarte, geladener Akku und

USB-Kabel (falls vorhanden) und eigenes Bildmaterial. Leitung: Alexander Jungmann, selbständiger Fotograf Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Sa 13.4., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 77, 8 UE

#### INTERNET

#### Internetgrundlagen - am Vormittag

Internet, das unbekannte Land. Hier erfahren, Sie was das Internet zu bieten hat! Informationen über Städte, Länder, Zugverbindungen, Hotels und vieles mehr. Sie gehen, natürlich virtuell, ins Museum, lesen die Zeitung, hören Musik, die Rede von Obama, oder den Sound Ihres Traumautos, finden ein Geburtstagsgedicht und ein Navigationssystem. Sie bekommen auf jede Ihrer Fragen eine Antwort. Voraussetzung: Erste Windowskenntnisse.

Helga Peters, EDV-Trainerin Leitung: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Ort: Do, ab 11.4., 9 - 12 Uhr, 3x Termin:

Gebühr: 74 EUR siehe Tabelle Seite 77, 12 UE



#### Internet für Einsteiger - am Abend 5.04.02

Hier erfahren Sie, was das Internet zu bieten hat. Sie probieren aus, wie ge-googled und gesurft wird und was Wikipedia so bringt.

Voraussetzung: Windowskenntnisse

Leitung: Justin Düttmann, EDV- und Sprachtrainer Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Fr, ab 15.3., 17.30 - 20.30 Uhr, 2x Gebühr: 50 EUR siehe Tabelle Seite 77, 8 UE

## 5.04.03 Antivirus, Firewall und Updates

Wie sicher ist Ihr Computer eingestellt, welche Sicherheitskriterien sind zu beachten, was ist bei einem Virusbefall zu beachten, oder wie oft müssen Programme aktualisiert werden? Wenn Sie auf diese Fragen keine Antwort finden, dann sind Sie hier bei uns richtig.

Leitung: Dennis Karsik, Informatikkaufmann

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Sa 16.3., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 30 EUR siehe Tabelle Seite 77, 4 UE

#### 5.04.09 Soziale Kommunikations-Netzwerke - Fluch oder Segen?

Webbasierte soziale Netzwerke bzw. Online-Kontaktnetzwerke sind mittlerweile häufig genutzte Kommunikationsplattformen im Internet. Neben großen Vorzügen beinhalten diese aber auch Risiken für die Nutzer aufgrund der Veröffentlichung privater Informationen. Vielen ist nicht bewusst, wie offen einige Anbieter mit sensiblen Daten umgehen. Wir zeigen Ihnen wie und wofür Sie die Netzwerke nutzen können und machen Sie auf die Sicherheitslücken aufmerksam.

und machen Sie auf die Sicherheitslücken aufmerksam. Leitung: Justin Düttmann, EDV- und Sprachtrainer Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Fr 24.5., 17.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 30 EUR siehe Tabelle Seite 77, 4 UE

## 5.04.10 Skype - günstig telefonieren übers Internet

Skype ist ein Programm, das es ermöglicht, per Headset mit anderen Skype-Nutzern zu telefonieren. Mit der kostenlos erhältlichen Software Skype sowie einem an den PC angeschlossenen Headset (bzw. Mikrofon und Lautsprechern) ist das günstige Telefonieren über das Internet mit anderen Nutzern möglich. Mit nur einigen Klicks können Sie sich mit der ganzen Welt unterhalten. Voraussetzung: Windowskenntnisse. (zzgl. 4 EUR für Headsets)

Leitung: Justin Düttmann, EDV- und Sprachtrainer
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Fr 1.3., 17.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 30 EUR siehe Tabelle Seite 77, 4 UE

#### 5.04.19 – 24 Surfen in der Stadtbibliothek

Sie möchten die PC 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". Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Justin Düttmann, EDV- Trainer
Ort: Stadtbibliothek Neu-Isenburg, 1. OG

Gebühr: 10 EUR (pro Kurs)

5.04.19 Surfen 5.04.22 Surfen

Termin: Do 7.2., 10 - 12 Uhr Termin: Do 2.5., 10 - 12 Uhr

5.04.20 Surfen 5.04.23 Surfen

Termin: Do 7.3., 10 - 12 Uhr Termin: Do 6.6., 10 - 12 Uhr

5.04.21 Surfen 5.04.24 Surfen

Termin: Do 4.4., 10 - 12 Uhr Termin: Do 4.7., 10 - 12 Uhr

#### **FINANZ EDV**



Weitere Informationen unter: http://www.s-academy.de

Die folgenden Seminare werden in Kooperation mit der Sparkasse Langen-Seligenstadt durchgeführt. Alle Kurse finden in den Schulungsräumen der Sparkasse Langen-Seligenstadt in der Frankfurter Str. 120-126 in Neu-Isenburg statt.

6.06.01 – 6.06.02 Sicheres Internet/Mobile-Banking, Gebühr: 29 EUR

Zielgruppe: Privatanwender, die regelmäßig Überweisungen mit Belegen oder am SB-Terminal tätigen. PC-Grundkenntnisse sind hilfreich.

6.06.01 Sicheres Internetbanking

Termin: Mo 11.03., 17.30 Uhr

6.06.02 Sicheres Internetbanking

Termin: Mi 12.06., 16.30 Uhr

#### Soziale Netzwerke, Gebühr 19 EUR

Zielgruppe: Ein Seminar für alle Nutzer, die sich schon in sozialen Netzwerken bewegen oder darüber nachdenken mit Facebook, Twitter & Co. zu beginnen. Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt dabei im Bereich Sicherheit.

6.06.04 Soziale Netzwerke Termin: Mo 22.4., 17.30 Uhr

**6.06.08 – 6.06.09 SPG-Verein, Gebühr: 19 EUR** Zielgruppe: Verantwortliche in Vereinen, Verbänden und Organisationen, die Mitglieder und Konten verwalten, Beiträge einziehen und Serienbriefe und Statistiken erstellen wollen.

6.06.08 SPG-Verein

Termin: Mo 04.03., 17.00 Uhr

6.06.09 SPG-Verein

Termin: Mo 27.05., 17.00 Uhr

#### 6.06.10 - 6.06.11StarMoney, Gebühr 29 EUR

Zielgruppe: Privatanwender, Gewerbetreibende und Selbstständige. PC-Grundkenntnisse und erste Erfahrung im Umgang mit Online-Banking sind Voraussetzung.

6.06.10 StarMoney

Termin: Mo 18.03., 17.00 Uhr

6.06.11 StarMoney

Termin: Mo 10.06., 17.00 Uhr

## Reisen für Jung und Alt

- Im Anschluss an das Reiseprogramm finden Sie einen Abschnitt, auf dem Sie ankreuzen k\u00f6nnen, welche Reisen 2013 Sie interessieren. Schicken Sie uns diesen Abschnitt zu. Sobald unser detailliertes Programm in allen Einzelheiten erstellt ist, wird es Ihnen zugesandt. Gleichzeitig erhalten Sie Anmeldeformulare, mit denen Sie sich verbindlich anmelden k\u00f6nnen.
- Alle Reisen werden von uns individuell ausgearbeitet und persönlich begleitet.
- Unsere Reisebedingungen erhalten Sie auf Anfrage bzw. im Rahmen Ihrer Reiseanmeldung.
- 4. Frau Gaby Pauleit, unsere Reiseverkehrskauffrau, ist jeweils dienstags bis freitags von 9 16 Uhr für Sie erreichbar.
- 5. Auskunft und Anmeldung:

Tel. 06102 254746, Fax: 06102 6644 www.vhs-neu-isenburg.de

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

#### **TAGESFAHRTEN 2013**

## 7.07.00 "Die Welt der Kelten" - Ausstellung in Stuttgart

"Zentren der Macht & Kostbarkeiten der Kunst" so lautet der Titel der Kelten-Ausstellung, die unter der Schirmherrschaft von Bundespräsident Joachim Gauck steht. Fast alles, was wir wissen, ist abgeleitet aus den Funden der Archäologen: also ein großes, faszinierendes Puzzlespiel. Die wohl größte Keltenausstellung widmet sich der Bedeutung dieser Kultur als eine der prägenden Kräfte der europäischen Geschichte. Die Entwicklung der keltischen Zivilisation zeigt der erste Themenblock "Zentren der Macht"; auf die keltische Kunst konzentriert sich der 2. Themenblock "Kostbarkeiten der Kunst". Auf zwei Führungen bieten sich spannenden Einblicke in die Welt der Kelten vor 2000 Jahren. Ein Besuch des Museums der Musikautomaten im Bruchsaler Schloss rundet unser Programm ab.

Termin: Do., 14.02. Preis: 69 EUR

#### 7.07.001 "Hinter den Kulissen von ...." Staatsarchiv und ESOC



Verstaubt und langweilig? Nein, ganz im Gegenteil. Das Hessische Staatsarchivs in Darmstadt zeigt uns seine Schätze, darunter die älteste Pergamenturkunde von 867 und einen von Napoleon eigenhändig unterschriebenen Vertrag. Besonders spannend ist der Besuch der Restaurierungswerkstatt. Hier erfahren wir, mit welchem Aufwand alte Dokumente restauriert werden. Am Nachmittag besuchen wir das ESOC, Kontrollzentrum der ESA", Europas Tor zum Weltraum". Das ESOC hat bislang über 60 Satelliten der ESA operationell betreut und zahlreiche Missionen anderer nationaler und internationaler Organisationen unterstützt.

Termin: Mo, 15.04. Preis: 44 EUR

➤ Weitere Tagesfahrten siehe Seite 22 Kurs-Nr. 2.03.01, Würzburg - Bischöfe schaffen sich eine Stadt

#### **REISEN 2013**

#### 7.07.02 Madrid - die vhs-Mitgliederreise

Madrid ist das Finanz- und Wirtschaftszentrum Spaniens. Sowohl die Regierung als auch das spanische Königshaus haben hier ihren Sitz. Die Anziehungskraft der spanischen Metropole beruht nicht allein auf der ereignisreichen Geschichte und den prächtigen Baudenkmälern, sondern auch auf dem Charme seiner Bewohner. Madrid ist auch ein Eldorado für Kunstliebhaber. Der Prado mit seinen unschätzbaren Meisterwerken ist eines der bedeutendsten Kunstmuseen Europas mit vornehmlich klassischen Gemälden. Auch Feinschmecker kommen auf ihre Kosten, denn die Stadt gilt als kulinarisches Paradies mit Spezialitäten und Tapas der katalanischen, galizischen und asturischen Küche. Auf unseren Rundgängen sehen wir prächtige Paläste und traditionsreiche Kirchen. Ebenso erleben wir das bunte Treiben auf den Hauptplätzen wie der Plaza Mayor oder der Puerta del Sol.

Termin: 28.02. - 03.03.2013

Preis: 799 EUR

#### 7.07.03 Madeira - Blumeninsel im Atlantik

Einsam erheben sich die schroffen Felsen dieser vulkanischen Insel aus dem Meer. Die "Insel des ewigen Frühlings" ist ein subtropisches Paradies, dessen Gärten und Terrassenfelder ganzjährig mit einem Blütenmeer überzogen sind. Auf den Ausflügen entdecken wir u.a. die Hauptstadt Funchal mit ihren Villen, Kirchen und üppigen Parks und sehen auf einer Fahrt über die Insel malerische Fischerdörfer und grüne Täler. Das Eiland im Atlantik hat neben der Blütenpracht auch eine atemberaubende Steilküste und eine herrliche Berglandschaft zu bieten, durchzogen von den Levadas. An diesen Kanälen werden wir auch entlang wandern. Reisen Sie dem Frühling entgegen und entdecken mit uns Madeira.

Termin: 07. - 14.03. 2013 Preis: 1.155 EUR

#### 7.07.04 Ostfriesland - Kunst, Kultur & Mee(h)r

Diese Region kennt man bei uns meist nur als eine Landschaft, die von witztauglichen Zeitgenossen bewohnt wird und irgendwo da aufhört, wo das Meer anfängt. Vielleicht weiß man auch noch, dass der Ostfriese hoch gewachsen ist, damit er über Deiche schauen kann und dass ihm in punkto Teegenuss selbst ein Engländer nichts vormachen kann. Wie schön aber seine Heimat ist, ahnen viele nicht. Städte wie Norden oder Leer sind geprägt von stolzen Bürgerhäusern. Die weitgestreuten Dörfer dagegen finden ihren Mittelpunkt meist in trutzigen alten Kirchen mit liebevoll gepflegtem Interieur und oft großartigen Orgeln. Eine davon weist sogar den schiefsten Turm der Welt auf, was eine Reise nach Pisa erspart. Bei dieser Reise lernen Sie die vielfältigen Facetten der Region kennen. Neben hoher Kunst, wie der Kunsthalle Emden mit ihren hervorragenden Beständen zur Kunst des 20. Jh., wenden wir uns auch Land und Leuten zu und besuchen einen der größten Arbeitgeber der Region, die Meyer-Werft in Papenburg. Hier erleben wir, wie moderner Schiffsbau funktioniert und die luxuriösen Kreuzfahrtschiffe gebaut werden. Leer mit seiner historischen Altstadt und den schmucken Gassen ist unser Standortquartier für diese Reise.

Termin: 03. - 07.04.2013

Preis: 596 EUR

#### 7.07.05 Rom

Geschichte und Kultur zum Anfassen und hautnah erleben: Rom bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten: das Colosseum, das Forum Romanum, den gewaltigen Petersdom, die sixtinische Kapelle mit ihren eindrucksvollen Fresken, das Pantheon, den Trevi-Brunnen und die Spanische Treppe. Bei unseren Streifzügen durch die heilige Stadt bleibt auch Zeit für eigene Erkundungen und vielleicht einen Espresso auf der Piazza Navona, wo immer reges Treiben herrscht. Wir werden vier Nächte bleiben. Außerdem ist ein Ausflug in die Albaner Berge zum Castell Gandolfo möglich, der

Sommerresidenz des Papstes. 10. - 14.04.2013 Termin: 1.084 EUR Preis:

#### 7.07.06 Ost-Türkei mit Nemrut-Berg und Kappadokien

Diese umfassende Rundreise bietet auch Türkei-Kennern etwas Besonderes. Herausragende Landschaftspanoramen Nemrut-Berg mit seinen beeindruckenden rätselhaften Götterstatuen begeistern ebenso wie die Täler des Euphrat und Tigris. Auf der Reise durch eine Welt zwischen gestern und heute treffen wir auf alte Kulturen wie z.B. die der Hethiter in Hattuscha. Klöster, Kirchen und Moscheen stehen für die unglaubliche Vielfalt der verschiedenen Kulturen. Ein Höhepunkt ist sicherlich Kappadokien. Selbst für diejenigen, die Kappadokien schon besucht haben, gibt es neben den unterirdischen Städten und versteckten Höhlenkirchen noch unendlich viel zu entdecken. Erleben Sie auf dieser Reise die noch relativ unberührten Seiten der Türkei.

Termin: 23.04. - 03.05.2013

1.388 EUR Preis:

#### 7.07.07 Inselhüpfen Ägäis: Mykonos, Paros, Santorin

Weiß gekalkte Häuser, verwinkelte Gassen, tiefblaues Meer und gemütliche Tavernen - die Kykladen sind der Inbegriff Griechenlands. Drei Inseln haben wir für diese Reise ausgesucht: Mykonos als viel besuchte Insel mit dem malerischen Hafenort Paros, mit seiner wunderschönen Natur und der ursprünglichen griechischen Atmosphäre sowie Santorin, die bizarre Vulkaninsel, bekannt von unzähligen Fotos. Einen Abstecher machen wir nach Delos. Die Insel war in der Antike eine blühende heilige Stätte, heute gehören die Ausgrabungen zum UNESCO-Weltkulturerbe. Eine Art gigantisches Open-Air Museum erwartet uns. Paros liegt auf halbem Weg zwischen Athen und Santorin und war schon in der Antike für seinen weißen Marmor bekannt, der heute noch abgebaut wird. Hier finden wir malerische Orte mit blau-weißen Häusern im typisch kykladischen Stil. Die sichelförmige Form von Santorin, unserer dritten Etappe, ist durch mehrere Vulkanausbrüche entstanden. Schon bei Ankunft mit dem Schiff bietet sich vom Meer aus eine grandiose Kulisse. Fira, der Hauptort von Santorin, ist berühmt für seinen traumhaften Blick entlang der Caldera auf das blaue Meer.

08. - 15.05.2013 Termin: Preis: ab 1.485 EUR

> Bitte melden Sie sich frühzeitig zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir eine Reise mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

## 86 Reisen für Jung und Alt

#### Berlin und Potsdam - Museen und Schlösser

Der Reichtum an Bauten und Kultur ist in Berlin überall zu spüren. schließlich haben nicht nur Schinkel, Schlüter und Scharon ihre Spuren hinterlassen. Auf der Stadtrundfahrt erleben wir 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. Ebenso ist der Besuch der weitläufigen Museumsinsel vorgesehen, Höhepunkt ist sicherlich der Pergamonaltar, der 2014 restauriert werden soll. Ein Tagesausflug führt nach Potsdam zum Schloss Sanssouci. Wer möchte, hat abends die Möglichkeit, eine Aufführung in der Staatsoper oder im Friedrichstadtpalast zu besuchen. Kommen Sie mit, denn Berlin ist immer

eine Reise wert!

Termin: 13. - 17. 05.2013

598 EUR Preis:

#### 7.07.09 Salzburg und der Wolfgangsee

Die Barockstadt Salzburg verzaubert ihre Besucher mit romantischen Gassen, einer zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärten Altstadt. Zu bekanntesten Sehenswürdigkeiten gehören Wohn- und Geburtshaus von Wolfgang Amadeus Mozart sowie die Feste Hohensalzburg. Als größte, vollständig erhaltene Burg Mitteleuropas thront sie oberhalb der Stadt und ist mit einer Standseilbahn bequem erreichbar. Zauberhaft ist auch das Schloss Hellbrunn mit seinem weitläufigen Park und seinen einzigartigen Wasserspielen. Ein Ausflug führt uns zum berühmten Wolfgangsee. Wir sehen u.a. St. Wolfgang, St.Gilgen und das "Weiße Rössl". Ein Abstecher führt ins Berchtesgardener Land mit seinem fantastischen £ ...

Alpenpanorama.

Termin: 02. - 06.06.2013

639 EUR Preis:

#### 7.07.11 Schlösser der Loire

Die Fahrt durch das Gebiet der Loire gleicht einer Entdeckungsreise. Immer wieder erscheinen neue Ansichten des Flusses, in dessen Tiefen sich ein Schloss oder eine herrliche Parklandschaft widerspiegeln. Nicht nur französische Könige fühlten sich zu dieser Landschaft hingezogen, auch zahlreiche Schriftsteller ließen sich von der Loire inspirieren. Im Tal der Loire gibt es so viele prächtige Bauten, dass es unmöglich wäre, sie alle zu besichtigen. Die Schlösser ziehen jedes Jahr Tausende von Menschen an, deswegen werden wir in der Vorsaison fahren. Wir besichtigen auf unserer Tour u.a. die Schlösser Chenonceau, Chambord, Cheverny, Villandry und Azey-le-Rideau. Diese Busreise umfasst sieben

Übernachtungen.

Termin: 09. - 16.06.2013 Preis: 1.249 EUR

#### 7.07.12 Radtour - südliche Niederlande

Die Tour verläuft von Zandvoort entlang der niederländischen Küste nach Leiden, dann weiter über Gouda, Kinderdijk mit seinen vielen Windmühlen und Utrecht bis nach Arnheim, wo wir

durch den Nationalpark "De Hoge Veluwe" radeln.

Termin: Mitte Juni 2013 Preis: ca. 799 EUR



ورية کي

#### **Tallinn und Estland** 7.08.13

Die Hauptstadt Estlands schlägt alljährlich Tausende von Touristen in ihren Bann. Die UNESCO hat die Hansemetropole wegen der prächtigen gotischen Bauwerke zum Weltkulturerbe erklärt. Die mittelalterliche Stadt mit ihren mächtigen Mauern alter Wehranlagen ist unterteilt in eine Ober- und eine Unterstadt und zeigt heute auch eine moderne Seite. Aber nicht nur Tallinn wird auf dieser Reise besucht, sondern auch die alte Universitätsstadt Tartu und das Seebad Pärnu. Estland hat ein ursprüngliches schönes Gesicht, das sich in einer grandiosen Naturregion weitab von hektischem Treiben in schier unendlichen Wäldern, Seen- und Moorlandschaften offenbart. Dies erleben wir auf einem Ausflug in den Lahemaa-Nationalpark. Hier findet man ein Refugium am Ostseestrand für bedrohte Arten wie Seeadler, Nerz oder Biber. Etwas Besonderes sind die im Laufe von Jahrhunderten gebauten edlen Herrenhäuser, die heute für Besucher geöffnet sind.

Termin: 03. - 08.7.2013 955 EUR Preis:

7.08.14 Flusskreuzfahrt auf dem Rhein nach Holland & Belgien Die Kreuzfahrt führt uns bis zum Ijsselmeer. Spektakuläre Natur

wechselt sich ab mit den Rhein-Metropolen der Niederlande und Belgiens. Amsterdam lockt mit seinen Museen und einer kreativen Kunstszene. Bei einem Ausflug kann man Nijmegen, die älteste Stadt der Niederlande, entdecken. Ein Segelausflug auf dem Ijsselmeer wird auch angeboten, ebenfalls eine Hafenrundfahrt in Rotterdam. Ein weiterer Stopp ist Antwerpen, die Diamantenstadt, und ein weiterer Höhepunkt ist Gent. Die frühere Tuchmacherstadt mit ihren unzähligen Grachten und Kanälen hat viel von ihrem mittelalterlichen Ambiente bewahrt. Um diese Jahreszeit ist es einfach herrlich, die wechselnde Landschaft auf dem Sonnendeck an sich vorbeiziehen zu lassen. Wer die A-ROSA-Flussschiffe kennt, weiß, welche kulinarischen Köstlichkeiten hier geboten werden. Der Service an Bord ist wie immer kompetent und sehr freundlich. Kommen Sie mit

auf diese Reise, auf der man viel erleben, aber auch angenehm entspannen kann.

Termin: 10. - 17.08.2013 Preis: ab 1.188 EUR

#### 7.08.15 Gardasee und Festspiele in Verona

In einem der besterhaltenen römischen Amphitheater werden alljährlich Aufführungen von berühmten Opernkomponisten wie Verdi, Bizet oder Puccini gezeigt. Imposante Kulissen, prächtige Kostüme und mitreißende Musik locken unzählige Besucher aus aller Welt. Auf unserem Programm steht u.a. ein geführter Spaziergang durch die Altstadt Veronas, vorbei an der Casa di Guilietta (Julias Haus) mit Blick auf den berühmten "Seufzerbalkon". Wir besuchen die Aufführung "Aida", denn 2013 wird der 200. Geburtstag Verdis gefeiert. Ein Ausflug führt uns entlang des Gardasees zu den bezaubernden Ferienorten. Schroffe Felsen und der See mit seinen grünen, sanften Ufern bilden eine kontrastreiche Landschaft. Ebenso besichtigen wir Mantua. Die Stadt wurde von den Etruskern gegründet, avancierte zur Zeit der Renaissance zu einer der bedeutendsten fürstlichen Stadtresidenzen Italiens und gehört heute mit seinen Palästen zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Termin: 22. - 27.08.2013 Preis: 899 EUR

## 7.08.16 Quedlinburg und Magdeburg - Romanik und Ottonen

Magdeburg ist Zentrum der "Straße der Romanik", die 2013 ihr 20jähriges Jubiläum feiert. Seit Mai 1993 lädt die beliebte Themenstraße zum Ausflug ins Mittelalter ein. Magdeburg selbst blickt auf
eine mehr als 1.200 jährige Geschichte zurück. Einst Kaiserresidenz,
Hansestadt und preußische Festung wurde sie immer wieder von
Krieg und Zerstörung heimgesucht. Otto der Große und die Ottonen
haben in dieser Region ihre Spuren hinterlassen. Unübersehbar für
den Besucher reiht sich auch eines der letzten architektonischen
Werke des Künstlers Friedensreich Hundertwasser in das Ensemble
von barocken Fassaden und modernem Design. Ebenso besuchen
wir Quedlinburg, das mit seinem mittelalterlichen Stadtkern und den
Fachwerkhäusern zum Weltkulturerbe der UNESCO gehört. Auch
Halberstadt mit Dom und Domschatz stehen auf dem Programm.

Termin: Ende August Preis: ca. 550 EUR



## 7.08.17 New York, Washington und Philadelphia

Wer kennt sie nicht, die Hymne von Frank Sinatra über eine Stadt, die niemals schläft? Von ihren Einwohnern wird New York wegen der geografischen Umrisse auch liebevoll als "Big Apple" bezeichnet. Sensationelle Sehenswürdigkeiten wie die Freiheitsstatue, das Empire State Building oder der Time Square bringen Gäste aus aller Welt zum Staunen. Atemberaubende Ausblicke kann man von einigen der höchsten Gebäude Amerikas erleben. Flanieren Sie durch die Straßen Manhattans oder seien Sie Teil der lebendigen Musikszene New Yorks. Genießen Sie den herrlichen Blick von der Brooklyn Bridge, lassen Sie sich vom bunten Treiben im Central Park anstecken und schlendern Sie über den Broadway, die längste und älteste Straße New Yorks. Ebenso besuchen wir Washington, die Hauptstadt der USA. Hier wird die Politik der Vereinigten Staaten von Amerika gemacht. Unzählige Senatoren, Politiker, Anwälte und Beamte prägen das Stadtbild. Auf einer Stadtrundfahrt sehen wir das Lincoln Memorial, das Capitol und auch das Weiße Haus. Herrliche Gebäude viktorianischer Baukunst findet man im Stadtteil Georgetown. Kommen Sie mit in diese beiden

Städte der Superlative! Termin: 05. - 13.09.2013 Preis: 2.447 EUR



#### 7.08.18 Halbinsel Krim – Sommerfrische der Zaren

Zur heutigen Ukraine zählt auch die Halbinsel Krim, die schon bevorzugtes Ferien- und Erholungsgebiet der Zaren war. Der geographischen Lage, umspült vom Schwarzen und vom Asow'schen Meer und geschützt durch drei Gebirgsketten, verdankt die Südküste der Krim ihr subtropisches Klima, das an Sonnentagen 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 den Tränenbrunnen in Bachtschissaraj, 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.

Termin: 14. - 21.09.2013 Preis: 1.468 EUR



#### Goldener Oktober in Prag 7.08.19

In Prag war einstmals tatsächlich (fast) alles Gold, was an der Moldau glänzte. Vor mehr als 20 Jahren schien die Stadt jedoch etwas vernachlässigt, aber nach der Wende und den vielen Restaurierungen erstrahlt ihre prachtvolle Architektur in neuem Glanz und spiegelt die reiche Vergangenheit im Herzen Europas wider. Ein Besuch dieser Metropole mit ihren unzähligen Kulturdenkmälern ist ein Spaziergang durch eine tausendjährige Geschichte. Zahlreiche Künstler wie Mozart, Beethoven und Kafka haben sie geprägt. Zu Fuß werden wir die Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt entdecken: Wenzelsplatz, Prager Burgberg mit Hradschin, goldenes Gässchen. Wir sehen außerdem den Altstädter Ring mit dem Rathaus und der astronomischen Uhr. Auf dem Hinweg besuchen wir Marienbad u. Karlsbad. Hier begeistern die aufwändig restaurierten Jugendstilhäuser und die gepflegten Kuranlagen.

06. - 11.10.2013 Preis: 699 EUR



#### Jordanien - Faszinierendes Königreich 7.08.21

Jordanien zählt zu den gemäßigten und liberalen Staaten des Orients. Ein karges, aufregendes Land mit viel Wüste, steilen Berghängen und etwas Meeresküste. Wir besuchen zunächst Amman und Jerash, das antike Gerasa, auch "Pompeji des Ostens" genannt. Weiter geht es entlang der alten Königsstraße, einer der ältesten Handelswege, zur byzantinischen Kirche von Mount Nebo und nach Madaba mit seinen wundervoll erhaltenen byzantinischen Mosaiken. Ein Stopp am Toten Meer steht anschließend auf dem Programm. Ein absolutes Muss ist der Besuch von Petra, der rosaroten Felsenstadt, die zu den neuen Weltwundern gehört: einfach atemberaubend schön und ergreifend ist ihr Anblick. Etwas ganz Besonderes - aber nicht so bekannt - ist eine Wanderung durch's Dana-Felsenland mit fantastischen Gesteinsformationen. Die Wüste des Lawrence von Arabien, das Wadi Rum, berühmt durch eine einmalige Landschaft, ist ein weiterer Reisehöhepunkt. Die Tour endet am Roten Meer in Aqaba mit einem Tag der Entspannung.

Termin: 17. - 26.10.2013 1.750 EUR Preis:

#### 7.08.21 Vietnam und Kambodscha – Glanzlichter Indochinas

Nach Jahren der Isolation hat sich Vietnam nach und nach langsam geöffnet und zeigt über 4000 Jahre Kultur. Im Vergleich zu anderen asiatischen Ländern wirkt es noch recht unberührt. Hier findet man Schmelztiegel unterschiedlichster Sitten, Gebräuche Religionen. Die Rundreise beginnen wir in Hanoi mit der schönen Altstadt und baumgesäumten Alleen. Danach geht es in die berühmte Halong-Bucht, eine der zauberhaftesten Landschaften Vietnams. Auf dem Weg nach Süden besuchen wir das Hoi An, bekannt für die pittoresken alten Holzhäuser und typischen Handwerksstätten. Wir besichtigen die alte Kaiserstadt Hue mit ihrer mächtigen Zitadelle. Innerhalb der Anlage befinden sich zahlreiche Paläste und Tempel. Letzte Etappe ist Saigon. Die moderne Metropole mit internationalem Flair hat viele Tempel, Pagoden, Museen und Paläste zu bieten. Gleichzeitig ist sie Ausgangspunkt für Ausflüge in das Mekong-Delta mit seinen vielen Wasserstraßen und unendlichen Reisfeldern. Ein Abstecher nach Kambodscha/Angkor Wat wird optional angeboten.

Termin: 12. - 23. bzw. 26.11. 2013

ab 2.288 EUR Preis:



#### **VORSCHAU REISEN 2014**

## Argentinien – Tango, Pinguine und Gauchos

Buenos Aires, Stadt des Tangos und Hauptstadt voller Kontraste: Moderne Hochhäuser wechseln ab mit historischen Gebäuden und allabendlich stürzt sich die Stadt ins Tangofieber. Argentinien, das zweitgrößte Land Südamerikas, begeistert mit den hohen Gipfeln der Anden und unendlich weiten Landschaften. Hier findet man eine vielfältige Tierwelt: Pinguine, Seelöwen, Robben und Wale. Bis nach Feuerland erstreckt sich Argentinien entlang einer über 4000 km langen Küste. Im Süden des Landes erleben wir die imposante Gletscherwelt und unternehmen von Ushuaia aus eine Bootsfahrt auf dem Beagle-Kanal, um Seelöwen und Vögel zu erkunden.

Termin: Februar/März 2014

#### **Paris**

Das historische Herz Frankreichs ist Anziehungspunkt für Besucher aus aller Welt - eine farbenfroh schillernde Hauptstadt mit den herrlichen Schlössern in ihrer Umgebung. Wir werden nicht nur die Stadt mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten erkunden wie Notre Dame, Place de la Concorde, Triumphbogen und Eiffelturm, wir sehen auch die Künstler am Montmartre, besuchen das Musee d'Orsay und andere Museen. Eine Fahrt auf der Seine gehört natürlich auch dazu. Auf einem Tagesausflug besichtigen wir das berühmte Schloss von Versailles. Auf der Reise bleibt Zeit für einen individuellen Bummel durch diese zauberhafte Stadt. Reisedauer 5-6 Tage.

Termin: März/April 2014

#### Dresden

Viel beschrieben, legendenumwoben, weltbekannt: die Frauenkirche. Sie ist Symbol der Stadtgeschichte, sichtbarer Mittelpunkt Dresdens und Zeichen bürgerlicher Kultur der ehemaligen Residenz- und heutigen Landeshauptstadt. Rund um die Frauenkirche wird noch vieles entstehen, das an das alte Dresden erinnert. Auf einer Stadtrundfahrt sehen wir Zwinger, Fürstenzug, Stallhof, Brühlsche Terrasse und Schinkelwache. Außerdem besichtigen wir die Kunstsammlung im "Grünen Gewölbe". Ein Ausflug führt uns in die sächsische Schweiz mit den schroffen Felsen des Elbsandsteingebirges. Eindrucksvoll ragt der Basteifelsen hervor.

Termin: Mai 2014

## Bulgarien zur Rosenblüte

Diese Reise ist für Naturliebhaber und Kulturinteressierte gleichermaßen. Jahrzehntelang war Bulgarien ein kommunistisches Land, dann hörte man von den herrlichen Badeorten am Schwarzen Meer und seit 2007 ist das Land nun EU-Mitglied. Auf unserer Reise besuchen wir zunächst die quirlige Hauptstadt Sofia. Die Stadt besitzt zahlreiche historische Gebäude im österreichisch-ungarischen Stil und hat durch ihre Moscheen auch ein orientalisches Gesicht. Auf der Rundreise sehen wir das Rila Kloster, der größte Klosterkomplex in Bulgarien und eine der imposantesten sakralen Stätten auf der Balkanhalbinsel. An der Schwarzmeerküste besuchen wir die historische Altstadt von Nessebar mit ihren verwinkelten Gassen. Ein Spaziergang durch die duftenden Rosenfelder Kazanlak ist sicherlich ein ganz besonders Erlebnis. Außerdem sehen wir das berühmte, in den Fels gemeißelte Reiterrelief von Madara.

Termin: Mai 2014

## Die Schweiz gemütlich per Bahn entdecken (Glacier Express)

Imposante Berge, klare Seen und liebliche Landschaften prägen das Bild der Zentralschweiz. Der Wilhelm-Tell-Express verbindet zwei der attraktivsten Gegenden der Schweiz: Die Zentralschweiz mit dem Vierwaldstättersee und das Tessin, wo italienische Lebensart auf Schweizer Tugend trifft. In Luzern beginnt das Vergnügen mit einer Schifffahrt über den geschichtsträchtigen See. Hier schlägt das Herz aller Eisenbahnfreunde höher, denn die Fahrt durch das sagenumwobene Gotthardmassiv ins Tessin zählt zu den schönsten Strecken des Schweizer Eisenbahnnetzes. Eindrucksvolle Ausblicke eröffnen sich in Schluchten und Täler. Ein weiterer Höhepunkt ist die Fahrt mit der Schmalspurbahn durch das wildromantische Centovalli (Tal der 100 Täler). Außerdem besuchen wir die Jungfrauregion. Mit mehr als 47 Viertausendern bieten sich hier fantastische Ausblicke!

Termin: Juni oder August 2014

#### St. Petersburg

Mit seinem barock-klassizistischen Zentrum gehört Petersburg zu den schönsten Städten Europas. Eine neue Hauptstadt, nach westlichem Vorbild hatte Peter der Große sich mit dieser Stadt geschaffen - namhafte europäische Baumeister und Künstler haben an der Entstehung dieser Metropole mitgewirkt. Prachtvolle Gebäude und großzügig angelegte Plätze zeugen noch heute von der ruhmreichen Vergangenheit der Zaren. Berühmte Museen, wie die Eremitage, und prunkvolle Schlösser, wie Peterhof und Katharinenschloss, lassen unsere Reise zu einem einmaligen Erlebnis werden. Nach St. Petersburg reisen bedeutet eine Mischung aus altmodischem Charme und neuem Livestyle erleben.

Termin: Anfang September 2014

#### China – durchs Land der aufgehenden Sonne

Kaum ein Land übt größere Faszination aus als das rätselhafte Reich China. Auf unserer Reise durchqueren wir eindrucksvolle Landschaften aus Reisfeldern und bizarren Karstgebieten. Peking erwartet uns mit seinen prächtigen Palastanlagen und Tempeln. Ein Ausflug führt uns natürlich auch zur Großen Mauer. In der Millionenmetropole Shanghai erleben wir den Kontrast mit hypermodernen Gebäuden und Wolkenkratzern. Eine Fahrt auf dem Yangtse-Fluss ist ein besonderes Erlebnis und zeigt uns die einmalige Naturlandschaft. Natürlich darf ein Besuch der Terrakotta-Armee bei Xian nicht fehlen. Erleben Sie auf dieser Studienreise die großen Höhepunkte Chinas.

Termin: September/Oktober 2014

## Marokko - Märchenhafte Königsstädte

Eine Reise in dieses orientalische Land heißt gleichzeitig Eintauchen in die Geschichten von "Tausend und einer Nacht". Wir werden nicht nur die beeindruckenden Bauten islamischer Architektur in den Königsstädten Rabat, Fes, Meknes und Marrakesch besichtigen. Auf unserer Rundreise werden wir auch auf Reste der römischen Kultur treffen, und zwar in Volubilis. Unsere Fahrt führt durch wunderschöne und vielfältige Landschaften. Wind und Wetter haben die Gebirgszüge des Altasgebirges geformt und je nach Sonneneinstrahlung erscheinen sie in einer ganzen Palette von RotBraun-Tönen. Kommen Sie mit in die märchenhaften Königsstädte, auf eine Reise durch 1001 Nacht.

Termin: Oktober 2014

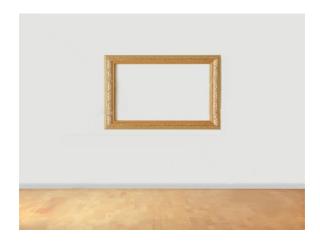
## Welche Reisen würden Sie gerne mit der vhs Neu-Isenburg machen?

Bitte kreuzen Sie Ihre Reisewünsche an! Detaillierte Unterlagen werden Ihnen zugesandt.

## Reisen und Tagesfahrten 2013

Feb.	Stuttgart: Die Welt der Kelten
März	Madrid – Mitgliederreise
März	Madeira – Blumeninsel im Atlantik
April	Ostfriesland – Kunst, Kultur & Mee(h)r
April	Rom – die ewige Stadt
April/Mai	Türkei mit Kappadokien und Nemrut-Berg
Mai	Berlin mit Museen und Schloss Sanssouci
Mai	Inselhüpfen Ägäis: Mykonos, Paros, Santorin
Juni	Salzburg und Wolfgangsee
Juni	Schlösser der Loire
Juni	Radtour – südliche Niederlande
Juli	Tallinn – Estland
August	Flusskreuzfahrt: AROSA auf dem Rhein
August	Gardasee und Festspiele in Verona
September	New York und Washington
September	Die Krim – Sommerfrische der Zaren
September	Quedlinburg und Magdeburg – Romanik & Ottonen
Oktober	Prag – die goldene Stadt
Oktober	Jordanien – Faszinierendes Königreich
November	Vietnam mit Verlängerung in Kambodscha

Name/Vorname		
Straße/Hausnummer		
PLZ/Wohnort		
Telefon	E-Mail	



# Artothek

## **Kunst zum Ausleihen**

Schmücken Sie Ihr Zuhause mit einem neuen Bild! Seit 1995 gibt es die Artothek der vhs Neu-Isenburg e.V. Hier können Sie sich in Ruhe ein Bild aus unserer wechselnden Ausstellung aussuchen und ausleihen. Hängen Sie es zu Hause auf, lassen Sie es auf sich wirken und erfreuen Sie sich an der Kunst.

- Die Ausleihgebühr beträgt 5 EUR pro Bild.
- Nach 10 Wochen bringen Sie das Bild zurück, oder verlängern die Ausleihzeit.
- Bei Gefallen ist der Kauf des Bildes möglich; wir vermitteln gerne zwischen Ihnen und den Künstlern.
- Wir freuen uns auch über Künstler, die ihre Bilder in der Artothek ausstellen möchten.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

vhs Neu-Isenburg e.V.

Bahnhofstraße 2, 63263 Neu-Isenburg Telefon: 06102 254746, Telefax: 06102 6644 E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de



# 94 Alphabetisches Stichwortverzeichnis

Α		L	
Acryl- / Aquarellmalerei	24-25	Latin Dance / Zumba	42, 43,45
Aerobic & Co.	42-46	Lauftraining / Joggen	50
Alternative Heilmethoden	51-56	Line Dance	33
Anmeldebedingungen (AGB)	4-7	Literatur	22
Aqua-Jogging	50	M/N	
Autogenes Training	35		12, 23-25
		Malen / Zeichnen Make-up	20
Ayurveda	51		
B	10.00.00	Massagepraktiken	56
Basteln, Gestalten, Werken	12, 26-29	Meditation	35-38
Bauchtanz, Bollywood	34	Motivationstraining	18
Beckenbodengymnastik	49	Musik / Trommeln	13, 25-26
Beruf und Karriere	76-77	Mudras	52
Burnout-Prophylaxe	19, 52, 55	Nähen	29
Bildbearbeitung am PC	11, 80	NLP	17
Bildungsurlaube (BU)	19, 76	O/P	
Bodystyling	42-46	Orthopäd. Rückenschule	49
Bogenschießen	51	Orientalischer Tanz	34
C/D		Pädagogik / Psychologie	17-19, 76-77
Comiczeichnen	12	Pastellkreide	23
Computerthemen	11, 77-82	Pendeln	53
Dekoration / Gestaltung	28-29	Pflanzen / Bonsai	28
Deutsch als Fremdsprache	65-68	Pilates	41-42
	03-06	Politik	
E	11 77 00		16
EDV-Kurse	11,77-82	Präsentieren / Auftreten	17-19, 76
Emotionale Intelligenz	17	Prog. Muskelentspannung	34-35
Entspannung	14, 34-41	Q/R	
Ernährung / Kochen	14, 57-62	Rechnen / Naturwissen.	11
Esoterik	20,51-56	Reiki	52-53
Excel & Word	79	Reisen	83-97
F		Rhetorik	17-18, 76
Facebook & Co	81	Rückenschule /-gymnastik	49
Feldenkrais	39	S	
Finanzen / Wirtschaft	16, 82	Salsa	32
Finger-Yoga (Mudras)	52	Schmuck	27
Fitnessboxen	44	Selbsterfahrung /-findung	17-19
Flexi-Bar	43	Selbstbewusstsein	17-18
Fotografieren / Digitalfotograf.	12, 26	Sprachen	11, 63-75
Fremdsprachen	11, 63-75	Step-Aerobic	46
Frühförderung / Schule	11, 00 73	Stilberatung / Schminken	20
	- 11		55-56
G Cincorboiton	00	Stimmtraining / Singen	
Gipsarbeiten	28	Stressbewältigung	19, 52, 55
Gedächtnistraining	19	Studienfahrten /-reisen	15, 22, 83-97
Geschichte	16, 22-23	Sturzprävention / Balance	49
Gesundheitsthemen	34-56	T/U	
Goldschmieden	27	Tai Ji / Qi Gong	41/40
Gymnastik	34-49	Tagesfahrten	15, 22, 83
Н		Tanzen	31-34
Handarbeiten / Nähen	29	Tastschreiben	77
Heilmethoden	51-56	TCM (Tradit. Chin. Medizin)	54
Heilenergetik	52	TeBo Aerobic	44
Homöopathie	54-55	Tibeter (Fünf)	40
I/J	1.10	Töpfern / Keramik	12, 28-29
Inline-Skating	13, 51	Trommeln / Djembé	13, 25-26
Integrationskurse	65-68	Typ- / Stilberatung	20
Internetkurse	80-81	V/W	20
K	00-01	Vereinsarbeit	76
	10.00.00		
Keramik	12, 28-29	Volleyball	50
Kinderkurse	11-14	Vorträge	55
Kinder-Yoga	14	Waveboard-Surfing	13
Klangheilung	55-56	Wechseljahre	54
Kochen / Ernährung	14,57-62	Wirbelsäulengymnastik	46-49
Kommunikation / Körpersprache	17-19, 76-77	Wohnen / Raumgestaltung	29, 51
Konfliktbewältigung	17-19, 76-77	X/Y/Z	
Konzentration / Meditation	14, 34-41	Yoga	14, 35-39
Kunst- und Kulturführungen	22-23	Zumba	(42), 43

# Kurse auf Wunsch



Als einer der richtungsweisenden Anbieter von Weiterbildungsangebotenen stellen wir seit 20 Jahren erfolgreich ein ganzheitliches und hochwertiges Bildungsangebot zusammen.

Wir orientieren uns bei der Kursplanung gerne auch an Wünschen und Anregungen unserer Kunden.

Ob Fremdsprachen, aktuelle EDV-Themen, spezielle Gesundheitsaspekte oder Kinderkurse, wir nehmen Ihre Vorschläge auf.



Sollten Sie in unserem Programmangebot etwas vermissen, sprechen Sie uns bitte an.

Ab einer Gruppengröße von fünf Personen organisieren wir Wunsch-Kurse für Sie - gerne auch Inhouse-Schulungen für Firmen, Kindergärten, Schulen oder Vereine.

Nutzen Sie die Möglichkeit, wir freuen uns auf Sie! Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

> vhs Neu-Isenburg e.V. Tel.: 06102 254746

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