VhS Frühjahr/Sommer 2015

Neu-Isenburg









Fax: **06102 6644** info@vhs-neu-isenburg.de www.vhs-neu-isenburg.de



Junge vhs

Gesellschaft & Leben

> Kultur & Gestalten

Gesundheit

Kochen & Geselligkeit

Sprachen

Beruf & EDV

Reisen





Wann ist ein Geldinstitut gut für die Region?

Wenn es seit 175 Jahren Menschen zuverlässig, fair und kompetent zur Seite steht.



So wie die Sparkasse Langen-Seligenstadt:

Als leistungsfähiger und vertrauter Partner der Menschen, der mittelständischen Wirtschaft und der Kommunen in unserer Region!

"Wenn's um Geld geht", bieten wir maßgeschneiderte Lösungen vom Zahlungsverkehr über die Vermögensanlage bis zur Finanzierung.

Wir fördern das Ehrenamt und unterstützen viele Aktivitäten in den Bereichen Kunst, Kultur, Sport, Soziales und Bildung.

Auch als wichtiger Arbeitgeber, überzeugter Ausbilder und nachhaltiger Auftraggeber fühlen wir uns der Region verbunden.

Und das wird auch künftig so bleiben!





VORWORT

Liebe Teilnehmer/innen und Interessenten der vhs.

Bildung ist nicht mit einem Schulbesuch oder einer Berufsausbildung abgeschlossen, sie bleibt ein Leben lang wichtig - und zwar für alle Menschen und unabhängig vom Alter.

Bildung erweitert sowohl die beruflichen, als auch die persönlichen Möglichkeiten und führt zu mehr Teilhabe am öffentlichen Leben. Sprachkurse sind beispielsweise der erste Schritt zur Integration von Menschen, denn Sprachen zu erlernen öffnet Türen zu neuen Welten und Verständnis für andere Kulturen.

Das, was für Sprachen gilt, gilt aber auch für viele andere Bereiche: Da heißt es Neu-lernen, Dazu-lernen und auch mal Um-lernen, um (weiterhin) aktiv am öffentlichen Leben teilnehmen und mitreden zu können. Volkshochschulen bieten hier die Grundvoraussetzungen, indem sie wohnortnah vielfältige und bezahlbare Weiterbildung anbieten. Als öffentliche Einrichtungen sind sie nicht kommerziell orientiert. Weltanschaulich, religiös und politisch sind sie neutral. Unser Focus liegt ausschließlich auf dem Lernerfolg unserer Teilnehmenden.

Das allgemeine Bildungsniveau und damit auch die Lebensqualität der Menschen zu verbessern ist vorrangiges Ziel der Volkshochschulen. Durch Kurse, Seminare, Informationsveranstaltungen und Studienreisen wird den Menschen ermöglicht, sich Fertigkeiten und Kenntnisse für Leben, Beruf und gesellschaftliche Tätigkeiten anzueignen. Als lebendiger Kommunikationstreffpunkt für alle unabhängig vom Alter, Geschlecht, Nationalität oder Bildungsstand leistet die vhs einen wesentlichen Beitrag zu Integration und Lebensqualität.

Bildung lohnt sich! Überzeugen Sie sich selbst von unserem Programm. Wir würden uns freuen, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

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.



99 - 100

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 Wissen & Wachsen – Kreativclub – Powerkids	10 - 13
GESELLSCHAFT & LEBEN Geschichte, Politik & Wirtschaft – Pädagogik & Psychologie – Gesellschaft & Verbraucherfragen	14 - 20
KULTUR & GESTALTEN Literatur, Kultur- & Kunstgeschichte – Zeichnen & Malen – Musik & Medienpraxis – Basteln, Gestalten & Nähen	21 - 28
GESUNDHEIT	29 - 56
Tanzen – Entspannen – Bewegen & Outdoor – Alternative Heilmethoden & Massagepraktiken	
KOCHEN & GESELLIGKEIT Getränke aller Art – Rund um den Globus – Kreative Küche - Specials	57 - 63
SPRACHEN	64 - 79
Deutsch als Fremdsprache Andere Fremdsprachen: Englisch – Französisch – Italienisch - Spanisch – Portugiesisch	
BERUF & EDV	80 - 87
Berufliche und persönliche Weiterbildung – EDV-Kurse	
REISEN FÜR JUNG UND ALT	88 - 97
Tagesfahrten Mehrtägige Studienreisen	
Vorschau Reisen 2016	
Alphabetisches Stichwortverzeichnis	98

Das nächste Programm erscheint im Juli 2015.

Anmeldeformular



VOLKSHOCHSCHULE NEU-ISENBURG e.V.

Geschäftsstelle: Bahnhofstraße 2, 63263 Neu-Isenburg

Telefon: 06102 254746, Telefax: 06102 6644

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

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

Vorstandsmitglieder: Ingrid Bickmann, Horst Geene

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

Gaby Pauleit	Studienreisen	Di - Fr
Petra Weigt	Persönliche Beratung, Anmeldung	Mo - Fr
Sabine Wershoven	Geschäftsführung	Mo - Fr
Ilona Nierobisch	Integrationskurse, Verwaltung	Mo, Mi, Do
Sylvia Nahrendorf-Nemetz	Zahlungswesen, Verwaltung	Mo - Fr
Monika Herrmann	Fremdsprachen, Verwaltung	Mo, Di, Do
Doris Gebler	Verwaltung, Pressearbeit	Mo - 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 und 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 und 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! Telefonische Anmeldungen werden als kurzfristige Reservierungen angenommen, die durch Barzahlung innerhalb von 5 Werktagen oder der Erteilung eines SEPA-Lastschriftenmandats bestätigt werden müssen. 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.

2. BEZAHLUNG

Sie haben die Möglichkeit, zwischen Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle und der Erteilung eines SEPA-Lastschriftenmandats zu wählen. Beim Geldeinzug wird die Kursgebühr 5 Tage vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Das SEPA-Lastschriftenmandat 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 Bankgebühren vermieden werden. die ansonsten von Ihnen übernommen 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 arbeitsuchend 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 Sonderveranstaltungen sowie vhs-Reisen und Tagesfahrten. Diese Regelung kann jederzeit, auch während des aktuellen geändert Semesters. durch Kreistagsbeschluss werden. Volkshochschule Neu-Isenburg bemüht sich grundsätzlich um niedrige Entgelte für alle Kunden. Besondere Ermäßigungen für weitere Personengruppen werden daher nicht gewährt.

5. RÜCKTRITT / WIDERRUFSBELEHRUNG

Kostenfreie Abmeldungen sind **nur bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich**. Der Widerruf ist schriftlich (per Brief, Fax, E-Mail) an die vhs Geschäftsstelle zu richten. 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.
- c) in voller Höhe, wenn Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn (bzw. bei Bildungsurlaub bis spätestens 4 Wochen) in der vhs-Geschäftsstelle 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 Gutschreibung richtet sich nach Eingang des Attestes bei der vhs. Eine Barauszahlung ist in diesem Fall nicht möglich, die Gebühr kann nur mit der nächsten Kursanmeldung als (Gutschrift auf dem Kundenkonto) verrechnet werden.</u>

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 Volkshochschulverbands erfolgt nur mit anonymisierten Teilnehmer-Daten!

9. VERSICHERUNGEN FÜR KURSTEILNEHMENDE

<u>Kursteilnehmende haben für alle Arten von Versicherungsschutz selbst zu sorgen</u>. 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 Frühjahr/Sommer 2015:

Osterferien: 30.03.2015 – 10.04.2015 Sommerferien: 27.07.2015 – 04.09.2015



UNTERRICHTSORTE IN NEU-ISENBURG

- Albert-Schweitzer-Schule Haupthaus, Freiherr v. Stein Straße 2. Turnhalle 5.*
- Albert-Schweitzer-Schule Dependance im Buchenbusch, Eschenweg 4, Turnhalle 5,*
- Alfred-Delp-Haus, Pfarrgemeinde Hl. Kreuz, Pappelweg 29 5 ***
- Alte Goethe-Schule, Hugenottenallee 82, Sporthalle, EG &*
- BGS-Haus II (Alte Goetheschule), Hugenottenallee 82, EG links 5 ***
- Brüder-Grimm-Schule (BGS), Waldstraße 101 5 *
- Evangelische Gemeinde Gravenbruch, Dreiherrnsteinplatz 8 5 **
- Geschwister-Scholl-Halle, An den Grundwiesen & ***
- Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35 (altes Feuerwehrhaus) 5 ***
- Hallen- und Freibad am Sportpark, Alicestraße 111
- Hugenottenhalle (HuHa), Frankfurter Straße 152 ₺ ***
- 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 Straße 124-126
- Stadtbibliothek Neu-Isenburg, Frankfurter Straße 152 & ***
- Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Straße 8 & **
- 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 (im Schul- u. Bildungszentrum), Alicestr. 107 &*
 - 8* Behindertengerechter Zugang zu ebenerdigen Kursräumen
 - *** Behindertengerechter Zugang zu allen Kursräumen
 - ★*** Insgesamt behindertengerecht inkl. Türen, Toiletten

INFORMATIONEN ZUR SEPA-UMSTELLUNG

Die vhs Neu-Isenburg hat seit Januar 2014 auf das einheitliche europäische Zahlungsverfahren SEPA (Single Euro Payments Single Euro Payments Are Area) umgestellt.



Daher bitten wir Sie, bei den Anmeldungen, statt der bisherigen Kontodaten die IBAN (International Bank Account Number) und BIC (Business Identifier Code) auf dem Lastschriftmandat anzugeben. Diese können Sie Ihren Kontoauszügen entnehmen.

Damit wir einen Gebühreneinzug von Ihrem Konto durchführen können, muss zukünftig das SEPA-Lastschriftmandat mit Ihrer Unterschrift bei uns vorliegen. Ein entsprechendes Formular stellen wir Ihnen in unserer Geschäftsstelle und in unserem Programmheft (letzte Seite) zur Verfügung.

Anschließend entsteht Ihnen beim SEPA-Verfahren, im Vergleich zu den bisherigen Lastschrifteneinzugsverfahren, kein zusätzlicher Aufwand.

Selbstverständlich können Sie das SEPA-Lastschriftmandat, ebenso wie das bisherige Lastschriftverfahren, jederzeit widerrufen.

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 Sterignstigt 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 Amateure, 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. Übungsabende mit Anleitungen und Tipps zum Schneiden, Bearbeiten und Nachvertonen Ihrer Aufnahmen sollen Ihnen den Einstieg in eine vielleicht neue Materie erleichtern.

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

Kontakt: Horst Antons, Schützenstraße 62, 63263 Neu-Isenburg,

Tel.: 06102-27272, E-Mail: h.antons@t-online.de

Rüdiger Schnorr, Waldstraße 148, 63263 Neu-Isenburg, Tel.: 06102-882510, E-Mail: ruediger.schnorr@t-online.de Internetauftritt www.videofreunde-in-neu-isenburg.de.

SOUNDSATION - POP- UND JAZZ-CHOR IN DER VHS

Die Singschule "Soundsation" 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 930477, Fax: 06002 930478

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

ARTOTHEK - KUNST ZUM AUSLEIHEN

Seit 1995 gibt es die Artothek in den Räumen der vhs Neu-Isenburg e.V. Während unserer Öffnungszeiten oder nach Vereinbarung können Sie sich in unserer Geschäftsstelle in Ruhe ein Bild Ihrer Wahl aussuchen. Sie dürfen es zu Hause aufhängen, auf sich wirken lassen und sich daran erfreuen.

Unsere Ausstellungen wechseln regelmäßig.

- 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.



Wir freuen uns auch immer über neue Künstler, die uns ihre Werke zur Verfügung stellen und in der Artothek ausstellen möchten.

Kreisweit bieten wir ergänzend ein umfangreiches Programm in den Bereichen:

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

VhS Kreis Offenbach

Informationen, Beratung und Anmeldung:

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

Tel.: 06103 3131-1313

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

Wir bilden Zukunft!





Junge vhs

 Seite

 ⇒ WISSEN & WACHSEN
 10 - 11

 ⇒ KREATIVCLUB
 11- 12

 ⇒ POWERKIDS
 12

WISSEN & WACHSEN

0.01.02 Englisch für Kinder: Hello friends! (4 - 6 Jahre)

Spielend Englisch lernen: Ohne Grammatikregeln und Vokabelpauken, sondern mit viel kreativer Gestaltung, Musik und Bewegung entdecken die Kinder hier die englische Sprache. Durch die im Spiel gewonnenen Erfolgserlebnisse haben sie viel Spaß im Umgang mit der Fremdsprache und bekommen Lust auf mehr. Sie entfalten ihr

naturgegebenes Potential und gleichzeitig werde

Konzentration und Kreativität gefördert. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung,

Anti-Rutschsocken, Buntstifte.

Leitung: Lalitha Kotamraju, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum
Termin: Fr, ab 20.2., 15 - 16 Uhr, 10x
Gebühr: 58 EUR (inkl. Materialkosten)

0.01.04 Etikette für Kinder - Manieren sind modern (8-12 Jahre)

Benimm–Regeln lernen ist uncool!? Dabei hat man es das ganze Leben leichter, wenn man bereits von klein auf die richtigen Umgangsformen kennt. Klassische Tugenden machen beliebt, steigern die emotionale Intelligenz und die soziale Kompetenz und spielen nach wie vor eine wesentliche Rolle. In diesem Kurs erfährst Du nicht nur, wer Knigge war und welche Umgangsformen zeitgemäßsind, Du lernst auch die richtigen Tischmanieren bei einem Restaurantbesuch kennen sowie respektvolles miteinander Umgehen. Ein unterhaltsamer und lehrreicher Kurs.

Leitung: Anja Rassmann, Beraterin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, links

Termin: Sa 7.2., 10 - 14.30 Uhr Gebühr: 27 EUR (zzgl. 10 EUR für ein Mittagessen mit Getränk)

1.09 Tastschreiben für junge Leute (ab 9 Jahre)

Lerne das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand kennen! Fast jeder Mensch nutzt irgendwann den Computer und tippt, ob Chats, E-Mails, Blogs: Jeder nutzt die Tastatur! Nur die wenigsten nutzen beim Tippen allerdings alle 10 Finger, der Großteil bedient sich eines 2-4-Finger-Stils. Damit kommt man durchaus auch ans Ziel, es dauert aber um einiges länger. Wer also früh das Zehnfingersystem erlernt, hat auf Dauer mehrere hundert, wenn nicht

gar tausende Stunden gespart. Leitung: Christa Schubert-Zunker,

Fachlehrerin f. EDV

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termine: Do, ab 19.2., 18.15 - 20.15 Uhr, 2x

Gebühr: 37 EUR (inkl. Unterlagen)

0.01.10 Workshop: Bildbearbeitung am PC (ab 9 Jahre)

Einfach schöne Bilder machen! Fotos, die aus Digitalkameras kommen, können oft durch ein wenig Bildbearbeitung entscheidend verbessert werden. So kann aus einem nicht ganz so guten Foto ein Spitzenbild werden. Anhand praxisorientierter Übungen erlernt Ihr die Grundlagen Bildbearbeitung/-optimierung am



Wichtig für Hobbyfotografen sind u.a. Verbesserung von

ausschnitt. Kontrast und Farbe.

Voraussetzung: Einfache PC-Kenntnisse

Bitte mitbringen: Stick mit eigenen Fotos oder Fotos aus der Digital-

kamera, wenn vorhanden.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer

vhs-Geschäftsstelle. Bahnhofstr. 2. EDV-Raum Ort.

Termin: Sa 18.4., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 25 EUR

0.01.12 Astronomie spielerisch erkunden (ab 8 Jahre)



Wir laden alle kleinen und großen Forscher und Entdecker auf eine spannende Reise durch die Welt des Wissens ein. Hier erkunden sie die wichtigsten Grundlagen der verschiedenen Abläufe unserer Erde und des Mondes. Mit praktischen Beispielen, kleinen Experimenten

und Basteleien erhalten die Kinder einen bunten Einblick in die Welt der Astronomie.

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Papier, ggf. Getränk.

Leitung: Luis Miehe

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

Sa 25.4., 14 - 17 Uhr Termin:

Gebühr: 18 EUR (Kleingruppe, max. 8 Kinder)

KREATIVCLUB

0.02.07 Werkstattkurs Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)

Kaum ein Material bietet mehr Spielraum für die kindliche Kreativität als Ton. Mit den Händen schaffen, was die eigene Fantasie sich erdacht hat, macht einfach Spaß. Der kreative Umgang mit Ton fördert die Entwicklung der Kinder, insbesondere die Haptik - das aktive Erfühlen von Größe, Konturen, Material und deren Oberfläche ist eine besondere Erfahrung. Ton nimmt jede beliebige Gestalt willig an. Wir modellieren Keramiken in verschiedenen Techniken für Drinnen und Draußen, die anschließend bemalt, glasiert und gebrannt werden.

Bitte mitbringen: Malerkittel / altes Kleidungsstück.

Leitung: Anne Thiele, Keramikkünstlerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule,

> Gravenbruch, Keramikraum Sa, ab 7.2., 10.30 - 12 Uhr, 5x

Termin:

42 EUR (zzgl. 12 EUR Materialkosten) Gebühr:

> Bitte melden Sie sich frühzeitig (7 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

0.02.09 Phantasiemalen für Kinder (ab 5 Jahre)



Kinder sind kreativ und phantasievoll. In einem Bild können sie oft mehr ausdrücken als mit Worten. Hier bekommen sie die Möglichkeit, in liebevoller, nicht bewertender Atmosphäre ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen und gleichzeitig Grundlagen der

Maltechnik und Farblehre zu erwerben. Ziel ist auch, durch den gestalterischen Freiraum die Persönlichkeit, Selbstvertrauen und Konzentrationsfähigkeit der Kinder mit viel Spaß zu stärken.

(Kleingruppe, max. 8 Kinder)

Bitte mitbringen: Malerkittel oder altes Kleidungsstück.

Leitung: Monika Bonanno, Künstlerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: Sa 28.03.+ So 29.03., 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 38 EUR (inkl. Materialkosten)

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, links
Termin: Sa 30.5. + So, 31.5., 10 - 14 Uhr
Gebühr: 46 EUR

POWERKIDS

0.03.02 Hip-Hop-Dance für Kinder (ab 5 Jahre)



Hast Du Lust zu tanzen? Hier kannst Du eine Choreographie aus Hip-Hop und Zumba erlernen. Zusammen werden wir Grundbewegungen ausprobieren, eine Menge lustiger Partytänze tanzen und uns zu moderner Musik bewegen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Sarah Vetter, Tanztrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Termin: Fr, ab 27.2., 16 - 17 Uhr, 10x

Gebühr: 56 EUR

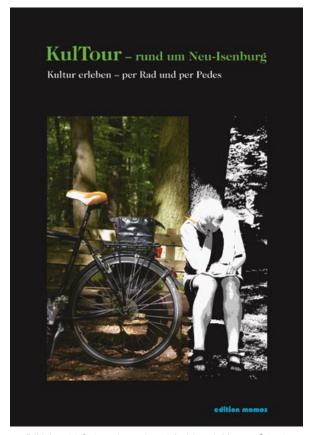
Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
Sie haben neue Kursideen?

Sie haben Spaß am Unterrichten und Interesse als Kursleiter/in für uns tätig zu werden?

Dann rufen Sie uns doch an, unter **2** 06102-25474 oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de und vereinbaren ein Gespräch.

Der Tip für das Frühjahr

in jeder Neu-Isenburger Buchhandlung oder direkt bei edition momos Verlagsgesellschaft mbH www.edition-momos.de



DIN A5, 44 Seiten, komplett 4-farbig mit Karten € 9,50

Bei dem Büchlein handelt es sich um einen Tourenführer für Spaziergänge oder Radtouren in die Umgebung von Neu-Isenburg. Die Beschreibungen von Plätzen sind von besonderer kultureller oder landschaftlicher Bedeutung; angenehm und flüssig zu lesen und mit den jeweiligen Wegbeschreibungen so verbunden, dass man das Buch auch zu Hause mit Vergnügen liest.

Gesellschaft & Leben

		Seite
\Rightarrow	GESCHICHTE, POLITK & WIRTSCHAFT	14-15
\Rightarrow	PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSPHIE	15-18
\rightarrow	GESELL SCHAFT & VERBRAUCHERERAGEN	18-19

GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT

1.01.01 Stadtspaziergang in Frankfurt: Das Bahnhofsviertel

Der Rundgang durch das Viertel geht vorbei an großartiger

Architektur, an "roten Lichtern", an Orten großer und kleiner Geschichte, an Geschäften mit Waren aus aller Welt, an Stätten verschiedener Religionen und Sehenswürdigkeiten, die man mitten in Frankfurt nicht erwartet.

Leitung: Christian Setzepfandt, Kunsthistoriker Ort: Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt.

> vor dem Haupteingang Di 5.5., 16 - 18 Uhr

Termin: Di 5.5., Gebühr: 15 FUR



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. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Leitung: Wolfgang Mäcking, Stud. Direktor a.D.
Ort: BGS-Haus 2, EG, R112, Hugenottenallee 82

Termin: Mi, ab 4.3., 10.30 - 12 Uhr, 4x

Gebühr: 14 EUR

1.04.02 Anlegerakademie – Einführung in die Welt der Finanzen

Möchten Sie Ihr Geld sinnvoll anlegen? Bei der Fülle der Angebote ist es jedoch unerlässlich, die Wege kennen zu lernen, auf denen man zum gewünschten Ziel gelangen kann. Und das geht auch ganz ohne Finanzchinesisch! Hier erhalten Sie Einblicke in die Zusammenhänge von verzinslichen Geldanlagen und Anlagen in Unternehmensbeteiligungen. Sie lernen, Chancen und Risiken besser zu verstehen und sind

anschließend in der Lage, Angebote von Finanzdienstleistern kritisch zu prüfen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen. Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum,links Termin: Fr, ab 20.2., 19 - 21 Uhr, 2x

Gebühr: 23 EUR

Anlegerakademie - Allgegenwärtige Derivate

Vielen Anlegern ist nicht klar, wie spezielle Produkte, z.B. Fonds und Zertifikate, "funktionieren" und warum deren Entwicklung nicht immer wie erwartet verläuft. Wir "zerlegen" exemplarisch Produkte und erklären Ihnen die Auswirkung. Sie lernen die Hintergründe besser zu verstehen und sind anschließend in der Lage, Angebote kritisch zu prüfen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

für Notizen.

Leitung: John Escherich, Finanzplaner Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Fr, ab 20.3., 19 - 21 Uhr, 2x

Gebühr: 23 EUR



1.04.04 Oldtimer - eine Gratwanderung zwischen Lifestyle und Wertanlage

Oldtimer sind im Trend. Aber: Was ist ein Oldtimer und ab wann ist er es? Wie viel ist ein Oldtimer wert? Und was sollte man sonst noch zum Thema Oldtimer wissen? Sind die Unterhaltungskosten wirklich so hoch, wie man vermuten könnte? Die Angst, sich in ein "teures" Abenteuer zu begeben, ist groß und nicht von der Hand zu weisen. Für technisch Unbegabte ist die Anschaffung eine große Hürde, denn mit "zwei linken Händen" könnten die Folgekosten das Projekt zum Scheitern bringen. Dieses Seminar dient zur Aufklärung und soll helfen, das Projekt Oldtimer ins richtige Licht zu setzen. Sie werden nicht überredet, finden aber ein offenes Ohr und die ein oder andere Antwort auf Ihre Fragen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen. Leitung: Frank Arne Teschner, Künstler Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Ort:

Termin: Di, ab 14.4., 18 - 19.30 Uhr, 3x

Gebühr: 25 EUR

PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSOPHIE

1.06.04 Körpersprache in der Hundeerziehung



Hunde kommunizieren größtenteils durch körpersprachliche Signale und achten auf sehr feine Nuancen. Wir Menschen vergessen oft, dass wir dies auch tun, allerdings meist unbewusst. Wie Paul Watzlawick sagte: "Wir können nicht

nicht kommunizieren." In diesem Seminar betrachten wir, theoretisch und praktisch, die Bedeutung der Körpersprache in der Hundeerziehung. Richtig und bewusst eingesetzte Körpersprache kann "Wunder" in der Mensch-Hund-Kommunikation bewirken. Lernen Sie Verhalten Ihres Hundes zu lesen, helfen Sie ihm aus Konfliktsituationen und lernen Sie, in Stresssituationen richtig zu reagieren und Missverständnissen vorzubeugen.

Bitte mitbringen für Samstag: Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe, Verpflegung, Brustgeschirr f. Hund, Fährtenleine, Leckerlis.

Leitung: Sonja Bauer, Hundetrainerin

Termin: Fr, 3.7, 18:00 - 20 Uhr, Waldstr. 55-57,

vhs Raum links, Theorie ohne Hund

Sa, 4.7., 10 - 12:00 Uhr, privater Trainingsplatz, Termin: Offenbacher Str. 147 in Neu-Isenburg, Praxis mit Hund.

Gebühr: 27 EUR (Kleingruppe)

15

1.07.03 Menschenkenntnis

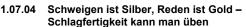
Die ersten Sekunden entscheiden, welches Bild Sie sich von Ihrem Gegenüber machen und natürlich auch, welchen Eindruck Sie selbst hinterlassen. Dieses Seminar befasst sich mit den unterschiedlichen Facetten menschlichen Verhaltens. Angefangen Eindruck, bis hin zu geistigem Nebel, erarbeiten wir uns ein besseres Verständnis unseres Gegenübers und vielleicht auch von uns selbst.

Sie lernen, Ihren Gesprächspartner richtig einzuschätzen und seine Motive zu erkennen. Dadurch kommt es seltener zu Konflikten und in Verhandlungen und Gesprächen argumentieren Sie von Beginn an richtig.

Leitung: Sarah Vetter, Beraterin

vhs. Bahnhofstr. 2. Gvmnastikraum Ort: Termin: Sa 21.3.. 9.00 - 13 Uhr

Gebühr: 25 EUR (Kleingruppe)



Sie fühlen sich nach einem schwierigen Gespräch überfahren und wissen erst nachher, was Sie hätten sagen sollen? Oder Sie wissen was Sie wollen, haben gute Argumente und erleben, dass Ihr Gesprächspartner sie im Grunde gar nicht hören will? An diesen beiden Seminarabenden trainieren Sie, angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren, Ihre Argumente gezielt vorzubringen und sicher aufzutreten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Sabina Ziegler, Coach

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Di, ab 17.2., 17.30 - 20.45 Uhr, 2x

Gebühr: 37 EUR (zzgl. 2 EUR für Skript direkt an die Dozentin)

1.07.05 "Sag doch was Du willst" - Kommunikation im Alltag

Kommunikationsprobleme - wer kennt die nicht? Es wird oft viel gesagt, aber nicht wirklich miteinander geredet oder nicht richtig zugehört. Lernen Sie die Grundmerkmale der Kommunikation kennen. Erfahren Sie, wie man Gespräche zielorientiert führen kann und wie man am besten mit schwierigen Situationen und Konflikten

umgeht. Hier erhalten Sie Impulse für gelingende Kommunikation im Alltag. Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial, Verpfleauna.

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

Sa 9.5.. 10 - 16 Uhr Termin:

Gebühr: 34 EUR



Haben Ihre Gedanken Sie fest im Griff? Neigen Sie zum Grübeln? Kreisen Ihre Gedanken und finden kein Ende? Wer ewig über sich und die Welt nachdenkt, schadet seiner Psyche. Grübeln raubt Menschen den Schlaf, nimmt ihnen die gute Laune und belastet. Hier erfahren Sie, wie Sie einen entspannten Umgang mit Ihren Gedanken herstellen können. Sie lernen, das Zepter wieder selbst in die Hand zu nehmen und werden Regisseur Ihres Kopfkinos.

Leitung: Anette Elsinger, Präventologin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Mo. ab 23.2.. 19 - 20.45 Uhr. 2x Termin:

Gebühr: 23 EUR



1.07.07 Emotionsmanagement

Ärger, Frustration, Sorgen und Ängste begegnen uns regelmäßig. Schnell reagieren wir unangemessen oder landen sogar in einer Sackgasse. Häufig fühlen wir uns diesen Emotionen ausgeliefert und in unseren Handlungen begrenzt. Ob Selbstzweifel, Schamgefühle, Prüfungsangst oder Wut: Negative Emotionen legen sich wie ein Schatten auf die Seele, dämpfen die Lebensqualität und den Selbstausdruck, blockieren die Leistungsfähigkeit und nehmen uns die Freude am Sein. In diesem Workshop sensibilisieren Sie Ihr Bewusstsein für emotionale Zusammenhänge und lernen Methoden

und Techniken, um mit belastenden Gefühlen konstruktiv umzugehen. Dabei schöpfen wir aus neuesten Erkenntnissen der Gehirnfor-Wingwave, NLP schung, und Energetische Psychologie.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Roxana Lazarides, Coach für Energetische Psychologie vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Ort: Termin: Sa 20.6., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 35 FUR



1.07.09 Resilienz – die Stehaufmenschen-Methode

Schwierige Situationen gehören zu unserem Alltag. Die einen sehen darin ein unlösbares Problem und die anderen eine Herausforderung. Woran liegt das? Mit Resilienz bezeichnet man die seelische Widerstandsfähigkeit, d.h. die Fähigkeit, bestmöglich mit den verschiedenen Belastungen unseres Lebens umzugehen und aus Krisen möglichst sogar gestärkt hervorzugehen. Resilienz ist nicht angeboren. Hier erlernen Sie die notwendigen Techniken und die Entdeckung der eigenen Ressourcen. Wir üben anhand eigener oder auch vorgegebener Beispiele in einem lockeren Rahmen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Gudrun Müller, Psychologische Beraterin (SfG)

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

Sa 7.3., 10 - 17 Uhr Termin: Gebühr: 35 EUR (inkl. Skript)

1.07.11 Wege aus der Depression - Workshop für Interessierte

Depressionen gehören zu den am weitesten verbreiteten psychischen Erkrankungen. Der Betroffene sowie sein soziales Umfeld stehen der Schwere des Leids, der Hoffnungslosigkeit und den Auswirkungen dieser Erkrankung hilflos und verständnislos gegenüber. Es geht darum, das Krankheitsbild "Depression" zu begreifen, Ursachen, Auslöser und aufrechterhaltende Faktoren herausgearbeitet werden, der Umgang mit der Krankheit und mit den Betroffenen thematisiert wird sowie die unterschiedlichsten Behandlungsmethoden von Depressionen vorgestellt werden. Wir führen praktische Übungen durch, die zu neuen persönlichen

Erfahrungen führen. Dadurch ändert sich die Sicht auf die Erkrankung und alternative Bewältigungsstrategien eröffnen sich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung. Leitung: Agnes Wiesner, Heilpraktikerin Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Ort.

Termin: Sa 27.6., 14 - 18 Uhr

Gebühr: 23 EUR



Haben Sie neue Kursideen und Interesse an einer Dozententätigkeit bei uns?

Dann rufen Sie uns doch an, unter 206102-254746 oder senden uns eine

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

1.07.12 Geistig fit ein Leben lang mit Gehirnjogging (MAT)

Mit der Methode "Gehirnjogging" (MAT = Mentales Aktivierungstraining) 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, MAT-Trainerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: Sa 20.6., 10 - 17 Uhr Gebühr: 35 EUR (inkl. Skript)

1.08.01 Die Suche nach dem Glück



Glück, was ist das und wie finde ich es? Die Optimierung des Wohlergehens und des Lebensweges erscheint als oberstes Gebot unserer Zeit. Brauchen Menschen aber immer neue, ferne Ziele oder was macht uns eigentlich glücklich? Welchen Einfluss haben wir auf unser Glück? Fragen, denen wir uns an diesem Abend intensiv widmen wollen. Wir lassen uns dabei von

spirituellen Betrachtungen der Religion inspirieren und bekommen Anregungen aus der Glücksforschung und Philosophie. Durch die Beschäftigung mit diesen Themen werden Sie sich dem eigenen Glück ein gutes Stück näher fühlen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: John Escherich

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Fr, ab 17.4., 19 - 21 Uhr, 2x

Gebühr: 23 EUR

GESELLSCHAFT & VERBRAUCHERFRAGEN

1.08.05 Tarotkarten – eine Einführung in das Kartenlegen

Seien Sie neugierig und begeben sich in die faszinierende Welt des Kartenlegens. Hier lernen Sie zunächst die Arbeit mit Tarotkarten kennen. Die Bilder, Symbole und Deutungen werden gemeinsam entdeckt und verschiedene Legetechniken erlernt. Weitere Themen

wie Runen und Pendel können auf Wunsch mit besprochen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, eigene Tarotkarten.

Leitung: Wolfgang Hieronymus-Amberger Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termine: Mo, ab 16.3., 19 - 21 Uhr, 4x

Gebühr: 20 EUR (Kleingruppe)



1.15.03 Etikette - richtig ist wichtig!

Ob Geburtstagsempfang oder Business-Lunch, wer stilsicher ist, den Dress-Code kennt und sich souverän in der Öffentlichkeit bewegt, hat es leichter in Beruf und Privatleben. Doch Umgangsformen sind nicht statisch, sondern passen sich der gesellschaftlichen Entwicklung an. Was ist veraltet und was ist aktuell? Testen Sie Ihr Wissen in diesem "Benimm-Kurs" und überprüfen Sie mit



Hilfe unserer Fachfrau Ihr Auftreten, Ihr Kommunikationsverhalten und Ihre Kenntnisse der Tischregeln bei einem Restaurantbesuch.

(Die individuellen Restaurantkosten trägt jeder selbst.).

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial Leitung: Ania Rassmann, Beraterin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort.

Termin: Sa 28.3., 10 - 16.30 Uhr Gebühr: 39 EUR (Kleingruppe)

Siehe auch Kurs Etikette für Kinder Nr. 0.01.04 Seite 10

Farb-, Stil- und Modeberatung 1.16.01



Aussehen und Ausstrahlung sind für das Wohlbefinden und die Präsentation 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 zu Frisur und Brillen-

formen sowie einige wertvolle "Geheimtipps" der Profis runden das Programm ab.

(Kleingruppe, max. 8 Personen).

Bitte mitbringen: Kommen Sie bitte ungeschminkt.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

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

Termin: So 21.6., 10 - 17.15 Uhr

Gebühr: 55 EUR (inkl. 8 EUR Materialkosten)

1.16.02 Das Perfekte Make up - richtig schminken

Das Besondere betonen und kleine Mängel kaschieren, das ist die Kunst beim Schminken! Sie lernen die wichtigsten Schminktechniken und kosmetischen Produkte inkl. Einsatzmöglichkeiten kennen. Hier erfahren Sie, wie Sie ohne großen Aufwand ein typgerechtes zusammenstellen können. schließend haben Sie die Möglichkeit, ein



passendes Tages-Make-up oder ein wirkungsvolles Abend-Make-up an sich zu erproben. (Kleingruppe, max. 8 Personen).

Bitte mitbringen: Kommen Sie bitte ungeschminkt.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

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

So 3.5., 10 - 17.15 Uhr Termin:

Gebühr: 55 EUR (inkl. 8 EUR Materialkosten)

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

Stadtbibliothek __ Neu-Isenburg

Forum für Medien- und Lesekultur

Lesen - Lernen - Informieren

- * 70.000 Medien aus allen Wissensgebieten: Sach- und Fachliteratur, Musik-CDs, Hörbücher, DVDs, Zeitungen und Zeitschriften, Computerspiele, Datenbanken
- * Die Onleihe Medien zum Download
- * Leseinseln zum Schmökern und Chillen
- * Internetstationen, Multimedia und W-LAN
- * Lernwelt für Schülerinnen und Schüler
- * Medieninseln zum aktuellen Zeitgeschehen
- * Bestseller und fremdsprachige Medien
- * Caféteria

Neugierig geworden? Schau'n Sie doch mal rein!



Online-Medien Sachbücher Reiseführer Zeitschriften CD-Roms Zeitungen Multimedia Belletristik Poesie und Musik Lesecafè Internet DVDs Sprachkurse Kinder- und Jugendmedien Fachliteratur Spiele Bestseller Ausstellungen Ratgeber Autorenlesungen Vorlesestunden Vortragsabende

Hauptstelle, Frankfurter Str. 152, Tel. 06102 - 747400
Dienstag und Donnerstag 11.00 bis 19.00 Uhr
Mittwoch und Freitag 11.00 bis 18.00 Uhr
Samstag 10.00 bis 13.00 Uhr

Westend-Bibliothek, Alicestr. 107, Tel. 06102 - 723123 Dienstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch, Donnerstag, Freitag 14.00 bis 18.00 Uhr

Stadtteilbibliothek Zeppelinheim im Bürgerhaus Dienstag 15.00 bis 18.00 Uhr

Unseren Online-Katalog, das aktuelle Veranstaltungsprogramm sowie die Onleihe (Medien zum Download) finden Sie unter

www.neu-isenburg.de

Das Team der Stadtbibliothek freut sich auf Ihren Besuch!

Kultur & Gestalten

		Seite
\Rightarrow	LITERATUR, KUNST- & KULTURGESCHICHTE	21-22
\Rightarrow	ZEICHNEN & MALEN	22-24
\Rightarrow	MUSIK & MEDIENPRAXIS	25-26
\Rightarrow	BASTELN, GESTALTEN & NÄHEN	26-27

LITERATUR, KUNST- & KULTURGESCHICHTE

2.01.02 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend

Sie gerne und suchen Interessierte, mit denen Sie sich über das Gelesene austauschen können? treffen uns 1x im Monat, sprechen über aktuelle Belletristik und tauschen uns über unsere Eindrücke bei der Lektüre des ieweils angegebenen Buches Darüber hinaus erfahren Sie Wissens-



wertes über die Autoren und ihre Zeit. Die Bücher werden in Michael Reihenfolge besprochen: 1) folgender Ondaatje "Katzentisch", 2) Alan Bennett - "Die souveräne Leserin", 3) Haruki Murakami - "Die Pilgerjahre des farblosen Herrn Tazaki". 4) Uwe Timm -"Der Mann auf dem Hochrad". Bitte die Bücher vor der jeweiligen Veranstaltung lesen und mitbringen!

Leitung: Dr. Cornelia Marx, Germanistin

Ort. Westend-Bibliothek im Schul-u. Bildunsgzentrum, Alicestr. 107

Gebühr: 24 FUR

2.01.02 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend 1

Do, 12.2. + 12.03. + 16.4. + 21.05., 19.30 - 21 Uhr, 4x Termin:

2.01.03 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend 2

Termin: Do, 19.2. +19.03. + 23.04. + 28.05., 19.30 - 21 Uhr, 4x

Tagesfahrt: Kassel - Weltkulturerbe und Wasserspiele 2.03.0

Bei der Tagesfahrt in die Nordhessenmetropole stehen gleich zwei Gartenanlagen im Mittelpunkt. Zum einen werden wir die Karlsaue, den symmetrisch angelegten barocken Riesengarten in der Fuldaaue, samt seines berühmten Marmorbades besuchen, und zum anderen werden wir uns intensiv dem Bergpark



Wilhelmshöhe widmen. Hier werden wir bei den so genannten Wasserspielen den Strom des Wassers vom Herkules bis hinunter größten Naturfontäne der Welt vor Schloss Weißenstein begleiten. Festes Schuhwerk dabei zu verwenden wäre nicht die schlechteste Idee.

Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker

Abfahrt Neu-Isenburg, 7:45 Uhr, Haus der Vereine, Offenbacher

Straße 35, vor dem Haus

Abfahrt: Südbahnhof 8.00 Uhr, bitte bei Buchung angeben!

So 31.5., 7:45 - 19 Uhr Termin:

Gebühr: 76 EUR

2.03.02 Tagesfahrt: Bad Homburg und Umgebung

Bei einer Tagesfahrt an den Fuß des großen Feldbergs werden wir neben dem Schloss die Schlossgärten, die kleine Altstadt und die verbliebenen Bauten aus landgräflichen Zeiten besuchen. Aber auch das "preußische Homburg" ist höchst sehenswert. Neben Bad Homburg führt uns die Fahrt unter anderem zur Saalburg, nach Kirdorf und zu einem ganz besonderen Ort in Oberursel.

Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker

Abfahrt: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, 9:15 Uhr

Termin: So 26.7., 9.00 - 18 Uhr, Abfahrt ab Südbahnhof um 9.00 Uhr

möglich, bitte bei der Anmeldung angeben!

Gebühr: 72 EUR

ZEICHNEN UND MALEN

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 mit bringen: 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, links
Termin: Sa + So, 30.5. - 31.5., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 46 EUR

2.05.20 Skizzieren: "Weiterhin locker von der Hand"



Zeichnen und Malen leicht gemacht. Perspektivisch schnell und leicht zum Ziel. Sie lernen, wie man aus wenigen Grundformen die tollsten Skizzen anfertigen und Perspektiven skizzieren kann. Von der Skizze zur Illustration bis hin zur fertigen Zeichnung - alles locker von der Hand.

Bitte mitbringen: A3 Skizzenblock, Bleistifte mit Härtegrad B und weiche Buntstifte.

Leitung: Frank Arne Teschner, Künstler
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Do. ab 26.2.. 18 - 20 Uhr. 8x

Gebühr: 72 EUR

2.05.21 Mit Papier und Bleistift: Locker von der Hand für Einsteiger

"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 lernen Sie, wie man aus wenigen Grundformen die tollsten Skizzen anfertigen kann. Von der Skizze zur Illustration bis hin zur fertigen Bleistiftzeichnung, alles locker von der Hand. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistiftstärken H, HB, B, 2B, 5B, Radiergummi (evtl. Rotring) Papierwischer.

Leitung: Frank Arne Teschner, Künstler
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Do, ab 21.5., 18 - 20 Uhr, 8x

Gebühr: 78 EUR

2.05.22 Portraitzeichnen

Einen Menschen darzustellen ist eine besondere zeichnerische Herausforderung. Hier lernen Sie, neben der korrekten Anatomie, ein Gesicht in seiner Charakteristik, seinen Merkmalen und Proportionen zu zeichnen und zu malen. Wir arbeiten nach eigenen Vorlagen (Fotos oder man steht sich gegenseitig Modell) mit individueller Unterstützung



bei der künstlerischen Umsetzung. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet und die Wahl der Maltechnik ist frei. Bitte mitbringen: Weicher Bleistift (6B), Radiergummi, Anspitzer und Skizzenblock, weiterer Einsatz von Materialien nach Bedarf.

Leitung: Spomenka Aleckovic, Dipl. akad. Grafikdesignerin, Malerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Mi, ab 11.2., 18 - 20.15 Uhr, 5x

Gebühr: 63 EUR

2.05.23 - 29 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), Ölfarben und entsprechende Pinsel.

Leitung: Predrag Hegedüs, Maler und Bildhauer

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

Gebühr: 31 EUR (pro Kurs)

2.05.23 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 15.2., 10 - 15.15 Uhr

2.05.24 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 22.3., 10 - 15.15 Uhr

2.05.25 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 19.4., 10 - 15.15 Uhr

2.05.26 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 24.5., 10 - 15.15 Uhr

2.05.27 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 7.6., 10 - 15.15 Uhr

2.05.28 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 12.7., 10 - 15.15 Uhr

2.05.29 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 30.8., 10 - 15.15 Uhr

2.05.34 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

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Do, ab 5.2., 10.40 - 12.40 Uhr, 12x

Gebühr: 83 EUR



2.05.36 Zeichnen und Aquarellieren für (Wieder)Einsteiger



Für Interessierte, die das Freihandzeichnen und Aquarellieren als Mittel der Darstellung entdecken möchten. Zunächst erlernen Sie unter professioneller Anleitung das Skizzieren. Dabei kommt es hier nicht auf das Detail an, sondern auf das

Erfassen von Schwerpunkten. Anschließend widmen wir uns der Umsetzung der Skizze in ein stimmungsvolles Aquarell. Durch lockere Farbgebung und das Wechselspiel von Licht und Schatten, Perspektive und Komposition erhält das Bild seinen besonderen Reiz. Bitte mitbringen: Skizzenblock (30x40cm), Bleistifte verschiedene Stärken, Radiergummi, Fineliner. Weitere Utensilien für die Aquarellmalerei werden am ersten Kurstag besprochen.

Leitung: Edi Hermann, Künstler und Graphiker Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termine: Mo, ab 1.6., 18 - 20 Uhr, 4x

Gebühr: 46 EUR (Kleingruppe)

2.05.41 Acrylmalerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

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, Pinsel, Lappen. Bitte keine Farbe mitbringen. Leitung: Waltraut Stettin, Malerin und Kunsttherapeutin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Di, ab 3.3., 19 - 21.30 Uhr, 4x

Gebühr: 54 EUR (zzgl. 6 EUR Materialkosten an die Dozentin)

0.02.09 Phantasiemalen für Kinder (ab 5 Jahre)

Kinder sind kreativ und phantasievoll. În einem Bild können sie oft mehr ausdrücken als mit Worten. Hier bekommen sie die Möglichkeit, in liebevoller, nicht bewertender Atmosphäre ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen und gleichzeitig Grundlagen der Maltechnik und Farblehre zu erwerben. Ziel ist auch, durch den gestalterischen Freiraum die Persönlichkeit, Selbstvertrauen und Konzentrations-

fähigkeit der Kinder mit viel Spaß zu stärken. Bitte mitbringen: Malerkittel oder altes

Kleidungsstück.

Leitung: Monika Bonanno, Künstlerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Sa 28.03.+ So 29.03., 10.00 -13.00 Uhr

Gebühr: 38 EUR (inkl. Materialkosten)

2.05.42 Ausdrucksmalen – LOM® Lösungsorientiertes Malen für Erwachsene

Das angeleitete und unterstützte Malen von Bildern, die schwierige und belastende Lebenssituationen versinnbildlichen, ermöglicht Erleichterung und unterstützt die Entwicklung von neuen Perspektiven. Ungeübte haben hier die Möglichkeit, dem Abenteuer der eigenen Kreativität auf die Spur zu kommen und Geübte in der malenden Kunst können ihre bisherigen Fertigkeiten weiter ausbauen. Bitte mitbringen: Malerkittel, Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Leitung: Wiltrud Mohilo, Künstlerin und Kunsttherapeutin

Ort: Atelier Blaues Haus, Bahnhofstr. 56

Termine: Sa, 7.03.,+ Sa 14.03.+ Sa, 18.04., 14 -18 Uhr (3x) Gebühr: 67 EUR (zzgl. 15 EUR Materialkosten an die Dozentin)

MUSIK & MEDIENPRAXIS

2.08.02 Afrikanisches Trommeln für Anfänger (mit und ohne Vorkenntnisse)

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
Ort: Musikschule, Hugenottenallee 82

Termin: Fr, ab 20.2., 18.15 - 19.15 Uhr, 12x

Gebühr: 57 EUR



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. 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 20.2., 19.30 - 20.30 Uhr, 12x

Gebühr: 57 EUR

2.08.04 Cajon Workshop zum Kennenlernen

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird und hier einen regelrechten Boom erfahren hat. Es ist möglich, auf dem Cajon verschiedenste musikalische Stilistiken zu begleiten und auch Schlagzeug-Rhythmen zu spielen. In diesem Workshop sollen Basiskenntnisse des Cajonspiels erlernt bzw. vertieft werden wie die Grundschläge Bass, Ton, Tip und Slap. Darauf aufbauend werden einfache Rhythmen erlernt und das Spiel im Cajonensemble trainiert. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Instrumente werden gegen eine Leihgebühr von 5 EUR gestellt.

Leitung: Thea Florea, Dipl. Schlagzeuglehrerin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 25.4. - 26.4., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 35 EUR (Kleingruppe)

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, Stativ, externer Blitz (falls vorhanden).

Leitung: Martina Rebscher, selbständige Fotografin

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

Termin: Sa 6.6., 9 - 16 Uhr

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

2.11.16 Wochenendkurs: Richtig fotografieren – Vertiefungskurs



Sie haben die ersten Schritte beim Fotografieren bereits gemacht. Nun werden wir unsere Kenntnisse anhand praxisorientierter Übungen erweitern. Wir begeben uns bei schönem Wetter auf eine Fotoexkursion. Hier 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: Sa 4.7., 9 - 16 Uhr

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

> Siehe auch "Bildbearbeitung am PC für Erwachsene" Seite 85

BASTELN UND GESTALTEN

2.12.31 + 32 Keramik für Erwachsene mit und ohne Kenntnisse

Das "Pinchen" (drücken, kneifen) ist eine der ursprünglichsten Techniken, aus Ton Gefäße oder kleine Plastiken zu formen. Dass man die - bei uns "Daumenschälchen" genannten Produkte - auch zu großen und dünnwandigen Gefäßen formen kann, ist weniger bekannt. Mit dieser Technik eines neuen "Zugriffs" auf den Werkstoff Ton kann man eine Vielzahl von asymmetrischen Formen herstellen. Mit Oxyden und farbig eingelegten Tonmassen bekommen wir ein Zusammenspiel von Form und Farbe, welches uns immer neue Kreationen ermöglicht. Anfänger sind willkommen!

Bitte mitbringen: Malerkittel / altes Kleidungsstück.
Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikkünstlerin
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Keramik

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Keramikraum Gebühr: 92 EUR (zzgl. 25 EUR Brenn- und Materialkosten)

2.12.31 Schöpferisches Gestalten mit "Pinching"

Termin: Mo, ab 9.2., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

2.12.32 Schöpferisches Gestalten mit "Pinching"

Termin: Do, ab 12.2., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

0.02.07 Werkstattkurs Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)

Kaum ein Material bietet mehr Spielraum für die kindliche Kreativität als Ton. Mit den Händen schaffen, was die eigene Fantasie sich erdacht hat, macht einfach Spaß. Der kreative Umgang mit Ton fördert die Entwicklung der Kinder, insbesondere die Haptik - das aktive Erfühlen von Größe, Konturen, Material und deren Oberfläche ist eine besondere Erfahrung. Ton nimmt jede beliebige Gestalt willig an. Wir modellieren Keramiken in verschiedenen Techniken für Drinnen und Draußen, die anschließend bemalt, glasiert und gebrannt werden.

Bitte mitbringen: Malerkittel / altes Kleidungsstück.

Leitung: Anne Thiele, Keramikkünstlerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule,

Gravenbruch, Keramikraum Sa, ab 7.2., 10.30 - 12 Uhr, 5x

Termin: Sa, ab 7.2., 10.30 - 12 Uhr, 5x Gebühr: 42 EUR (zzgl. 12 EUR Materialkosten)





2.12.40 Parfüms und duftende Körperpflege selbst herstellen



Aus einer Fülle kostbarer, natürlicher Essenzen kreieren wir mit einfachen Rezepten eine individuelle Duftnote, die Ihre Persönlichkeit und Ausstrahlung unterstreicht. Bester Ratgeber bei Auswahl und Komposition der Düfte ist dabei die eigene Nase, denn nur was wir gut riechen können passt in unsere persönliche Rezeptur. Wir verwenden ausschließlich

natürliche Materialien, ohne Stabilisatoren, Konservierungs- und Farbstoffe. Stattdessen machen wir uns die heilende und harmonisierende Wirkung bestimmter ätherischer Öle zunutze.

Bitte mitbringen: Material wird gestellt.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

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

Termin: Sa 20.6.. 14 - 17.30 Uhr

Gebühr: 37 EUR (inkl. 15 EUR Materialkosten)

2.14.01 Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine

Nähen ist eine kreative Tätigkeit und ermöglicht Ihnen, sich vom täglichen Modeeinerlei zu unterscheiden. Zunächst gibt es deshalb 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, Nähnadel, Stecknadeln.

Leitung: Dorothea Hünert, Schneidermeisterin BGS-Haus 2. EG. R112. Hugenottenallee 82 Ort:

Termin: Di 24.2., 18.45 - 21.45 Uhr Gebühr: 28 EUR (inkl. Materialkosten)

2.14.03 Nähen - Schritt für Schritt (für Anfänger)



Haben Sie einen Einführungskurs zum Umgang mit der Nähmaschine bereits hinter sich und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Lernen Sie Kleider zu ändern oder machen Sie ein Kleidungsstück selbst. Hier erlernen Sie die Grundfertigkeiten des Nähens und können sich fachkundig bei der Umsetzung Ihrer Ideen beraten

und unterstützen lassen. Am ersten Unterrichtstag wird Schnitt und Stoff besprochen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Nähnadel, Stecknadeln.

Leitung: Annette Langguth-Boller, Schneiderin

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

Termin: Di, ab 3.3., 18.30 - 21 Uhr, 8x

Gebühr: 109 EUR (Kleingruppe, max. 8 Personen)

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



VVK: Frankfurt Ticket RheinMain Hugenottenhalle, Tel. 069 1340400

So. 4.1. 18 Uhr Neujahrskonzert Mund Art Theater mit Mainhattan Pops Orchester. Hugenottenhalle 19,-/22,-/25,- €

So. 11.1. 19 Uhr Johannes Scherer & Bodo Bach Die 2 Beiden. "ONE NIGHT STAND" Der Nachschlag!. Hugenottenhalle 29,70/33,15/36,60 €

Sa. 17.1. 20 Uhr U-Bahn-Kontrollöre in tiefgefrorenen Frauenkleidern Wir lassen uns das Singen noch immer nicht verbieten. Hugenottenhalle 33,45 €

So. 18.1. 18 Uhr Auf & Davon Komödie mit Max Tidorf.

Hugenottenhalle 15,50/17,50/20,- €

Do. 22.1. 20 Uhr Astro Express Eine Tour de Farce durch den Tierkreis. Von Michael Seyfried. Bürgerhaus Zeppelinheim Vvk. 15,- € zzgl. Geb./Ak 18,- €

Mo. 2.2. 19.30 Uhr Verrückte Zeiten Berlin Comedian Harmonists. Hugenottenhalle 25,-/30,-/35,- €

Di. 10.2. 19.30 Uhr Jeder stirbt für sich alleine Schauspiel nach Hans Fallada. Mit Peter Bause, Helena Büttner. Hugenottenhalle 13,40/15,50/18,90 €

Mi. 11.2. 19.30 Uhr One Earth Orchestra Vielfalt der Klangwelten. Hugenottenhalle 10,- Vvk/Ak 12,- €

So. 15.2. 17 Uhr Mizuka Kano (Klavier) Serenade: "Faschingsschwank aus Wien". Stadtmuseum Haus zum Löwen 9,50 €

Sa. 28.2. 20 Uhr The 12 Tenors 22 Welthits, eine Show. Hugenottenhalle 32,60/37,-/39,75 €

Do. 5.3. 19 Uhr Vernissage: Dr. Frank Freytag Memento. Fotografien.

Stadtgalerie, Schulgasse 1/Bürgeramt

Sa. 7.3. 20 Uhr The United Kingdom Ukulele Orchestra I got Uke Babe. Hugenottenhalle 31,60/35,-/38,40 €

So. 8.3. 18 Uhr Der Mustergatte Komödie mit Roberto Blanco Hugenottenhalle 15,50/17,50/20,- €

Fr. 13.3. 19.30 Uhr Gold und Silber Operettengala Thalia Theater Wien. Hugenottenhalle 25,-/30,-/35,- \in

So. 15.3. 17 Uhr Duo Langer Ejiri Serenade: "Das Beste für Klavier und Violine II". Stadtmuseum Haus zum Löwen 9,50 €

Di. 17.3. 20 Uhr Erwin Pelzig Pelzig stellt sich. Hugenottenhalle 30,55 €

Do. 19.3. 19.30 Uhr Ödipus Tragödie von Sophokles.

Hugenottenhalle 13,40/15,50/18,90 €

Do. 26.3. 20 Uhr Mrs. Greenbird Postcards Tour 2015 Hugenottenhalle 30,70 €

Mo. 13.4. 19.30 Uhr Die lustigen Weiber von Windsor

Kammeroper Köln. Hugenottenhalle 25,-/30,-/35,- €

So. 19.4. 18 Uhr Das hat man nun davon Komödie von Heinz Erhardt. Mit Thomas Glup. Hugenottenhalle 15,50/17,50/20,- €

Do. 23.4. 19.30 Uhr Der gute Mensch von Sezuan von Bertolt Brecht. Shakespeare & Partner. Hugenottenhalle 13,40/15,50/18,90 €

So. 26.4. 17 Uhr Trio Dèjá vu Serenade: "Von Klassik bis Tango".

Stadtmuseum Haus zum Löwen 9,50 €

Do. 30.4. 20.30 Uhr Tanz in den Mai mit The Gypsys. Hugenottenhalle $10, - \in (V \lor k) \ 12, - \in (Ak)$

www.hugenottenhalle.de

20

Gesundheit

		Seite
\Rightarrow	TANZEN	29-32
\Rightarrow	ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA	32-37
\Rightarrow	FELDENKRAIS, QI GONG & TAI JI	38-39
\Rightarrow	PILATES, AEROBIC & CO.	39-46
\Rightarrow	WIRBELSÄULENGYMNASTIK, RÜCKENSCHULE &	46-49
	BECKENBODENTRAINING	
\Rightarrow	WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR	50-51
\Rightarrow	ALTERNATIVE HEILMETHODEN	51-55
\Rightarrow	MASSAGEPRAKTIKEN	55-56

TANZEN

0.03.02 Hip-Hop-Dance für Kinder (ab 5 Jahre)

Hast Du Lust zu tanzen? Hier kannst Du eine Choreographie aus Hip-Hop und Zumba erlernen. Zusammen werden wir Grundbewegungen ausprobieren, eine Menge lustiger Partytänze tanzen und uns zu moderner Musik bewegen! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Sarah Vetter, Tanztrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs- Gymnastikraum Termin: Fr, ab 27.2., 16 - 17 Uhr, 10x

Gebühr: 56 EUR

3.00.10 Die Klassiker für die Ballsaison (für Anfänger/Auffrischer)

Eine Einladung zum Ballabend oder zur Hochzeit? Lernen Sie die Grundschritte der üblichen Gesellschaftstänze kennen (Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Cha-Cha-Cha) oder frischen Sie Ihre

Kenntnisse in stressfreier und entspannter Atmosphäre wieder auf. Anmeldung idealerweise paarweise

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte

Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Termin: Sa + So, 14.3. - 15.3., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 29 EUR (pro Person)

3.00.20 Latein Mix für die Ballsaison (Anfänger/Auffrischer)

Die reizvolle Musik der Lateinamerikanischen Tänze ist einer der Gründe, warum diese so beliebt und immer wieder modern sind. Während man in den Standardtänzen in engem Körperkontakt miteinander tanzt, bewegt man sich in den Lateinamerikanischen mit einem gewissen Abstand voneinander. Weitere Charakteristika sind die schnellen Dreh- und Wickelfiguren sowie der häufige Wechsel zwischen treibenden und ruhigen Phasen. Erlernen oder verfeinern Sie in diesem Kurs die Grundschritte der Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha und Jive. (Bitte paarweise anmelden).

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

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

Termin: Sa + So, 21.2. - 22.2., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 29 EUR (pro Person)

3.00.25 Salsa - für Paare und Einzelpersonen ohne bzw. mit geringen Kenntnissen



Salsa beinhaltet Elemente unterschiedlicher Tänze Lateinamerikas. Charakteristisch sind die rhythmische lebensfrohe Musik und der große Anteil am Freestyle Tanz. Die Bewegungsabläufe und Schrittfolgen werden in der Gruppe choreographisch erlernt, geübt und anschließend im Paartanz angewandt. Lassen Sie das nasse Grau hinter sich und tauchen Sie in die Welt der Karibik ein

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer

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

Termin: Mo, ab 2.2., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x

Gebühr: 70 EUR

3.00.251 Sommerkurs: Salsa - für Paare und Einzelpersonen ohne / mit geringen Kenntnissen

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer

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

Termin: Mo, ab 22.6., 19.30 - 20.30 Uhr, 5x

Gebühr: 24 EUR

3.00.26 Salsa - für Paare und Einzelpersonen - Gute Mittelstufe

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: Schul- und Bildungszentrum,
Alicestr. 107, Turnhalle, EG

Termin: Mo, ab 2.2., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 70 EUR

3.00.261 Sommerkurs: Salsa - für Paare und Einzelpersonen

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer

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

Termin: Mo. ab 22.6., 20.30 - 21.30 Uhr. 5x

Gebühr: 24 EUR

3.00.27 Salsa, Merengue und Bachata (für Anfänger und Auffrischer)



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: Begueme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

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

Termin: Sa + So, 13.6. - 14.6., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 29 EUR

3.00.28 Tango Argentino und Milonga (für Anfänger und Auffrischer)

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 tanzprogramms wird die ursprünglichere (weniger reglementierte) Form des Tanzes und



die zugehörige Musik Tango Argentino genannt. Die Milonga gilt als die schnelle Vorläuferin des Tangos. Lassen Sie sich überraschen...

Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Joachim Selke. Tanzlehrer

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

Termin: Sa + So, 9.5. - 10.5., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 29 EUR (pro Person)

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). 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!

Bitte mitbringen: Begueme Kleidung und Tanzschuhe.

Leitung: Julie Endreß, Tanztrainerin Treff im Quartier IV. EG links Ort: Termin: Di, ab 10.2., 19 - 20 Uhr, 12x

Gebühr 51 FUR

3.00.341 Sommerkurs: Line Dance -Anfänger

Leitung: Julie Endreß, Tanztrainerin Ort: Treff im Quartier IV. EG links Termin: Di, ab 9.6., 19 - 20 Uhr, 10x

Gebühr: 43 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 10.2., 20.15 - 21.15 Uhr, 12x

Gebühr: 51 EUR

3.00.351 Sommerkurs: Line Dance - Fortgeschrittene

Leitung: Julie Endreß, Tanztrainerin Ort. Treff im Quartier IV, EG links Termin: Di, ab 9.6., 20.15 - 21.15 Uhr, 10x

Gebühr: 43 EUR

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

3.00.41 Orientalischer Bauchtanz – Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse



"Tanzen ist die Kunst, die uns die Süße des Lebens schmecken lässt". Erleben Sie hier den orientalischen Tanz so besonders Sie macht. zunächst Grundbewegungen erlernen die des orientalischen Tanzes und üben dann gemeinsam eine kleine Choreographie zu einem orientalischen Pop-Hit. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hüfttuch, ggf. Schläppchen, Getränk.

Leitung: Angelina Haag, Tanzlehrerin (ESTODA)

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle

Termin: Mo, ab 23.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x

Gebühr: 70 EUR

3.00.43 Moderner orientalischer Tanz - Mittelstufe

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: Sportbekleidung, Hüfttuch, ggf. Schläppchen, Getränk.

Leitung: Mandy Gebhardt

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

Termin: Mo, ab 2.2., 20.30 - 21.30 Uhr, 16x

Gebühr: 80 EUR (Kleingruppe)

3.00.71 + 72 Folkloretanzkreis – Internationale Tänze für Jung und Alt

Für alle, die Freude am Tanzen haben. Wir tanzen gemeinsam viele Folkloretänze aus verschiedenen Ländern, wie Israel, Griechenland, Russland, Frankreich, Bulgarien etc. Die Tänze werden in Kreis- oder Reihenformen getanzt. Feste Tanzpartner/innen oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Tanzschuhe nur mit Blockabsatz.

Leitung: Annedore Heppner, Tanztrainer

Ort: Lud.-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle

3.00.71 Folkloretanzkreis I

Termin: Mi, ab 11.2., 18.30 - 20 Uhr, 10x

Gebühr: 58 EUR

3.00.72 Folkloretanzkreis II

Termin: Mi, ab 13.5., 18.30 - 20 Uhr, 7x

Gebühr: 41 EUR

ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA

3.01.03 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, Entspannungspädagogin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 16.4., 20 - 21 Uhr, 6x

Gebühr: 32 FUR



3.01.04 Autogenes Training nach Prof. Schultz



Stress, 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 im Alltag erreicht.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, Kissen, warme Socken, bequeme

Kleiduna.

Leitung: Karin Filippi-Wagner, Entspannungspädagogin

Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Termin: Do, ab 19.2., 20 - 21.30 Uhr, 8x

Gebühr: 64 FUR

3.01.05 Entspannungstechniken – Mehr Zeit für mich

Die Erde dreht sich nicht schneller, aber wir Menschen wollen immer mehr in immer kürzerer Zeit - bis zur Erschöpfung. Hier erhalten Sie Hilfsmittel an die Hand, Ihren eigenen Entspannungsweg zu finden mit bewährten Techniken aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung. Wir suchen gemeinsam nach einer kleinen Entspannungsinsel im Alltag, um zu regenerieren, neue Kraft zu schöpfen und dem Burnout vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, begueme Kleidung, warme

Socken.

Leituna: Christiane Cholschreiber-Dammann.

Entspannungspädagogin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Di. ab 3.2.. 19.15 - 20.15 Uhr. 15x Termin:

Gebühr: 71 EUR

3.01.06 **Meditative Entspannung**



Neben gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung ist es für unsere Gesundheit ebenso wichtig, sich tiefe Ruhephasen zu gönnen und Körper und Geist zu entspannen. Tiefe Entspannung stärkt das Immunsystem und das Selbstbewusstsein, es fördert die Selbstheilungskräfte, die Konzentration und ist hilfreich bei Stimmungsschwankungen. Mit Hilfe unterschiedlicher Methoden aus der

Meditation, der Progressiven Muskelentspannung und Autogenen Training lernen wir, wie wir auf achtsame Weise Ruheräume in den Alltag integrieren können. Dadurch lässt sich negativen Auswirkungen von Unruhe, Stress, Überforderung sowie Ängsten entgegenwirken. Zeit für Gespräche über das Thema Stress im Alltag ist ebenfalls eingeplant.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen.

Leitung: Lietta Schröder, Entspannungspädagogin vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort: Termin: Mi. ab 24.6.. 19.30 - 20.30 Uhr. 6x

Gebühr: 32 EUR

3.01.07 Meditations-Retreat – der Weg zur inneren Stärke und Gesundheit

Meditation, gleich welcher Art, hat eine ausgesprochen günstige Wirkung auf den Gehirnstoffwechsel. Unser Gehirn kann sich dadurch wesentlich besser regenerieren und die Ausschüttung der Neurotransmitter wie Serotonin, auch als Glückshormon bekannt, wird begünstigt. Viele unserer körperlichen Abläufe, wie der gesunde und erholsame



Schlaf, werden dadurch gestärkt. Stressresistenz und Immunabwehr werden ebenfalls positiv beeinflusst. Hinzu wirkt die Meditation günstig auf chronische Schmerzen, hohen Blutdruck und fördert Ruhe und Gelassenheit durch das Zurückbringen in die eigene Mitte. Hier erhalten Sie einen Überblick von verschiedenen Meditationen, die wir gemeinsam praktizieren. Sie bekommen einen Einblick in die Wirkungsweise der Meditationen und lernen, Blockaden bewusst wahrzunehmen sowie neue, verborgene Kräfte freizusetzen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, evtl. Sitzkissen, warme

Socken, ggf. eigene Yoga-Matte, Verpflegung.
Leitung: Charmaine Weller, Meditationslehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Termin: Sa 25.4. 9.30 - 15.30 Uhr + So 26.4.10 - 16 Uhr

Gebühr: 68 EUR

3.01.16 Yoga für den Rücken I (Einsteiger)



Erlernen Sie Yogastellungen, die eine besonders günstige Wirkung auf die Wirbelsäule haben. Sanfte und gelenkschonende Übungen aus dem Hatha Yoga kräftigen, dehnen und

entspannen die Rumpf- und Haltemuskulatur. Durch Yoga entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen und entgegenzuwirken. Abgerundet wird jede Stunde mit einer Tiefenentspannung. Spüren Sie die wohltuende und ganzheitliche Wirkung des Hatha-Yoga auf Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung.

Leitung: Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 4.2., 18 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 61 EUR

3.01.161 Sommerkurs: Yoga für den Rücken I

Leitung: Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum Termin: Mi, ab 10.6., 18 - 19.15 Uhr, 6x

Gebühr: 36 EUR

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
Sie haben neue Kursideen?

Sie haben Spaß am Unterrichten und Interesse als Kursleiter/in für uns tätig zu werden?

Dann rufen Sie uns doch an, unter 206102-25474 oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de und vereinbaren ein Gespräch.

3.01.17 Yoga für den Rücken II



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, beaueme Kleiduna.

Leitung: Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mi. ab 4.2.. 19.15 - 20.30 Uhr. 15x

Gebühr 75 FUR

3.01.20 + 21 Yoga, Meditation und Tiefenentspannung

Im Yoga lernen wir die drei Ebenen Körper, Geist, Seele miteinander zu verknüpfen, daraus für unser tägliches Leben Kraft zu schöpfen und dadurch Harmonie für uns selbst zu entwickeln. Der Körper tankt Energie durch Dehnung und Muskelstärkung; der Geist kommt zur Ruhe und gleichzeitiger Wachheit; die Seele erfährt Ansprache im emotionalen Bereich. Unser gesamtes Bewusstsein wird aktiviert und trainiert. Unsere Lebensfreude sowie die Fähigkeit zu tiefem, achtsameren Erleben wird geschult. Die Tiefenentspannung am Schluss der Stunde baut unseren Tagesstress ab, schenkt uns Ruhe und Frieden. In Verbindung mit Meditation und den Asana-Übungen beschert sie uns wieder neue Energien für die Woche.

Bitte mitbringen: Yogamatte, begueme Kleidung, Decke, warme

Socken, Getränk,

Leitung: Sylvia Garlich, Yoga-Lehrerin

Kaleidoskop, Gravenbruch, Schwalbenstr. 20 Ort.

Gebühr: 98 EUR (pro Kurs)

3.01.20 Yoga - leichte Mittelstufe

Termin: Mo, ab 23.2., 18.30 - 20 Uhr, 16x

3.01.21 Yoga - Mittelstufe

Termin: Mo, ab 23.2., 20.05 - 21.35 Uhr, 16x

3.01.22 + 23 Soft Yoga Flow- Meditation und Tiefenentspannung

Weiche Hatha-Yoga-Übungen in Verbindung mit Atemtechniken, kleinen Meditationen und Entspannung führen uns zu mehr fließender Energie für unseren oft hektischen Alltag. Tiefe Entspannung führt unseren Körper in neue Vitalität und unseren Geist in friedliche Empathie mit uns selbst sowie unserem Umfeld. Die Körperübungen in Zusammenhang mit der Achtsamkeit des Geistes und der Emotionalität bieten ein ideales Kraftpotential für unsere täglichen Anforderungen. Bitte mitbringen: Yogamatte, begueme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk.

Leitung: Sylvia Garlich, Yoga-Lehrerin

Ort. Kaleidoskop, Gravenbruch, Schwalbenstr. 20

Gebühr: 98 EUR (pro Kurs)

3.01.22 Soft Yoga Flow - mit Vorkenntnissen

Do, ab 19.2., 18.30 - 20 Uhr, 16x Termin:

3.01.23 Soft Yoga Flow - mit und ohne Vorkenntnisse

Termin: Do, ab 19.2., 20.05 - 21.35 Uhr, 16x 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 (3 cm), kleines Handtuch.

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

Gebühr: 65 EUR (pro Kurs)

3.01.40 Hatha-Yoga

Termin: Do, ab 5.2., 9 - 10 Uhr, 16x

3.01.41 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene Termin: Do. ab 5.2.. 10.15 - 11.15 Uhr. 16x

3.01.411 Sommerkurs: Hatha-Yoga - am Vormittag

Helga Hacke, Yoga-Lehrerin Leitung: Ort· Hugenottenhalle, Musikraum Termin[.] Do, ab 18.6., 9.30 - 11 Uhr, 11x

Gebühr: 67 EUR

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 (3 cm), kleines Handtuch.

Leitung: Helga Hacke, Yoga-Lehrerin

vhs. Bahnhofstraße 2. Gymnastikraum Ort.

Gebühr: 65 EUR

3.01.42 Hatha-Yoga

Do, ab 5.2., 17.30 - 18.30 Uhr, 16x Termin: 3.01.43

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene Do, ab 5.2., 18.45 - 19.45 Uhr, 16x Termin:

3.01.421 Sommerkurs: Hatha-Yoga - am Abend

Leitung: Helga Hacke, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Do, ab 18.6., 18 - 19.30 Uhr, 11x Termin:

Gebühr: 67 EUR

3.01.45 Entspannung mit Hatha-Yoga am Vormittag (Fortgeschrittene)

Energie auftanken, Körperkraft entwickeln, Balance üben, Atmung regulieren, unser Körperbewusstsein verfeinern und tiefe spannung erfahren.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yogamatte, kleines Kissen oder Handtuch.

Leitung: N.N.

vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Termin: Di, ab 24.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: 90 EUR



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

Entspannung mit Hatha-Yoga am Abend I (Mittelstufe) 3.01.46

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, kleines Kissen.

Leitung: N.N.

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Di. ab 24.2.. 20.15 - 21.30 Uhr. 15x

Gebühr: 75 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.

Leitung: Nicole Rohde

vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort: Termin: Mo, ab 23.2., 17.30 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 90 FUR

TriYoga mit Schwerpunkt Beckenbodentraining

Yogastellungen mit aktivem Beckenboden trainieren eine straffe Figur und wirken einem Absenken der inneren Organe sowie einer Inkontinenz entgegen. Die Wirbelsäule wird flexibler, muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen. Training schafft Das Wohlbefinden und sorgt für eine stabile Gesundheit.

Bitte mitbringen: Begueme Kleidung, Matte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Fr, ab 6.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 87 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: Begueme Kleidung, Matte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Fr, ab 6.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 87 EUR

3.01.621 Sommerkurs: Hormonyoga

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Ort:

Termin: Di, ab 9.6., 9.30 - 11 Uhr, 8x

Gebühr: 49 EUR



FELDENKRAIS, QI GONG & TAI JI

3.02.01 Feldenkrais I

Bewusstheit durch Bewegung ist das Prinzip der Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais. Mit einfachen Übungen im Liegen, gelegentlich auch im Sitzen, Gehen oder Stehen, erforschen Sie auf achtsame und spielerische Weise, wie Sie sich bewegen. Anspan-



nungen im Körper werden so spürbar und Sie werden angeregt, Lösungen für harmonischere und 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

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 5.2., 9.30 - 10.30 Uhr, 10x

Gebühr: 42 EUR

3.02.02 Feldenkrais II

Die Bewegungslektionen im Liegen, Sitzen, Gehen und Stehen stärken Ihre Eigenwahrnehmung und verbessern Ihre Beweglichkeit im Alltag. Das Einbeziehen von Achtsamkeit und Atmung fördert die Entspannung und das Wohlbefinden.

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

Leitung: Siegrun Päßler, Feldenkrais-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 5.2., 10.45 - 11.45 Uhr, 10x

Gebühr: 42 EUR

3.02.021 Sommerkurs: Feldenkrais

Leitung: Siegrun Päßler, Feldenkrais-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 9.7., 10 - 11 Uhr, 5x

Gebühr: 21 EUR

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 ange-



wandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen, 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-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Gebühr: 84 EUR (pro Kurs)

3.02.06 Qi Gong am Nachmittag

Termin: Do, ab 5.2., 13.55 - 15.10 Uhr, 16x

3.02.07 Qi Gong am Nachmittag

Termin: Do, ab 5.2., 15.15 - 16.30 Uhr, 16x

3.02.08 + 09 Qi Gong am Abend

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, Getränk.

Leitung: Karin Ostertag, Qi Gong Kursleiterin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum

Gebühr: 40 EUR (pro Kurs)

3.02.08 Qi Gong am Abend - für Anfänger Termin: Fr, ab 6.2., 17.50 - 18.50 Uhr, 10x

3.02.09 Qi Gong am Abend - Fortgeschrittene

Fr. ab 6.2.. 19 - 20 Uhr. 10x Termin[.]



3.02.081 Sommerkurs: Qi Gong am Abend - für Anfänger

Leitung: Karin Ostertag, Qi Gong Kursleiterin

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

Termin: Fr, ab 19.6., 17.50 - 18.50 Uhr, 10x

Gebühr: 40 EUR

3.02.091 Sommerkurs: Qi Gong am Abend - Fortgeschrittene

Leitung: Karin Ostertag, Qi Gong Kursleiterin

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

Termin: Fr. ab 19.6.. 19 - 20 Uhr. 10x

Gebühr: 40 EUR

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

Chinesisches Schattenboxen ist ein taoistisches Übungssystem. Es fasziniert den Betrachter durch die fließenden, mit Bedacht ausgeführten 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: Begueme

Kleidung, Turnschuhe.

Leitung: Wahjudin Wangsadinata,

Tai-Ji-Lehrer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum Termin: Di, ab 3.3., 20.20 - 21.30 Uhr, 9x

Gebühr: 53 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: Begueme Kleidung, Matte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Haus der Vereine. Offenbacher Straße 35. EG

Termin: Mo, ab 2.2., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

3.02.25 Dynamic Pilates

Tänzerische Elemente werden mit Ganzkörper-Übungen verbunden, die gleichermaßen Kraft, Beweglichkeit und Balance verbessern. Insbesondere kräftigen wir unser Zentrum, die Körpermitte, die unsere Wirbelsäule entlasten soll. Spezielle Pilates-Bodenübungen

auf der Matte stabilisieren alle wichtigen

Muskelgruppen unseres Rumpfes.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk.
Leitung: Judith Schering, Sporttrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs- Gymnastikraum

Termin: Mo. ab 2.2.. 19.15 - 20.15 Uhr. 16x

Gebühr: 64 EUR



In diesem Sommerkurs verbinden wir die einzigartige Kombination von Pilates und Beckenbodentraining mit einem leichten Herz-Kreislauf-Programm. Gezielte Übungen stärken alle wichtigen Muskelgruppen. Jede Trainingseinheit wird mit einer kleinen Entspannungsphase abgeschlossen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk. Leitung: Judith Schering, Sporttrainerin

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

Termin: Do, ab 25.6., 19.45 - 20.45 Uhr, 10x

Gebühr: 40 EUR

3.02.26 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 Stütz-

apparates werden Haltung, Stabilität und Körpergefühl gefördert.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk.

Leitung: Kathrin Dante, Sporttrainerin

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

Termin: Fr, ab 13.2., 9.30 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

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. Stretchingund Entspannungsübungen folgen im Anschluss. Der gesamte Körper wird gestrafft und geformt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Getränk.

Leitung: Adiam Berhane, Sporttrainerin

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

Termin: Di, ab 10.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 14x

Gebühr: 58 EUR

3.02.29 **Power Pilates Mix**

Ein Mix aus Power Pilates, Stretching und Funktionsgymnastik, bei dem ieder 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: Bequeme Kleidung, Getränk. Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum

Termin: Do, ab 5.2., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

3.02.30 Zumba® Gold

Zumba® verbindet Tanz, Gymnastik und Musik zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Das Zumba® Programm eignet sich sehr gut für Einsteiger, denen Zumba® Fitness noch zu schnell ist und für Menschen, deren körperliche Konstitution eine schonendere "Gangart" benötigt. Die Bewegungen und das Tempo wurden speziell auf die Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmern angepasst.

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

Termin: Do, ab 5.2., 17.10 - 18.10 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR

3.02.301 Sommerkurs: Zumba® Gold

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

Termin: Do, ab 25.6., 17.10 - 18.10 Uhr, 5x

Gebühr: 24 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 Beweglichkeit fördern sowie die Figur in Schwung bringen. Das Training verläuft in Anlehnung an Zumba, ist dynamisch, aber durchaus auch für Einsteiger geeignet. Eine Entspannungs- und Stretchingphase rundet das Programm ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Waldstr. 55-57, vhs- Gymnastikraum Termin: Mo, ab 2.2., 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. Für Fortgeschrittene und sportliche Anfänger.

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

Termin: Do, ab 5.2., 18.20 - 19.20 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR

3.02.321 Sommerkurs: Zumba® Fitness

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

Termin: Do, ab 25.6., 18.20 - 19.20 Uhr, 5x

Gebühr: 24 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 mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk. Flexibar kann gegen eine Gebühr von 1 EUR pro Tag ausgeliehen werden.

Leitung: Karin Jolas. Fitnesstrainerin

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Mo, ab 2.2., 9 - 10 Uhr, 15x

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 die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Oberarme gefestigt und gestrafft, der Beckenboden aktiviert werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

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

Termin: Do, ab 5.2., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

3.02.35 Gymnastik am Nachmittag

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Junggebliebene. Es werden die verschiedenen Körperpartien sanft mobilisiert und gestärkt. Sie fühlen sich fit von Kopf bis Fuß.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

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

Termin: Do, ab 5.2., 16 - 17 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

3.02.351 Sommerkurs: Gymnastik am Nachmittag

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

Termin: Do, ab 25.6., 16 - 17 Uhr, 5x

Gebühr: 24 EUR

3.02.36 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 genau richtig! Bitte mitbringen: Matte,

bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Haus der Vereine.

Offenbacher Str. 35, EG Termin: Mi, ab 4.2., 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: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Haus der Vereine. Offenbacher Straße 35. EG

Termin: Mi, ab 4.2., 11 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

3.02.371 Sommerkurs: Fitness Multimix

Von A wie" Aerobic" über B wie "Bauch, Beine, Po" und C wie "Callanetics" bis hin zu Z wie "Zumba", hier ist jede Stunde anders und für jeden etwas dabei. Abgerundet wird jedes Programm mit viel Stretching und einer Entspannungsphase.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk. Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Ort:

Termin: Mi, ab 10.6., 9.30 - 11 Uhr, 8x

Gebühr: 49 EUR

3.02.38 Fitnessboxen (TeBo-Aerobic) 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: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk.

Leitung: Adiam Berhane, Sporttrainerin

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

Termin: Di, ab 10.2., 20.15 - 21.45 Uhr, 14x

Gebühr: 82 EUR

3.02.39 TeBo-Aerobic für Anfänger (mit und ohne Vorkenntnisse)

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



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk.

Leitung: Adiam Berhane, Sporttrainerin

Ort. Schul- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle, EG

Termin: Di, ab 10.2., 18.10 - 19.10 Uhr, 14x

Gebühr: 58 EUR

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

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

3.02.401 Sommerkurs: Zenbo-Jo: Muskelaufbau und Entspannung in einem!

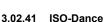
Zen-Konzentration, Kampf, Jo-Stock (japanischer Kampfstock in Judo und Aikido) = Zenbo-Jo. Es ist eine gezielte Zusammenstellung von westlichen und östlichen Übungen aus Aikido. Qi Gong. Yoga und

Aerobic. Durch den Wechsel von schnellerem und langsamerem Tempo und weich ineinander überfließenden Bewegungen bewirkt dieses Ganzkörpertraining auch eine enorme mentale Entspannung.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Ort: Termin: Mo. ab 15.6.. 10.00 - 11.30 Uhr. 8x

Gebühr: 49 EUR



ISO wurde von Tänzern konzipiert, die Haltungsfehlern und Rückenschmerzen vorbeugen wollten. Dieses Training wurde zu ISO-Dance weiter entwickelt und so allen Interessierten zugänglich gemacht. Leichte tänzerische Elemente und an die Kursteilnehmer angepasste Kraftübungen werden hier zu einem Training verbunden, welches die körperliche Flexibilität wieder herstellt und Schmerzen vorbeugt. Gemeinsam tanzen wir zu heißen Rhythmen Schmerzen und unflexible Wirbel wea!

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, bequeme Kleidung.

Sarah Vetter, Tanztrainerin Leitung:

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

Di, ab 24.2., 17.50 - 18.50 Uhr, 8x Termin:

Gebühr: 36 EUR

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

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, Matte, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz

B-G-Schule, Eingang grün, Gymnastikraum, Waldstr. 101 Ort.

Mo, ab 9.2., 18.15 - 19.15 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 58 EUR

3.02.43 Fitness Multimix für Frauen

Übungen für Jung und Alt: Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Ausdauertraining bei größtmöglicher Fettverbrennung, Stretching,

Slow Motion. Bitte mitbringen: Bequeme

Sportbekleidung.

Leitung: Pia Lehmann, Trainer B Lizenz Ludwig-Uhland-Schule,

Ort:

Gravenbruch, Turnhalle Termin: Mi, ab 18.2., 20 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR



3.02.44 Aerobic mit Bauch - Beine - Po für Frauen

In diesem Kurs werden Tanzschritte mit Aerobic-Elementen kombiniert. So arbeiten Sie wirkungsvoll an Ihrer Beweglichkeit. Kraft. Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Das Herz-Kreislauf-System

wird ebenso trainiert wie die Problemzonen Bauch, Beine, Po und das bei motivierender, moderner Musik. Das Training endet mit einer Dehnungsund Entspannungsphase.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Matte, Getränk.

Leitung: Yorka Trespalacios-Martin

Ort. Lud.-Uhland-Schule, Gravenbruch, Aula

Termin: Mi, ab 25.2., 18.30 - 19.30 Uhr, 16x

Gebühr: 62 EUR



3.02.45 deepWORK [™] - funktionales Training voller Energie

deepWORK TM, ein neues Trend-Power-Programm für mehr Fitness und Energie. Die einfachen, aber speziellen deepWORKTM -Übungen, dreidimensionale fließende Bewegungen, werden mit sicheren Ständen und Haltungen kombiniert. Man trainiert nur mit der eigenen Körperspannung und Ausdauersequenzen wechseln sich mit Kraftübungen ab. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie ein Wechsel aus Spannung und Entspannung bilden und mit Atemübungen kombiniert werden. Das Training findet barfuß statt, das stabilisiert die Fußgelenke und erdet. Begleitet wird der Kurs von Housemusik, die die fließenden Bewegungsabläufe unterstützt. Sie bauen Kraft und Ausdauer auf, regen die Fettverbrennung an. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yogamatte, Handtuch und Getränk.

Leitung: Meike Boss, Fitnesstrainerin

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

Termin: Di, ab 10.2., 20.10 - 21.10 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

3.02.46 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 unangenehme Verspannungen festgesetzt haben.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und

Getränk.

Ort:

Michael Lehmann, Trainer A Lizenz Leitung:

> B.-G.-Schule, Eingang grün, Gymnastikraum, Waldstr. 101

Termin: Mo, ab 9.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

3.02.47 Body-Fit

Muskulatur kräftigen - Körper straffen - Ausdauer gewinnen - Pfunde verlieren. In der Gruppe gelingt es einfacher. Freuen Sie sich auf ein effizientes Ganzkörpertraining mit Musik und Hilfsmitteln wie Steps. Gummibändern oder Hanteln. Intensives Work-Out, ohne Choreographie! Für alle, die Spaß an der Bewegung haben.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz

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

Termin: Mi, ab 11.2., 19.10 - 20.10 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

3.02.48 STEP-Aerobic



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 Pomuskelatur 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. Doch das hat es in sich und Sie verbrennen jede Menge Kalorien …!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz

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

Termin: Mi, ab 11.2., 18 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

WIRBELSÄULENGYMNASTIK / BECKENBODENTRAINING

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 Dysbalancen. Das Programm integriert auch ein Entspannungstraining zur Linderung stressbedingter Rückenbeschwerden bzw. deren Vorbeugung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin, Zumba Instructor Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG Termin: Mo, ab 2.2., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x

Gebühr: 59 FUR

3.02.501 Sommerkurs: Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Mo, ab 22.6., 11.30 - 12.30 Uhr, 5x

Gebühr: 24 EUR

3.02.51 Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik

Die Übungen kräftigen die gesamte Rumpfmuskulatur, jedoch im Besonderen die zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Mit Übungen aus der Funktionsgymnastik, Pilates und Yoga. Abschließend lockern Sie Ihre Muskulatur mit Dehnungsübungen dort, wo sich unangenehme

Verspannungen festgesetzt haben. Für sportliche Teilnehmer/innen, die bereits über eine gewisse Aus-

dauer und Kraft verfügen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Isomatte, Hand-

tuch, Theraband, Hanteln 0,5-1,5 kg.

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer

Ort: Haus d. Vereine, Offenbacher Str. 35, EG

Termin: Di, ab 3.2., 19 - 20 Uhr, 16x

Gebühr: 62 EUR

3.02.511 Sommerkurs: Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer

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

Termin: Di, ab 9.6., 20 - 21 Uhr, 7x

Gebühr: 28 EUR

3.02.52 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: Bequeme Sportbekleidung.

Sonja Schneider, M.A. Sportwissenschaften Leituna: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum Ort:

Gebühr: 58 EUR (pro Kurs)

3.02.52 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 1

Termin: Do. ab 5.2.. 9.15 - 10.15 Uhr. 15x

3.02.53 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 2

Termin: Do. ab 5.2.. 10.30 - 11.30 Uhr. 15x

3.02.54 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 3

Termin: Fr, ab 6.2., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x

3.02.55 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 4

Termin: Fr. ab 6.2.. 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 und danach das Training durch eine Entspannungsphase abgerundet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Hallenschuhe, Thera-

band 1,5 - 2 m lang, mittlere Stärke.

Leitung: Katja Rappe, Physiotherapeutin Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle Termin: Do, ab 12.2., 20 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 63 EUR

3.02.61 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. Richtige Haltung wird bewusst trainiert. Anstrengend aber wirkungsvoll!

Sportbekleidung, Matte, Handtuch, Theraband, Getränk.

Leitung: Astrid Thielen, Heilpraktikerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle

Termin: Mi, ab 11.2., 17.30 - 18.30 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

3.02.62 Wirbelsäulengymnastik (mittleres Fitnesslevel)

Kräftigung und Dehnung des Rückens. Die Stützmuskulatur wird mit gezielten Übungen aufgebaut. Elemente aus Pilates und Yoga fördern aufrechte Haltung sowie Gleichgewichtssinn dinationsfähigkeit. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Leitung: N.N.

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

Termin: Mi, ab 25.2., 20.15 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 75 EUR

3.02.63 Revital-Funktions- und Wirbelsäulengymnastik



Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmuna. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Kondition und Bewegungskoordination und ebenso eine erhöhte Körperwahr-

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren 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: Bequeme Sportbekleidung, Getränk. Brigitte Gruntkowski. Gymnastiktrainerin Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum Ort.

Termin: Di, ab 3.2., 19 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

3.02.64 Gymnastik zur Haltungsverbesserung, Stabilisierung und Kräftigung

Ganzkörpergymnastik in Anlehnung an die präventive Rückenschule. Im Wechsel mit und ohne 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. Für sportliche Teilnehmer/innen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Isomatte, Theraband,

Hantel zwischen 0,5 und 1,5 kg.

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer

Ort. Alte Goetheschule, Hugenottenallee 82, Turnhalle

Mi. ab 4.2.. 20 - 21 Uhr. 16x Termin:

Gebühr: 62 EUR

3.02.65 Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik



Probleme mit dem Rücken? schwächen durch untrainierte und schwache Muskeln führen langfristig zu schmerzhaften Haltungsschäden. Ziel und Zweck Rückenschule ist die Vorbeugung Verminderung von Rückenschmerzen durch die Stärkung der Muskeln und Entlastung der

Wirbelsäule. Der Schwerpunkt der Übungen liegt deshalb im Rückenund Bauchbereich. Zusätzliche Dehnungs- und Entspannungsübungen geben den gekräftigten Muskeln dabei den nötigen Ausgleich. Bitte mitbringen: Begueme Sportbekleidung, Matte, Getränk,

Leitung: Astrid Thielen, Heilpraktikerin Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum Termin: Di. ab 3.2.. 18.05 - 19.05 Uhr. 15x

Gebühr: 58 EUR

3.02.651 Sommerkurs: Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Astrid Thielen, Heilpraktikerin Leituna:

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Termin: Di, ab 9.6., 18.05 - 19.05 Uhr, 10x

41 EUR Gebühr:

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

3.02.66 In Balance-Gleichgewicht und Sturzprävention

Diese Form der Gymnastik wurde speziell für Senioren entwickelt. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gekräftigt, das Gleichgewicht geschult und die Reaktionsfähigkeit verbessert. Die Beweglichkeit und die Koordination werden gefördert, die Beinmuskulatur gekräftigt und Stürze können besser abgefangen werden.

Leituna: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule

Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 9.6., 11.10 - 12.10 Uhr, 8x

Gebühr: 38 FUR

3.02.70-72 Orthopädische Rückenschule - Schwerpunkt Osteoporose

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: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule

Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG Ort:

Gebühr: 58 EUR (pro Kurs)

3.02.70 Orthopädische Rückenschule 1

Di. ab 3.2., 8 - 9 Uhr, 15x Termin:

3.02.71 Orthopädische Rückenschule 2

Termin: Di, ab 3.2., 9 - 10 Uhr, 15x

3.02.72 Orthopädische Rückenschule 3

Termin: Mi, ab 4.2., 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 Wirbelsäule als Teil des Ganzen mobilisiert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule

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

Di, ab 3.2., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x

Gebühr: 58 EUR

3.02.76 Beckenbodentraining & more

Ein kraftvoller Beckenboden ist von großer Relevanz für unsere Körperzentrierung sowie für unsere innere und äußere Haltung. Ein schwacher Beckenboden kann Blasenschwäche als auch Rückenschmerzen auslösen. Mit einer Mixtur aus isometrischen und dynamischen Bewegungs- und Kräftigungselementen kombinieren wir die maßgeblichen Themen des Beckenboden-Trainings. gehören Körperwahrnehmung, Atemübungen sowie Entspannung. Auch für Männer geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein

Theraband, wenn vorhanden.

Leitung: Judith Schering, Sporttrainerin Waldstr. 55-57, vhs -Raum Ort. Termin: Mo, ab 2.2., 18.10 - 19.10 Uhr, 16x

Gebühr: 64 EUR



WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR

3.02.80 - 84 Wassergymnastik/Aquafitness

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt. Gymnastische Übungen werden durch den Widerstand im Wasser verlangsamt. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination werden so bestens trainiert, ohne schädliche Gelenkbelastung.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch.

Bitte beachten: Der Eintritt ins Hallenbad muss an den Kassen selbst

entrichtet werden.

Leitung: Dienstag: Astrid Thielen, Heilpraktikerin

Leitung: Donnerstag: Katja Metternich, Physiotherapeutin Ort: Hallenbad am Sportpark, Alicestraße 118 Gebühr: 54 EUR pro Kurs (zzgl. Eintrittsgeld)

3.02.80 Wassergymnastik/Aquafitness Termin: Di, ab 10.2., 13 - 13.45 Uhr, 15x

3.02.81 Wassergymnastik/Aquafitness Termin: Di, ab 10.2., 14 - 14.45 Uhr, 15x

3.02.82 Wassergymnastik/Aquafitness Di, ab 10.2., 15 - 15.45 Uhr, 15x

3.02.83 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Do, ab 5.2., 19 - 19.45 Uhr, 15x
3.02.84 Wassergymnastik/Aquafitness

Termin: Do, ab 5.2., 20 - 20.45 Uhr, 15x

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.

Bitte mitbringen: Badebekleidung

Bitte beachten: <u>Der Eintritt ins Freibad am Sportpark muss an den Kassen selbst entrichtet werden. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter.</u>

Leitung: Hana Kindermann, Gymnastiktrainerin

Ort: Freibad am Sportpark

Gebühr: 35 EUR pro Kurs (zzgl. Eintrittsgeld)

3.02.86 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser Termin: Do, ab 11.6., 17 - 17.45 Uhr, 10x

3.02.87 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser Termin: Do, ab 11.6., 18 - 18.45 Uhr, 10x

3.02.88 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser Termin: Do, ab 11.6., 19 - 19.45 Uhr, 10x



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

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

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

Termin: Mi. ab 18.2.. 20.15 - 21.45 Uhr. 15x

Gebühr: 75 EUR

3.02.94 Badminton zum Kennenlernen (in Kooperation mit dem TV 1861 Neu-Isenburg)

Badminton hat gewisse Ähnlichkeit unterscheidet Tennis, davon jedoch in grundlegenden spieltechnischen und taktischen Aspekten. Ein Badmintonschläger ist wesentlich kleiner und leichter



als ein Tennisschläger und der Spielball ist ein Federkranz, der den Boden nicht berühren darf. Badminton ist der schnellste Racketsport und fördert Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition. Es erfordert Konzentrationsfähigkeit sowie taktisches Geschick und macht einfach Spaß. Möchten Sie es mal unter professioneller Anleitung ausprobieren? Dann sind Sie hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Begueme Kleidung, Hallensportschuhe, Getränk, falls vorhanden eigener Badmintonschläger, wird ansonsten gestellt.

Leitung: Isabelle Knop, Badminton Trainerin, C-Lizenz Geschwister-Scholl-Halle, An den Grundwiesen 3

Termin: Fr, ab 17.4., 19.30 - 21 Uhr, 5x

Gebühr: 35 FUR

ALTERNATIVE HEILMETHODEN

3.04.00 Vortrag: Stressverarbeitung mit meditativer Entspannung

Die Gedanken rasen durch den Kopf, Abschalten scheint unmöglich. Welche Auswirkungen Stress auf die Gesundheit hat, und mit welchen Methoden Sie Stress ausgleichen können, erfahren Sie hier. Es gibt viele unterschiedliche Entspannungstechniken, die meist auf einen bestimmten Körperbereich abzielen: den physischen Körper, die Gedankenwelt oder die Gefühlswelt. Aber wo liegen die Unterschiede und für wen ist welche Methode geeignet? Sie erhalten Informationen über Meditation, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Eins ist sicher, tiefe Entspannung stärkt das Immunsvstem, das Selbstbewusstsein und fördert die Selbstheilungskräfte sowie die Konzentration.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Lietta Schröder, Entspannungspädagogin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Fr 12.6., 17.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: 3 EUR

3.04.001 Vortrag: Depressionen verstehen

Depressionen gehören zu den am weitesten verbreiteten psychischen Erkrankungen. Der Betroffene sowie sein soziales Umfeld stehen der Schwere des Leids, der Hoffnungslosigkeit und den Auswirkungen dieser Erkrankung hilflos und verständnislos gegenüber. In diesem Vortrag geht es darum, das Krankheitsbild "Depression" zu begreifen, in dem Ursachen, Auslöser und aufrechterhaltende Faktoren herausgearbeitet werden, der Umgang mit der Krankheit und mit



den Betroffenen thematisiert wird sowie die unterschiedlichsten Behandlungsmethoden von Depressionen vorgestellt werden.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial

Leitung: Agnes Wiesner, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

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

Termin: Di 5.5., 18 - 19.30 Uhr

Gebühr: 3 EUR

3.04.01 Typgerechte Ernährung und die richtigen Vitalstoffe

Jedes Jahr ist eine neue Diät im Trend und bei den Ernährungsbüchern verliert man den Überblick. Dabei gibt es nicht die eine richtige Ernährung für alle; denn jeder Mensch ist anders und reagiert mit seinem Stoffwechsel in einer bestimmten Weise auf die Nahrungsaufnahme. Nach der Konstitutionslehre gehört jeder Mensch einem bestimmten Typus an. In diesem Workshop ermitteln wir, welche Nahrungsmittel und Vitalstoffe für Ihren speziellen Typ am

besten geeignet sind. Entdecken Sie Ihren individuellen Weg zu mehr Gesundheit und

Ihrem Wohlfühlgewicht.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung,

Schreibmaterial.

Leitung: Christa Kling, Ernährungsberaterin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: Sa 28.2., 14 - 18 Uhr

Gebühr: 25 EUR

3.04.02 Sauer ist nicht lustig



Übersäuerung des Organismus ist heute in aller Munde. Wer ist betroffen? Was können wir dagegen tun? Denn meist ist es uns gar nicht bewusst: "Saure Menschen" sind infektanfällig, haben oft Gelenkprobleme, Kopfschmerzen, fühlen sich wenig leistungsfähig und vieles mehr. Oft blockiert die Übersäuerung andere Therapien. Leider ist die Übersäuerung ein Teil unserer

Wohlstands- und Stressgesellschaft geworden und die schweren Folgen sind den Menschen nicht oder kaum bewusst. Was können wir im normalen Alltag tun und wie können wir dieser Problematik entgegentreten? Es gibt Tipps und Anleitungen zum Ausgleich des Säure-Basenhaushaltes und zu Lebensmitteln.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Renate Seward, Heilpraktikerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: Sa 25.4., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 18 EUR



Nahrung als Heilmittel -3.04.03 Ernährung für den Frühling nach TCM

Die Chinesische Diätetik, besser bekannt als 5-Elemente-Ernährung, hat eine lange Tradition und ist eng mit unseren Jahreszeiten verknüpft. Die Wandlungsphase Holz steht für den Frühling, für Neubeginn, für Wachstum. Die dazu gehörenden Organ-Systeme sind Leber und Galle. Beschwerden



wie Heuschnupfen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck etc. können über die richtige Lebensmittelwahl positiv beeinflusst werden. Nach einer kleinen Einführung in die TCM widmen wir uns dem Element Holz und seinen Lebensmittelempfehlungen für den Frühling sowie dem Thema Organ-Uhr. Zum Schluss gibt es noch passende Menürezepte.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Sabine Radtke, Ernährungsberaterin nach TCM Leitung: Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Sa 7.3., 14 - 18.30 Uhr Termin:

Gebühr: 26 EUR (zzgl. 5 EUR für Skript direkt an die Dozentin)

3.04.04 Nahrung als Heilmittel -Ernährung für den Sommer nach TCM

Die Chinesische Diätetik, besser bekannt als 5-Elemente-Ernährung. hat eine lange Tradition und ist eng mit unseren Jahreszeiten verknüpft. Wandlungsphasen Feuer und Erde stehen für den Sommer, für Freude, Lebensfeuer, Ernte und "sich um seine Mitte kümmern". Die dazu gehörenden Organ-Systeme sind Herz, Dünndarm, Milz und Magen. Gesundheitliche Beschwerden wie Herzschwäche, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Sodbrennen und Übergewicht können über die richtige Lebensmittelwahl positiv beeinflusst werden. Nach einer kleinen Einführung in die TCM widmen wir uns dem Thema Organ-Uhr sowie Nahrungsmittelempfehlungen für den Sommer. Zum Schluss gibt es passende Menürezepte.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Sabine Radtke, Ernährungsberaterin nach TCM vhs-Geschäftsstelle. Bahnhofstraße 2. Gymnastikraum Ort:

Termin: Sa 20.6., 14 - 18.30 Uhr

Gebühr: 26 EUR (zzgl. 5 EUR für Skript direkt an die Dozentin)

3.04.05 Tabuthema Wechseljahre - Hilfe durch Homöopathie

Der Begriff Wechseliahre beschreibt wichtigen und ganz normalen Zeitraum im Leben einer Frau. Trotzdem wird über die Wechseljahre nur verschämt gesprochen, denn häufig sind sie mit unangenehmen Beschwerden verbunden. Die Homöopathie hat sich bei vielen typischen klimakterischen Beschwerden sehr bewährt. Sie



erhalten einen Überblick über die Art der Beschwerden und wie man Wechseljahresbeschwerden behandeln kann. Anwendungen und Therapien werden beispielhaft aufgeführt und besprochen. Fragen sind erwünscht. (Kleingruppe)

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Verpflegung.

Leitung: Andrea Helmling, Heilpraktikerin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Termin: So 19.4.. 10 - 17 Uhr

Gebühr: 38 EUR (zzgl. 3,- für das Skript direkt an die Dozentin).

3.04.06 Seelenlasten abwerfen mit Hilfe der Kinesiologie

Mit der Psychologischen Kinesiologie lassen sich aktuelle und auch ältere, bewusste oder unbewusste Belastungen der Seele finden und auflösen. Sie lernen den kinesiologischen Muskeltest kennen, und bei der Bearbeitung der Themen zeigt der Körper jeweils an, welches Problem ggf. ansteht und ob die Bereitschaft der Seele besteht, es zu bearbeiten. Außerdem lernen Sie den Umgang mit dem kinesio-

logischen Selbsttest kennen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme

Kleidung, Verpflegung.

Leitung: Gudrun Müller, Psychologische

Beraterin (SfG)

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Sa 14.3.. 10 - 17 Uhr

Gebühr: 35 EUR (inkl. 3 EUR für Unterrichtsmaterial/Skript).



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". Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweihung in den 1. Grad. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, begueme Kleidung. Matte. Decke. Kissen. Veroflegung.

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

Termin: Sa + So, 21.2. - 22.2., 10 - 17 Uhr

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

3.04.08 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, Matte, Decke, Kissen, Verpflegung. Leitung: Elke Grote-Donners. Heilerin

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 16.5. - 17.5., 10 - 17 Uhr

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

3.04.09 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. Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweihung in den 3. Grad. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Verpflegung.

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

Termin: Sa + So, 13.6. - 14.6., 10 - 17 Uhr

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

3.04.10 Reiki – Übungen und Erfahrungsaustausch

Ein Übungs- und Erfahrungsaustausch für alle Reiki-Anwender ab dem 2. Grad. Es werden die Energieheilmethode des Reiki mit Praxisanwendungen geübt, Erfahrungen ausgetauscht und Fragen geklärt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, begueme Kleidung, Decke, Kissen.

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

So 5.7.. 10 - 13 Uhr

Gebühr: 18 EUR

3.04.11 Rückführung – Reise der Seele

Durch eine geführte Gruppenrückführung begeben wir uns auf eine Reise in unsere eigene Seelenvergangenheit. Wir erfahren, wer und wie wir einmal waren, welche Lektionen wir gelernt haben und welche Konsequenzen dies auf unser heutiges Leben hat. Dabei gilt es nicht zu beweisen oder zu widerlegen, ob die Wahrnehmungen in Trance tatsächlichen Erinnerungen entspringen. Das primäre Ziel ist, sich selbst zu verstehen und anzunehmen. Bitte mit-

bringen: Matte, Decke, Kissen, dünnes Tuch.

Leitung: Elke Grote-Donners, Heilerin

vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum Ort: Termin: So 15.3., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 18 EUR

MASSAGEPRAKTIKEN

3.05.01 Klangmassage zum Kennenlernen

Basierend auf Erfahrungen in tibetischen Klöstern wurde die Klangmassage entwickelt. Es handelt sich nicht um eine Anwendung mit Metallschalen, die auf bestimmte Körperregionen gelegt werden. Die dabei entstehenden Schallwellen vibrieren fühlbar und wirken schmerzlindernd, entspannend und heilend. In diesem Workshop können Sie erste eigene Erfahrungen mit Klangschalen sammeln und erhalten Einblicke in die Wirkungsweise der Klänge. Sie erlernen konkrete Klangübungen für den Alltag und führen in einer Zweierübung unter Anleitung eine Klangentspannung durch.

Bitte mitbringen: Begueme Kleidung, Decke,

keines. Kissen, warme Socken.

Leitung: Gunhild Raab, KliK-Lehrerin Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Ort:

Gymnastikraum

Termin: Sa 7.3., 9.30 - 13.30 Uhr

Gebühr: 27 EUR

3.05.02 Russisch-Tibetische Honigmassage zum Ausprobieren

Im Bindegewebe sammeln sich Stoffwechselschlacken, die den Transport von Informationen und Nährstoffen der Zellen untereinander blockieren. Die Folgen können Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Depressionen und mehr sein. Honig entzieht dem Gewebe des Rückens diese Schlacken, lässt wichtige Energien wieder frei fließen und stellt die natürliche Entgiftungsfähigkeit des Körpers wieder her. Lernen Sie hier eine äußerst revitalisierende Massagetechnik kennen, die Ihre Lymphe wieder fließen lässt und Muskelverspannungen löst. Bitte mitbringen: Begueme Kleidung, Schreibmaterial, Handtuch.

Leitung: Christa Kling, Gesundheits- und Ernährungsberaterin Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa 27.6., 14 - 18 Uhr

Gebühr: 25 EUR

3.05.03 Klassische Massage (Rücken und Nacken)



Bei Muskelverkrampfungen, Schmerzuständen und anderen Erkrankungen entfaltet die Massage ihre therapeutische Wirkung. Hier erlernen Sie die harmonische Folge von durchblutenden, entkrampfenden und entspannenden Griffetechniken der Rücken- und Nackenmassage. Es erfolgt eine Einführung in die Muskellehre, sowie die Darstellung der Anwendungsgebiete

und Grenzen der Massage. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Üben in Partnerarbeit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hautöl, 2 Handtücher, Decke, warme Socken, Verpflegung.

<u>Bitte beachten</u>: Anmeldung nur paarweise möglich! Kleingruppe, max. 8 Personen.

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

Termin: Sa 18.4., 10 - 17 Uhr Gebühr: 118 EUR (pro Paar)

3.05.04 Akupressur für zu Hause

Akupressur wird auch "die kleine Schwester der Akupunktur" genannt. Sie gehört ebenfalls zu den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Behandlung erfolgt lediglich mit Fingerdruck, der auf bestimmte Punkte ausgeübt wird. Gemäß der TCM durchzieht ein Netz von Energiebahnen unseren Körper. Mit einem geübten Fingerdruck können Blockaden gelöst und Nerven sowie Organe gezielt beeinflusst werden. Im Kurs werden Ihnen die wesentlichsten Grundlagen weitergegeben und Sie lernen, wie Sie mit dieser Selbstheilungsmethode Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Übelkeit u. ä. gezielt lindern können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und bequeme Kleidung.

Leitung: Helen Fuhrländer, Heilpraktikerin und

TCM-Ernährungsberaterin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa 23.05.. 13.30 - 17 Uhr

Gebühr: 25 EUR

3.05.05 Schröpfen – alte Tradition neu entdeckt



Das Schröpfen gehört zu den ältesten Heil- und Therapiemitteln überhaupt. Rasch wirkend und quasi nebenwirkungsfrei wurde es in vielen Kulturen bei Kindern und Erwachsenen als Hausmittel, aber auch als Therapie in der Medizin eingesetzt. Sie erhalten Infor-

mationen über das Schröpfen beim Therapeuten und auch darüber, was sie selbst tun können. Wir werden uns mit dem Einsatz als Schröpfmassage bei Verspannungen und Muskelschmerzen befassen sowie das "Setzen" der Schröpfköpfe, z.B. bei Husten und Erkältungen, üben. Das praktische Üben in Partnerarbeit wird nicht zu kurz kommen.

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher, Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Renate Seward, Heilpraktikerin

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

Termin: So 22.3., 10 - 15 Uhr

Gebühr: 31 EUR

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 Eingang gelb, durch die Glastür links und nochmals links.
- 3. Alle Lebensmittel werden von den Dozenten besorgt und zum Selbstkostenpreis berechnet. Sie sind in der Kursgebühr enthalten.

GETRÄNKE ALLER ART

Whisky-Tasting: Edle Tropfen, zarter Schmelz

Was passiert, wenn rauchige Torfaromen auf tasmanischen Pfeffer und Zartbitterschokolade treffen? Es ist wie eine Explosion! Schon Geschmack und Aroma von Whisky sind eine ganze Welt für sich. Gemeinsam mit Schokolade entsteht ein großartiges Zusammenspiel der Sinne. Lassen Sie sich von aromatischen Sensationen verzaubern: Wir präsentieren fünf edle Single-Malt-Whiskys in Kombination mit exotischen Schokoladenkompositionen von Pfeffer, Curry, Vanille und sogar Meersalz. Dazu gibt es spannende Geschichten von Whiskyschmugglern, einen Kennerblick auf die Kunst der Whiskyherstellung und natürlich exzellente Fotos aus den High-und

Lowlands. Empfehlenswert ist eine ausreichende

Nahrungsgrundlage und die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrsnetzes.

Leitung: Michael Schmidt

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

Termin: Fr 13.3., 19 - 22 Uhr

Gebühr: 40 EUR (inkl. 20 EUR für die Whisky-Verkostung)

3.07.02 Espresso, Cappuccino & Co.



Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Duft von frisch gemahlenen Kaffeebohnen lieben. Genießen Sie ein praxisbezogenes Event rund m die Kunst von perfektem Espresso und das Geheimnis des Milchschäumens! Die Zubereitung üben Sie an einer Profi-Sieb-

Was Sie trägermaschine. schon immer über Espresso Cappuccino wissen wollten, lernen Sie hier in unserem Hobby-

Barista-Kurs.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial, Neugier und gute Laune!

Leitung: Ania Kürschner

Ort: S-Bar Cafe-Bistrorant, Frankfurter Str. 183

Termin: So 26.4., 14 - 17.30 Uhr

Gebühr: 25 EUR (Kleingruppe, max. 8 Personen)

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

RUND UM DEN GLOBUS

3.07.10 Streifzug durch Hessens Spezialitäten



Die altüberlieferte 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, Schmand kuchen und Grüne Soße werden Sie deshalb

auch unbekanntere Köstlichkeiten kennen lernen und erleben nebenbei einen kleinen Streifzug durch verschiedene Apfelweingerichte.

Leitung: Eva Fischer

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

Termin: Di 24.3., 18.20 - 21.50 Uhr

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

3.07.11 Köstlichkeiten der französischen Atlantikküste

Lassen Sie sich diese kulinarischen Leckerbissen nicht entgehen! Die Gastronomie der französischen Atlantikküste kombiniert auf gekonnte und raffinierte Art und Weise Produkte aus dem Meer und vom Land zu einer Vielzahl köstlicher Speisen wie z.B. Baskischer Hähncheneintopf mit Gambas, Lammragout, Gateau Basque oder Pimentos baskische Art. Genießen Sie auf französische Art.

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Di 9.6., 18.20 - 21.50 Uhr

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

3.07.12 Pikante mexikanische Küche

Die Mexikanische Küche ist vielfältig, facettenreich und schmackhaft zugleich. Sie vereint alt-einheimische und spanisch-koloniale, aber auch französische und karibische Ess-Traditionen. In dem heißen, tropischen Land mit großenteils üppiger Vegetation spielen vor allem Mais, Bohnen, Tomaten, Avocados und Chili eine dominante Rolle. Wir bereiten Enchiladas de Queso, Huhn im Tontopf, Picadillo, Red Snapper mit Orangen und Batatendessert zu. Auf sensible Gaumen wird selbstverständlich Rücksicht genommen!

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Mo 6.7., 18.20 - 21.50 Uhr

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

3.07.13 Asiatische Wok Ideen



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

Meeresfrüchten: Alle Gerichte lassen sich im Handumdrehen aus dem Küchenvorrat zaubern.

Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann

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

Termin: Di 14.4., 18.20 - 21.50 Uhr

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

3.07.14 Delikatessen aus Kuba

Die kubanische Küche ist eine Mischung aus der spanischen, afrikanischen und karibischen Küche: Verlockend exotisch zeigt sie sich frisch fruchtig, süß und aromatisch, scharf und würzig. Zudem ist sie sehr gesund, frittierte Gerichte und schwere Soßen werden kaum verwendet. Basis vieler



Rezepte von Kuba sind Bohnen und Reis sowie Huhn. Wir verwöhnen uns mit Krabben-Küchlein, Kochbananen-Chips, Moros y Christanos und Hähnchen mit Pecankruste. Lassen Sie sich überraschen.

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Mo 20.4., 18.20 - 21.50 Uhr

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

3.07.15 Schmackhafte Alpenküche

Reisen Sie mit uns durch den kulinarischen Alpenraum. Die Gerichte aus den unterschiedlichen Gebieten sind so vielseitig wie die Regionen der Alpen selbst. Gebackene Zwiebeln, Brezn-Leber-Knödel-Suppe oder die Steirische Kürbissuppe, Vogerlsalat, Tiroler Tiroler Speckknödel mit Pilzsauce, Südfranzösisches Gröstl. Schweinefilet und Marillenknödel mit Pistazien auf Preiselbeersauce. Kommen Sie mit uns auf Entdeckungsreise!

Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann

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

Termin: Di 12.5., 18.20 - 21.50 Uhr

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

3.07.16 Tapas – Leckereien aus Spanien

Tapas sind leckere Häppchen aus Spanien - Minigerichte zu Sherry, Wein und Brot. Damit Sie diese Snacks auch zu Hause genießen können, werden wir eine köstliche Auswahl zubereiten. Die vielfältig zu variierenden Vorspeisen und Häppchen, die Sie auch zu Empfängen, einem Brunch und zur Gästebewirtung



reichen können, sollten Sie unbedingt kennen lernen.

Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann

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

Termin: Di 16.6., 18.20 - 21.50 Uhr

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

3.07.17 Perlen der chinesischen Küche – Festtagsgerichte

Zu den chinesischen Festtagen gibt es spezielle, traditionelle Gerichte. Aber Sie haben die Wahl: Die raffinierten Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts lassen sich auch nach Lust und Laune kombinieren. Sie lernen die Zubereitung von Ente nach Peking Art, süß-sauren Rippchen, Dong Po - speziell gegartem Schweinefleisch und traditionell gewürztem Rindfleisch.

Leitung: Yujie Wang

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

Termin: Mi 20.5., 18.20 - 21.50 Uhr

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

60 Kochen und Geselligkeit

3.07.18 Mediterrane Köstlichkeiten



Die Küche rund ums Mittelmeer ist leicht, aromatisch und einfach köstlich. Bei der Verwendung von Olivenöl und Kräutern, wie zum Beispiel Rosmarin, Thymian und Basilikum, darf es auch ruhig etwas mehr sein. Keine dicken Sahnesoßen, kein fettes

Fleisch, sondern ein "Saltimbocca a la Romana", eine "Genueser-Fischsuppe" oder eines der berühmtesten spanischen Gerichte, die "Flamenco-Eier", runden das Programm ab.

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

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

Termin: Do 25.6., 18.20 - 21.50 Uhr

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

3.07.19 Irische Schlemmerreise

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, bei Klängen zu Wild Rover, irische Suppen und traditionelle Gerichte zuzubereiten. Zum Abschluss gibt es traditionell einen Irish Malt.

Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Küche
Waldstr. 101, Eingang gelb
Termin: Di 17.3., 18.20 - 21.50 Uhr

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

KREATIVE KÜCHE

3.07.21 Delikate Suppen – nicht nur für den Winter



Wenn die Temperaturen sinken ist eine heiße Suppe genau das Richtige, um wieder Energie zu bekommen. Im Sommer wiederum sind leichte oder kalte Suppen ideal. Sie sind zu jedem Anlass und zu jeder Jahreszeit willkommen. Ob herzhaft oder erfrischend, vegetarisch oder mit Fleisch, deftig oder edel - eine

gute Suppe gehört zu jedem perfekten Menü dazu. Aber auch als eigenständiges Gericht kann sie jederzeit glänzen. Hier erfahren Sie, wie Sie Suppen zubereiten können und welche Zutaten sich gut kombinieren lassen.

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Mo 23.2., 18.20 - 21.50 Uhr

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

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

Pastagerichte für Genießer 3.07.22

Der klassische Genuss in all seinen Variationen. Kaum ein Lebensmittel ist weltweit so beliebt und verbreitet wie die Nudel. Sie schmecken als Beilage, als Suppeneinlage, als Hauptgericht und als Nachtisch. Nach Belieben Geschmackszutaten Saucen dabei zum Zuge, man kann sie



fast unbegrenzt kombinieren. Wir zaubern köstliches rund um die Nudel: Spaghetti Asconeser Art (mit Putenfleisch und Schinken), selbstgeschabte Haselnuss-Spätzle, Ravioli Ricchi und Abschluss einen süßen Ägyptischen Nudelauflauf.

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Mo 9.3., 18.20 - 21.50 Uhr

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

3.07.23 Raffinierte Kartoffelküche

Egal ob klassisch, raffiniert oder schnell, als feine Beilage oder als herzhaftes Hauptgericht: Kartoffeln sind ein traditionelles Gericht, das nie aus der Mode gerät. Sowohl warme als auch kalte Gerichte kann man in den verschiedensten Varianten zubereiten! Vom Kartoffelbrot bis zum Kartoffelgratin, vom Eintopf mit Kartoffeln bis hin zum Kartoffelsalat gibt es eine sehr breite Palette an Gerichten - je nach Gaumen, je nach Wunsch! Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen.

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Di 5.5., 18.20 - 21.50 Uhr

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

3.07.24 Leckere Hackfleischgerichte - International

Hackfleisch ist vielseitig zu verwenden: roh, gekocht, gebraten, überbacken und gegrillt oder als Füllung. Es harmoniert mit fast allen Kräutern und Gewürzen und ist Basis für eine abwechslungsreiche und kreative Küche. In diesem Kurs lernen Sie Hackfleischgerichte kennen: weltweite z. B. Hackbällchen aus Indien, Teigtaschen



aus Indonesien oder ein Hügel-Gratin aus Belgien.

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

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

Termin: Do 28.5., 18.20 - 21.50 Uhr

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

3.07.25 Die feine Geflügelküche

An diesem Abend dreht sich alles ums Geflügel, ob Keulchen, scharfe Tandoori-Spieße oder gefüllte Hähnchenbrust. Diese Geflügelgerichte werden Ihnen garantiert munden und sind auch noch gesund. Entdecken Sie hier die leichte und vielfältige Geflügelküche.

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

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

Termin: Do 26.3., 18.20 - 21.50 Uhr

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

3.07.26 Knackig bunte Vielfalt: Frühlings- und Sommersalate



Gerade in der heißen Sommerzeit sind ballaststoffreiche Salate ideal für eine schnelle und gesunde Mahlzeit. Dazu sind sie auch noch figurfreundlich. Als Vorspeise, Beilage oder Hauptgericht, die ungeahnte Vielfalt von Blattsalaten und -gemüsen, Salatkräutern und Sprossen lässt keine Wünsche offen. Die passenden Dressings gibt es krönend dazu!

Leitung: Jürgen Schäfer, Koch bei Happy-Party-Events

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

Termin: Mi 1.7., 18.20 - 21.50 Uhr

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

SPECIALS

Ort:

3.07.40 Fingerfood und Häppchen für Genießer

Wer kennt und liebt sie nicht, die kleinen mundgerechten Leckereien, die bei jedem Sektempfang gereicht werden? Oder die mediterranen Häppchen und orientalischen Vorspeisen aus dem letzten Sommerurlaub? In diesem Kochkurs lernen Sie die Zubereitung diverser kalter und warmer kleiner



Köstlichkeiten aus aller Welt, mit denen Sie ihre Gäste auf der nächsten Party sicherlich verwöhnen werden.

Leitung: Jürgen Schäfer, Koch bei Happy-Party-Events

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

Termin: Mi 29.4., 18.20 - 21.50 Uhr

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

3.07.41 Aromatische Curry Gerichte mit kleiner Gewürzkunde



Curry zählt zu den beliebtesten Gewürzen in Europa. Ob mit Gemüse, Fisch oder Fleisch, ob würzig-scharf oder mit cremiger Kokosmilch besänftigt - mit den exotischen Gerichten kann man die köstliche Vielfalt der Curry-Küche kennenlernen. Neben den vielen bekannten, pulverförmigen Curry-Mischungen gibt es

die braunen, würzig-öligen indischen Pasten und die frisch-scharfen roten, gelben und grünen Pasten der Thaiküche, alle ideal geeignet für die Zubereitung aufregend gewürzter Gerichte. Unternehmen Sie eine Reise in die faszinierende Welt der Gewürze und lassen Sie sich von immer neuen Aromen überraschen.

Leitung: Jürgen Schäfer, Koch bei Happy-Party-Events

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

Termin: Mi 4.3., 18.20 - 21.50 Uhr

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

> Siehe auch Kurse zum Thema "Gesunde Ernährung", Seite 52

3.04.01 Typgerechte Ernährung und die richtigen Vitalstoffe

3.04.02 Sauer ist nicht lustig

3.04.03 Nahrung als Heilmittel - Ernährung für den Frühling

3.04.04 Nahrung als Heilmittel - Ernährung für den Sommer

weil wir hier leben

- Strom
- Erdgas
- Trinkwasser
- WaldSchwimmbad
- städtischer Busverkehr
- Anruf-Sammel-Taxi







Schleussnerstraße 62 63263 Neu-Isenburg **Tel.: (0 61 02) 246-0**

swni.de

Sprachen

		Seite
\Rightarrow	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	64-65
\Rightarrow	DEUTSCH	66-71
\Rightarrow	ENGLISCH	71-74
\Rightarrow	FRANZÖSISCH	74-75
\Rightarrow	ITALIENISCH	76-77
\Rightarrow	SPANISCH	78-79
\Rightarrow	PORTUGIESISCH	79

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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

EINSTUFUNGSTEST

Auf unserer Homepage www.vhs-neu-isenburg.de (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 der 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	70 EUR	78 EUR	87 EUR	99 EUR	113 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 4.06.A12 4.06.B21

A1 + A2 = Anfänger bzw. Elementare Sprachverwendung

B1 + B2 = Mittelstufe bzw. Selbständige Sprachverwendung

C1 + C2 = Fortgeschrittene bzw. Kompetente Sprachverwendung

A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

A1: Am Ende dieser Stufe können Sie

ERKLÄRUNG DER NIVEAUSTUFEN

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, zum Thema 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 à 100 Unterrichtsstunden aufgeteilt.

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

900 UE: MODULE NUR FÜR FRAUEN - VORMITTAGS

4.04A10F 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: Irmgard Heilenkötter, Olga Lombardi, Annette Velázquez
Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Str. 8, Raum 3
Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 17.2., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 200 FÜR

4.04A11F 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: Friederike Frost, Annette Velázquez

Ort: BGS-Haus 2, EG, R112, Hugenottenallee 82
Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 13.4., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

4.04A12F Deutsch als Fremdsprache 2 - 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 und 2 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Irmgard Heilenkötter, Olga Lombardi, Annette Velázquez Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Str. 8, Raum 3

Termin: Mo, Di, Do, Fr, 17.4., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

4.04A13F Deutsch als Fremdsprache 2 - 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 und 2 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Friederike Frost, Annette Velázguez

Ort: BGS-Haus 2, EG, R112, Hugenottenallee 82
Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 8.6., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

4.04A14F Deutsch als Fremdsprache 3 - für Frauen

Niveau A1/2. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach persönlichen Beratung gebucht werden.

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 2 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leituna: Irmgard Heilenkötter, Olga Lombardi, Annette Velázquez Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Str. 8, Raum 3 Ort:

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 11.6., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr. 200 FUR

4.04A23F Deutsch als Fremdsprache 5 - 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 3+4 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leituna: Angela Chehimi, Andrea Spencer

Ort: Stadtteilzentrum West, Raum 2, Kurt-Schumacher-Str. 8

Termin: Mo ,Di, Do, Fr, ab 17.02., 8.30 - 11.35 Uhr, 25x

200 FUR Gebühr.

4.04A25F 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, Sprachtrainerin

Ort: A-D-Haus, HI. Kreuz Gemeindezentrum, Pappelweg 29

Mo, Di, Do, Fr, ab 12.2., 8.45 - 11.45 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

Termin:

4.04A26F 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:

Angela Chehimi, Andrea Spencer

Stadtteilzentrum West, Raum 2, Kurt-Schumacher-Str. 8 Ort:

Mo, Di, Do, Fr, ab 17.04., 8.30 - 11.35 Uhr, 25x Termin:

Gebühr: 200 EUR

B1: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Deutsch als Fremdsprache 7 - 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: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 4 und 5 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leituna: Lvana Telehan

Ort: A-D-Haus, Hl. Kreuz Gemeindezentrum, Pappelweg 29

Termin[.] Mo, Di, Do, Fr, ab 13.4., 8.45 - 11.45 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

4.04B13F Deutsch als Fremdsprache 7 - 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: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 4+5 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Angela Chehimi, Andrea Spencer

Ort. Stadtteilzentrum West, Raum 2, Kurt-Schumacher-Str. 8

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 11.6., 8.30 - 11.35 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

4.04B14F 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: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 5 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Lyana Telehan Leitung:

A-D-Haus, Hl. Kreuz Gemeindezentrum, Pappelweg 29 Ort:

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 8.6., 8.45 - 11.45 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

600 UE: MODULE FÜR FRAUEN UND MÄNNER - ABENDS

Deutsch als Fremdsprache 1 (für Männer und Frauen)

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

Lilit Frangyan, Mzia Saganelidze Leitung:

Ort. B-G-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 233, Waldstr. 101

Termin: Mo-Do, ab 9.2., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

4.04A11 Deutsch als Fremdsprache 1 (für Männer und Frauen)

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

Snezhinka Nikova, Annette Decker Leitung:

B-G-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 223, Waldstr. 101 Ort:

Termin[.] Mo-Do, ab 15.4., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

4.04A12 Deutsch als Fremdsprache 2 (für Männer und Frauen)

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

Kossi Dodui Dagba, Alina Reupke Leituna: Ort:

B-G-Schule, Eingang blau, 1.OG, Raum 321, Waldstr. 101

Termin: Mo-Do, ab 2.3., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr. 200 FUR

> 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

4.04A13 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 plus 2 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Snezhinka Nikova, Annette Decker

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 223, Waldstr. 101

Termin: Mo-Do, ab 8.6., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

4.04A14 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 plus 2 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Lilit Frangyan, Mzia Saganelidze

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 233, Waldstr. 101

Termin: Mo-Do, ab15.4., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

4.04A20 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: Kossi Dodui Dagba, Alina Reupke

B-G-Schule, Eingang blau, 1.OG,

Raum 321, Waldstr. 101

Termin: Mo-Do ab, 28.4., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x Gebühr: 200 EUR

Ort:

4.04A21 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: Lilit Frangyan, Mzia Saganelidze

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 233, Waldstr. 101

Termin: Mo-Do, ab 8.6., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

4.04A22 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.

Leitung: Ika Grgic-Djaya, Justin Düttmann

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 232, Waldstr. 101

Termin: Mo-Do, ab 26.02., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

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

4.04A23 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.

Leitung: Kossi Dodui Dagba, Alina Reupke

Ort: B-G-Schule, Eingang blau, 1.OG, Raum 321, Waldstr. 101

Termin: Mo-Do, ab 16.06., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

B1: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.04B11 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: Ika Grgic-Djaya, Justin Düttmann

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 232, Waldstr. 101

Termin: Mo-Do, ab 27.4., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EUR

4.04B12 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: Ika Grgic-Djaya, Justin Düttmann

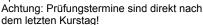
Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 232, Waldstr. 101

Termin: Mo-Do, ab 15.6., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 200 EÜR

60 UE: ORIENTIERUNGSKURSE

Der Orientierungskurs mit Prüfung ist Bestandteil eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und beinhaltet Themen aus den Bereichen Politik, Geschichte und Kultur. Vorausgesetzt werden Sprachkenntnisse auf Niveau B1.



Gebühr: 145 EUR (inkl. 25 EUR Prüfungsgebühr)



4.04OR1 Orientierungskurs (für Männer und Frauen)

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch: 60 Stunden inkl. Audio CD, Klett-Verlag.

Leitung: Snezhinka Nikova, Annette Decker

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 223, Waldstr. 101 Termin: Mo-Do, ab 2.3. - 25.3., 17.30 - 20.30 Uhr, 15x,

4.04OR2 Orientierungskurs für Frauen

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch: 60 Stunden inkl. Audio CD,

Klett-Verlag.

Leitung: Friederike Frost, Annette Velázquez

Ort: BGS-Haus 2, EG links, Hugenottenalle 82, R112
Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 2.3. - 26.3., 8.30 - 11.30 Uhr, 15x,





A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

0.01.02 Englisch für Kinder: Hello friends! (4 - 6 Jahre)

Spielend Englisch lernen: Ohne Grammatikregeln und Vokabelpauken, sondern mit viel kreativer Gestaltung, Musik und Bewegung entdecken die Kinder hier die englische Sprache. Durch die im Spiel gewonnenen Erfolgserlebnisse haben sie viel 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: Bequeme Kleidung, Anti-Rutschsocken, Buntstifte, Getränk

Leitung: Lalitha Kotamraju, Sprachtrainerin

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

Termin: Fr, ab 20.2., 15 - 16 Uhr, 10x Gebühr: 58 EUR, (inkl. Materialkosten)

4.06.A10 Englisch - Anfänger ohne Vorkenntnisse

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der englischen Sprache vertraut.

Bitte mitbringen: English Network Starter, Lektion 1, Langenscheidt

Leitung: Ralph Schwerzel, Sprachtrainer

Ort: B-G-Schule, Eingang blau, EG, Raum 311, Waldstr. 101

Termin: Do, ab 19.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR

4.06.A11 Englisch - Anfänger mit ganz geringen Kenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der englischen Sprache vertraut.

Bitte mitbringen: Network 1, Lektion 4, Langenscheidt Verlag

Leitung: Gisela Petri, Sprachtrainerin

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, EG, Raum 212, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 24.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

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

4.06.A13 Englisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Sie erwerben einen umfangreichen Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der englischen Sprache vertraut. Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Claus Roth M.A., Sprachtrainer

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, EG, Raum 213, Waldstr. 101

Termin: Mo, ab 23.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.06.A21 Englisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Für alle, die Alltagsgespräche auf Englisch führen möchten und die Sprache ohne Zeitdruck und ohne Hausaufgaben lernen wollen. Das Lernen erfolgt gemeinsam.

Bitte mitbringen: English Network 2, Lektion 1, Langenscheidt

Leitung: Fatme Sayegh, Sprachtrainerin

Ort: B-G-Schule, Eingang blau, EG, Raum 312, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 3.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

B1: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

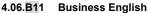
4.06.B10 BU English for international communication

This course is designed for those who wish to use English for both business and private purposes. Emphasis is placed on speaking, telephoning, writing, and the general use of English in everyday business and social situations. This is a chance in just one week to brush up and practice the English you already know and to expand your knowledge in new areas. Special help and support will be provided to overcome grammar and linguistic problems. Voraussetzung für diesen Kurs sind 5-6 Jahre Schul-Englisch.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Lalitha Kotamraju, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mo - Fr, 13.7. - 17.7., 9 - 16 Uhr, 5x

Gebühr: 140 EUR



The course is aimed at students who have a professional need for Business English; people either in, or training for, jobs in the business world. The course will be based on Business English for students with a good level of the English language. The semester will contain topics on business grammar, spoken and written e.g. email and business letters. Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Ralph Schwerzel, Sprachtrainer

Ort: B-G-Schule, Eingang blau, EG, Raum 311, Waldstr. 101

Termin: Do, ab 5.2., 19.45 - 21.15 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

> Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren? Sie haben neue Kursideen?

Sie haben Spaß am Unterrichten und Interesse als Kursleiter/in für uns tätig zu werden?

Dann rufen Sie uns doch an, unter **2** 06102-25474 oder senden uns eine E-Mail: <u>info@vhs-neu-isenburq.de</u> und vereinbaren ein Gespräch.

4.06.B12 Englisch - Mittelstufe 1

Für alle, die Alltagsgespräche auf Englisch führen möchten und die Sprache ohne Zeitdruck und ohne Hausaufgaben lernen wollen. Das Lernen erfolgt gemeinsam. Bitte mitbringen: English Network Basic Conversation, Lektion 8, Langenscheidt

Leitung: Fatme Sayegh, Sprachtrainerin

Ort: B-G-Schule, Eingang blau, EG, Raum 312, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 3.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.06.B13 Englisch - Mittelstufe 1

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache.

Regelli dei eligiischen Sprache

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Claus Roth M.A., Sprachtrainer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mi, ab 25.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.06.B14 Englisch - Mittelstufe 1

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache. Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt

gegeben.

Leitung: Claus Roth M.A., Sprachtrainer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Di, ab 24.2., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.06.B21 Englisch - Mittelstufe 2

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache mit Hilfe von aktuellen Texten zu unterschiedlichen Themen. Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Magdalena Stachura, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Mo, ab 2.2., 11.15 - 12.45 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.06.B23 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz.

Bitte mitbringen: New Headway, Lektion 9, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mo, ab 9.2., 12.30 - 14 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.06.B25 Englisch - Mittelstufe 2

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

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt

gegeben

Leitung: Bernd Lehmann, Sprachtrainer Ort: Ev. Gemeinde Gravenbruch Termin: Di, ab 3.2., 10 - 11.30 Uhr, 14x

Gebühr: 78 EUR





74 Sprachen A bis Z

4.06.B26 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Bitte mitbringen: Key B2/2. Lektion 1. Cornelsen-Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mo, ab 9.2., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64



4.06.B27 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie kon-

tinuierlich Ihren Wortschatz.

Bitte mitbringen: Key B2/2, Lektion 2, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mi, ab 18.2., 12.15 - 13.45 Uhr, 8x

Gebühr: 72 EUR, siehe Tabelle Seite 64 bei nur 8 Terminen

4.06.B28 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz.

Bitte mitbringen: Englisch Aufbaukurs 2, Lektion 21, Hueber-Verlag

Literatur wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mi, ab 18.2., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.06.C14 Englisch - Fortgeschrittene, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mi, ab 11.2., 12.30 - 14 Uhr, 9x

Gebühr: 81 EUR, siehe Tabelle Seite 64 bei nur 9 Terminen

FRANZÖSISCH



A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.08.A10 Französisch - Anfänger ohne Kenntnisse

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

Bitte mitbringen: Voyage 1, Lektion 1, Klett-Verlag, Leitung: Aymen Ghattassi, Sprachtrainer

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, EG, Raum 213, Waldstr. 101

Termin: Mi, ab 18.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.08.A11 Französisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

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

Bitte mitbringen: On y va, Lektion 5, Hueber-Verlag, Leitung: Mihaela Endt, Dipl. Sprachwissenschaftlerin

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 222, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 24.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

B1: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.08.B10 Französisch - Mittelstufe 1

Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen, gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz, festigen die grammatischen Regeln und entdecken Frankreich und seine Kultur.

Bitte mitbringen: Voyage 3, Lektion 3, Klett-Verlag Leitung: Agnès Schachermayer, Sprachtrainerin

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 222, Waldstr. 101

Termin: Do, ab 12.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.08.B24 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. Literatur wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Gerard Bouffil, Sprachlehrer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Di, ab 3.2., 10.35 - 12.05 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64



4.08.B25 Französisch - Mittelstufe Conversation et Littérature

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

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Gerard Bouffil, Sprachlehrer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Di, ab 3.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.08.C12 Französisch - Fortgeschrittene, Konversation

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

Bitte mitbringen: L'expression française écrite et orale, Klett-Verlag

und Dites-moi un peu, Hueber-Verlag Leitung: Viviane Giebel, Lehrerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Do, ab 12.2., 15 - 16.30 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

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

ITALIENISCH



A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.09.A10 Italienisch - Anfänger ohne Kenntnisse

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

Bitte mitbringen: Espresso 1, Lektion 1, Hueber-Verlag Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, EG, Raum 213, Waldstr. 101

Termin: Do, ab 19.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.09.A11 Italienisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen

möchten. Bitte mitbringen: Allegro 1, Lektion 5, Klett-Verlag

Leitung: Maria Magistro

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Do, ab 12.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.09.A12 Italienisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Bitte mitbringen: Espresso 1, Lektion 6, Hueber-Verlag

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Ort: Tref im Quartier 4 EG rechts
Termin: Mo, ab 9.2., 11 - 12.30 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.09.A21 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare Sprachkenntnisse vermittelt. Bitte mitbringen: Espresso 2, Lektion 1,

Hueber-Verlag

Gebühr:

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau
Ort: Treff im Quartier IV, EG rechts
Termin: Mo, ab 9.2., 9.30 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.09.A22 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare Sprachkenntnisse vermittelt. Bitte mitbringen: Alllegro 2, Lektion 8, Klett-Verlag Leitung: Maria Magistro, Sprachtrainerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Termin: Do, ab 12.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x

135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

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

B1: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.09.B11 Italienisch - Mittelstufe 1

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln. Bitte mitbringen: Chiaro B1, Lektion 4, Hueber-Verlag, weitere Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leituna: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, EG, Raum 213, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 24.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr. 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.09.B22 Italienisch - Mittelstufe 2. Konversation

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen

Reaeln.

Bitte mitbringen: Progetto Italiano 2B, Verlag Edilingua, weitere

Literatur wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Maria Antonietta Jacobi. Sprachtrainerin

Ort. Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Fr. ab 20.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x Termin: Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.09.C14 Italienisch - Fortgeschrittene 1, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln.

Bitte mitbringen: Progetto Italiano 3, Verlag

Edilingua, weitere Literatur wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, EG,

Raum 213, Waldstr. 101

Di. ab 24.2.. 18 - 19.30 Uhr. 15x Termin: Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

Italienisch - Fortgeschrittene 2. Konversation 4.09.C21

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln.

Bitte mitbringen: Progetto Italiano 3, Verlag Edilingua, weitere

Literatur wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Fr. ab 20.2.. 10.30 - 12 Uhr. 15x Termin[.] 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64 Gebühr:

4.09.C22 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: Espresso 3, Lektion 3, Hueber-Verlag Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

B-G-Schule, Eingang rot, EG, Raum 213, Waldstr. 101 Ort.

Do. ab 12.2.. 18 - 19.30 Uhr. 15x Termin: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64 Gebühr:





A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.22.A10 Spanisch - Anfänger ohne Kenntnisse

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Bitte mitbringen: Perspectivas a 1 al vuelo, Lektion 1, Cornelson

Leitung: Juan Carlos Serrano Jaimes, Sprachtrainer

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, EG, Raum 212, Waldstr. 101

Termin: Do, ab 19.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.22.A11 Spanisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache langsam, Schritt für Schritt erlernen möchten. Bitte mitbringen: Con Gusto 1, Lektion 3, Klett-Verlag

Leitung: Marinela Cuadros-Beele, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Termin: Fr, ab 13.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.22.A12 Spanisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache langsam, Schritt für Schritt erlernen möchten. Bitte mitbringen: Con Gusto 1, Lektion 3, Klett-Verlag

Leitung: Marinela Cuadros-Beele, Sprachtrainerin

Ort: B-G-Schule, Eingang blau, 1.OG, Raum 323, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 24.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.22.A13 Spanisch - Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der spanischen Sprache vertraut. Bitte mitbringen: Perspectivas al vuelo A1, Lektion 9, Cornelson-Verlag

Leitung: Juan Carlos Serrano Jaimes, Sprachtrainer

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, EG, Raum 212, Waldstr. 101

Termin: Mi, ab 18.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.22.A14 Sommerkurs: Spanisch für unterwegs - Kompaktkurs

Dieser Kurs vermittelt einige grundlegende Sprachstrukturen und

Redewendungen für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen, die sich auf Reisen oder im

Alltag besser verständigen wollen. Bitte mitbringen: Spanisch für den Urlaub, Klett-Verlag

Leitung: Juan Carlos Serrano Jaimes,

Sprachtrainer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Mi, ab 8.7., 18 - 20 Uhr, 6x

Gebühr: 70 EUR (ab 8 Anmeldungen 62 EUR pro Person)

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

4.22.A22 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Sie erwerben einen umfangreichen Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln vertraut.

Bitte mitbringen: Perspectivas al vuelo A2, Lektion 9, Cornelsen

Leitung: Juan Carlos Serrano Jaimes, Sprachtrainer

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, EG, Raum 212, Waldstr. 101

Termin: Mi, ab 18.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.22.A23 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Einstiegskurs mit viel Praxisorientierung und Konversation. Bitte mitbringen: Caminos neu Band 2, Lektion 5, Klett-Verlag

Leitung: Magdalena Stachura, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Mo, ab 2.2., 9.30 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

B1: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.22.B10 Spanisch - Mittelstufe 1

Einstiegskurs mit viel Praxisorientierung und Konversation.

Bitte mitbringen: Toma la palabra A2, Klett-Verlag Leitung: Evelyn Labadie-Görzig, Sprachtrainerin

Ort: B-G-Schule, Eingang blau, EG, Raum 313, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 24.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.22.B22 Spanisch - Mittelstufe 2, Konversation

Wir erweitern den bisherigen Wortschatz mittels Konversation und vertiefen gleichzeitig unsere Grammatikkenntnisse.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Magdalena Stachura, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Mi, ab 4.2., 10.15 - 11.45 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64





A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.23.A10 Portugiesisch für Anfänger ohne Kenntnisse

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf, ohne Zeitdruck erlernen möchten. Gelehrt wird brasilianisches und europäisches Portugiesisch unter Einbeziehung der dazu gehörigen Kultur (Lebensweise, Musik, Essen etc.).

Bitte mitbringen: Oi, Brasil Kursbuch und Arbeitsbuch A1/A2, Hueber-Verlag.

Leitung: Alice Stärk, Sprachlehrerin

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, EG, Raum 212, Waldstr. 101

Termin: Mo, ab 23.2., 19 - 20.30 Uhr, 15x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 64

Beruf & EDV

		Seite
⇒	BERUFLICHE & PERSÖNLICHE WEITERBILDUNG	80-81
⇒	EDV-GRUNDLAGEN	81-83
⇒	SPEZIELLE EDV-ANWENDUNGEN	84-85
⇒	GRAFIK & BILDBEARBEITUNG	85
⇒	INTERNET & SURFEN IN DER STADTBIBLIOTHEK	85
⇒	FINANZ EDV	87

BERUFLICHE & PERSÖNLICHE WEITERBILDUNG

5.00.01 BU: Verabschiedung vom Perfektionismus – ohne Fehler keine Entwicklung



Das Streben nach Perfektionismus ist eine gleichermaßen erwünschte wie verfluchte (Arbeits-)Grundhaltung. Die Zwiespältigkeit erklärt sich aus der selbst beabsichtigten oder geforderten hohen Leistungsbereitschaft perfektionistisch denkender Menschen, oft

jedoch einhergehend mit wenig effektiven Nebenwirkungen: Ungeduld und (Fehler-)Unfreundlichkeit verhindern schöpferisches Lösungsdenken. Wir erarbeiten neue Denk- und Handlungsansätze für die Weiterentwicklung von Menschen und Unternehmen bzw. Institutionen. In diesem Seminar erschließen wir durch einen Perspektivwechsel das eigene Entwicklungspotential und ermöglichen durch ein vertieftes Verständnis wirksame Handlungsalternativen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung. Leitung: Britta Pütz, Coach und Trainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Mo - Fr, 6.7. - 10.7., 9.30 - 16.30 Uhr, 5x

Gebühr: 146 EUR



5.00.06 Mobbing am Arbeitsplatz



Das kann jedem passieren! Mobbing-Handlungen sind vielfältig, ihr gemeinsames Ziel ist die systematische Ausgrenzung der Opfer. Mobbing-Angriffe können sich auf verschiedene Bereiche beziehen, finden aber vor allem einen guten Nährboden in unserer heutigen Arbeitswelt. Der Workshop

behandelt wie, warum und wann Mobbing-Handlungen entstehen. Wir gehen den Fragen nach: "Ab wann spricht man von echtem Mobbing? Wie können sich die Opfer wehren und welche Hilfe können Sie fordern?"

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Verpflegung.

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

Termin: Sa 13.6., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 34 EUR

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

5.00.07 Lerntechniken - auf das WIE kommt es an!

Ihr eGhrin knan vlie mher asl sie gaulbne! - Sie haben den Satz verstanden? Und Sie wissen eigentlich nicht warum? Weil Ihr Gehim noch viel mehr kann, als Sie glauben möchten! Will man eine Prüfung erfolgreich abschließen, so kommt man ums Lernen kaum herum. Aber ob Sie sich Dinge leicht merken, hat nicht unbedingt mangeborener Begabung, sondern mit der richtigen Lerntechnik zu tun! Schalten Sie Konzentrationshindernisse ab und lernen Sie hier die richtigen Lernstrategien kennen und anzuwenden!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

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

Termin: Fr 19.6., 17.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 20 EUR

EDV - INFORMATIONEN

- 1. Alle PC-Kurse sind auf max. 8 Teilnehmer/innen begrenzt!
- Computer werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Bei Bedarf können Sie aber auch Ihr eigenes Notebook mitbringen.
- 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 Anmeldungen (TN) 1 Woche vor Kursbeginn und der Unterrichtseinheiten (UE) und ist entsprechend gestaffelt. Erhöht oder verringert sich die TN-Zahl zu Kursbeginn, hat die ursprünglich festgelegte Gebühr auch weiterhin Gültigkeit.

TN	24 UE	16 UE	12 UE	8 UE	4 UE
7 - 8	124 EUR	85 EUR	65 EUR	45 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

5.01.01 Tastschreiben für alt und jung

Lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand kennen! Fast jeder Mensch nutzt irgendwann den Computer und tippt, ob Chats, E-Mails, Blogs: Jeder nutzt die Tastatur! Nur die wenigsten nutzen beim Tippen allerdings alle 10 Finger, der Großteil bedient sich eines 2-4-Finger-Stils. Damit kommt man durchaus

auch ans Ziel, es dauert aber um einiges länger. Wer also früh das Zehnfingersystem erlernt, hat auf Dauer mehrere hundert, wenn nicht gar tausende Stunden gespart.

Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin für EDV und Bürowirtschaft. IHK Prüferin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Do, ab 12.3., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x

Gebühr: 50 EUR

Siehe auch Kurs 0.01.09 Tastschreiben für Kinder, Seite 10

5.01.02 + 03 PC Grundlagen - Einsteigerkurs

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 81, 8 UE

5.01.02 PC Grundlagen - Einsteigerkurs Termin: Mi, ab 4.3., 18.30 - 20 Uhr, 4x

5.01.03 PC Grundlagen - Einsteigerkurs Termin: Mi, ab 10.6., 18.30 - 20 Uhr, 4x



5.01.04 Fit mit dem eigenen Notebook - Grundlagenkurs

Für diesen Kurs brauchen Sie keine Computervorkenntnisse! Lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit Ihrem eigenen Notebook. Wir behandeln die Themen: Programme starten und schließen, Tastatur und Tastenbelegung, Fenstertechniken, Ordnerstrukturen, Dateien öffnen und speichern u.v.m. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termine: Fr, ab 20.2., 10 - 13 Uhr, 3x

Gebühr: 74 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 12 UE

5.01.05 + 06 PC-Basis mit Word für Einsteiger (Kombinationskurs)

Sie möchten endlich Texte und Briefe mit dem PC schreiben?! Hier wird Ihnen die grundlegende Bedienung eines PCs mit dem Schreibprogramm Word erläutert, Maus- und Tastaturhandhabung inklusive. Sie erfahren alles über das Schreiben, Gestalten und Speichern in Ordnern sowie auf einem Stick und das Drucken von Texten. Wir fangen ohne Fachchinesisch an und hören mit einem selbstgeschriebenen Brief wieder auf.

Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Gebühr: 98 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 16 UE

5.01.05 PC-Basis mit Word für Einsteiger

Termin: Mo, ab 13.2., 9 - 12 Uhr, 4x

5.01.06 PC-Basis mit Word für Einsteiger

Termin: Mo, ab 8.6., 9 - 12 Uhr, 4x



5.01.07 "PC Grundlagen II" - Vertiefungskurs

Sie haben bereits einen PC Einsteigerkurs besucht, haben aber noch Fragen und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen und sich noch mehr Basiswissen aneignen? In diesem Kurs Iernen 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 ganz geringen PC-Kenntnissen.

Leitung: Dennis Karsik, Informatikkaufmann

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr, 2, EDV-Raum

Termin: Mi, ab 15.4., 18.30 - 20 Uhr, 4x Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 8 UE

5.01.08 + 09 Umgang mit Tablet und Smartphones (Android)



Sie sind stolzer Besitzer eines Tablets oder Smartphones, kennen sich aber noch nicht mit den Möglichkeiten dieser Geräte aus? Hier erhalten Sie eine Einführung in die Funktionen (Telefonieren, SMS/MMS, Internet, E-Mail, Kamera etc.). Sie lernen die Grundbedingung von Android kennen, können anschließend einfache Anpassungen des

vornehmen sowie Apps herunterladen und Systems selbst

installieren.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Ort:

Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 8 UE

5.01.08 Umgang mit Tablet und Smartphones - Vormittags

Sa, ab 14.3., 10 - 13 Uhr, 2x Termin:

5.01.09 Umgang mit Tablet und Smartphones - Abends

Termin: Mi, ab 8.7., 18 - 20 Uhr, 3x

5.0.11 + 12 Betriebssystem Windows 8 - für Ein- und Umsteiger

Microsoft Windows 8.1 wurde als Nachfolger des Betriebssystems Windows 7 entwickelt. Es eignet sich für PC mit Touchscreen, mit Maus und Tastatur oder beiden. Hier erhalten Sie eine Einführung in das neue System sowie Tipps für die ersten Schritte.

Voraussetzungen: PC-Grundlagenkenntnisse.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Gebühr: 43 EUR (pro Kurs)

5.01.11 Betriebssystem Windows 8 Termin: Mi, ab 11.3., 15 - 16.30 Uhr, 3x

5.01.12 **Betriebssystem Windows 8** Sa. ab 13.6.. 10 - 12.15 Uhr. 2x Termin:



5.01.13 Wie brenne ich eine CD?

Sie lernen was Sie zum Brennen einer CD oder DVD alles benötigen und wie Sie diese richtig brennen können. Ob eine Musik-CD oder Daten-DVD - mit nur einigen Klicks und mit ein wenig Know-How können Sie fast alles brennen.

Voraussetzung: Windowskenntnisse. Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Ort:

Termin: Fr 17.4., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 30 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 4 UE

5.01.14 Wo ist mein Dokument? -Dokumentenverwaltung und mehr

Sie speichern ein Dokument oder Bild und finden es anschließend nicht wieder? Hier lernen Sie ein Ordnersystem aufzubauen,

Dokumente abzulegen und wiederzufinden

Für Teilnehmende mit ganz geringen

EDV-Kenntnisse.

Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Ort:

Termin: Mo 4.5.. 9.00 - 12 Uhr

Gebühr: 30 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 4 UE



SPEZIELLE EDV - ANWENDUNGEN

5.02.02 Word für Einsteiger I - Basiswissen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die grundlegende Anwendung von Word im Alltag. Sie erfahren alles über das Schreiben, Gestalten, Speichern und Drucken von Texten. Wir fangen ohne Fachchinesisch an und hören mit einem selbstgeschriebenen Brief wieder auf.



Voraussetzung: Maus-, Tastatur- und Windowshandhabung.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Fr, ab 20.3., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 8 UE

5.02.03 MS-Excel - eine Einführung am Vormittag

Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht und schnell dargestellt. Anhand von Diagrammen und Grafiken können Sie diese übersichtlich präsentieren. Hier lernen Sie Tabellen anzulegen, verschiedene Rechenschritte vorzugeben sowie Diagramme zu gestalten. An einfachen Beispielen wird gemeinsam geübt.

Voraussetzung: Windowskenntnisse. Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mo, ab 13.4., 9.00 - 12 Uhr, 2x

Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 8 UE

5.02.04 MS-Excel I - für Anfänger am Abend

Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht und schnell dargestellt. Anhand von Diagrammen und Grafiken können Sie diese übersichtlich präsentieren. Es werden Grundlagen über Aufbau, Arbeitsweise, Funktions- und Leistungsmerkmale der Tabellenkalkulation vermittelt. An Beispielen wird geübt, wie sich aufwändige Rechenoperationen schnell und genau durchführen lassen.

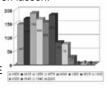
Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Christa Schubert-Zunker,

Fachlehrerin f. EDV

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Di, ab 14.4., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x

Gebühr: 98 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 16 UE



5.02.05 MS-Excel II – für Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in Excel und möchten diese vertiefen und sich noch mehr Basiswissen aneignen? Wir steigen mit Ihnen auf die nächste Stufe der Anwendungsmöglichkeiten mit Excel. Anhand von praktischen Beispielen erhalten Sie viele Tipps und Hinweise.

Voraussetzung: Windows- und einfache Excelkenntnisse. Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin für EDV Ort: vhs-Geschäftsstelle. Bahnhofstr. 2. EDV-Raum

Termin: Di, ab 9.6., 18.15 - 20.30 Uhr, 4x Gebühr: 74 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 12 UE

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

5.02.06 Präsentationen mit PowerPoint für Einsteiger

Entdecken Sie PowerPoint, eine Präsentationssoftware für private und geschäftliche Anlässe. Machen Sie sich mit den Grundfunktionen vertraut. Hier erhalten Sie Tipps und Hinweise zur Gestaltung. Sie erstellen im Kurs bereits eine einfache Präsentation zu einem selbst gewählten Thema, z.B. ein Fachthema oder eine Jubiläums-Präsentation! Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Di, ab 7.7., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 8 UE

GRAPHIK & BILDBEARBEITUNG

5.03.01 Kreative Bildbearbeitung für Einsteiger am PC

Ein perfektes Foto entsteht nicht automatisch in der Kamera. Vielmehr ist es ein Zusammenspiel aus passenden Kameraeinstellungen, kreativem Einsatz der Digitalkamera und der anschließenden Bildoptimierung am Computer. Die Bildoptimierung bildet den Kern des Kurses und



wird auf verständliche Art und Weise vorgestellt und auch eingeübt. Darüber hinaus wird der zielführende Umgang mit der Kamera theoretisch erörtert und die Möglichkeiten der Bildübertragung, Archivierung sowie die sinnvolle Präsentation des eigenen Fotoschatzes aufgezeigt.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse im Umgang mit Windows-Betriebssystemen.

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

Termin: Di, ab 3.3., 18.30 - 20.30 Uhr, 4x

Gebühr: 62 EUR

Siehe auch Bildbearbeitungskurs für Kinder, Seite 11

0.01.10 Bildbearbeitung am PC (ab 9 Jahre)

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr, 2, EDV-Raum

Termin: Sa 18.4., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 25 EUR

INTERNET & SURFEN IN DER STADTBIBLIOTHEK

5.04.02 Datensicherheit: Antivirus, Firewall und Updates

Wer im Internet surft lebt gefährlich. Heimtückische Önline-Attacken sind mittlerweile an der Tagesordnung. Wir stellen Ihnen deshalb die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen vor und erklären, was bei einem Virusbefall zu beachten und zu tun ist. Darüber hinaus erfahren Sie, wie und wie oft Ihr Programm aktualisiert werden muss.

Voraussetzung: Einfache PC-Kenntnisse.

Leitung: Dennis Karsik, Informatikkaufmann Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Mi, ab 18.2., 18.30 - 20 Uhr, 2x

Gebühr: 30 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 4 UE

5.04.03 Internet in der Praxis - Reiseplanung im Netz



Ohne Internet geht in unserer schnelllebigen Welt zukünftig kaum noch etwas. Umso wichtiger, dass man weiß, wie man sich hier zurechtfindet und die gewünschten Informationen abrufen kann. Lernen Sie das gezielte Suchen und vor allem Finden von Informationen und Bildern über Länder, Städte, Sehens-

würdigkeiten, Fahrpläne, Ticketkauf, Reiseveranstalter, Hotels u.v.m.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mo 27.4., 9.00 - 12 Uhr

Gebühr: 30 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 4 UE

5.04.04 Internet in der Praxis - youTube und mehr

Ohne Internet geht in unserer schnelllebigen Welt zukünftig kaum noch etwas. Umso wichtiger, dass man weiß, wie man sich hier zurechtfindet und die gewünschten Informationen abrufen kann. Lernen Sie das gezielte Suchen und vor allem Finden von Informationen über Filme, spezielle Videos und Bilder, ihre Lieblingsmusik, u.v.m.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mo 6.7., 9.00 - 12 Uhr

Gebühr: 30 EUR, siehe Tabelle Seite 81, 4 UE



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)

5.04.15 Surfen in der Stadtbibliothek

Termin: Do 5.2., 10 - 12 Uhr

5.04.16 Surfen in der Stadtbibliothek

Termin: Do 5.3., 10 - 12 Uhr

5.04.17 Surfen in der Stadtbibliothek

Termin: Do 2.4., 10 - 12 Uhr

5.04.18 Surfen in der Stadtbibliothek

Termin: Do 7.5., 10 - 12 Uhr

5.04.19 Surfen in der Stadtbibliothek

Termin: Do 11.6., 10 - 12 Uhr

5.04.20 Surfen in der Stadtbibliothek

Termin: Do 2.7., 10 - 12 Uhr



You Tube

FINANZ EDV



S - Academy

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 Einstieg in das Online-Banking - Seminar für Anfänger

Dieses Seminar soll Anwendern den Einstieg in das Online-Banking erleichtern und richtet sich an Privatanwender mit keinen oder geringen Kenntnissen in diesem Bereich.

Termin: Di 24.2., 16:30 Uhr, 1x

Gebühr: 29 EUR

6.06.02 Online- und Mobile-Banking - Seminar für erfahrene Nutzer

Im Fokus des Seminares stehen Online- und Mobile-Banking. Dieses Seminar richtet sich an Privatanwender mit PC-Kenntnissen und vorheriger Erfahrung im Bereich Online-Banking.

Termin: Do 11.06., 16:30 Uhr, 1x

Gebühr: 29 EUR

6.06.03 Sicherheit im Umgang mit sozialen Netzwerken

Ein Seminar für alle Nutzer, die sich schon in sozialen Netzwerken bewegen oder darüber nachdenken mit Facebook, Twitter & Co. zu beginnen. Der Schwerpunkt des Seminars liegt im Bereich Sicherheit.

Termin: Do 16.04., 17:00 Uhr. 1x

Gebühr: 19 EUR

6.06.05 + 06 SPG-Verein

Für Vereine und Organisationen, die Mitglieder und Konten verwalten, Beiträge einziehen und Serienbriefe und Statistiken erstellen wollen.

Gebühr: 19 EUR (pro Kurs)

6.06.05 SPG-Verein

Termin: Di 03.02., 16:30 Uhr, 1x

6.06.06 SPG-Verein

Termin: Di 19.05., 16:30 Uhr, 1x

6.06.07 StarMoney und StarMoney Business

Für Privatanwender, Gewerbetreibende und Selbständige. PC-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit Online-Banking sind Voraussetzung.

Termin: Mo 09.02., 16:30 Uhr, 1x

Gebühr: 29 FUR

6.06.08 StarMoney und StarMoney Business

Für Privatanwender, Gewerbetreibende und Selbständige. PC-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit Online-Banking sind Voraussetzung.

Termin: Mo 11.05., 16:30 Uhr, 1x

Gebühr: 29 EUR



Reisen für Jung und Alt

- Im Anschluss an das Reiseprogramm finden Sie einen Abschnitt, auf dem Sie ankreuzen können, welche Reisen 2015/2016 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 können.
- Alle Reisen werden von uns individuell ausgearbeitet und persön-2 lich begleitet.
- 3. Unsere Geschäftsbedingungen für Studienreisen erhalten Sie auf Anfrage bzw. im Rahmen Ihrer Reiseanmeldung.
- Frau Gaby Pauleit, unsere Reiseverkehrskauffrau, ist jeweils Dienstag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr für Sie erreichbar.
- Auskunft und Anmeldung: 5.

Tel. 06102 254746, Fax: 06102 6644 www.vhs-neu-isenburg.de

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



TAGESFAHRTEN 2015

Bonn: Ausstellung Michelangelo - der Göttliche 7.08.00

Die Ausstellung erzählt von der immensen Wirkung Michelangelo Buonarrotis auf die europäische Kunst seit der Renaissance bis heute. Im Mittelpunkt stehen Arbeiten bedeutender Künstler aus fünf Jahrhunderten, die in einen schöpferischen Dialog mit den malerischen und bildhauerischen Werken des Florentiners getreten sind. Michelangelo war schon zu Lebzeiten eine Legende. Die Ausstellung stellt die großen Aufgabenfelder Michelangelos und deren Wirkung in den Mittelpunkt: z. B. die Aktstatue mit dem David oder die großen, vielfigurigen Werke von der Kentaurenschlacht.

Wir sehen Abgüsse und Gemälde, kleinplastische Kopien, Nachzeichnungen, Drucke und Fotos. Am Nachmittag rundet eine Stadtbesichtigung Bonns diesen Ausflug ab.

Termin: 18.03.2015 Preis: 69 FUR

7.08.01 Darmstadt: Hessisches Landesmuseum u. Skulpturenpark

Seit kurzem ist das Museum nach 7jähriger Umbauzeit endlich wieder eröffnet worden. Dem Baudenkmal entsprechend wurde viel von der originalen Architektur wieder sichtbar gemacht. Auf einer Führung zu den Highlights des Museums schauen wir uns u.a. die Themenbereiche Grube Messel, Architektur und Jugendstil an. Danach bleibt Zeit für eigene Erkundungen, z. B. für die Gemäldesammlung oder den Beuys-Block. Am Nachmittag besuchen wir den Skulpturenpark. Auf einem 4000 m² parkartigen Waldgelände wird ein Gesamtkunstvorgestellt mit Skulpturen, Plastiken, Sammlungs-Fundstücken. Traumhafte Orte der Ruhe wie dieser, vermitteln etwas über eine gelebte Künstlerfantasie.

ca. 20.05.2015 Termin: Preis: **59 EUR**

Weitere Tagesfahrten In der Rubrik Kultur auf Seite 21 und 22

STUDIENREISEN 2015

7.08.02 Die Arabischen Emirate: Wüstentraum und Wolkenkratzer

Vor 40 Jahren waren Dubai und Abu Dhabi noch unbekannte Fischerdörfer. Inzwischen haben die Arabischen Emirate weltweite Berühmtheit durch ihre spektakulären architektonischen Bauwerke erlangt. Der höchste Wolkenkratzer der Welt oder die künstlich angelegte Ferieninsel "The Palm" haben weltweit Aufsehen erregt. Auf unserer Reise werden wir aber auch die Kultur und die Traditionen des Landes beleuchten. Vielleicht beim Besuch eines Scheichs? Auf jeden Fall werden wir auch den farbenfrohen Souk in Sharjah besuchen und eine Jeeptour in die unendliche Wüste mit ihren Sanddünen unternehmen. Die Reise umfasst sechs Übernachtungen.

Termin: 13. - 20.02.2015 Preis: 1.678 EUR

7.08.03 Frühling auf Lanzarote und Teneriffa

Lanzarote offenbart seinen Besuchern einen ganz außergewöhnlichen Charme. Zwischen schwarzer Lava und erdfarbenen Vulkanen erheben sich immer wieder schneeweiße Dörfer. Leuchtend grüne Weinreben und Palmen umschmeicheln diese malerisch nordafrikanisch wirkenden Orte. César Manriques einzigartige Schöpfungen ergänzen das ohnehin schon vielschichtige Bild der Insel. Auf Schritt und Tritt stoßen wir auf den Einfluss des genialen "Landschaftsplaners" und Künstlers. Teneriffa ist die größte der Kanarischen Inseln und wird wegen ihres unvergleichlichen Klimas auch die Insel des ewigen Frühlings genannt. Die Insel bietet eindrucksvolle Kontraste und eine große landschaftliche Vielfalt. Das stark zergliederte Teno-Gebirge im Nordwesten bietet Raum für einige malerische Berg- und Küstendörfer. Wir genießen die Ruhe und die Natur in dieser ursprünglichen, vom Massentourismus noch nicht entdeckten Region Teneriffas. Wir besuchen die alte Weinhändlerstadt La Orotava, die Universitäts- und Bischofsstadt La Laguna, die zum Weltkulturerbe der UNESCO

ragenden Teide. Termin: 06. - 13.03.2015 Preis: 1.494 EUR

7.08.04 Budapest - Königin der Donau

zählt und erkunden natürlich den alles über-

Budapest - auch liebevoll Königin der Donau genannt - liegt im Herzen Europas. Die Donau, die Lebensader Ungarns, teilt die Stadt in zwei Teile: Buda und Pest. Auf einer Stadtrundfahrt sehen wir beide Seiten der Metropole. Besonders beeindruckend sind das kolossale Parlamentsgebäude auf der einen und der majestätische Burgpalast auf der anderen Donauseite. Wir sehen die Fischerbastei, die Oper, den Heldenplatz, die Stephansbasilika. Wir unternehmen außerdem Ausflüge zum malerischen Künstlerort Szentendre und zum Sissi-Schloss Grassalkovic. Es bleibt Freizeit für individuelle Unternehmungen: eine gemütliche Bootsfahrt auf der Donau bietet sich an - oder ein Besuch der großen Markthalle.

Termin: 22. - 26.03.2015 Preis: 899 FUR

90 Reisen für Jung und Alt

7.08.05 Wasserburgen im Münsterland

Ähnlich wie in Würzburg haben in Münster über Jahrhunderte Fürstbischöfe das Bild ihrer Residenzstadt geprägt. Im Zentrum dominiert der wuchtige Dom St. Paul in einem Kranz bemerkenswerter Kirchen über das bürgerliche Münster mit seinem eindrucksvollen Prinzipalmarkt. Für barocke Eleganz sorgte der "Münster'sche Neumann", Johann Conrad Schlaun, dessen Erbdrostenhof zu den schönsten Stadtpalais dieser Epoche zählt. Münsters Umland dagegen ist sowohl eine Landschaft reicher Bauern als auch typisches Adelsland. Mancher Bauer gerierte sich auf seiner Scholle wie ein kleiner Fürst, während nicht wenige Schlösser eher an zu groß geratene Bauernhöfe erinnern. Bei dieser Reise ins Münsterland stehen neben der Bischofsstadt Münster mit ihrem Dom, der Überwasserkirche, den Adelspalais' und dem Residenzschloss auch die malerische Wasserburg Vischering, das "westfälische Versailles" Nordkirchen und der traditionsreiche Wallfahrtsort Billerbeck in den Baumbergen auf dem Programm. Und im charmanten Haus Rüschhaus erinnern wir uns gerne an Anette von Droste-Hülshoff.

Termin: 08. - 12.04.2015

Preis: 658 EUR

7.08.07 Apulien - Land der Staufer und Trulli

Zu Unrecht ist Apulien ein Stück weitgehend unbekanntes Italien. Im tiefen Süden Italiens ist diese Region immer noch ein Geheimtipp. Westgriechen, Karthager und Römer haben im Altertum ihre Spuren in Apulien hinterlassen. Aber die Glanzzeit dieser heutigen Provinz war die Herrschaftsepoche der Normannen und Staufer. Dominierend wirken die romanischen Kirchen zwischen Bari und Otranto, unvergesslich bleiben die Kastellbauten des Stauferkaisers Friedrich II., von Lago Pesole bis zum weltbekannten Castel del Monte bei Foggia, das heute die Rückseite der italienischen Cent-Münze schmückt. Die eindrucksvollen Trullis, die weiß getünchten Häuser mit spitzen Steindächern, sind die größte Attraktion Apuliens.

Termin: 23. - 30.04.2015 Preis: 1.297 EUR

07.08.08 Slowenien

Dieses Land ist ein Schnittpunkt der Kulturen: Österreichischer Barock, italienische Lebensart, ein venezianisch anmutendes Stück Adriaküste, eine slawische Bevölkerungsmehrheit und dazu ein bisschen Ungarn. Wir erleben schönste Landschaften in den Julischen Alpen, hübsche kleine Städte an der azurblauen Adria, unberührte Naturschönheiten im Nationalpark Triglav, das Lipizzanergestüt und die bildhübsche Hauptstadt Ljubljana, eine Metropole im Kleinstadtformat. Mit 8000 Höhlen ist Slowenien unten mindestens so spannend wie oben. Die Höhle von Postojna (auch als Adelsberger Grotte bekannt) ist sicherlich die bekannteste Höhle der Welt. Sie ist die größte Touristenattraktion Sloweniens und eines der größten natürlichen Karstdenkmäler der Welt. Im unterirdischen Höhlensystem mit seinen gigantischen Hallen lassen sich vielfältige malerische Tropfsteinskulpturen bewundern. Oben finden blühende Almwiesen, Klöster und Burgen, Schlösser und Kirchen meist in Barock, sonnenverwöhnte Weinberge, stille Seen und ein mildes Klima. Ein Ausflug ins historische Triest wird ebenfalls unternommen.

Termin: 19. - 24.05.2015 Preis: 1.234 EUR

07.08.09 Potsdam und Spreewald

Potsdam, die ehemalige Residenz der preußischen Herrscher, hat viel Sehenswertes zu bieten: Die großen und kleinen Schlösser, der Park von Sanssouci und nicht zuletzt Potsdam selbst mit seinen verschiedenen malerischen Vierteln. Ein Ausflug führt nach Köpenick und zum Müggelsee. Ein weiterer Besuch gilt dem Zisterzienser Kloster Zinna mit seinen wunderschönen Fresken und dem Schloss Paretz, dem Sommerschloss der Königin Luise. Ebenso unternehmen wir eine lauschige Kahnfahrt durch den Spreewald, der

mit dem Gewirr der kleinen Wasserstraßen an

Venedig erinnert.

Termin: 06. - 11.06.2015

Preis: 699 EUR

07.08.11 Perigord – das Herz Frankreichs (Mitgliederreise)

Entdecken Sie Périgord im Herzen Südwestfrankreichs, mit seinen außergewöhnlich abwechslungsreichen Landschaften. Die Dordogne, die Vézère und der Lot haben tiefe Gräben in die Gesteinsschichten gezogen und schlängeln sich vorbei an malerischen Orten und hochaufragenden Kalksteinfelsen. Auf engem Raum sind hier alle Epochen der abendländischen Kunst vertreten. Der Bogen spannt sich von Höhlen mit prähistorischen Felsbildern über Kuppelkirchen, Kreuzgänge und Portale der Romanik bis hin zu Burgen und Schlössern des Spätmittelalters und der Renaissance. Wunderschön angelegte Gärten und gut erhaltene Herrenhäuser sind ebenfalls auf

dieser Reise zu bewundern. Auch die Küche des Périgords gehört zu den renommiertesten Frankreichs.

Termin: 28.05. - 04.06. und 14. - 21.06.2015

Preis: 1.199 EUR

07.08.12 Radtour: Radeln auf dem Benediktweg

Auf den Spuren des ehemaligen Papstes gibt es vieles zu entdecken. Die gesamte Region zählt zu den ältesten Kulturlandschaften Mitteleuropas. Die Radtour führt meist "hügelfrei" durch bekannte Orte wie Altötting, Marktl, Burghausen, Waging am See, Chiemsee,

Traunstein, Mühldorf und Wasserburg am Inn

Termin: Juni 2015

Preis: Steht noch nicht fest

7.08.13 Norwegen - Land der Fjorde

Fjorde - Fjelle - Trolle - das ist Norwegen, das Land der Wikinger, das Land von Wind und Meer, mit atemberaubender Natur, unberührten Landschaften. Das Fjordland im Westen zählt zu den eindrucksvollsten Landschaften der Welt. Wir besuchen die Städte Oslo und Bergen, sehen weite Hochebenen, große Seen, Nationalparks, farbenfrohe Fischerdörfer, breite bewaldete Täler, großartige Wasserfälle und wildzerklüftete Küsten. Besonders schön ist es im Sommer, wenn die Nächte lange hell sind. Diese Flugreise umfasst sieben Übernachtungen mit Halbpension sowie ein umfangreiches und sehr interessantes Besichtigungsprogramm.

Termin: 16. - 23. Juli 2015

Preis: 1.699 EUR

Bitte melden Sie sich frühzeitig zu den Reisen an. Es wäre schade, wenn wir eine Reise mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

92 Reisen für Jung und Alt

7.08.14 Brügge, Gent, Oostende und Meer

Brügge und Gent sind wahre architektonische Meisterwerke! Auf dem Hinweg steht die Stadt Mechelen auf dem Programm - einst Hauptstadt der Niederlande unter den Burgundern. Weiter geht es nach Gent, das bis heute für seine Tuchherstellung berühmt ist. In Gent sehen wir die schönsten Zunfthäuser und die Burg des Grafen von Flandern. Ein Tag ist auch der Stadt Brügge, dem "Venedig Belgiens" gewidmet. Die pittoreske Altstadt mit ihren Gassen und Kanälen lädt zum Staunen und Verweilen ein. Ein Ausflug führt uns in das Seebad

Knokke mit einem Spaziergang am Meer entlang. Termin: 02. - 06.08.2015

Preis: 744 EUR

7.08.16 Irland: Die grüne Insel – einsam, wild und schön

Irland ist ein großer Naturpark von faszinierender Ursprünglichkeit. Es gilt als Land der Barden und Dichter, aber auch der Archäologen und Historiker wegen der prähistorischen Monumente, geheimnisvoller Gebetsstätten und zahlreicher Hochkreuze. Wir starten in Dublin, der quicklebendigen und dynamischen Hauptstadt. Von dort geht es zunächst Richtung Süden durch die Wicklow Mountains zur Klostersiedlung Glendalough bis nach Kilkenny, einer Stadt mit mittelalterlichen Gebäuden und typischen engen Straßen. Wir fahren weiter über den berühmten Ring of Kerry und sehen uns Muckross Castle an, ein luxuriöses Haus im Elizabethanischen Stil. Wir wandern zum Gap of Dunloe, sehen später die majestätischen Klippen von Moher und gelangen dann nach Dublin zurück.

Termin: 19. - 27.08.2015 Preis: 1.478 EUR

7.08.17 Nord-Ost-Türkei: Vom Schwarzen Meer bis Diyarbakir

Termin: 12. - 21.09.2015 (ausgebucht)

7.08.18 Faszinierendes China und die Schluchten des Yangtses

Erleben Sie eine ideale Mischung aus jahrtausende alter Geschichte, faszinierender Natur, wunderschönen Palästen und Tempeln sowie modernen Bauten. Unsere Rundreise beginnt in der mondänen Metropole Shanghai mit ihrer eindrucksvollen Skyline von Wolkenkratzern. Während einer Yangtse-Kreuzfahrt befahren wir die berühmten drei Schluchten und passieren den gigantischen Staudamm. Es folgt ein Abstecher nach Xian, wo wir die beeindruckende Terrakotta-Armee besichtigen. Den Abschluss der Reise bildet die Hauptstadt Peking. Wir sehen die Chinesische Mauer, den Platz des Himmlischen Friedens und die Verbotene Stadt. Ein

Besuch der Peking-Oper ist optional möglich.

Termin: 06. - 10.10.2015 Preis: 2.990 EUR

7.08.19 Xanten und die Niederlande

Der Niederrhein zwischen Geschichte, Kunst, Kultur und Industrie. Auf dem Weg nach Xanten, der geschichtsträchtigen Römerstadt, besuchen wir den Industriepark Duisburg-Meidrich mit seinen gigantischen Hochöfen. Weitere Reiseschwerpunkte sind das Müller-Kröller-Museum, gelegen im Nationalpark De Hoge Veluwe bei Arnheim sowie den Palais Het Loo mit seinem barrocken Schlossgarten in Appeldom. Abschließend besichtigen wir das neugotische Wasserschloss Movland mit Werken von Joseph Beuys.

Termin: September 2015
Preis: Steht noch nicht fest

7.08.20 A-ROSA Flusskreuzfahrt auf der Rhone

Unsere Reise geht per Flug nach Lyon, Hauptstadt der Region Rhones-Alpes. Wir besichtigen die Stadt, die auf mehreren Hügeln malerisch am Zusammenfluss von Rhone und Saone liegt. Wir gehen an Bord eines Flussschiffes, das für die Woche unser Quartier sein wird. Auf unserer Fahrt auf der Rhone und auf der Saone, besichtigen wir einige interessante Städte wie Chalon-sur Saone, Macon. Danach geht es weiter nach Süden bis Avignon. In seinen hohen Stadtmauern mit 39 Türmen beherbergt Avignon eine reizvolle Altstadt sowie den mächtigen Papstpalast. Wir sehen auch die nicht mehr intakte Brücke Pont d'Avignon. Auf weiteren Ausflügen können wir die Umgebung z.B. Arles mit seinem beeindruckenden Theater und Amphitheater erkunden. In Aix en Provence kann man auf den Spuren von Paul Cézanne wandeln, der sich hier durch die herrliche

Landschaft inspirieren ließ. Termin: 17. - 24.10.2015

Preis: ab 1.486 EUR (je nach Kabinenkategorie)

7.08.21 Barcelona - Gaudí und Gotik

Die Stadt am Mittelmeer ist die zweitgrößte Stadt Spaniens und Hauptstadt Kataloniens. Die Weltausstellung 1888 war symbolhaft für die Schaffenskraft und die internationale Ausstrahlung der Stadt. Berühmte Künstler wie Dalí, Picasso und Miro haben hier gewirkt und Kunstwerke geschaffen, die untrennbar mit der Stadt verbunden sind. Eindrucksvoll sind die schöne Architektur der gotischen Innenhöfe, die künstlerisch fantasievollen Bauten von Gaudí. Mittlerweile glänzt die Stadt auch durch ihre Prestigebauten und Bürotürme von internationalen Stararchitekten. Was aber die Stadt so attraktiv macht, ist einfach ihre mediterrane Kultur. Das Leben spielt sich in den Restaurants, den Bars der Flaniermeilen und der Strände ab.

Termin: 01 .- 05.11.2015 Preis: 999 EUR

7.08.22 Zypern - Insel der Aphrodite

Auf Zypern findet der Besucher eine Vielfalt von Sehenswürdigkeiten: In Paphos soll Aphrodite dem Meer entstiegen sein. Auf einem Rundgang durch die bedeutenden Ausgrabungen sehen wir die römischen Villen mit ihren wunderschönen und guterhaltenen Mosaiken. Ebenfalls sehr beeindruckend sind die Ausgrabungen von Kourion mit Amphitheater und Stadion. Auf unserer Rundreise werden wir auch durch das Troodosgebirge fahren. Hier bieten sich immer wieder fantastische Panorama-Ausblicke. Wir kommen vorbei an byzantinischen Kirchen und Klöstern, von denen einige wegen ihrer wunderschönen Ikonen und Fresken zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Aber auch ein Besuch der einst geteilten Hauptstadt Nikosia darf nicht fehlen. Ebenso unternehmen wir einen Abstecher in den Norden nach Kyrenia sowie einen Ausflug in den Osten, ins türkische Famagusta.

Termin: ca. 14. - 21.11.2015 Preis: ca. 1.150 EUR

7.08.22 Djerba – Wellness und Kultur

Salem Bouzomita bietet in einem komfortablen Strandhotel Rückenschule, Wassergymnastik und Fitnessmultimix in Kombination mit beeindruckenden Ausflügen in die Umgebung an.

Wellness und Kultur werden charmant verbunden!

Termin: ca. 22. - 29.11.2015 Preis steht noch nicht fest

94 Reisen für Jung und Alt

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 2015

Februar	Die Arabischen Emirate – Dubai und Abu Dhabi
März	Tagesfahrt: Bonn – Michelangelo, der Göttliche
März	Frühling auf Lanzarote und Teneriffa
März	Budapest – Königin der Donau
April	Wasserburgen im Münsterland
April	Apulien – Land der Staufer und Trulli
Mai	Tagesfahrt: DA- Hessisches Landesmuseum
Mai	Slowenien
Juni	Potsdamer Schlösser und Spreewald
Mai & Juni	Perigord – das Herz Frankreichs
Juni	Radtour – Benediktsweg
Juli	Norwegen – Land der Fjorde
August	Brügge, Gent, Oostende und Meer
August	Irland: Die grüne Insel – einsam, wild und schön
September	Nord-Ost-Türkei: Vom Schwarzen Meer bis Diyarbakir
September	Xanten und die Niederlande
Oktober	China und die Schluchten des Yangtzes
Oktober	A-ROSA Flusskreuzfahrt auf der Rhone
November	Barcelona – Gaudí und Gotik
November	Zypern – Insel der Aphrodite
November	Djerba – Wellness und Kultur

Djerba – Wellness und Kultur
mmer

Telefon E-Mail

STUDIENREISEN - Vorschau 2016

Höhepunkte Brasiliens

Unsere Rundreise beginnen wir in Rio de Janeiro. Mit all seinen Sehenswürdigkeiten liegt diese quirlige Stadt eingebettet zwischen Ozean und mit Urwald bedeckten Hängen. Wahrzeichen der Stadt sind der Zuckerhut und die riesige, weithin sichtbare Christus-Statue. Dann geht es zu den berühmten Wasserfällen von Iguazu. Als nächstes besuchen wir Salvador de Bahia. Die historische Altstadt mit ihren Kirchen, Museen und restaurierten Häusern ist prächtig anzuschauen und gehört mittlerweile zum UNESCO-Weltkulturerbe. Ein Abstecher per Flug führt uns in den Nationalpark Chapada Diamantina mit seiner herrlichen Berg- und Pflanzenwelt, Höhlen und Seen.

Termin: Mitte Februar 2016

Marokko: Kasbahs und Oasen

Schillernde Paläste, prachtvolle Berglandschaften mit zum Teil noch schneebedeckten Bergkuppen und einsame Steinwüsten, quirlige farbenfrohe Märkte und eine gastfreundliche Bevölkerung - all das werden wir auf unserer Busrundreise durch den faszinierenden Süden erleben. Marrakesch mit seinem orientalischen Flair sowie die aus Lehm gebauten Kasbahs und die malerischen palmenreichen Oasen beeindrucken jeden Besucher.

Termin: Anfang März 2016

Lissabon und das zauberhafte Alentejo

Lissabon galt einst als Tor zur Welt, Ausgangspunkt zahlreicher Entdeckungsreisen. Die portugiesische Hauptstadt ist reich an Baudenkmälern. Zu den bekanntesten zählen: das Hieronymus-Kloster, der Turm von Belém, das Denkmal der großen portugiesischen Seefahrer, die Altstadt Alfama und die Burg São Jorge. Entdecken Sie auch das Alentejo. In diesem Gebiet haben zahlreiche Völker ihre Spuren hinterlassen: Festungsstädte, Burgen, Klöster, Aquädukte und reiche Paläste. Charakteristisch ist die weite unberührte Landschaft mit knorrigen Olivenbäumen, mittelalterlichen Kapellen, urigen Steinhäuschen und guten Weinen. Ein Höhepunkt ist sicherlich die Stadt Evora, die "Perle des Alentejo", die bereits zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt wurde. Die Stadt ist ein begehbares Museum, der zentrale Platz bietet einen einmaligen Mix aus gotischer Kathedrale, riesenhaften römischen Säulen und barocken Palästen.

Termin: April 2016

Normandie: Kathedralen, Camembert und Calvados

Auf unserer Reise in die Normandie machen wir zuerst in der Nähe von Paris Halt. Im idyllischen Ort Giverny verbrachte Claude Monet einen Großteil seines Lebens. Dann geht es weiter nach Nordwesten. Der berühmte Mont-Saint-Michel, der "magische Glaubensberg des Abendlandes", ist eines der berühmtesten Bauwerke Frankreichs und gilt als das Wahrzeichen der Normandie. Die steilen Kreidefelsen von Etretat sind wahrhaft mächtig und umrahmen den Ort an der französischen Küste des Ärmelkanals. Ein weiterer Höhepunkt ist der Besuch von Bayeux. Der berühmte Wandteppich von Bayeux mit der Darstellung der Eroberung Englands durch Wilhelm den Eroberer zieht unzählige Besucher an. Eine weitere Sehenswürdigkeitt der Normandie ist die Stadt Rouen. Wegen der gotischen Kathedrale und der vielen Kirchen erwarb Rouen den Beinamen "Stadt der 100 Kirchtürme".

Termin: Juni 2016

Bitte melden Sie sich frühzeitig zu den Reisen an. Es wäre schade, wenn wir eine Reise mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

Island - Insel aus Feuer und Eis

Klare Luft, deutliche Farben, exakte Konturen, überwältigende Natur, spuckende Vulkane, heiße Quellen, eisige Gletscher, imponierende Wasserfälle, Gemütlichkeit und Ursprünglichkeit, lange Tradition in Kreativität und Kunst sowie Anregung und Entspannung - all das bietet diese faszinierende Insel. Die Kraft des Wassers und der Zusammenprall der Elemente ist überall zu spüren! Das Wasser ist das beherrschende Element, es schießt aus der Erde hervor, schlängelt sich durch schwarze Lava-Schluchten, blubbert kochend aus Erdspalten, sammelt sich in stillen Kraterseen, rauscht in felsige Abgründe, erstarrt zu Eis und formt fantasievolle Gletscherbilder. Ein Eldorado für Naturfreunde und Wanderer! Natur in den unterschiedlichsten, spektakulären Spielarten auf verhältnismäßig kleinem Raum wird hier großgeschrieben.

Termin: Juli 2016

Die Schweiz gemütlich per Bahn entdecken - Teil 2

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! Inklusive sind neben den Bahnfahrten 6 Nächte mit Halbpension in Mittelklassehotels.

Termin: August 2016

Georgien und Armenien - Kirchen, Klöster, Kaukasus

An der Grenze zwischen Asien und Europa gelegen, bildet Georgien ein Mosaik verschiedener Kulturen und Religionen. Bedeutende Handelsrouten wie die Seidenstraße führten durch das Land und verbanden es mit Ägypten, Persien und Europa. Georgien, der erste Teil unserer Reise, zeigt mit der Hauptstadt Tiflis ein modernes Gesicht. Armenien, ein zerklüftetes Hochgebirgsland, offenbart eine faszinierende Kulturgeschichte. Im ältesten christlichen Staat der Welt finden sich bis heute eindrucksvolle Zeugen dieser Jahrtausende alten Tradition. Uralte Klöster in entlegenen Bergregionen, kunstvolle Steinkreuze, atemberaubende Hochgebirgslandschaften und die pulsierende Hauptstadt Jerewan machen die Faszination Armeniens aus. Entdecken Sie ein Land im Aufbau, voller Kontraste, dessen gastfreundliche Bewohner ihre Geschichte in kostbaren Handschriften bewahrt haben. Auf unserer Reise entdecken wir viele geheimnisvolle Kulturschätze unterschiedlichster Epochen von prähistorischen Heiligtümern bis zu Zeugen der mittelalterlichen Blütezeiten.

Termin: Mitte September 2016

Spanien: Toledo - Salamanca - Segovia - Avila - Madrid

Der Herbst bietet sich in dieser heißen Gegend als Reisezeit an. Unsere Reise führt uns zunächst nach Toledo, das im Mittelalter Hauptstadt und religiöses Zentrum Kastiliens war. Hier, in der vom Fluss Tajo umgebenen Stadt, wohnten über Jahrhunderte Christen, Muslime und Juden tolerant nebeneinander. Weiter geht es nach El Escorial. Der monumentale Klosterpalast de San Lorenzo el Real de El Escorial hat bis heute nichts von seiner Faszination verloren. In Ávila werden wir ins Mittelalter versetzt: die fünf Kilometer lange Stadtmauer mit den achtundzwanzig Türmen lädt zum Verweilen und Träumen ein. Über dem Rio Tormes liegt Salamanca. Die altehrwürdige Universitätsstadt Spaniens mit ihren verwinkelten Gassen und historischen Gebäuden zieht uns sofort in ihren Bann. Das Wahrzeichen Segovias ist das gewaltige römische Aquädukt. Daneben lässt es sich hier auch durch den Alcazar, die mittelalterliche Burganlage, bummeln und die feine Küche Kastiliens genießen. Madrid, die pulsierende Hauptstadt Spaniens bildet mit ihren zahlreichen Kulturdenkmälern sowie den Gemäldesammlungen den Abschluss und zugleich Höhepunkt dieser kontrastreichen Reise.

Termin: Oktober 2016

Istanbul

Istanbul, einstige Hauptstadt des oströmisch-byzantinischen und des osmanischen Weltreiches, beherbergt ein reiches historisches Erbe. Die Stadt am Bosporus verbindet nicht nur die beiden Kontinente Asien und Europa, sondern auch Kultur- und Kunstgenuss. Wir haben ein umfangreiches Besichtigungsprogramm geplant: wir sehen u. a. die Blaue Moschee, die mit ihren anmutigen Kuppeln und schlanken Minaretten das Wahrzeichen der Metropole ist, und die berühmte Hagia-Sophia mit ihrer prachtvollen Innenausstattung. Außerdem beichtigen wir den Sitz der einstigen osmanischen Herrscher den Topkapi-Palas mit seinen parkähnlich angelegten Innenhöfen, Pavillons, Moscheen und der eindrucksvollen Schatzkammer. Ein Besuch im Großen Basar darf auch nicht fehlen. In dem Labyrinth malerischer Gassen hat jedes Handwerk sein eigenes Viertel.

Termin: Oktober 2016

Myanmar - Land der goldenen Pagoden

Goldene Tempel, wunderschöne Pagoden und eine Fülle an kunsthistorischen Sehenswürdigkeiten bietet dieses Land, das gerade viele Veränderungen erlebt. Das Land ist geprägt von buddhistischen Traditionen und die Menschen sind bescheiden und gastfreundlich. Auf unserer Rundreise besuchen wir zuerst die Hauptstadt Yangon mit vielen Tempeln und den schönen Kolonialgebäuden in der Altstadt. Weiter geht es nach Bagan mit seiner weitläufigen Anlage aus gut erhaltenen Tempeln und Stupas. Anschließend reisen wir nach Mandalay in die alte Königsstadt mit ihren Palästen und Pagoden. Der Abschluss bildet im Norden des Landes die malerische Landschaft des Inle-Sees.

Termin: November 2016

Wir suchen Reiseleiter/innen mit Engagement.

Rufen Sie uns doch einfach an, unter 206102-254746 oder senden uns eine E-Mail: reisen@vhs-neu-isenburg.de

Wir freuen uns auf Sie!

94 Alphabetisches Stichwortverzeichnis

A		L	
Acryl- und Aquarellmalerei	12, 22-24	Lerntechniken	81
Aerobic & Co.	39-46	Latein-Tänze	29-31
Akupressur	56	Line Dance	31
Alternative Heilmethoden	51-56	Literatur	21
Anmeldebedingungen (AGB)	4-7	M/N	
Ängste und Emotionen	17, 80	Malen und Zeichnen	12, 23-25
Aquafitness	50	Make-up und Parfums	19, 27
Ausdrucksmalen - LOM	24	Massagepraktiken	55-57
Autogenes Training	33	Meditation	33-35
В		Menschenkenntnis	16
Badminton	51	MS Office-Anwendungen	84-85
Basen-/Säurehaushalt	52	Musik und Trommeln	25
Basteln, Gestalten, Werken	11-12, 26-27	Nähen	27
Barista	57	O/P	
Bauchtanz	32	Oldtimer	15
Beckenbodengymnastik	49	Orthopäd. Rückenschule	49
Beruf und Karriere	80-81	Pädagogik u. Psychologie	15-18
Bildbearbeitung am PC	11, 81	Parfum herstellen	27
Bildungsurlaube (BU)	72, 80	Philosophie	18
Bodyshaping/-styling	44-46	Pilates	39-41
C/D	77 70	Politik	14
Cajon	25	Portraitzeichnen	23
	12	Prog. Muskelentspannung	
Comiczeichnen			32
Computerthemen	10, 77-83	Q/R	20.20
deepWORK™	45	Qi-Gong	38-39
Dekoration / Gestaltung	27-29	Resilienz	17
Depressionen	52,17	Reisen	88-97
Deutsch als Fremdsprache	62-66	Reiki	54-55
E/F		Rückführung	55
EDV-Kurse	11, 81-87	Rückenschule /-gymnastik	46-49
Emotionen	17, 80	S	
Entspannung	32-37	Schröpfen	56
Ernährung / Kochen	52-53, 57-62	Selbsterfahrung/-findung	15-18
Esoterik	18	Selbstbewusstsein	15-17
Etikette und Manieren	10, 19	Smartphones und Tablets	83
Excel & Word & Powerpoint	84-85	Skizzieren	22
Feldenkrais	38	Sprachen	10, 64-79
Finanz-EDV	87	Stadtspaziergang	14
Einanzwissen / Geldanlagen	14-15	Step-Aerobic	46
Fitnessboxen	43	Stilberatung / Schminken	19
Flexi-Bar	42	Stressverarbeitung	51
Fotografieren	25-26	Studienfahrten und -reisen	21/22, 88-97
Folkloretanz	32	Sturzprävention	·
Fremdsprachen	10, 64-79	T/U	
G/H		Tai Ji / Qi Gong	38-39
Geschichte	14, 21-22	Tagesfahrten	22, 88
Gehirnjogging	18	Tanzen	12, 29-32
Gymnastik	39-50	Tarotkarten	18
Handarbeiten / Nähen	27	Tastschreiben	10, 81
Heilmethoden	51-55	TCM - Ernährung	53
Hip-Hop	12	TeBo Aerobic	43
Homöopathie	53	Tiere / Hundeerziehung	15
Hormonyoga	37	Töpfern und Keramik	11, 28
I/J	31	Trommeln und Djembé	25
	66 71	Tu (114 '1	44.00
Integrationskurse	05-71	Typ. und Stilbergtung	11, 28
Internetkurse	85-86	Typ- und Stilberatung	19
ISO-Dance	44	V/W	F4
K	44.0-	Volleyball	51
Keramik	11, 28	Wassergymnastik	50
Kinderkurse	10-12	Wechseljahre	53
Kinesiologie	54	Whisky-Tasting	57
Klangmassage	55	Wirbelsäulengymnastik	46-48
Kochen und Ernährung	52-53, 56-59	Wirtschaft und Finanzen	15-16
Kommunikation	16-17	X/Y/Z	
Körpersprache	15-16	Yoga	34-37
Kunst- und Kulturgeschichte	21-22	Zumba	41-42



Anmeldung – Sie erhalten keine weitere schriftliche Bestätigung.

Die schriftliche Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung möglich!

Kurs-Nr.	Kurs-Titel G	Gebühr
Frühling/Sommer 2015		

bevor Sie die Anmeldung bei uns

einreichen.

Bitte notieren Sie hier, zu welchen Kursen Sie sich angemeldet haben,

Zum Verbleib bei Ihnen

	<u>Ф</u>
٠	ਠ
	_
	7

vhs Neu-Isenburg e.V.

63263 Neu-Isenburg

Bahnhofstraße 2

Die Anmeldung ist verbindlich. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Teilnahmebedingungen inkl. Abmeldebedingungen (AGB) an.

tigung Ihrer Anmeldung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungs-

termin ein, wie er mit Ort und Zeit im Programm ausgeschildert ist.

Sie erhalten keine weitere Bestä-

Unsere Teilnahmebedingungen sind

dem vhs-Programmheft und unserer

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine persönlichen Daten zu internen Zwecken der vhs-Verwaltung erfasst, gespeichert und verarbeitet

Datum, Unterschrift

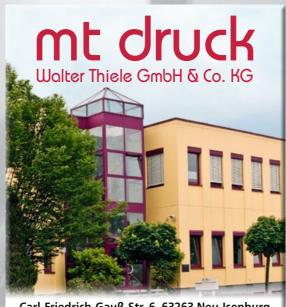
Die Bedingungen werden mit der Internetseite zu entnehmen. www.vhs-neu-isenburg.de werden. Eine Weitergabe an unbefugte Dritte erfolgt nicht!

Anmeldung als verbindlich anerkannt.



1				
Anmeldeformular mit SEPA-Lastschriftmandat / Einzugsermächtigung	mit SEPA-Las	tschriftmandat	/Einzugsermäch	tigung
•		Bitte in Blockschrift ausfüllen	ausfüllen	SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung
vhs Neu-Isenburg e.V.	Name:			Hiermit ermächtige ich die vhs Neu-Isenburg e.V. widerruflich, Zahlungen für die von mir zu ent-
Bahnhofstr. 2 63263 Neu-Isenburg	Vorname:			richtenden Kursgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Tel: 06102 254 746 Fax: 06102 6644	Straße / Haus-Nr.			Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Neu-Isenburg e. V. auf mein Konto ge-
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de	PLZ / Wohnort:			Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit
Internet: www.vhs-neu-isenburg.de	Telefon:			dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen.
BAN: Derrasse Langen-Seligenstadt BIC: HELADEF1SLS IBAN: DE76 5065 2124 0036 1110 78	Mobil-Telefon:			Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Eingetragen beim Amtsgericht Offenbach.	E-Mail:			Bank:
Vereinsregister Nr. VR 1538	Angaben für stat	Angaben für statistische Zwecke:		BIC:
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!	Geschlecht:	□ weiblich	□ männlich	IBAN:
	Geburtsdatum:			Datum:
	vhs Neu-Isenburg e.V,. Gläubiger-Identifikation.	vhs Neu-Isenburg e. V., Bahnhofstr. 2, 63263 Neu-Isenburg Gläubiger-Identifikationsnummer: DE23ZZZ00000423542	lsenburg 123542	Unterschrift:

Qualität – Schnelligkeit – faire Preise – gesellschaftliches Engagement



Carl-Friedrich-Gauß-Str. 6, 63263 Neu-Isenburg Telefon: 06102 3077-0, Fax: 06102 327859

Umweltpreisträger der Stadt Neu-Isenburg Zertifiziert nach FSC, PEFC und ProzessStandard Offsetdruck (PSO)

> Wir drucken nicht nur einfach, egal welche Daten Sie uns liefern. Individuelle Betreuung von der Konzeption bis zur Auslieferung ist für uns selbstverständlich.

Unterstützung von Problemlösungen durch z.B. die Erstellung von Blindmustern, über die Beratung für das vorteilhafteste Papier, bis zur Einlagerung und Logistikplanung, unterstreichen unser kundenorientiertes Denken und Handeln.

Wir vereinen modernste Produktion und gesellschaftliches Engagement!

www.mt-druck.de



Eine leere Wand muss nicht sein!

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
- Nach 10 Wochen bringen Sie "Ihr" 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