

# Neu-Isenburg









vhs Neu-Isenburg e. V. Bahnhofstraße 2 63263 Neu-Isenburg 66102 254746 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







sls-direkt.de

Wenn das Konto zu den Bedürfnissen von heute passt. Das Sparkassen-Girokonto mit der Sparkassen-App.



# **VORWORT**

Liebe Teilnehmer/innen und Interessenten der vhs.

für das 2. Halbjahr 2017 hat das Team der vhs erneut ein umfassendes, hochwertiges und dennoch preiswertes Weiterbildungsangebot für alle Bürgerinnen und Bürger zusammengestellt.

Nutzen Sie diese Möglichkeit zu lernen und Neues für sich zu entdecken. Erweitern Sie mit der vhs Ihren Horizont und schauen Sie über den eigenen Tellerrand.

Die vhs Neu-Isenburg ist mehr als nur ein Ort an dem man Sprach-, Kunst- oder Gymnastikkurse machen kann. Die vhs versteht sich als Begegnungs- und Kommunikationszentrum, fördert den Dialog und trägt mit ihren Angeboten aktiv zum kulturellen Leben in Neu-Isenburg bei.

Besuchen Sie Vorträge und Seminare, reflektieren Sie Informationen, tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmenden aus. Diskutieren Sie und lassen Sie sich Denkanstöße geben. Seien Sie offen für neue Sprachen, Hobbys, Länder und Kulturen.

Wir hoffen, Ihre Neugierde ist geweckt worden. Ihre Entscheidung, einen Kurs bei der Volkshochschule zu belegen ist immer eine gute Entscheidung. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Bildung!

Machen Sie mit und überzeugen Sie sich von unseren Angeboten. Nichts liegt näher als die Volkshochschule. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß beim Lernen.

Mit freundlichen Grüßen

C. Wagner

Für den Vorstand und die Geschäftsführung

Christine Wagner, Vorstandsvorsitzende

Bildung ist mehr als Schulwissen. Deshalb haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, ein ganzheitliches und buntes, außerschulisches Angebot für Klein und Groß zusammenzustellen.

Besuchen Sie uns. wir freuen uns auf Sie.

vhs Neu-IsenburgBahnhofstr. 263263 Neu-Isenburginfo@vhs-neu-isenburg.dewww.vhs-neu-isenburg.de

# 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 der Erhaltung der Gesundheit 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, Freude an der Weiterbildung erfahren und zum Lernen motiviert werden.

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.

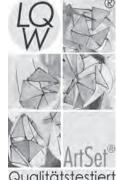
Wir sind stets bestrebt, Entwicklungstendenzen rechtzeitig zu erkennen, aktuelle Interessen unserer Kunden aufzugreifen, dem Zeittrend zu folgen, neue Bedürfnisse zu wecken und unsere Kursangebote innovativ anzugehen.

Zudem möchten wir unsere Weiterbildungsmaßnahmen auch mit institutionellen Kunden, z.B. mit Firmen, Vereinen und anderen Organisationen umsetzen, um den Wissensstand der Teilnehmenden gezielt zu verbessern und sie im Beruf noch kompetenter zu machen.

# **UNSERE QUALITÄT IST TESTIERT!**

Die *vhs* Neu-Isenburg e.V. ist seit April 2006 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.



Qualitätstestiert bis 21.06.2020

Vorschau Reisen 2018	
Alphabetisches Stichwortverzeichnis	94
Anmeldeformular	95 – 96

Mehrtägige Studienreisen

# Das nächste Programmheft erscheint Ende Dezember 2017.



# 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, Jürgen Fielstette

# DAS VHS-TEAM / AUSKUNFT UND BERATUNG

Auskunft und Beratung erhalten Sie von allen Mitarbeiterinnen des vhs-Teams der Geschäftsstelle in der Bahnhofstraße 2. Persönlich sind wir täglich von 9 – 12 Uhr, telefonisch von 9 – 14 Uhr für Sie da. Gerne vereinbaren wir auch individuelle Termine mit Ihnen.



von links nach rechts

Doris Gebler	Verwaltung, Pressearbeit	Mo - Fr
Petra Weigt	Persönliche Beratung, Anmeldung	Mo - Fr
Sabine Wershoven	Geschäftsführung	Mo - Fr
Ilona Nierobisch	Integrationskurse, Verwaltung	Mo, Mi, Do
Monika Herrmann	Fremdsprachen, Verwaltung	Mo, Di, Do
Birgit Mussler	Zahlungswesen, Verwaltung	Mo - Fr
Gaby Pauleit	Studienreisen	Di - Fr

# TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

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

# **WÜNSCHE & ANREGUNGEN**

Ihre Meinung ist uns wichtig. Die Dozenten sind angehalten, Fragebögen zur Kundenzufriedenheit auszuteilen. Diese Bögen erhalten Sie auch in der Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage. Außerdem steht Ihnen in unserer Geschäftsstelle ein "Wünsche 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-Lastschriftmandats 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 im aktuellen Programm ausgeschrieben ist.

# 2. BEZAHLUNG

Sie haben die Möglichkeit, zwischen Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle und der Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats zu wählen. Beim Geldeinzug wird die Kursgebühr ca. 5 Tage vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Das SEPA-Lastschriftmandat 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 müssen! 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 Semesters, durch Kreistagsbeschluss geändert werden. Die 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 Kursabmeldungen 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 kostenfreier 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 Teilnehmerdaten!

# 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 Herbst/Winter 2017:

Herbstferien: 09.10.2017 – 20.10.2017 Winterferien: 25.12.2017 – 13.01.2018



# **UNTERRICHTSORTE IN NEU-ISENBURG**

- Albert-Schweitzer-Schule Haupthaus, Freiherr-v- Stein- Straße 2, Turnhalle  $\S^*$
- Schule im Buchenbusch, Eschenweg 4, Turnhalle &\*
- Alfred-Delp-Haus, Pfarrgemeinde Hl. Kreuz, Pappelweg 29 5 \*\*\*
- Alte Goethe-Schule, Hugenottenallee 82, Sporthalle, EG &\*
- Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite 2. OG. &\*
- BGS-Haus II (Alte Goetheschule), Hugenottenallee 82, EG links & \*\*\*
- Brüder-Grimm-Schule (BGS), Waldstraße 101 & \*
- Evangelische Gemeinde Gravenbruch, Dreiherrnsteinplatz 8 5 \*\*
- Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35 (altes Feuerwehrhaus) & \*\*\*
- Hallen- und Freibad am Sportpark, Alicestraße 118
- Hugenottenhalle (HuHa), Frankfurter Straße 152 & \*\*\*
- Kaleidoskop in Gravenbruch, Schwalbenstraße 20 5 \*\*
- 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 &\*
  - 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 Area) umgestellt.



Daher bitten wir Sie, bei den Anmeldungen die **IBAN** (International Bank Account Number) und **BIC** (Business Identifier Code) auf dem Lastschriftmandat anzugeben. Diese können Sie Ihrer Bankkarte oder Ihren Kontoauszügen entnehmen.

Damit wir einen Gebühreneinzug von Ihrem Konto durchführen können, muss das SEPA-Lastschriftmandat online oder mit Ihrer Unterschrift bei uns vorliegen. Für letzteres stellen wir Ihnen ein entsprechendes Formular 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 Sie vergünstigt an der jährlich wechselnden Mitgliederreise der vhs teilnehmen. Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt 18 EUR pro Person und 25 EUR für Ehepaare bzw. eheähnliche Lebensgemeinschaften.

# FILM- UND VIDEOFREUNDE IN DER VHS

Die "Film- und Videofreunde in der vhs" sind eine eigenständige Gruppe engagierter 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: <a href="mailto:h.antons@t-online.de">h.antons@t-online.de</a> Rüdiger Schnorr, Waldstraße 148, 63263 Neu-Isenburg, Tel.: 06102-882510, E-Mail: <a href="mailto:ruediger.schnorr@bdfa.de">ruediger.schnorr@bdfa.de</a> Internetauftritt <a href="mailto:www.videofreunde-in-neu-isenburg.de">www.videofreunde-in-neu-isenburg.de</a>.

# 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 ein umfangreiches Programm in den Bereichen: Gesellschaft | Kunst und Kultur | Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf | Spezial |



# Bildung für alle!

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





# Junge vhs

 Seite

 ⇒ WISSEN & WACHSEN
 10

 ⇒ KREATIVCLUB
 11-12

 ⇒ POWERKIDS
 12

# **WISSEN & WACHSEN**

# 0.01.01 Tastschreiben für junge Leute (ab 9 Jahre)



Lerne das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand kennen! Jeder von Euch nutzt irgendwann den Computer und tippt, ob Chats, E-Mails, Blogs! Nur die wenigsten nutzen beim Tippen 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.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termine: Do, 7.12.+ Do, 14.12., 18.15 - 20.15 Uhr

Gebühr: 37 EUR (inkl. Unterlagen)

# 0.01.02 Astronomie - Entdecke die Welt der Sterne (ab 8 Jahre)

Wir laden alle großen Forscher und Entdecker auf eine spannende Reise durch die Welt des Wissens ein. Wir erkunden den Weltraum und erhalten Informationen über die Erde, unser Sonnensystem,

Sterne und Planeten. 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

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

Termin: Sa 28.10., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 18 EUR



Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren? Sie haben neue Kursideen? Sie haben Spaß am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an unter 2 06102-254746 oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de und vereinbaren ein Gespräch.

# **KREATIVCLUB**

# 0.02.04 Fotografieren für Kinder (9 - 13 Jahre)

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

Anschließend findet eine Bildbesprechung in

der Gruppe statt.

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

Leitung: Anja Peschke, Drucktechnikerin u.

Mediengestalterin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Sa 25.11., 10 - 13.30 Uhr

Gebühr: 25 EUR



# 0.02.05 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 diesem Kurs, der sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene richtet, erhaltet Ihr praktische Tipps zum Zeichnen von verschiedenen Charakteren. Ihr lernt das wichtigste Handwerkszeug kennen, vom Entwurf der Figuren über die saubere Zeichnung, bis hin zum fertigen Storyboard.

Bitte mitbringen: Glattes Papier, lose oder als Block DIN A4 oder A3, Bleistifte verschiedener Stärken, Anspitzer und Radiergummi, Fineliner 04 schwarz, Buntstifte bzw. Wasser- oder Acrylfarben.

Leitung: Edi Hermann, Künstler und Graphiker Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Sa, 30.9. + So 1.10., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 49 EUR

# 0.02.07 Weihnachtstöpfern für Kinder (ab 6 Jahre)

Kaum ein Material bietet mehr Spielraum für die kindliche Kreativität als Ton. Der 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. Mit den Händen schaffen, was die eigene Fantasie sich erdacht hat, macht einfach Spaß. In der Vorweihnachtszeit können mit weißem und rotem Ton individuelle Objekte unter fachgerechter Anleitung hergestellt werden, z.B. Gefäße, Weihnachtskrippe oder Figuren. Die

Kunstwerke werden nach dem ersten Brand am 2.Termin glasiert und dann ein zweites Mal gebrannt. Ein Abhol-Termin wird anschließend vereinbart.

Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel,

ggf. Getränk.

Leitung: Anne Thiele, Keramikkünstlerin Ort: Kita, Friedrich-List-Straße 61,

Werkraum

Termin: So, ab 5.11., 10.30-12.30 Uhr, 2x

Gebühr: 25 EUR (zzgl. 15 EUR Materialkosten an die Dozentin)



0.02.08 Experiment Ton - Workshop für Jugendliche (ab 11 J.) Hier könnt Ihr durch kreatives Tun neue Energien entwickeln. Ihr könnt experimentieren und modellieren und dabei ausprobieren, was sich aus einem Klumpen Ton alles gestalten lässt. Die handwerklichen Seiten des Töpferns lernt Ihr anhand einer ausgewogenen Mischung aus Vorgabe und eigener Ideen. Es entstehen Dinge des Täglichen Gebrauchs oder abstrakt Plastiken und figürlich Tiere oder Fabelwesen. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel. Veroflegung.

Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikkünstlerin Ort: Kita, Friedrich-List-Straße 61, Werkraum

Termin: Sa, ab 18.11., 10 - 14 Uhr, 2x

Gebühr: 47 EUR (zzgl. 15 EUR Materialkosten an die Dozentin)

# **POWERKIDS**

# 0.03.09 Hip-Hop-Dance für Kinder (ab 6 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! Hip Hop macht nicht nur Spaß, sondern fördert Kondition, Konzentration und Koordination. Nach einem gezielten Aufwärmtraining und Schrittübungen gibt es anschließend eine Choreographie.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Yorka Trespalacios-Martin

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

Termin: Mi, ab 6.9., 16 - 17 Uhr, 12x Gebühr: 59 EUR

# Die neuen Abos – ab sofort im Verkauf HUGENOTTENHALLE 2017/2018

# THEATER

**jeweils um 19.30 Uhr** 13.11.2017 Die letzte Karawanserei

> im Rahmen von Open World 02

11.12.2017 Madame Bovary

17.01.2018 König Lear 28.02.2018 Casanova

22.03.2018 Moby Dick.

Männer im Sturm

# MUSIK jeweils um 19.30 Uhr 23.09.2017 Denis Wittberg &

seine Schellack Solisten: Zeitlos

21.10.2017 Hugenottenoper:

Die Herzogin von Guise 500 Jahre Reformation

30.11.2017 Der kleine Lord - Musical für die ganze Familie

19.01.2018 Der Vogelhändler -Operette von Carl Zeller

01.03.2018 Footlose - Tanzmusical

# KOMÖDIE SERENADEN

**jeweils sonntags um 18 Uhr** 24.09.2017 Dinner für Spinner 05.11.2017 Pantoffel Panther

14.01.2017 Pantottel Pantner 14.01.2018 Drei Männer im Schnee 04.03.2018 Sei lieb zu meiner Frau

29.04.2018 Liebeslügen

(Haus zum Löwen)
01.10.2017 Forseti Quartett

jeweils sonntags um 17 Uhr

28.01.2018 Duo Borissova-Lupu 25.02.2018 ensemble variant

18.03.2018 Pianoduo Danhel-Kolb 15.04.2018 Ekaterina Litvintseva

(Klavier)

Infos: www.hugenottenhalle.de Frankfurt-Ticket, Tel. 069 1340 400

Seite

# Gesellschaft & Leben

$\Rightarrow$	GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT	13
$\Rightarrow$	PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSOPHIE	14-17
$\Rightarrow$	GESELLSCHAFT, STIL & ETIKETTE	18

# **GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT**

# 1.02.01 Politischer Frühschoppen - Eine Gesprächsrunde über aktuelle politische Themen



In Abstimmung mit den Teilnehmenden werden aktuelle politische Themen erörtert. Es soll nicht referiert, sondern diskutiert werden. Ein kompetenter und sachkundiger Moderator gibt Impulse und Fachwissen. Da in den Medien und in der Öffentlichkeit oft nicht differenziert genug argumentiert wird,

sollen unsere Gesprächsrunden hier eine Alternative bilden. Komplexe Sachverhalte sollen ausgewogen behandelt, das Verständnis für politische Probleme vertieft und die Freude an einer offenen Diskussion entwickelt werden.

Leitung: Matthias Wooge Ort: Bansamühle, EG

Termin: Mi, ab 25.10., 10.30 - 12 Uhr, 4x

Gebühr: 14 EUR

# 1.04.02 Finanzwissen - Tipps zur Vermögens-Absicherung

Wie kann man in der heutigen Zeit sein Geld noch gewinnbringend anlegen? Wir betrachten verschiedene Anlageformen und mögliche Strategien für das eigene Vermögen. Sie erhalten Grundlagenwissen und lernen Chancen und Risiken besser zu verstehen, so dass Sie

anschließend Angebote von Finanzdienstleistern kritisch prüfen können. Fragen sind herzlich will-kommen.

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

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

Termin: Fr 17.11., 18 - 21 Uhr Gebühr: 18 EUR (Kleingruppe)

# 1.04.03 Oldtimer - Emotionen und Abenteuer vs. Effizienz

Oldtimer sind im Trend. Aber sind sie nur Schönwetter-Fahrzeuge oder vielleicht doch auch alltagstauglich? Was sagt der Gesetzgeber, wie sieht es mit der Zuverlässigkeit aus, wie hoch sind die Kosten und wie viel ist ein Oldtimer eigentlich wert? - Ein informatives Seminar

rund ums "Heilige Blech". Sie werden zu nichts überredet, finden aber ein offenes Ohr und die eine oder andere Antwort auf Ihre Fragen.

Leitung: Frank Arne Teschner

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Termin: Mi, ab 13.9., 18.30 - 20 Uhr, 3x

Gebühr: 25 EUR



# 14 Gesellschaft & Leben

# 1.05.04 Recht im Alltag - das Alter planen

Möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen. Unter diesem Motto werden juristische Aspekte dargestellt, die es ermöglichen, die Entscheidungen in den eignen Händen zu halten. In diesem Zusammenhang betrachten wir auch Vorsorgeverfügungen, u. a. Patientenverfügungen und Betreuungsvollmachten. Wer benötigt für welche Fälle, welche Erklärungen und wie müssen sie gestaltet sein?

Dieser Kurs richtet sich nicht nur an Senioren sondern an alle Interessierten. Fragen sind

willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: Jörg-M. Endress

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Termin: Mi. ab 18.10.. 18.30 - 20.30 Uhr. 3x

Gebühr: 35 EUR



Der 3-Generationenhaushalt ist ein Auslaufmodell. Die Zahl derjenigen, die im Alter auf Hilfe von Dritten angewiesen sind, steigt. Es gibt eine breite Palette von Möglichkeiten, von der Pflege zu Hause bis zum Umzug in ein Seniorenheim. Allen gemeinsam ist, dass sie Kosten verursachen. Hier erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt, wie die Finanzierungshilfen aussehen bzw. beantragt werden können und worauf man bei Heimverträgen achten muss. Der Kurs richtet sich nicht nur an Senioren, sondern an alle Interessierten. Fragen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: Jörg-M. Endress

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Termin: Mi, ab 15.11., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x

Gebühr: 35 EUR

# PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSOPHIE

# 1.07.01 BU: Wertschätzende Kommunikation im Beruf und Alltag



Unsere Arbeitswelt und unser Privatleben werden in hohem Maße von Beziehungen zu anderen Menschen bestimmt und damit auch von Konfliktsituationen. Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch

wenn es mal schwierig wird? Hier lernen Sie die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) kennen, die es Ihnen ermöglichen, mit der Sprache bewusster und verantwortungsvoller umzugehen. Statt zu fragen "Wer ist Schuld?" und "Wer hat Recht?" werden Sie angeregt, sich ehrlich und klar auszudrücken. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen und Kritik zu üben, ohne zu verletzen, sowie freundlich "nein" zu sagen und gleichzeitig Anderen respektvoll und aufmerksam zu begegnen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung. Leitung: Jeannette Werner, Dipl. Betriebs-

> wirtin, ganzheitlicher Coach vhs. Bahnhofstr. 2

Termin: Mo - Fr, ab 18.12., 9 -16.30 Uhr

Gebühr: 200 FUR

Ort:



# Reden schreiben für jeden Anlass

Die passende Rede für jeden Anlass. Ob Geburtstag, Jubiläum, Firmenfeier oder offizielle Eröffnung, ob kleiner oder großer Anlass -Reden können viel bewirken. Hier lernen Sie Worte in fesselnde Vorträge zu verwandeln.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Joachim Georg,

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

Termine: Sa 4.11., 10 - 18 Uhr

Gebühr: 47 EUR



Sie sind Gruppen- oder Teamleiter und merken, dass in ihrem Team diffuse Konflikte herrschen, bei denen Sie sich nicht sicher sind, wie sie diese besprechbar machen oder lösen sollen. Eventuell sinkt bereits die Leistungsfähigkeit Ihrer Gruppe, zumindest aber geht die Freude und das Engagement Aller spürbar zurück. Dabei ist es irrelevant, ob Sie ein Team in einem beruflichen oder ehrenamtlichen Kontext leiten. Sie stehen vor der Herausforderung sich souverän und reflektiert verhalten zu müssen, um den Konflikt zu lösen und Sie müssen die Teammitglieder dazu bewegen, Ihnen zu vertrauen und Ihnen zu folgen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie sich als Gruppen- oder Teamleiter in Konfliktsituationen verhalten können und wie Sie Ihr Team wieder einen können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Verpflegung. Leitung: Susanne Henkel, Systemischer Coach

Ort: Adresse wird bekannt gegeben! Sa 11.11., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 43 EUR (Kleingruppe ab 5 TN)

# 1.07.06 Vortrag: Lösungsorientiertes Familienstellen – was ist das?

Lösungsorientiertes Familienstellen: nehmen was ist und verändern was nicht gut tut. Kennen Sie das? Sie möchten in Ihrem Leben etwas verändern und es gelingt Ihnen nicht? Sie befinden sich in einer erschwerten Lebenssituation und finden keine Lösung? Systemische, lösungsorientierte Symptom-Familien-Aufstellungen zeigen uns



gerade in schwierigen Lebensaufgaben und -situationen mögliche Lösungen auf. Neben Hintergrundinformationen erhalten Sie hier eine Demonstration einer Aufstellung und ausreichend Raum für Fragen zu diesem Thema. Bitte mitbringen: ggf. Schreibbedarf.

Leitung: Dagmar-Rike Massoth, Heilpraktikerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Sa 26.8., 12.45 - 13.45 Uhr Gebühr: 3 EUR (inkl. 1 Getränk).

> Bitte melden Sie sich frühzeitig (8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

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

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

# 1.07.07 The Work von Byron Katie einfach erklärt

The WorkTM of Byron Katie ist ein Weg, jene Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die Ärger und Sorgen entstehen lassen. Wie wir über eine Situation denken entscheidet darüber, wie schwierig, belastend oder problematisch wir sie empfinden. The Work ist eine kraftvolle Methode, um sich von belastenden Gedanken zu befreien.



Mit vier Fragen an sich selbst und dem bewussten Ausprobieren anderer Perspektiven hinterfragen Sie hier Ihre Gedanken, die Ihnen Stress, Angst oder Sorgen verursachen. Sie lernen, dem Denken eine neue Richtung zu geben und können anschließend gelassener und entspannter mit Schwierigkeiten und Ärgernissen umgehen. Sie benötigen lediglich die Bereitschaft offen zuzuhören und Neues auszuprobieren. Bitte mitbringen: Papier und Bleistift, Verpflegung.

Leitung: Dorte Massong, Coach für The Work, Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Ort: Termin: Sa 2.12., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 42 EUR (Kleingruppe ab 5 TN)

## 1.07.08 Wege zum Glücklich sein - werde, wer du wirklich bist!



Je besser wir unsere Stärken und Schwächen sowie unsere Potentiale und Wünsche kennen, desto größer wird die Möglichkeit unser Leben konstruktiv zu gestalten. Das wiederum lässt uns Glück und Zufriedenheit erfahren. Wahrnehmung und Selbstterkenntnis ist der Weg dorthin und Inhalt dieses Kurses. Übungen aus dem Mentaltraining,

(Neurolinguistisches Programmieren) und der Energiearbeit finden hier unterstützende Anwendung. Wenn wir uns selbst näher kommen, können wir uns und unser Leben besser verstehen, mehr Selbstvertrauen bekommen und unseren Weg zum Glück finden. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Isomatte für Entspannungsübungen.

Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin, EMDR Therapeutin vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Sa 2.12., 10 - 16.30 Uhr Termin:

Gebühr: 40 EUR

# 1.07.09 Urlaub vom Kopf(kino)

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.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Anette Elsinger, Präventologin Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Ort: Termin: Mi, ab 25.10., 18.30 - 20.15 Uhr, 2x Gebühr: 23 EUR (Kleingruppe ab 5 TN)



# 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 an-

geboren. 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 Waldstr. 55-57. vhs-Raum. links

Termin: Sa 18.11., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 42 EUR (inkl. Skript)



Berufliche oder private Belastungen führen oft zu Überforderung, Angst und innerer Unruhe. Negative Gedanken werfen uns zurück, sie ziehen uns herunter und bremsen unsere Energie. Kommen Körper und Geist aus dem Gleichgewicht, kann das zu gesundheitlichen Problemen führen. Hier lernen Sie, sich selbst auch in turbulenten Situationen in ein inneres Gleichgewicht bringen zu können und den Stresslevel zu reduzieren. Gemeinsam beleuchten wir verschiedene Stressoren und Möglichkeiten besser damit umzugehen. Techniken aus der Achtsamkeit, Energiearbeit und NLP sowie eine tiefe Entspannungsphase begleiten den Kurs.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Isomatte für Entspannungsübungen.

Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin, EMDR Therapeutin vhs-Geschäftsstelle. Bahnhofstraße 2. Gymnastikraum Ort:

Sa 25.11.. 10 - 16.30 Uhr Termin:

Gebühr: 40 EUR

# 1.07.12 Was die Seele stark macht!

Noch nie fühlten sich so viele Menschen dauergestresst und psychisch überfordert wie heute. Manche Menschen verlieren dann schnell die Balance und brauchen lange, um ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Andere arrangieren sich rasch mit einer veränderten Lebenssituation. In diesem Workshop beschäftigen wir



uns mit den Themen Selbstfürsorge, Soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben. Entdecken Sie eigene Ressourcen, um besser mit Belastungen des Lebens umzugehen und Ihre Seele zu stärken. Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Verpflegung.

Leitung: Dirk Ortlinghaus, Dipl. Sozialwissenschaftler,

Tai Ji und Qi Gong Lehrer Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: Sa, 23.9., 9 - 16 Uhr, So, 24.9., 9:30 - 14 Uhr Gebühr: 70 EUR, inkl. Skript (Kleingruppe ab 5 TN)

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

# **GESELLSCHAFT, STIL & ETIKETTE**

# 1.16.01 Farb- und Typberatung lässt Sie strahlen

Aussehen und Ausstrahlung sind für das Wohlbefinden und die Präsentation im Berufsleben von großer Wichtigkeit. Finden Sie heraus, welche Farben Sie erstrahlen lassen, analysieren Sie Ihren Figurtyp und erlernen Sie, mit welchen Strategien Sie eine harmonische Linie erreichen. Eine individuelle Beratung zu Frisur und Brillenform sowie



einige wertvolle "Geheimtipps" der Profis runden das Programm ab. (Kleingruppe, max. 8 Personen).

Leitung: Karin Jolas,

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

Termin: So 5.11., 10 - 17.15 Uhr Gebühr: 55 EUR (inkl. Materialkosten)

# Siehe auch Kurs 2.14.25 Naturkosmetik selbst gemacht, S. 25

# 1.16.02 Gekonnt in Szene setzen - Perfektes Make up

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 Makeup zusammenstellen können. Abschließend haben Sie die Möglichkeit, ein passendes Tages-Make-up oder ein wirkungsvolles Abend-

Make-up an sich zu erproben. (Kleingruppe,

max. 8 Personen).

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume,

rechts

Termin: Sa 4.11., 10 - 17.15 Uhr Gebühr: 55 EUR (inkl. Materialkosten)

# Praktikantenplatz bei der vhs



Suchst Du einen Praktikantenplatz?

Möchtest Du Dich in der Weiterbildung engagieren?

Bist Du kontaktfreudig?

Hast Du Spaß am Organisieren und Verwalten?

Wir bieten interessierten und engagierten Schüler und Schülerinnen, einen Einblick in die Arbeit der Volkshochschule Neu-Isenburg.

Interessiert? Dann ruf uns an oder sende uns eine E-Mail mit Deinen Bewerbungsunterlagen. Wir freuen uns auf Dich!

vhs Neu-Isenburg e.V.

Bahnhofstr. 2

63263 Neu-Isenburg Tel. 06102 254746

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

# Stadtbibliothek \_\_ Neu-Isenburg

Forum für Medien- und Lesekultur

# Lesen - Lernen - Informieren

- \* 70.000 Medien aus allen Wissensgebieten
- \* Internetterminals und kostenfreies W-LAN
- \* Die Onleihe Medien zum Download
- \* Leseinseln zum Schmökern und Chillen
- \* Lernwelt für Schülerinnen und Schüler
- \* Medieninseln zum aktuellen Zeitgeschehen
- \* Bestseller und fremdsprachige Medien
- \* Getränke aus fairem Handel

Neugierig geworden? Schau'n Sie doch mal rein!



Online-Medien Sachbücher

Zeitschriften Reiseführer Zeitungen CD-Roms

Multimedia Poesie und Musik Belletristik
Lesecafe DVDs Kinder- und Jugendmedien
Spiele Fachliteratur
Ausstellungen Ratgeber Autorenlesungen

Vorlesestunden Vortragsabende

Stadtbibliothek Hauptstelle, Frankfurter Str. 152, Tel. 06102-747400
Di und Do 11.00 bis 19.00 Uhr, Mi und Fr 11.00 bis 18.00 Uhr
Samstag 10.00 bis 13.00 Uhr

Stadtteilbibliothek Gravenbruch, Dreiherrnsteinplatz 3 Di und Do 13.00 bis 16.00 Uhr, Mi 15.00 bis 18.00 Uhr

**Westend-Bibliothek,** Alicestr. 107, Tel. 06102-723123 Di 10.00 bis 14.00 Uhr, Mi, Do, Fr 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	20
$\Rightarrow$	ZEICHNEN & MALEN	20-22
$\Rightarrow$	MUSIK & MEDIENPRAXIS	22
$\rightarrow$	PLASTISCHES GESTALTEN, NÄHEN & KOSMETIK	23-25

# LITERATUR, KUNST- & KULTURGESCHICHTE

# 2.01.02 + 03 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend



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

toren und ihre Zeit. Die Bücher werden in folgender Reihenfolge besprochen: 1. John Williams "Stoner", 2. Susan Abdulhawa "Während die Welt schlief", 3. Katarina Manzetti "Mein Leben als Pinguin", 4. Stefan Heym "Der König David Bericht". Bitte die Bücher vor der jeweiligen Veranstaltung lesen und mitbringen!

Leitung: Dr. Cornelia Marx, Germanistin

Ort: Westend-Bibliothek im Schul-u. Bildungszentrum, Alicestr. 107

Gebühr: 24 EUR

2.01.02 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend 1
Termin: Do, 14.09.+ 09.11.+ 07.12.+ 18.01., 19.30 - 21 Uhr
 2.01.03 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend 2
Termin: Do, 21.09.+ 16.11.+ 14.12. + 25.01., 19.30 - 21 Uhr

# ZEICHNEN UND MALEN

# 2.05.20 + 21 Kreativität querbeet: Skizzieren mit Papier, Stift und Pinsel

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 und farbigen Comics - ganz wie es beliebt. Wer es gerne bunt treiben möchte, vom Buntstift über Pastellfarben, bis zum Pinsel mit Acryl, es ist alles möglich.

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

Leitung: Frank Arne Teschner, Künstler Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Gebühr: 75 EUR (pro Kurs)

2.05.20 Kreativität querbeet – Skizzieren I

Termin: Do, ab 7.9., 18 - 20 Uhr, 8x

2.05.21 Kreativität guerbeet - Skizzieren II

Termin: Do, ab 9.11., 18 - 20 Uhr, 8x



# 2.05.23-28 Zeichnen - Malen - Collagieren

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

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

2.05.23 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 20.8., 10 - 15.15 Uhr

2.05.24 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 10.9., 10 - 15.15 Uhr

2.05.25 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 22.10., 10 - 15.15 Uhr

2.05.26 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 12.11., 10 - 15.15 Uhr

2.05.27 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 17.12., 10 - 15.15 Uhr

2.05.28 Zeichnen - Malen - Collagieren Termin: So 7.1.. 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

Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Ort: Termin: Do, ab 7.9., 10.40 - 12.40 Uhr, 12x

Gebühr: 84 EUR

Siehe auch Malkurs "Comic zeichnen" für Kinder, S. 11

# 2.05.41 Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie Acrylmalerei einmal ausprobieren? Oder haben Sie schon Erfahrung. suchen aber neue Inspirationen? Anhand einfacher Bildideen werden verschiedene Maltechniken vermittelt und ausprobiert. Der Kurs bietet viel Raum zum Experimentieren und die Teilnehmer/innen werden in ihren



kreativen Prozessen individuell begleitet. Bitte keine Farben kaufen, am 1. Abend ist Besprechung. Staffeleien werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Malerkittel, Pinsel, Lappen, Malteller oder Palette, evtl. Leinwand.

Leitung: Waltraut Stettin, Malerin und Kunsttherapeutin

Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Ort: Termin: Di, ab 7.11., 18.30 - 21 Uhr, 5x

Gebühr: 79 EUR (inkl. Materialkosten für Farbe und Papier)



# **MUSIK & MEDIENPRAXIS**

# 2.08.02 Afrikanisches Trommeln (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 Trommelkurs stehen Spaß und Freude im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Djembé-Trommel.

Wer keine Djembé hat: Es stehen vier Trommeln zum Ausleihen zur Verfügung, die Vergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldung.

Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa, Musiker

Ort: Musikschule, Hugenottenallee 82, Kellerraum

Termin: Fr, ab 1.9., 18.15 - 19.45 Uhr, 8x

Gebühr: 63 EUR

# 2.11.15 Wochenendkurs: Richtig fotografieren - für Anfänger

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

<u>Voraussetzung:</u> Bedienungsanleitung der eigenen Kamera muß bekannt sein. Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera, Stativ, externer Blitz (falls vorhanden), leere Speicherkarte.

Akkus aufladen oder Ladegerät mit bringen.

Leitung: Martina Rebscher, selbständige Fotografin

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

Termin: Sa 16.9., 9 - 16 Uhr Gebühr: 42 EUR (Kleingruppe)

# Siehe auch Fotokurs für Kinder, Seite 12

# 2.11.16 Wochenendkurs: Richtig fotografieren - Vertiefung

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.

Voraussetzung: Bedienungsanleitung der eigenen Kamera mußbekannt sein.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera, Stativ, externer Blitz (falls vorhanden), leere Speicherkarte. Akkus aufladen oder Ladegerät mit bringen.

Leitung: Martina Rebscher,

Fotografin

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

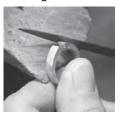
Termin: So 19.11., 9 - 16 Uhr Gebühr: 42 EUR (Kleingruppe)



# PLASTISCHES GESTALTEN, NÄHEN & KOSMETIK

# 2.12.11 +12 Goldschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie würden gerne ein eigenes Schmuckstück kreieren? Hier haben Sie die Möglichkeit! In diesem Kurs werden die nötigen Grundkenntnisse vermittelt, aber auch für Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten beim Sägen, Feilen und Löten noch verfeinern möchten, ist Platz. Verwirklichen Sie Ihre Ideen und stellen Ihr eigenes Schmuckstück her. Werkzeuge stehen zur Verfügung. (Kleingruppe)



Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Stifte für Entwürfe. Die benötigten Materialien Kupfer und Messing stellt die Dozentin, es können aber auch Edelmetalle auf Wunsch bei ihr gekauft werden.

Leitung: Birgit Kröber, Goldschmiedemeisterin

Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG Gebühr: 112 EUR (zzgl. 15 EUR für Unterrichtsmaterialien)

2.12.11 Goldschmieden I

Termin: Di, ab 5.9., 18.30 - 21.30 Uhr, 8x

2.12.12 Goldschmieden II

Termin: Di, ab 14.11., 18.30 - 21.30 Uhr, 8x

# Silverclay - Edle Schmuckstücke leicht gemacht 2.12.13



Ein individuelles Schmuckstück aus edlen Materialien - selbst entworfen und gefertigt. Das ist gar nicht so schwierig mit der Silverclay -Technik. Modellieren, Streichen und Spritzen sind die grundlegenden Verarbeitungsmethoden. Anschließend das Schmuckstück gebrannt, gebürstet und kann poliert oder patiniert werden. Je nach persönlichem Geschmack entstehen ein Ring, Anhänger, Brosche oder ein anderes Schmuckstück. Verwirklichen Sie

ldeen und stellen Sie ein Schmuckstück für sich oder als Geschenk her. Werkzeuge stehen zur Verfügung, Materialkosten werden nach Verbrauch (ca. 40 - 90 EUR) direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Kleingruppe)

Bitte mitbringen: Verpflegung für den eigenen Bedarf.

Leitung: Jonas Herrmann, Goldschmied Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Ort: Termin: Sa 16.12., 10.30 - 17.30 Uhr

Gebühr: 50 EUR (inkl. 8 EUR Nutzungspauschale für Werkzeug)

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren? Sie haben neue Kursideen? Sie haben Spaß am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an oder senden uns eine E-Mail und vereinbaren ein Gespräch.

2 06102-254746, E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de

# 2.12.31+32 Keramik für Erwachsene - Gegensätze ziehen sich an

Gegensätze ziehen sich an! Unser keramisches Thema im Herbst/ Winter ist das Zusammenspiel unterschiedlicher keramischer Dekorationstechniken. Mit Glasur, Engobe, Farbkörpern und Oxiden erhalten wir anhand einfacher, unkomplizierter Drucktechniken schöne Ergebnisse auf vorbereiteten Tonplatten, die wir dann zu Skulpturen, Fliesen, Schalen, Bildern oder Zylindervasen zusammenbauen. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Malerkittel oder altes Kleidungsstück.
Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikkünstlerin
Ort: Kita, Friedrich-List-Straße 61, Werkraum
Gebühr: 92 EUR (zzgl. 25 EUR Brenn- und Materialkosten

2.12.31 Keramik für Erwachsene

Termin: Mo, ab 18.9., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

2.12.32 Keramik für Erwachsene

Termin: Do, ab 21.9., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

> Siehe auch Keramikkurse für Kinder u. Jugendliche, S. 12

# 2.12.35 Dekorationsideen mit Mosaikgestaltung



Die Kunst des Mosaiklegens hat schon eine sehr lange Tradition. Mit Mosaiken kann man zahlreiche Dinge verschönern. Die Einsatzmöglichkeiten sind weitaus vielfältiger als man im ersten Moment glauben mag. Mit Scherben von Fliesen, Porzellan, Spiegeln und buntem Glas werden wir Alltagsgegenstände, wie Blumen-

töpfe, Untersetzer, Schalen und Styroporkugeln, kreativ gestalten. Künstlerische Vorbilder, von denen Sie sich inspirieren lassen können, sind Niki de Saint-Phalle, Antonio Gaudi, Kaffe Fassett und andere. Scherbenmaterial und Objekte sind vorhanden. Sollte eine Ihrer Lieblings-Tassen, -Teller oder -Vasen gerade zu Bruch gegangen sein, können Sie diese Scherben gerne in Ihre Objekte einarbeiten. Bitte mitbringen: Kittel oder Schürze, bei Bedarf Einweghandschuhe, Verpflegung/Getränk.

Leitung: Ursula Fahnroth, Dipl. Pädagogin

Ort: Bansamühle, Bansastr. 29, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Fr,3.11 18 - 21 Uhr + Sa,4.11 11 - 17 Uhr +

So,5.11 13 - 17 Uhr

Gebühr: 77 EUR (zzgl. 10 EUR Materialkosten)

# 2.13.50 Dekorative Filz-Schals und Stulpen selbst herstellen

Sie sind schön und nützlich zugleich. Entdecken Sie die kreativen Ideen für Filzschals und Stulpen. Ob für sich selbst oder als kreative Geschenke. Das Nunofilzen ist eine Methode, mit der Sie recht schnell und einfach zu einem schönen Accessoire kommen können, der anders als bei anderen Filzverfahren - nicht steif wird, sondern weich fällt. Wir verwenden für das Filzen besonders weiche, handgefärbte

Wolle und benutzen Olivenölseife. Bitte mitbringen: Kittel oder Schürze, bei Bedarf Einweghandschuhe, Verpflegung/Getränk. Leitung: Ursula Fahnroth, Dipl. Pädagogin

Ort: Bansamühle, Bansastraße 29

Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Sa 21.10., 11 - 18 Uhr

Gebühr: 52 EUR (inkl. 10 EUR f. Material



### 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, Nähnadeln, Stecknadeln.

Leitung: Dorothea Hünert, Schneidermeisterin

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

Termin: Di 5.9., 18.15 - 21.45 Uhr Gebühr: 30 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, Nähnadeln,

Stecknadeln.

Leitung: Annette Langguth-Boller, Schneiderin

und Bekleidungstechnikerin

BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG li. Ort:

Termin: Di, ab 12.9., 18.30 - 21 Uhr, 8x

Gebühr: 115 EUR (zzgl. eigener Materialkosten

für Stoff)

#### 2.14.25 Naturkosmetik selbst gemacht



Aus einer Fülle kostbarer Essenzen kreieren wir individuelle Naturkosmetik. Wir verwenden ausschließlich natürliche Materialien, ohne Stabilisatoren, Konservierungs- und Farbstoffe. Sie erhalten das nötige Basiswissen, um verschiedene Pflegemittel, wie Cremes, Bodylotions, Lippenpflegestifte und Deodorants herzustellen, die wir nach Belieben mit harmonisierenden ätherischen Ölen anreichern und "beduften" können.

Bitte mitbringen: Schreibbedarf, Material wird gestellt.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Ort: Termin: Sa 9.12., 10.30 - 15.30 Uhr

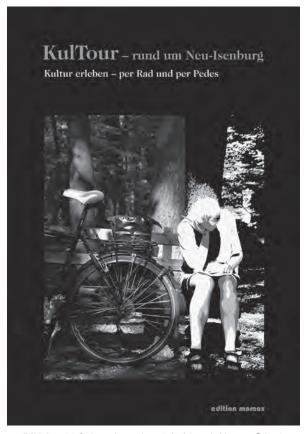
Gebühr: 45 EUR (inkl. 15 EUR Materialkosten)

Bitte melden Sie sich frühzeitig (8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

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

# Der Tipp für den Sommer

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.

# Gesundheit

		Seite
$\Rightarrow$	TANZEN	27-30
$\Rightarrow$	ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA	30-36
$\Rightarrow$	FELDENKRAIS, QI GONG & TAI JI	37-38
$\Rightarrow$	PILATES, AEROBIC & CO.	39-44
$\Rightarrow$	WIRBELSÄULENGYMNASTIK, RÜCKENSCHULE &	45-48
	BECKENBODENTRAINING	
$\Rightarrow$	WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR	49-50
$\Rightarrow$	ALTERNATIVE HEILMETHODEN	50-53
$\Rightarrow$	MASSAGEPRAKTIKEN	54-55

# **TANZEN**

# Hip-Hop-Dance für Kinder (ab 6 Jahre)

Hast Du Lust zu tanzen? Hier kannst Du eine Choreographie aus Hip-Hop und Zumba erlernen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Yorka Trespalacios-Martin

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

Termin: Mi, ab 6.9., 16 - 17 Uhr, 12x

Gebühr: 59 EUR

# 3.00.10 Tanz-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 oder auch Discofox und auf Wunsch Cha-Cha-Cha) oder frischen Sie Ihre Tanzkenntnisse in stressfreier und entspannter Atmosphäre wieder auf. . Bitte paarweise anmelden, begueme Kleidung und glatte Schuhe mitbringen.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Termin: Sa, 21.10. + So 22.10., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 30 EUR (pro Person)

# 3.00.20 Latein Mix für die Ballsaison (für Anfänger/ Auffrischer)



Die reizvolle Musik der lateinamerikanischen Tänze ist einer der Gründe, warum diese so beliebt und immer wieder modern sind. Während man bei den Standardtänzen in engem Körperkontakt miteinander tanzt, bewegt man sich bei den lateinamerikanischen mit einem gewissen Abstand voneinander. Weitere Charakteristika sind schnellen Dreh- und Wickelfiguren sowie der häufige Wechsel zwischen treibenden und ruhigen

Phasen. Erlernen oder verfeinern Sie in diesem Kurs die Grundschritte von Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha und Jive. Bitte paarweise anmelden, begueme Kleidung und glatte Schuhe mitbringen.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

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

Termin: Sa, 2.12. + So 3.12., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 30 EUR (pro Person)

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

Salsa beinhaltet Elemente unterschiedlicher Tänze Lateinamerikas. Charakteristisch sind die rhythmische lebensfrohe Musik und der

große Anteil am Freestyle Tanz. Die Bewegungsabläufe und Schrittfolgen werden in der Gruppe choreographisch erlernt, geübt und anschließend im Paartanz angewandt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte

Schuhe, keine Straßenschuhe!

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer
Ort: Schul- und Bildungszentrum,
Alicestr. 107, Turnhalle, EG

Mo. ab 4.9.. 19.30 - 20.30 Uhr. 15x

Gebühr: 70 EUR

Termin:



# 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 Morengue und Bachsta verbinden Tagz und

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 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 4.9., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 70 EUR

# 3.00.27 Salsa, Merengue u. Bachata (für Anfänger/ 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. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

Ort: Waldstr. 55-57. vhs-Räume. Gvmnastikraum

Termin: Sa, 16.9. + So 17.9., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 30 EUR (pro Person)

# 3.00.28 Tango Argentino u. Milonga (für Anfänger/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 Welttanzprogramms wird die ursprünglichere (weniger reglementierte) Form des Tanzes und die zugehörige Musik Tango Argentino genannt. Die Milonga gilt als die schnelle Vorläuferin des Tangos. Bitte paarweise anmelden; bequeme Kleidung und glatte Schuhe mitbringen.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Termin: Sa, 11.11. + So 12.11., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 30 EUR (pro Person)



# Line Dance - Anfänger mit Vorkenntnissen

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. Lernen Sie auf eine etwas "andere" Art das

Tanzbein zu schwingen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und

Tanzschuhe.

Leitung: Margit Adams, Tanztrainerin Treff im Quartier IV, EG links Termin: Mi. ab 6.9., 18.30 - 19.45 Uhr. 8x

Gebühr: 42 EUR



# 3.00.34 Line Dance - Mittelstufe

Sie haben bereits Line Dance Erfahrungen und möchten Ihre Basiskenntnisse vertiefen und erweitern. Dann sind Sie hier richtig. Lassen Sie sich von der flotten Musik und der guten Laune mitreißen!

Bitte mitbringen: Begueme Kleidung und Tanzschuhe.

Leitung: Julie Endreß, Tanztrainerin

Treff im Quartier IV. Luisenstr. 18. EG links

Termin: Di, ab 29.8., 19 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 63 EUR

#### 3.00.35 Line Dance - Fortgeschrittene

Wir machen weiter! Wer bereits gute Erfahrung mit Line Dance hat. kann hier die gelernten Bewegungen und Schrittkombinationen üben und verfeinern, sowie neue Tanzelemente kennenlernen.

Bitte mitbringen: Begueme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Julie Endreß, Tanztrainerin

Treff im Quartier IV, Luisenstr. 18, EG links Ort:

Di, ab 29.8., 20.15 - 21.15 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 63 FUR

#### 3.00.40 Orientalischer Tanz - Markante Figuren mit der Hüfte

Im orientalischen Tanz sind die Hüften ein wichtiges Element. Sie verleihen ihm einen unnachahmlichen Ausdruck und unterstreichen den besonderen Ausdruck. Ein Tanz aus der Mitte des Körpers mit starker Hüftbetonung und isolierten Bewegungen anderer Körperteile. Wir erarbeiten eine solide Grundlage der dazugehörigen Bewegungen Beckenkreis, Hüftkreis, Beckenwelle, Achterformen und

Isolationen, mit dem Ziel, dem Tanz eine gewisse Präzision und zusätzliche Faszination zu verleihen. Im Anschluss werden wir eine kleine Choreographie zum Thema Hüftbewegungen einstudieren. Kenntnisse der Grundbewegungen des orientalischen Tanzes sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Bitte mitbringen: Begueme Gymnastikbekleidung, ggf. Schläppchen mit Chromledersohle, Getränk.

Leitung: Sabine Wickert, Tanzlehrerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum

Termine: Sa 18.11., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 18 EUR



3.00.71 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, Tanztrainerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle

Termin: Mi, ab 13.9., 18.30 - 20 Uhr, 10x

Gebühr: 59 EUR



# **ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA**

# 3.01.01 Entspannung mit Klangschalen zum Kennenlernen

Die Peter-Hess-Klangmassage mit Klangschalen ist ein ganzheitliches Entspannungsangebot. Es werden spezielle Klangschalen in unterschiedlicher Größe auf und um den bekleideten Körper gestellt und achtsam angeklungen. Die harmonischen Klänge sowie die sanften Klangschwingungen verwöhnen Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs können Sie die Welt der Klangschalen und die Entspannung mit diesen kennenlernen sowie spielerisch erste eigene Erfahrungen damit sammeln und Einblicke in die Wirkungsweise der Klänge erhalten. Zudem führen Sie in einer angeleiteten Partnerübung eine Klangentspannung für den Rücken durch. Schenken Sie sich diese Zeit zum Entspannen und Wohlfühlen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Socken, kleines Handtuch.

Leitung: Gunhild Raab, KliK-Lehrerin

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

Termin: Sa 4.11., 9.30 - 13.30 Uhr Gebühr: 27 EUR (Kleingruppe)

# 3.01.02 Rituale mit Klangschalen - Stark für den Alltag

Unser Leben heute ist vielfach von Hektik geprägt. Umso mehr gewinnen Rituale in unserer schnelllebigen Zeit an Bedeutung, um zur Ruhe zu kommen. Rituale können Übergänge begleiten und Sicherheit geben, sie bringen uns in Berührung mit uns selbst und können Beziehungen vertiefen. Die Durchführung von Ritualen mit Klangschalen lässt eine besondere Wirksamkeit entstehen. Sie erfahren mehr über die Bedeutung und Wichtigkeit von Ritualen und erhalten eine Einführung in den Umgang mit Klangschalen, insbesondere unterschiedlichster Rituale mit den Klangschalen. Sie erproben die praktische Durchführung von Klangritualen und deren Anwendungsmöglichkeiten im Alltag. Rituale mit Klangschalen

können sowohl Familien, Paare, Gruppen jeden Alters wie auch Einzelpersonen durchführen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Socken, kleines Handtuch.

Leitung: Gunhild Raab, KliK-Lehrerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs- Gymnastikraum

Termin: So 5.11., 9.30 - 13.30 Uhr Gebühr: 27 EUR (Kleingruppe)

### 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 Bluthochdruck, Schlafstörungen



Spannungszustände auswirkt. Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke,

evtl. kleines Kissen, begueme Kleidung.

Leitung: Karin Filippi-Wagner, Entspannungspädagogin vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Termin: Do. ab 7.9.. 20 - 21 Uhr. 6x

Gebühr: 34 EUR

# 3.01.04 Autogenes Training nach Prof. Schultz

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

Leitung: Karin Filippi-Wagner, Entspannungspädagogin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 26.10., 20 - 21.30 Uhr, 8x

Gebühr: 69 EUR (Kleingruppe)

# 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, u.a. bewährte Techniken aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelent-



spannung. Eine kleine Entspannungsinsel im Alltag. regenerieren, neue Kraft zu schöpfen und dem Burnout vorzubeugen. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, begueme Kleidung, warme Socken.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 29.8., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x

Gebühr: 71 EUR

# 3.01.050 Schnupperstunde: Entspannungstechniken

Schnuppern sie doch mal in verschiedene Entspannungsmethoden rein. Hier erhalten Sie Anregungen, Ihren eigenen Entspannungsweg zu finden, Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken evtl. dünne Decke.

Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin Leituna:

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum

Termin: Sa 26.8., 13 - 13.45 Uhr Gebühr: 1 EUR (inkl. 1 Getränk)

# 3.01.06 Entspannung pur!

Sie möchten sich mal wieder entspannen und den Augenblick genießen? Lernen Sie, einfach wieder loszulassen. Erleben Sie Phantasie- und Körperreisen und tauchen in die Welt der Klänge ein. Zusätzlich werden Ihnen kleinere, in den Alltag leicht zu integrierende Entspannungsübungen vermittelt. Abgerundet werden die Stunden durch Hintergrundwissen über Entspannung, unsere Gedankenwelt sowie zur Stressentstehung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dünne Decke, kleines Kissen,

ggf. eigene Matte.

Leitung: Hans Peter Stückler, zertifizierter Entspannungspädagoge

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum Termin: Di, ab 10.10., 17.45 - 18.45 Uhr, 6x

Gebühr: 34 EUR (Kleingruppe)

# 3.01.07 Meditations-Retreat - der Weg zur inneren Stärke



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. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene 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, Sitzkissen, warme Socken, ggf. eigene Yoga-Matte, Verpflegung.

Leitung: Charmaine Weller, Meditationslehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 11.11. - 12.11., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 68 EUR (Kleingruppe)

# 3.01.08 Meditation kennenlernen

Innehalten, zur Ruhe kommen, das Gedankenkarussell anhalten, achtsam sich selbst entdecken und mehr über sich erfahren. Meditation ist ein klarer Weg zu mehr Erkenntnis, Ruhe und Zufriedenheit im Leben. Verschiedene Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen in Stille und Bewegung, auch mit Klängen werden angeboten. So hat jede/r die Möglichkeit, leichter für sich die richtige Methode zu entdecken. Abgerundet werden die Stunden mit entsprechendem Hintergrundwissen.

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dünne

Decke, Sitzkissen, ggf. eigene Matte. Leitung: Hans Peter Stückler, zertifizierter

Entspannungspädagoge

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Termin: Di, ab 5.12., 17.45 - 18.45 Uhr, 6x

Gebühr: 36 EUR (Kleingruppe)

# 3.01.09 Tiefenentspannung mit Hypnose

Die hypnotische Tiefenentspannung wirkt regulierend auf den ganzen Körper und das vegetative Nervensystem. Symptome wie Schmerz, Niedergeschlagenheit oder Verspannungen können vermindert werden oder verschwinden ganz. Hypnose-anwendungen ersetzen zwar keine medi-



zinisch notwendige Behandlung, aber die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden nachweislich aktiviert. Hypnose ist ein wissenschaftlich anerkannter Zweig der Medizin und Psychotherapie, der in den letzten Jahrzehnten immer mehr an Bedeutung gewonnen hat. Neben fundierten Informationen zur Hypnose und ihren Einsatzgebieten können Sie hier mit etwas Übung Selbsthypnose zur Entspannung erlernen. In kontrollierter Trance kann man Stress, innere Unruhe und Angst abbauen, Schlafstörungen mindern, Schmerzen vergessen und die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen,

warme Socken. Leitung: Sandra Lumme, Psychologische Beraterin und

Hypnose Master

Ort: vhs-Geschäftsstelle. Bahnhofstraße 2. Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 4.10., 18.30 - 20 Uhr, 2x

Gebühr: 20 FUR

# > Siehe auch Vortrag "Hypnose – was sie kann", Seite 50

# 3.01.12 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. Für Teilnehmende mit Kenntnissen bis leichte Mittel-

stufe. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Yogamatte

Getränk.

Leitung: Frauke Wilhelm, Yogalehrerin Ort: Kaleidoskop, Gravenbruch,

Schwalbenstr. 20

Termin: Do. ab 31.8., 18.30 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 93 EUR



# 3.01.13 Soft Yoga Flow - Meditation u. Tiefenentspannung

Durch weiche Yogabewegungen, Meditation und verschiedene Atemtechniken aktivieren wir den Fluss der Lebensenergie. Wir erfahren tiefe Entspannung, Belebung, Vitalität und schaffen einen wunderbaren Ausgleich zum oft hektischen Alltag.

Für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme

Socken, Getränk.

Leitung: Frauke Wilhelm, Yogalehrerin

Ort: Kaleidoskop, Gravenbruch, Schwalbenstr. 20

Termin: Do, ab 31.8., 20.05 - 21.35 Uhr, 15x

Gebühr: 93 EUR

#### 3.01.31 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. Das Training schafft Wohlbefinden und sorgt für eine stabile Gesundheit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum Ort:

Termin: Fr. ab 8.9.. 9 - 10.30 Uhr. 15x

Gebühr: 89 EUR

### 3.01.32 Hormonyoga am Vormittag

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Fr. ab 8.9., 10.30 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: 89 EUR

# 3.01.33 Faszien-Yoga



Mit Yoga das Bindegewebe dehnen und Verspannungen lösen. Verklebte und zerfaserte Faszien spielen eine große Rolle bei unspezifischen Schmerzen. Durch spezielle Dehnübungen, Federund Schwingbewegungen können Sie Ihre Faszien optimal in Schuss halten. Der Körper wird elastischer und straffer.

Verspannungen werden gelöst und Schmerzen gelindert. Das Training schafft Wohlbefinden und sorgt für Ausgeglichenheit.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Yogaerfahrung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk. Leitung: Petra Frankiewicz, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mo. ab 28.8., 19.15 - 20.30 Uhr, 15x

Gebühr: 76 EUR

Wir suchen Kursleiter/innen mit Ideen und Engagement. Haben Sie Spaß am Unterrichten von Klein oder Groß?

Rufen Sie uns doch einfach an, unter **2** 06102-254746

oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de

#### 3.01.36 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 Atemübungen und Entspannungstechniken. Spüren Sie die wohltuende und ganzheitliche Wirkung des Hatha-Yoga auf Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yoga-Sitzkissen (unbedingt erforderlich), beaueme Kleiduna.

Leitung: Nicole Rohde, Yoga-Trainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mi. ab 13.9.. 18 - 19 Uhr. 15x

Gebühr: 61 EUR

#### 3.01.37 Yoga für den Rücken II (Mittelstufe)

Es gibt viele Yogastellungen, die eine besonders günstige Wirkung auf die Wirbelsäule haben. Sie mobilisieren, dehnen und stärken die Rückenpartien, den Nacken und die Hüftbeuger und kräftigen die Muskeln in den Beinen. Erlernen Sie, den gesamten Körper anders zu verwenden und wahrzunehmen als durch das gewohnte und unbewusste Bewegungsmuster im Alltag. Dadurch wird die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu heilen, gestärkt, und der Rücken wird bewealich und geschmeidig. Abgerundet wird jede Stunde mit einer Tiefenentspannung sowie Atemübungen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yoga-Sitzkissen (unbedingt erforderlich), bequeme Kleidung.

Leitung: Nicole Rohde, Yoga-Trainerin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 13.9., 19.15 - 20.30 Uhr, 15x

Gebühr: 76 EUR

#### 3.01.40 + 41 Hatha-Yoga - am Vormittag

Die verschiedenen Yoga-Übungen fördern auf sanfte Weise Beweglichkeit und Dehnbarkeit. Sie enthalten zudem Ruhemomente, um dem Körpergefühl nachzuspüren. Die Teilnehmer/innen werden hier unterstützt, sich selber besser kennenzulernen, ihre eigene Körpersprache zu verstehen und den Zugang zu ihrem Inneren zu finden. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte (2-3 cm), kleines Handtuch, warme Socken.

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

Gebühr: 65 EUR (pro Kurs)

3.01.40 Hatha-Yoga

Termin: Do, ab 7.9., 9 - 10 Uhr, 16x

3.01.41 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene Termin: Do, ab 7.9., 10.15 - 11.15 Uhr, 16x

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

## Möchten Sie die vhs Neu-Isenburg unterstützen? Dann werden Sie Mitglied!

Wir freuen uns auf Sie und stehen für Fragen gerne zur Verfügung: 

2 06102-254746

#### 3.01.42 + 43 Hatha-Yoga - am Abend



Die verschiedenen Yoga-Übungen fördern auf sanfte Weise Beweglichkeit und Dehnbarkeit. Sie enthalten zudem Ruhemomente, um dem Körpergefühl nachzuspüren. Die Teilnehmer/innen werden hier unterstützt, sich selber besser kennenzulernen, ihre eigene Körpersprache zu verstehen und den Zugang zu ihrem Inneren zu finden.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, kleines Hand-

tuch, warme Socken, Yoga-Matte (2-3 cm).

Leitung: Helga Hacke, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum

Gebühr: 65 EUR (pro Kurs)

3.01.42 Hatha-Yoga

Termin: Do, ab 7.9., 17.30 - 18.30 Uhr, 16x

**3.01.43 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene** Do, ab 7.9., 18.45 - 19.45 Uhr, 16x

## 3.01.45 Entspannung mit Hatha-Yoga am Vormittag

Energie auftanken, Körperkraft entwickeln, Balance üben, Atmung regulieren, unser Körperbewusstsein verfeinern und tiefe Entspannung erfahren. (Für Fortgeschrittene)

nung enamen. (i ur i ongeschillene

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yogamatte, Kissen. Leitung: Dagmar Eichhorn, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 29.8., 10.30 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: 90 EUR

## 3.01.46 + 48 Hatha-Yoga am Abend

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

Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, Yogamatte (3-5cm), flaches

Kissen, Getränk.

Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin

## 3.01.46 Hatha-Yoga am Abend I

(Anfänger - Mittelstufe) Waldstr. 55-57, vhs-Räume

Termin: Di, ab 12.9., 20.15 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 75 EUR

Ort:

#### 3.01.48 Hatha-Yoga am Abend II (Mittelstufe)

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 11.9., 17.30 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 96 EUR



#### FELDENKRAIS, QI GONG & TAI JI

#### 3.01.52 Feldenkrais

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, begueme Kleidung, evtl. Decke.

Leitung: Siegrun Päßler, Feldenkrais-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Do. ab 7.9., 10.45 - 11.45 Uhr. 10x

Gebühr: 47 EUR

Ort:

#### 3.01.54 Qi Gong - Ausgleich schaffen, Kraft schöpfen, Regenerationskompetenz erlernen

Das Regenerations-Kompetenz-Training (RKT) im Qi Gong schult den Umgang mit Ihrer eigenen Lebenskraft. Neben der Vermittlung von Hintergrundwissen lernen Sie hier verschiedene Qi Gong Übungen kennen, um besser mit Belastungssituationen umzugehen. Sie energetisieren Körper und Geist und helfen auf natürliche Art zu entspannen. Darüber hinaus wird die körperliche Mobilität gefördert und Muskelpartien gekräftigt. In diesem Workshop werden Sie an die "Meditation in Bewegung" herangeführt und bekommen damit leicht erlernbare Übungen an die Hand, mit der Sie neue Kraft schöpfen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen:

Schreibbedarf, bequeme Kleidung, leichte und flache Schuhe, Verpflegung.

Leitung: Dirk Ortlinghaus, Qi Gong Lehrer

vhs, Bahnhofstraße 2,

Gymnastikraum

Termin: So 22.10., 9.30 - 16.30 Uhr Gebühr: 45 EUR, inkl. 3 EUR fürs Skript



## 3.01.541 Schnupperstunde: Qi Gong - Regenerationskompetenz

Schnuppern Sie doch mal in das Regenerations-Kompetenz-Training (RKT) im Qi Gong rein. Es schult den Umgang mit Ihrer eigenen Lebenskraft. Neben der Vermittlung von Hintergrundwissen lernen Sie hier verschiedene Qi Gong Übungen kennen, um besser mit Belastungssituationen umzugehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; flache Schuhe.

Leitung: Dirk Ortlinghaus, Tai Ji und Qi Gong Lehrer Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Sa 26.8., 14 - 14.45 Uhr Gebühr: 1 EUR (inkl. 1 Getränk)

Bitte melden Sie sich frühzeitig (8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

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

#### 3.01.55 Tai Ji - Grundkurs (für Anfänger)

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 Entspan-

iung ein.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte

Turnschuhe.

Leitung: Wahjudin Wangsadinata,

Tai Ji-Lehrer

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher

Straße 35, EG

Termin: Di, ab 5.9., 20.20 - 21.30 Uhr, 9x

Gebühr: 55 EUR



Qi Gong sind gesundheitsfördernde Übungen aus China. Eine Kunst, die jeder erlernen kann. Die Übungen können im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden, dienen der Erhaltung der Gesundheit und geben die Möglichkeit, die Lebensenergie durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei mangelhafter Gesundheit wird Qi Gong als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen schaffen Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Nervensystem und Psyche aus.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken. Leitung: Marion Domabil. Lehrerin für Qi Gong

und Tai Ji Chuan

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum

Gebühr: 54 EUR (pro Kurs)

3.01.56 Qi Gong am Nachmittag

Termin: Do, ab 14.9., 13.55 - 15.10 Uhr, 10x

3.01.57 Qi Gong am Nachmittag

Termin: Do, ab 14.9., 15.15 - 16.30 Uhr, 10x

#### 3.01.58 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, warme

Socken, Getränk.

Leitung: Karin Ostertag, Qi Gong-Lehrerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume

Gebühr: 40 EUR (pro Kurs)

3.01.58 Qi Gong mit und ohne Vorkenntnisse - am Abend

Termin: Fr, ab 27.10., 17.50 - 18.50 Uhr, 10x

3.01.59 Qi Gong für Fortgeschrittene - am Abend

Termin: Fr, ab 27.10., 19 - 20 Uhr, 10x





#### **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: Bequeme Sportkleidung,

rutschfeste Matte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Haus d. Vereine,

Offenbacher Str. 35, EG

Termin: Mo, ab 4.9., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR



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: Bequeme Sportbekleidung, Getränk.

Leitung: Judith Schering, Sport- und Gymnastiklehrerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 11.9., 19.15 - 20.15 Uhr, 16x

Gebühr: 65 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 Stützapparates werden Haltung. Stabilität und Körper-

gefühl gefördert. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe,

rutschfeste Matte, Getränk.

Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum

Termin: Fr, ab 1.9., 9.30 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 61 EUR

#### 3.02.29 Power Pilates Mix

Ein Mix aus Power Pilates, Stretching und Funktionsgymnastik, bei dem jeder auf seine Kosten kommt, da das Training sehr abwechslungsreich ist und jeder durch Abstufung der einzelnen Übungen nach seinem Fitnessstand trainieren kann. Außerdem super für die Figur! Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, ggf. eigene Matte, Getränk.

Leitung: Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin u. Pädagogik

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

Termin: Do, ab 31.8., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

#### 3.02.30 Zumba® 1

Zumba® verbindet Tanz, Gymnastik und fetzige Musik zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Im Mittelpunkt stehen das Herz-Kreislauftraining und die Förderung der Koordinationsfähigkeit. Dieser Kurs bietet das gesamte Workout mit etwas geringerer Intensität, so dass nicht ganz so sportliche Teilnehmer/innen auch noch mithalten können.

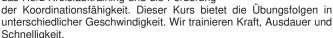
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk.
Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin, Zumba Instructor
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 7.9., 17.10 - 18.10 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR

#### 3.02.31 Zumba® 2

Zumba® verbindet Tanz, Gymnastik und fetzige Musik zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Im Mittelpunkt stehen das Herz-Kreislauftraining und die Förderung



Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk. Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin, Zumba Instructor Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Do. ab 7.9., 18.20 - 19.20 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR

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

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk, eigener Swingstick. Ansonsten kann dieser für 15,00 EUR bei der Kursleitung erworben werden.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Haus der Vereine. Offenbacher Straße 35. EG

Termin: Mo, ab 4.9., 9 - 10 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

#### 3.02.34 Multimix-Workout



Mit diesem Powertraining arbeiten Sie effektiv und gezielt an Ihrer Figur. Ein regelmäßiges Training optimiert die Körperhaltung, erhöht die Beweglichkeit, fördert die Ausdauer und gibt Kraft. Mit Übungen aus dem Tae Bo, Aerobic und Ausdauertraining. Anstrengend aber sehr effektiv.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, ggf. eigene Gymnastikmatte.

Leitung: Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin u. Pädagogik

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

Termin: Do, ab 31.8., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

#### 3.02.35 Gymnastik am Nachmittag

Gelenkschonende, ruhige Ganzkörpergymnastik für Junggebliebene. Es werden die verschiedenen Körperpartien sanft mobilisiert und gestärkt. Mit Hilfe von Kräftigungsübungen werden alle Muskel-

gruppen trainiert, die Beweglichkeit erhalten und die Koordination gefördert. Dehnungs- und Lockerungsübungen runden das Training ab. Sie fühlen sich anschließend fit von Kopf bis Fuß. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk.

Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum Do, ab 7.9., 16 - 17 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 59 EUR



#### 3.02.36 Calmix pro (3er Stufensystem für jedes Niveau)

Eine Auswahl der wirkungsvollsten Übungen aus Callanetics. Cantienica und Pilates. Wenn Sie Ihre Figur im Hinblick auf Po, Beine, Bauch und Oberarme sichtlich verbessern möchten, sind Sie hier genau richtig! Durch sanfte, wiederholte Bewegungen werden die Muskeln gestärkt und der gesamte Körper gestrafft, ohne dass Muskelpakete aufgebaut werden oder die Wirbelsäule belastet wird.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, .

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Haus der Vereine. Offenbacher Straße 35. EG Ort:

Termin: Mi, ab 6.9., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

## 3.02.37 Vitalfit

Vitalfit ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, das mit einer kurzen Aufwärmphase zur Koordinationsbildung beginnt und von viel Stretching begleitet wird. Die Muskulatur und die Beweglichkeit werden trainiert. Vor allem Bauch, Beine, Po und Oberarme werden straffer und Herz-Kreislauf wird angeregt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG Ort:

Termin: Mi, ab 6.9., 11 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

## Fitnessboxen für Anfänger (mit und ohne Vorkenntnisse)

Für alle, die sich auspowern wollen! Ein Kurs, durch den man Gewicht verliert, fit wird und Kraft gewinnt. Ein Ganzkörpertraining, mit einfachen Schlag- und Schritttechniken aus dem Boxen. Stretching-Übungen runden das Programm ab. Bei diesem Fitnessprogramm werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer gefördert. Auch der Kopf muss mitarbeiten: Box-Aerobic schult das Reaktionsvermögen, die Körperbeherrschung und stärkt letztendlich auch das Selbstvertrauen.



mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, handschuhe/Bandagen, Getränk.

Leitung: Adiam Berhane, Sporttrainerin

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

Termin: Di, ab 22.8., 19.15 - 20.15 Uhr, 13x

Gebühr: 52 EUR

#### 3.02.39 Fitnessboxen für Fortgeschrittene



Beim Fitness-Boxen geht es um Koordination, Schnelligkeit und Kraft. Es handelt sich um ein Fitness-Workout, das sich der Bewegungen und Koordinations- übungen des Boxens bedient. Das Konditionstraining wird hier mit Seilspringen und Boxen gegen eine Weichbodenmatte durchgeführt. Das Training beansprucht

praktisch jede Muskelgruppe, macht viel Spaß und schon nach wenigen Minuten steht einem der Schweiß auf der Stirn.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe, Boxhandschuhe, Bandagen, Getränk.

Leitung: Adiam Berhane, Sporttrainerin

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

Termin: Di, ab 22.8., 20.15 - 21.15 Uhr, 13x

Gebühr: 74 EUR (Kleingruppe)

#### 3.02.41 Faszientraining

Das Fasziengewebe umhüllt sämtliche Muskulatur und ist für die Reizweiterleitung von Nervenimpulsen zum Muskel verantwortlich. Verklebte oder zerfaserte Faszien spielen eine große Rolle bei unspezifischen Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen, z.B. der Schultern. Oft liegen einseitige Tätigkeiten, wie langes Sitzen oder Überlastung durch Fehlhaltungen sowie zurückliegende Verletzungen zugrunde. Mit entsprechenden Dehnungen und federnden

Übungen sowie der Faszienrolle machen wir unser Fasziengewebe wieder geschmeidig und wirken Schmerzen entgegen! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin,
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume,
Termin: Mo, ab 4.9., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x

Gebühr: 59 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

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 4.9., 18.15 - 19.15 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren? Sie haben neue Kursideen? Sie haben Spaß am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an unter **2** 06102-254746 oder senden uns eine E-Mail: <u>info@vhs-neu-isenburg.de</u> und vereinbaren ein Gespräch.

#### 3.02.43 Fitness Multimix für Frauen

Der etwas andere Bauch-Beine-Po-Kurs: Ausdauer, Kraft, straffes Gewebe, Flexibilität und natürlich auch Spaß an Bewegung in der

Gruppe. Mit und ohne Hilfsmittel (Hanteln, Bänder etc.) oder auch Aerobic und Ausdauertraining wird Sie Ihr Ziel erreichen lassen und das gute Gefühl vermitteln, etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden getan zu haben.

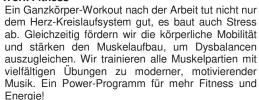
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung. Leitung: Pia Lehmann, Trainer B Lizenz Lud.-Uhland-Schule, Gravenbruch, Ort:

Turnhalle

Termin: Mi, ab 30.8., 20 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 61 EUR

#### 3.02.45 **After Work Fitness**



Bitte mitbringen: Leichte Sportbekleidung, Gym-

nastikmatte, Gymnastikband, Handtuch und Getränk.

Leitung: Valentina Schächtel, Sportlehrerin

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

Termin: Di, ab 5.9., 18.05 - 19.05 Uhr, 14x

Gebühr: 59 EUR

#### 3.02.450 Schnupperstunde: After Work Fitness

Schnuppern sie doch mal in das Ganzkörper-Workout. Wir trainieren alle Muskelpartien mit vielfältigen Übungen zu moderner, motivierender Musik. Ein Power-Programm für mehr Fitness und Energie! Bitte mitbringen: Leichte Sportbekleidung und Handtuch.

Leitung: Valentina Schächtel, Sportlehrerin

Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Sa 26.8., 12 - 12.45 Uhr Gebühr: 1 EUR (inkl. 1 Getränk)

## 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 aeben müssen. Mit wohltuenden Dehnungsübungen lockern Sie Ihre Muskulatur dort.



wo sich unangenehme Verspannungen festgesetzt haben. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Trainer A-Lizenz

Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum Ort:

Termin: Mo, ab 4.9., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x

Gebühr: 59 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 und ihrem Körper aktiv Gutes tun wollen. Bitte mitbringen: Sportbe-

kleidung, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Trainer A-Lizenz Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Ort: Termin: Mi, ab 30.8., 19.10 - 20.10 Uhr, 15x

Gebühr: 59 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 Po-Muskulatur und steigern zusätzlich Ausdauer und Koordination.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Leitung: Michael Lehmann, Trainer A-Lizenz Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Termin: Mi, ab 30.8., 18 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

#### 3.02.49 (Sanfter) Cardio-Kraft-Mix am Vormittag

Fitness im besten Alter! Der Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Muskelaufbau ist die ideale Kombination, um die Leistung des Herzens zu stärken und die Ausdauer zu verbessern. Herz, Gefäße und Muskeln werden durch gezielte Übungen besser mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Die Mobilität wird gesteigert und das Immunsystem gestärkt. Dehn- und Entspannungsübungen runden die

Trainingsstunden ab. Das Training ist sowohl für wenig Trainierte als auch für Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: Begueme Sportbekleidung, Handtuch, Getränk,

Leituna: Sandra Iannitto, Fitnesstrainerin für Senioren Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 6.9., 10 - 11 Uhr, 14x

Gebühr: 59 EUR

#### 3.02.490 Schnupperstunde: Cardio-Kraft-Mix

Schnuppern Sie am vhs Gesundheitstag doch mal in unser

Kursangebot "Cardio-Kraft-Mix".

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch. Leitung: Sandra Iannitto, Fitnesstrainerin für Senioren Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum Ort:

Sa 26.8., 11 - 11.45 Uhr Termin: Gebühr: 1 EUR (inkl. 1 Getränk)

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

#### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

## 3.02.50 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

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



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin

Ort: Haus d. Vereine, Offenbacher Str. 35, EG Termin: Mo, ab 4.9., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x

Gebühr: 59 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 Ausdauer und Kraft verfügen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Isomatte, Handtuch, Theraband,

Hanteln 0,5-1,5 kg.

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Di, ab 29.8., 19 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 61 EUR

3.02.52 - 55 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule - am Morgen

Durch zunehmenden Bewegungsmangel und überwiegend sitzende Tätigkeit, klagen immer mehr Menschen über Kreuzschmerzen. Die

Wirbelsäulengymnastik soll gezielt helfen, 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 Gymnastikbekleidung,

Sportschläppchen, Handtuch, Getränk.
Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum

Gebühr: 59 EUR (pro Kurs)

3.02.52 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 1

Termin: Do, ab 7.9., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x

3.02.54 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 2

Termin: Fr, ab 8.9., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x

3.02.55 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 3

Termin: Fr, ab 8.9., 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. Viel Spaß beim Bewegen! Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte,

Theraband.

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

Termin: Do, ab 24.8., 20 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 61 EUR



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!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Gymnastikmatte,

Handtuch, Theraband, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle

Termin: Mi, ab 6.9., 17.30 - 18.30 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

3.02.62 Wirbelsäulengymnastik (mittleres Fitnesslevel)

1

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

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Gymnastikmatte,

Handtuch, Theraband, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Aula

Termin: Mi, ab 6.9., 18.45 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 75 EUR

3.02.63 Revital-Funktions- und Wirbelsäulengymnastik

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

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk.

Leitung: Brigitte Gruntkowski, Gymnastiktrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 26.9., 19 - 20 Uhr, 10x

Gebühr: 42 EUR

#### 3.02.64 Gymnastik zur Haltungsverbesserung 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 - 1,5 kg.

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer Alte Goetheschule, Hugenottenallee 82, Ort:

Turnhalle

Termin: Mi, ab 30.8., 20 - 21 Uhr, 16x

Gebühr: 65 FUR





Haben Sie Probleme mit dem Rücken? Haltungsschwächen durch untrainierte und schwache Muskeln führen langfristig zu schmerzhaften Haltungsschäden. Ziel und Zweck der Rückenschule ist die Vorbeugung oder Verminderung von Rückenschmerzen durch die Stärkung der Muskeln und Entlastung der Wirbelsäule. Der Schwerpunkt der Übungen liegt deshalb im Rücken- und Bauchbereich. Zusätzliche Dehnungs- und Entspannungsübungen geben den gekräftigten Muskeln dabei den nötigen Ausgleich.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Gymnastikmatte,

Handtuch, Getränk.

Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 12.9., 18 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 61 EUR

#### 3.02.66 Sturzprophylaxe - in Balance

Diese Form der Gymnastik gibt den Teilnehmenden mehr Sicherheit im Alltag und vermindert das Risiko von Stürzen. 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.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung,

Handtuch, Getränk.

Leitung: Sandra lannitto. Fitnesstrainerin

für Senioren Waldstr. 55-57,

Ort: vhs-Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 6.9., 11.10 - 12.10 Uhr, 14x

Gebühr: 59 EUR

#### 3.02.660 Schnupperstunde: Sturzprophylaxe - in Balance

Schnuppern Sie am vhs Gesundheitstag doch mal in unser Kursangebot Sturzprophylaxe.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch. Sandra Iannitto, Fitnesstrainerin für Senioren Leitung: Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Sa 26.8., 10 - 10.45 Uhr Gebühr: 1 EUR (inkl. 1 Getränk)



## Bitte melden Sie sich frühzeitig (8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

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

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, Gymnastikmatte, Getränk. Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG Ort:

Gebühr: 59 EUR (pro Kurs)

3.02.70 Orthopädische Rückenschule 1

Termin: Di, ab 5.9., 8 - 9 Uhr, 15x

3.02.71 Orthopädische Rückenschule 2

Termin: Di, ab 5.9., 9 - 10 Uhr, 15x

Orthopädische Rückenschule 3 Termin: Mi, ab 6.9., 9 - 10 Uhr, 15x



Die Gymnastik mit Wohlfühl-Effekt: Übungen zur Festigung des Beckenbodens und Kräftigung / Dehnung der Wirbelsäule werden gezielt kombiniert. Neben der Beseitigung oder Linderung von schwacher. gesenkter Beckenbodenmuskulatur wird auch die Wirbelsäule als Teil des Ganzen mobilisiert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

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

Termin: Di, ab 5.9., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

3.02.72

#### 3.02.76 Beckenbodentraining und mehr



Ein kraftvoller Beckenboden ist von großer Relevanz für unsere Körperzentrierung sowie für unsere innere und äußere Haltung. Ein schwacher Beckenboden kann sowohl Blasenschwäche als auch Rückenschmer-

zen auslösen. Mit einer Mixtur aus isometrischen und dynamischen Bewegungs- und Kräftigungselementen kombinieren maßgeblichen Themen des Beckenboden-Trainings. Dazu gehören Körperwahrnehmung, Atemübungen sowie Entspannung. Auch für Männer geeignet.

Bitte mitbringen: Begueme Kleidung, Gymnastikmatte, ein Theraband, wenn vorhanden.

Leitung: Judith Schering, Sport- und Gymnastiklehrerin Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Mo, ab 4.9., 18.10 - 19.10 Uhr, 16x Termin:

Gebühr: 65 EUR



#### **WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR**

#### 3.02.80 - 84 Wassergymnastik/Aguafitness

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 beachten: <u>Der Eintritt ins Hallenbad muss an</u> den Kassen selbst entrichtet werden.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch.

Leitung: Dienstag: Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin

Leitung: Donnerstag: Issa Yelbi

Ort: Hallenbad am Sportpark, Alicestraße 118

Gebühr: 54 EUR (pro Kurs)

**3.02.80** Wassergymnastik/Aquafitness Di, ab 5.9., 13 - 13.45 Uhr, 15x

**3.02.81** Wassergymnastik/Aquafitness Termin: Di, ab 5.9., 14 - 14.45 Uhr, 15x

**3.02.82** Wassergymnastik/Aquafitness Di, ab 5.9., 15 - 15.45 Uhr, 15x

3.02.83 Wassergymnastik/Aquafitness Termin: Do, ab 7.9., 19 - 19.45 Uhr, 15x

**3.02.84** Wassergymnastik/Aquafitness Do, ab 7.9., 20 - 20.45 Uhr, 15x



## 3.02.89 Nordic Walking - unterschätztes Ganzkörpertraining

Nordic Walking ist mehr als Spazieren gehen mit Stöcken. Richtig gelernt und ausgeführt - ist es der optimale Beitrag zur Förderung Ihrer Gesundheit. Sie stabilisieren Ihre Bein- und Rückenmuskulatur und stärken Ihr Immunsystem durch die Bewegung an der frischen Luft. Wenn Sie planen, Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, Ihre Muskulatur gelenkschonend trainieren wollen und sich gleichzeitig in der Natur bewegen möchten, dann sind Sie hier genau richtig. Der Einführungstag und die Vermittlung der richtigen Lauftechnik finden am 2.9.2017 in der Waldstraße 55-57, kleiner Seminarraum rechts statt. Der Treffpunkt für die weiteren Termine ist der Waldparkplatz an der Gehspitz/Neu-Isenburg bzw. nach Absprache.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter und Dauer-

regen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Sportbekleidung, eigene Nordic Walking Stöcke,

Getränk.

Ort:

Leitung: Daniela Gehrke,

Kursleiterin Nordic Walking Waldstr. 55-57, vhs-Raum bzw.

Waldparkplatz Gehspitz

Termin: Sa, ab 2.9., 10.30 - 12 Uhr, 8x

Gebühr: 68 FUR



Bitte melden Sie sich frühzeitig (8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

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

## Wir suchen Kursleiter/innen

Sie haben neue Kursideen? Sie haben Spaß am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an unter 

© 06102-254746 oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de

## 3.02.90 Volleyball in gemischten Mannschaften

Volleyball in gemischten Mannschaften (auch für Anfänger und we-

niger Geübte, die besondere Anleitung bekommen). Individuelles Aufwärmprogramm und Übungen zur Verbesserung der Grundformen im Volleyball (bag-

gern, pritschen, blocken und schmettern). Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe.

Leitung: Dr. Christoph Krehl, Trainer A-Lizenz
Ort: Grundschule Buchenbusch, Eschenweg 6

Turnhalle

Termin: Mi, ab 30.8., 20.15 - 21.45 Uhr, 15x

Gebühr: 75 EUR



#### **ALTERNATIVE HEILMETHODEN**

#### 3.04.01 Vortrag: Hypnose - was sie kann und wem sie hilft

Hypnose ist ein wissenschaftlich anerkannter Zweig der Medizin und Psychotherapie, der in den letzten Jahrzehnten immer mehr an Bedeutung gewonnen hat. Sie ersetzt keine medizinisch notwendige Behandlung, aber sie kann regulierend auf den ganzen Körper und das vegetative Nervensystem wirken und nachweislich die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren. Leider geschieht es häufig, dass Menschen durch missverständliche Darstellung oder unseriöse Angebote von Hypnose verunsichert sind. Hier erhalten Sie einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten und Grenzen der Hypnose sowie klare Antworten auf Ihre Fragen.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibbedarf.

Leitung: Sandra Lumme, Psychologische Beraterin/ Hypnose Master

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Sa 26.8., 10:15 - 11:15 Uhr Gebühr: 3 EUR (inkl. 1 Getränk)

#### Siehe auch Kurs 3.01.09 Tiefenentspannung mit Hypnose.

#### 3.04.03 Homöopathie - Die alternative Haus- und Reiseapotheke



Die Homöopathie ist eine alternativmedizinische Behandlungsmethode, die auf den ab 1796 veröffentlichten Erkenntnissen des deutschen Arztes Samuel Hahnemann beruht. Hier erhalten Sie eine Einführung und erfahren wissenswertes über die Grundprinzipien und Anwendungsmöglichkeiten verschiedener homöopathischer Arzneien. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Verpflegung.

Leitung: Dagmar-Rike Massoth, Heilpraktikerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Sa 21.10., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 39 EUR (inkl. 3 EUR für Unterrichtsmaterial/Skript)

#### 3.04.04 Schüßler Salze - Salze des Lebens

Schüssler-Salze finden bei zahlreichen Beschwerden ihren Einsatz. Sie sind für Groß und Klein sowie für Haustiere geeignet. Lernen Sie hier die verschiedenen Salze, deren Herkunft und Verwendungsmöglichkeiten kennen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und Fragen sind erwünscht.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Verpflegung. Leitung: Dagmar-Rike Massoth, Heilpraktikerin Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Sa 9.9., 14 - 17.30 Uhr Ort:

Termin:

Gebühr: 25 EUR (inkl. 3 EUR für Unterrichtsmaterial/Skript)

#### Einführung in die Kinesiologie 3.04.05

In diesem Kurs lernen Sie die Wirkungsweise der Kinesiologie kennen, ebenso den Muskeltest. Mittels Muskeltest und den entsprechenden Korrekturen werden Energieblockaden im Körper gefunden und aufgelöst. Wir führen an diesem Tag eine komplette 14-Muskel-Balance durch. Außerdem können wir die Verträglichkeit

von Nahrungsmitteln testen (ggf. Nahrungsmittel mitbringen). Da der Wasserhaushalt des Körpers auch eine große Rolle spielt, bitte ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Verpflegung. Leitung: Gudrun Müller, Psychologische Beraterin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Sa 11.11., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 44 EUR (inkl. 4 EUR für Unterrichtsmaterial/Skript)

## 3.04.07 Reiki Einweihung 1. Grad - Kompaktseminar

REIKI - Eine Wiederentdeckung aus der alten Tradition des natürlichen Heilens mit den Händen. Reiki ersetzt keinen Arzt, kann aber (alternativ)medizinischen neben ieder Behandlung angewandt werden. Die Energieheilmethode des Reiki wird hier 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, bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Verpflegung,

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

Termin: Sa, 9.9. + So 10.9., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 79 EUR (zzgl. EUR 10 für Urkunde / Unterlagen)



#### 3.04.08 Reiki Einweihung 2. Grad - Kompaktseminar



REIKI - Eine Wiederentdeckung aus der alten Tradition des natürlichen Heilens mit den Händen. Reiki ersetzt keinen Arzt, kann aber neben jeder medizinischen Behandlung angewandt werden. 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 Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa, 4.11. + So, 5.11., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 79 EUR (zzgl. EUR 10 für Urkunde / Unterlagen)

#### 3.04.09 Reiki Einweihung 3. Grad - Kompaktseminar

REIKI - Eine Wiederentdeckung aus der alten Tradition des natürlichen Heilens mit den Händen. Reiki ersetzt keinen Arzt, kann aber neben jeder medizinischen Behandlung angewandt werden. 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, Matte, Decke, Kissen, Verpflegung.

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

Termin: Sa, 18.11. + So 19.11., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 79 EUR (zzgl. EUR 10 für Urkunde / Unterlagen)

#### 3.04.15 Bedeutung und Wirkung von Heilsteinen



Seit der Antike werden die Heilsteine zu medizinischen Zwecken verwendet, obwohl ihre Wirkungen wissenschaftlich nicht nachgewiesen sind. Deshalb finden Heilsteine ihre Anwendung auch nur im Bereich der alternativen Medizin und der Naturheilkunde. Keinesfalls sind Heilsteine als alleinige Heilmaßnahme gegen Krank-

heiten zu verstehen. Der Behandlung mit Heilsteinen liegt die Annahme zugrunde, dass die Steine eine Schwingungsenergie abgeben, die sich auf Körper, Geist und Seele günstig auswirkt. Durch das Auflegen der Steine sollen emotional bedingte Blockaden der Chakren aufgelöst werden, damit die eigenen Kräfte aktiviert werden und so den Heilungsprozess unterstützen. In diesem Kurs werden Ihnen die verschiedenen Heilsteine, ihre Wirkungen und Verwendungsmöglichkeiten vorgestellt. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie etwas Neues.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und Verpflegung.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: So 17.9., 11 - 17 Uhr

Gebühr: 35 EUR

10:00 - 10:45 Uhr

#### FIT MIT DER VHS - GESUNDHEITSTAG 2017

Im Rahmen der Bewegungsserie "Gemeinsam bewegen... Gesundheit gemeinsam erleben" bietet die vhs einen kleinen Einblick in ihr Veranstaltungsangebot zum Thema Gesundheit und Gesundheits Darunter fallen Entspannungsprophylaxe. Bewegungskurse sowie Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsfragen.

Zudem werden die Gäste mit leckeren Kuchen verwöhnt und können sich mit Kaffee, Tee und Kaltgetränken stärken.

Aus organisatorischen Gründen wird um vorherige Anmeldung bis zum 20. August 2017 gebeten. Schauen Sie doch mal vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Dozent/innen der vhs Neu-Isenburg

Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum

Termin: Sa 26.08.. 10 - 15.00 Uhr

#### SCHNUPPERSTUNDEN:

Sturzprophylaxe

Sandra lannitto	10.00 - 10.43 0111
(Sanftes) Cardio-Kraft-Training Sandra lannitto	11:00 - 11:45 Uhr
After Work Fitness Valentina Schächtel	12:00 - 12:45 Uhr
Entspannungstechniken Christiane Cholschreiber-Dammann	13:00 - 13:45 Uhr
Regenerationskompetenz mit Qi Gong Dirk Ortlinghaus	14:00 - 14:45 Uhr
AKTIONEN:	

Fußreflexzonenmassage	14:00 - 14:45 Uhr
Christiane Cholschreiber-Dammann	

#### VORTRÄGE:

<b>Hypnose: Was sie kann - wem sie hilft</b> Sandra Lumme	10:15 - 11:15 Uhr
Akupunkt-Massage nach Penzel Helen Fuhrländer	11:30 - 12:30 Uhr
<b>Lösungsorientiertes Familienstellen</b> Dagmar-Rike Massoth	12:45 - 13:45 Uhr



#### **MASSAGEPRAKTIKEN**

#### 3.05.01 Einführung in die Dorn-Methode mit Breuß-Massage



Die von Dieter Dorn entwickelte, leicht erlernbare und sanfte Methode ermöglicht Gelenk- und Wirbelfehlstellungen zu korrigieren bzw. vorzubeugen und so Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen zu beseitigen. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen werden Selbsthilfe-

übungen nach Dorn eingeübt. Anschließend wird die sanfte Rückenmassage nach R. Breuß in Partnerübungen durchgeführt. Diese Massage wird häufig in Kombination mit der Dorn-Methode angewandt. Sie entlastet die Wirbelsäule und entspannt die Rückenmuskulatur. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke, 2 Handtücher, Verpflegung. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind.

Leitung: Werner Gessner, Dr., Heilpraktiker

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

Termin: Sa 28.10., 10 - 17.45 Uhr

Gebühr: 50 EUR

#### 3.05.02 Einführung in die Klassische Massage

Bei Muskelverkrampfungen, Schmerzuständen und anderen Erkrankungen entfaltet die Massage ihre therapeutische Wirkung. Hier erlernen Sie die harmonische Folge von durchblutenden, entkrampfenden und entspannenden Grifftechniken 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 achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind. Anmeldung nur paarweise möglich. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Bequeme Kleidung, ggf. eigene Isomatte, Decke, 2 Handtücher, warme Socken, Massageöl, Verpflegung.

Leitung: Andrea Helmling, Heilpraktikerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum Termin: Sa, 23.09., 10 - 16 Uhr + So, 24.09., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 136 EUR pro Paar

#### 3.05.03 Vortrag: Akupunkt-Massage nach Penzel

Akupunkt-Massage nach Penzel (APM) nach Penzel (APM) ist eine der ältesten europäischen Meridiantherapien. Willy Penzel verknüpfte die Chinesische Akupunktur mit seinen Erfahrungen als Masseur und Bademeister. Die APM arbeitet mit Hilfe eines Stäbchens mit äußerem mechanischen Druck entlang dem Verlauf der sogenannten Akupunktur-Meridiane. Zusätzlich können einzelne Akupunkturpunkte

direkt behandelt werden. Im Gegensatz zur Akupunktur kommt die Akupunkt-Massage ohne Nadeln und damit ohne Verletzung der Haut aus. Bei der APM werden Symptome nicht isoliert betrachtet. Es werden Energiebahnen in Ihrer Gesamtheit behandelt.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibbedarf.

Leitung: Helen Fuhrländer, Heilpraktikerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Sa 26.8., 11.30 - 12.30 Uhr Gebühr: 3 EUR (inkl. 1 Getränk)



#### 3.05.04 Akupressur für zu Hause

Akupressur wird auch "die kleine Schwester der Akupunktur" genannt. Sie gehört zu den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Behandlung erfolgt allein mit dem Fingerdruck, der auf bestimmte Körperpunkte ausgeübt wird. Nach der TCM durchzieht ein Netz von Energiebahnen unseren Körper. Diese Energiebahnen haben - so die Vorstellung der



Traditionellen Chinesischen Medizin - Einfluss auf die Lebensenergie. In diesem Workshop erhalten Sie Hintergrundinformationen und die wesentlichsten Grundlagen.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial. Leitung: Helen Fuhrländer, Heilpraktikerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa 9.12., 13.30 - 17 Uhr

Gebühr: 25 EUR

## 3.05.05 Die wohltuende Wirkung der Fußreflexzonenmassage

Nacken verspannt? Ein Druck auf den großen Zeh kann helfen. Die Fußreflexzonenmassage aktiviert einzelne Körperorgane. Bei dieser Massagetechnik handelt es sich um eine Behandlung, bei der Druck auf ganz gezielte Bereiche des Fußes ausgeübt wird. Durch diesen Druck werden Akupressur-Punkte bedient, die regulierend auf innere Organe und Körperfunktionen wirken. Wer mehr darüber wissen und in die Praxis hinein schnuppern möchte, ist hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Kissen, Handtuch, Decke, Creme, warme Socken. Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa 16.9., 11 - 17 Uhr Gebühr: 35 EUR (Kleingruppe)

#### 3.05.050 Schnupperstunde: Fußreflexzonenmassage

Bei der Fußreflexzonenmassage handelt es sich um eine Druckbehandlung, bei der Druck auf ganz gezielte Bereiche des Fußes ausgeübt wird. Durch diesen Druck werden Akupressur-Punkte bedient, die regulierend auf innere Organe und Körperfunktionen wirken. Wer es mal erklärt und an sich ausprobiert haben möchte, ist hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Handtuch ggf. eigene Creme. Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann,

Entspannungspädagogin

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

Termin: Sa 26.8., 14 - 14.45 Uhr Gebühr: 1 EUR (inkl. 1 Getränk)



Bitte melden Sie sich frühzeitig (8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

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

# weil wir hier leben

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







Schleussnerstraße 62 63263 Neu-Isenburg **Tel.: 0800 - 55 000 88** 

swni.de

## Kochen & Geselligkeit

#### Informationen zu allen Kochkursen:

- Bitte mitbringen Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und aaf, eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
- 2. Die Lehrküche der Brüder-Grimm-Schule finden Sie im Eingang gelb, durch die Glastür links und nochmals links, 2. Türe.
- 3. Alle Lebensmittel werden von den Dozenten besorgt und zum Selbstkostenpreis berechnet. Sie sind in der Kursgebühr enthalten.

#### **GETRÄNKE ALLER ART**

#### 3.07.01 Weinwissen für Einsteiger

Sie wissen was Ihnen schmeckt, möchten aber mehr über Wein wissen? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie erfahren alles Wesentliche über die Weinerzeugung: Weinbau, Rebsorten, Weinarten,

Weißwein- und Rotweinbereitung etc. Weiteren erlernen Sie, wie Weine richtig degustiert werden und verkosten dabei Weißweine und vier Rotweine, kleine Snacks für das leibliche Wohl inklusive.

Die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln ist

empfehlenswert.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Klaus Ribbecke, Weinfachberater Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links

Termin: Fr 10.11.. 19 - 22 Uhr

Gebühr: 34 EUR (inkl. 15 EUR für die Weinverkostung)



#### Leckere Klassiker Griechenlands 3.07.11



Die griechische Küche kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Sie zählt zur mediterranen Küche, ist vielseitig und erinnert an Sommer. Man kocht im Allgemeinen mit viel Olivenöl und bevorzugt Hauptgerichte, die im Backofen zubereitet werden. Die vielfältigen Gerichte sind sicherlich ein Grund, warum das Land jährlich so viele Menschen anlockt. Wir schlemmen uns durch die griechische

Küche mit Kotosoupa Avgolemono (griechische Hühnersuppe mit Zitrone und Ei), gefüllte Forelle und Pastitio (griechischer Nudelauflauf).

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Do 31.8., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 30 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.12 Spezialitäten der mallorquinischen Küche



Die mallorquinische Küche bietet nicht nur Sangria und Paella auf dem Ballermann, sondern kann auch mit der einen oder anderen Spezialität aufwarten. Genießen Sie mallorquinisches Kaninchen, deftige Knoblauchsuppe sowie leckere Cazuela Mallorquin (Auflauf mit Fisch) und zum Abschluss traditionellen Mandelkuchen.

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

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

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

Termin: Mo 11.9., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 30 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien).

#### 3.07.13 Delikatessen aus Ligurien

Die traditionelle Ligurische Küche ist eine einfache, ländliche Küche, die nichtsdestoweniger viele schmackhafte Gerichte aufweist und zudem noch sehr gesund und bekömmlich ist. Grund hierfür sind die verwendeten Zutaten: Olivenöl, reichlich Gemüse und Kräuter wie Majoran, Rosmarin, Salbei und vor allem Basilikum spielen eine wichtige Rolle. Von hier stammt auch das berühmte Pesto. Freuen Sie sich auf einen lukullischen Abend mit Strascia (Olivenölkuchen), Kaninchen mit Oliven und Pinienkernen sowie leckerer Stockfischcreme. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für evtl. Reste zum Mitnehmen und ein Getränk Ihrer Wahl.

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Di 5.9., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 30 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.14 Leckerbissen aus den Benelux-Ländern



In den Benelux-Ländern wird gerne gut und reichlich gegessen. Die Gerichte sind oft deftig, aber mit Raffinesse zubereitet. Lassen Sie sich an diesem Abend vom flämischen Bierfleisch begeistern, genießen Sie herzhafte Erbsensuppe und entdecken Sie die luxemburgische Jagdschüssel für sich. Aromatische Apfelküchlein zum Dessert runden das Menü ab.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

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

Termin: Mo 25.9., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 30 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien).

## Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren? Sie haben Spaß am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an unter ☎ 06102-254746 oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de und vereinbaren ein Gespräch.

#### 3.07.15 Kulinarische Reise von Kanada bis Feuerland



An diesem Abend werden wir eine kulinarische Reise durch den amerikanischen Kontinent unternehmen und Köstlichkeiten der verschiedenen Länder kennenlernen. Eine Vielfalt, die Sie nicht versäumen dürfen: Wir kochen kanadischen Wildreis mit Pilzen, Bostoner Bohneneintopf, mexikanische Tortillas, argentinische Roulade, mariniertes Huhn aus Chile und gefüllte Kroketten aus Feuerland.

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

Ihrer Wahl.

Toni Gödde. Koch und Ausbilder Leituna:

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

Termin: Mo 6.11., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 30 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien).

#### 3.07.16 Orientalische Köstlichkeiten

Die orientalische Küche lockt vor allem mit ihren wunderbaren Gewürzen. Klassisch sind Kreuzkümmel, Kurkuma, Kardamom, Curry, Anis, Koriander und Minze. Auch Zwiebeln, Knoblauch, Chilis und Tomaten-Paprikasoße dürfen nicht fehlen. Charakteristisch sind die malerischen Vorspeisen in kleinen Schüsselchen, gefüllt mit orientalischen Delikatessen: Hummus, Taboulé oder Baba Ghanoush

(gebratenes Gemüse). Als Hauptspeisen die unterschiedlichsten Fleisch-. Fisch- und Gemüsegerichte serviert. Lassen Sie sich von den orientalischen Köstlichkeiten verführen.

Bitte mitbringen: Schürze, Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Di 24.10., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 30 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien).

## 3.07.17 Schmackhafte Alpenküche



Reisen Sie mit uns durch den kulinarischen Alpenraum. Die Gerichte aus den unterschiedlichen Gebieten sind so vielseitig wie die Regionen der Alpen Gebackene Zwiebeln, Breznselbst. Leber-Knödel-Suppe oder die Steirische Kürbissuppe, Vogerlsalat, Tiroler Gröstl, Tiroler Speckknödel mit Pilzsauce. Südfranzösisches Schweinefilet

Marillenknödel mit Pistazien auf Preiselbeersauce. Kommen Sie mit uns auf eine Entdeckungsreise!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann

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

Termin: Mi 13.12., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.18 Geheimnisse der vietnamesischen Küche



Vietnams Küche zählt zu der besten und vielfältigsten Asiens. Zudem ist sie frisch, gesund und fast fettfrei. Für jeden Liebhaber von asiatischem Essen ist etwas Passendes dabei. Die drei Säulen der vietnamesischen Küche sind Reis, frische Kräuter und Gewürze. Letztere werden sehr vielseitig verwendet, jedoch weniger scharf als in der

angrenzenden thailändischen oder indischen Küche.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Do 16.11., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 30 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien).

#### 3.07.19 Ein köstlicher Hauch von Afrika

Vegetarische Köstlichkeiten für den anspruchsvollen Gaumen aus der afrikanischen Küche. Diese hat eine Menge vegetarischer Gerichte zu bieten, die schnell und einfach zu kochen sind. Lassen Sie sich ein auf eine kulinarische Reise. Sie lernen nicht nur die typischen Gewürze, sondern auch die richtige Zubereitung kennen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Fatou Seubert

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

Termin: Do 9.11., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### **KREATIVE KÜCHE**

#### Aromatische Getreidespeisen 3.07.21



Leckere Getreidegerichte sind eine abwechslungsreiche Alternative zu Kartoffeln und Nudeln und bringen Schwung in die gesunde Ernährung. Lassen Sie sich überraschen, was man alles mit Getreide wie Hirse, Couscous, Bulgur, Polenta, Dinkel, etc. machen kann - schnell, einfach

und sehr schmackhaft, z.B. Chili con Grünkern, Schweinefilet im

Brotteig, Bretonische Galettes oder Hühnchen auf Polenta.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Di 19.9., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 30 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

Bitte melden Sie sich frühzeitig (8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

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

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

#### 3.07.22 Apfelweinschlemmereien

Apfelwein ist ein Getränk von geradezu wunderbarer Wirkung. Es berauscht nicht nur den Genießer des "Stöffchens", sondern eignet sich auch hervorragend für leckere Gerichte, mit denen Sie garantiert Furore machen. Das Stöffche verleiht Suppen, Soßen, Haupt- und Süßspeisen eine spritzige Leichtigkeit und eine markante Geschmacksnote. Wir kochen Ebbelwoi-Supp, bereiten gefüllte Äpfel, Hessischer Hahn oder Apfelweincreme zu.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann

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

Termin: Mi 25.10., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.23 Schmackhafte Kartoffelgerichte



Die unglaubliche Vielfalt der Zubereitungsmöglichkeiten von herzhaft über pikant bis süßlich, macht Lust auf diese "tolle Knolle". Egal ob klassisch, raffiniert oder schnell, als feine Beilage oder als herzhaftes Hauptgericht: Kartoffeln sind ein traditionelles Gericht, das nie aus der Mode gerät.

Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen. Einige der schönsten Rezepte haben wir Ihnen hier zusammengestellt:

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Di 21.11., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 30 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.24 Internationale Wildgerichte

Viele Wildgerichte kommen deftig und klassisch mit Rotkohl und Knödeln daher. Doch es gibt auch leichte und äußerst raffinierte Alternativen. Das aromatische und zarte Fleisch ist nicht nur bei Feinschmeckern beliebt. Es ist in der Regel fettarm und enthält wenig Cholesterin



von Ernährungsberatern wird es deshalb als ein nahezu perfekter Eiweißlieferant empfohlen. Ob vom Grill, in der Pfanne kurz angebraten oder angeschmort, mit einem Hauch von Südamerika, Asia oder anderen exotischen Gewürzen! Begeben Sie sich auf eine kulinarische Wild-Reise rund um den Globus und lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

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

Termin: Mi 29.11., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.25 Delikate Kreationen mit Käse

Käse ist eine wahre Delikatesse und auch zum Kochen ideal. Aufgrund der unterschiedlichen Konsistenzen Arten, lassen sich die feinsten Gerichte zubereiten. Mit Käse lässt sich kreativ und vielfältig kochen. Ob cremiger Camembert, würziger Bergkäse oder zartschmelzender Mozzarella, ob kalt oder warm, ob herzhaft oder süß, ob zum Überbacken oder als



Füllung - hier finden Sie eine Auswahl unserer besten Käserezepte. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Do 18.1., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 30 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### **SPECIALS**

#### 3.07.43 Raffiniertes Silvesterbuffet



Ob festlicher Empfang, Geburtstagsfeier, Brunch oder Familienfest: Ein Buffet ist ideal, um eine große Zahl von Gästen stressfrei mit gut vorzubereitenden Gerichten zu bewirten. Suchen Sie noch Ideen für Ihr Silvesterbuffet? Hier erhalten Sie Tipps, von Fingerfood über Suppen und Partysnacks bis hin zu Desserts. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein

Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mit-

nehmen.

Leitung: Nathaly Simonis

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

Termin: Do 7.12., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 30 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

#### 3.07.44 Mit Achtsamkeit basisch Kochen

An diesem außergewöhnlichen Kochabend steht die Praxis der Achtsamkeit im Mittelpunkt unseres Tuns. Eine achtsame Haltung reduziert nachweislich Stress und fördert Gelassenheit. Durch Achtsamkeit in der Küche lassen sich Prozesse entschleunigen, Stress abbauen und gewohnte Handlungen neu wahrnehmen und erleben, denn beim Kochen gilt es, verschiedene Aktionen zu koordinieren und gleichzeitig durchzuführen. Mit allen Sinnen die Speisen



zuzubereiten, gemeinsam und achtsam zu essen, verbindet uns in besonderer Weise mit uns selbst und der Gruppe. Die basische Küche hilft uns zudem gesund und vital zu leben. Mit leckeren Gerichten können wir einfach abnehmen und leichter in den Frühling starten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und ein Getränk.

Leitung: Henriette Hunger, Heilpraktikerin Psychotherapie

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

Do 26.10., 18.15 - 21.45 Uhr Termin:

Gebühr: 30 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

## **Sprachen**

		Seite
$\Rightarrow$	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	63-64
$\Rightarrow$	DEUTSCH	65-69
$\Rightarrow$	ENGLISCH	70-72
$\Rightarrow$	FRANZÖSISCH	73-74
$\Rightarrow$	ITALIENISCH	74-76
$\Rightarrow$	SPANISCH	77-78

#### **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

Damit Sie die optimale Niveaustufe für sich erkennen, finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-neu-isenburg.de (Navigationssystem "Einstufungstest") links zu verschiedenen Einstufungstests für Fremdsprachen. 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) zum zweiten Unterrichtstag 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	10-12 TN	8-9 TN	6-7 TN	5 TN	4 TN
Preis	70 EUR	85 EUR	113 EUR	135 EUR	168 EUR

Die Gebühr wird nach dem 2. Unterrichtstag festgelegt! Erhöht oder verringert 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.**A**12

4.06.**B**21

A1 + A2 = Anfänger bzw. Elementare Sprachverwendung

B1 + B2 = Mittelstufe bzw. Selbständige Sprachverwendung

C1 + C2 = Fortgeschrittene bzw. Kompetente Sprachverwendung

#### ERKLÄRUNG DER NIVEAUSTUFEN

#### A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

#### A1: Am Ende dieser Stufe können Sie

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

#### A2: Am Ende dieser Stufe können Sie

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

# DEUTSCH



#### **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 100 Unterrichtsstunden. Der Sprachunterricht wird auf 6 bzw. 9 Module à 100 Unterrichtsstunden aufgeteilt.

Eine Anmeldung ist <u>nur</u> nach einem persönlichen Beratungsgespräch möglich. <u>Bitte vereinbaren Sie einen Termin</u>.

#### 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: Kateryna Rogova, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 19.09., 8.45 bis 11.50 Uhr

Gebühr: 220 EUR

#### 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: Angela Chehimi u. Andrea Spencer, Sprachtrainerinnen Ort: Stadtteilzentrum West, Raum 2, Kurt-Schumacher-Str. 8

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 13.11., 8.30 bis 11.35 Uhr

Gebühr: 220 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: Kateryna Rogova, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 20.11., 8.45 bis 11.50 Uhr

Gebühr: 220 EUR

#### 4.04A20F Deutsch als Fremdsprache 4 - für Frauen

Niveau A2/1. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch: Schritte plus 2 und 3 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Friederike Frost, Angelika Sobek-Pescia, Sprachtrainerinnen

Ort: BGS-Haus 2, EG, Ř112, Hugenottenallee 82 Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 14.8., 8.30 - 11.35 Uhr, 25x

Gebühr: 220 EUR

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

## 4.04A24F 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 und 4 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Martina Rost und Olga Lombardi, Sprachtrainerinnen
Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Str. 8, Raum 3

Termin: Mo, Di, Do, Fr ab 22.6., 8.30 - 11.35 Uhr, 25x

Gebühr: 220 EUR

## 4.04A25F Deutsch als Fremdsprache 5 - für Frauen

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

Leitung: Friederike Frost u. Angelika Sobek-Pescia,

Sprachtrainerinnen

Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 26.9., 8.30 - 11.35 Uhr, 25x

Gebühr: 220 EUR

#### 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: Friederike Frost, Angelika Sobek-Pescia, Sprachtrainerinnen

Ort: BGS-Haus 2, EG, R112, Hugenottenallee 82 Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 27.11., 8.30 - 11.35 Uhr, 25x

Gebühr: 220 EUR

#### 4.04A27F 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: Martina Rost und Olga Lombardi, Sprachtrainerinnen Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Str. 8, Raum 3

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 15.9., 8.30 - 11.35 Uhr, 25x

Gebühr: 220 EUR

#### **B1: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG**

#### 4.04B10F Deutsch als Fremdsprache 7 - 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 und 5 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Martina Rost und Olga Lombardi, Sprachtrainerinnen
Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Str. 8, Raum 3

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 16.11., 8.30 - 11.35 Uhr, 25x

Gebühr: 220 EUR

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

#### 4.04A10 Deutsch als Fremdsprache 1 (für Männer und Frauen)

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

Leitung: Snezhinka Ivanova Nikova, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo - Do, 2.10. - 29.11., 17.30 - 20.35 Uhr, 25x

Gebühr: 220 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.

Latitudes Committee by Samuel Miles Committe

Leitung: Snezhinka Ivanova Nikova, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo - Do, ab 30.11., 17.30 - 20.35 Uhr, 25x

Gebühr: 220 EUR

#### 4.04A15 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: Hanna Palynskaya u. Eldirdiery Elsheikh Hassan,

Ort: Br-Gr-Schule, Eingang blau, 1.OG, Raum 323, Waldstr. 101

Termin: Mo - Do, 31.8. - 30.10., 17.30 - 20.35 Uhr, 25x

Gebühr: 220 EUR

#### 4.04A16 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: Schafiga Seidel u. Ulrike Strobel, Sprachtrainerinnen
Ort: Br-Gr-Schule, Eingang blau, 1.OG, Raum 321, Waldstr. 101

Termin: Mo - Do, 31.8. - 30.10., 17.30 - 20.35 Uhr, 25x

Gebühr: 220 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: Hanna Palynskaya u. Eldirdiery Elsheikh Hassan,
Ort: Br-Gr-Schule, Eingang blau, 1.OG, Raum 323, Waldstr. 101

Termin: Mo-Do, ab 1.11., 17.30 - 20.35 Uhr, 25x

Gebühr: 220 EUR

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

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

#### 4.04A23 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 Arbeits-

buch: Schritte plus 4 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Schafiga Seidel u. Ulrike Strobel, Sprachtrainerinnen Leitung: Ort: Br-Gr-Schule, Eingang blau, 1.OG, Raum 321, Waldstr. 101

Mi, ab 1.11., 17.30 - 20.35 Uhr, 25x Termin:

Gebühr: 220 EUR

#### **B1: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG**

#### Deutsch als Fremdsprache 5 (für Männer und Frauen) 4.04B11

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.

Leituna: Ika Grgic-Djaya u. Justin Düttman

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101

Eingang rot, 2. OG, Raum 232

Termin: Mo - Do. ab 14.8., 17.30 - 20.35 Uhr. 25x Gebühr: 220 EUR

#### 4.04B12 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.

Ika Grgic-Djaya u. Justin Düttmann, Sprachtrainer Leituna:

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

Mo - Do, ab 31.8. - 30.10., 17.30 - 20.35 Uhr, 25x Termin: 220 FUR Gebühr:

## 4.04B13 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.

Schafiga Seidel u. Ulrike Strobel, Sprachtrainerinnen Leitung: Br-Gr-Schule, Eingang blau, 1.OG, Raum 321, Waldstr. 101 Ort:

Termin: Mo - Do, ab 14.12., 17.30 - 20.35 Uhr, 25x

Gebühr: 220 EUR

#### 4.04B14 Deutsch als Fremdsprache 5 (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 5 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Hanna Palynskaya u. Eldirdiery Elsheikh Hassan Leituna:

Ort: Br-Gr-Schule, Eingang blau, 1.OG, Raum 323, Waldstr. 101

Mo-Do, ab 14.12., 17.30 - 20.35 Uhr, 25x Termin:

Gebühr: 220 EUR

#### 4.04B16 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 u. Justin Düttmann, Sprachtrainer
Ort: Br-Gr-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 232, Waldstr. 101

Termin: Mo - Do, 27.9. - 23.11., 17.30 - 20.35Uhr, 25x

Gebühr: 220 EUR

#### 4.04B17 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: Magdalena Küker u. Ika Grgic-Djaya, Sprachtrainerin Ort: Br-Gr-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 233, Waldstr. 101

Termin: Mo - Do, ab 1.11., 17.30 - 20.35 Uhr, 25x

Gebühr: 220 EUR

#### 100 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.

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch 60

Stunden Deutschland, Klett-Verlag.

Prüfungstermine sind direkt nach dem letzten Kurstag!

Gebühr: 245 EUR (inkl. 25 EUR Prüfungsgebühr)

4.04OR1 Orientierungskurs für Frauen
Leitung: Angela Chehimi und Andrea Spencer

Leitung: Angela Chenimi und Andrea Spencer

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

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 8.9., 8.30 bis 11.35 Uhr

**4.04OR2 Orientierungskurs (für Männer und Frauen)** Snezhinka Ivanova Nikova und Annette Decker,

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

Termin: Mo - Do ab 15.8., 17.30 - 20.35 Uhr, 25x

4.04OR3 Orientierungskurs (für Männer und Frauen)

Leitung: Ika Grgic-Djaya u. Justin Düttmann

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

Termin: Mo - Do ab 27.11., 17.30 - 20.35 Uhr, 25x

4.04OR4 Orientierungskurs (für Männer und Frauen)

Leitung: Magdalena Küker u. Ika Grgic-Djaya, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 233, Waldstr. 101

Termin: Mo- Do, ab 14.12., 17.30 - 20.35 Uhr, 25x,

Bitte melden Sie sich frühzeitig (8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

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





#### A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

#### 4.06.A11 Englisch - Anfänger mit 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: English Starter A1 (Student's Book inkl. 2 Audio CD),

Lektion 3, Klett-Verlag.

Leitung: Ralph Schwerzel, Sprachtrainer

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

Termin: Do, ab 7.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 168 EUR, Gebühr siehe Tabelle Seite 63

## Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

#### 4.06.A20 Englisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Für alle, die die englische Sprache von Grund auf klassisch erlernen möchten. Sie machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der englischen Sprache vertraut und erwerben einen umfangreichen Wortschatz.

Bitte mitbringen: English Network 3, Lektion 3, Klett-Verlag.

Leitung: Gisela Petri, Sprachtrainerin

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

Termin: Di, ab 5.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: 168 EUR, Gebühr siehe Tabelle Seite 63

#### 4.06.A22 Englisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Für alle, die die englische Sprache von Grund auf klassisch erlernen möchten. Sie machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der englischen Sprache vertraut und erwerben einen umfangreichen Wortschatz.

Bitte mitbringen: Englisch für Sie Band 2 (9. Auflage von 1988), Hueber-Verlag.
Leitung: Claus Roth M.A., Sprachtrainer Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101.

Termin:

Eingang rot, EG, Raum 213 Mo, ab 4.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: 168 EUR, Gebühr siehe Tabelle Seite 63

## 4.06.A23 Englisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Einstiegskurs für alle, die die englische Sprache ohne Zeitdruck und ohne Hausaufgaben lernen wollen. Das Lernen erfolgt gemeinsam im Kurs (langsames Lerntempo)

Bitte mitbringen: English Network 2, Lektion 1, Klett-Verlag.

Leitung: Fatme Sayegh, Sprachtrainerin

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

Termin: Di, ab 5.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 168 EUR, Gebühr siehe Tabelle Seite 63



## 4.06.A24 Englisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Für alle, die einfache Alltagsgespräche auf Englisch führen möchten und die Sprache ohne Zeitdruck und ohne Hausaufgaben lernen wollen. Das Lernen erfolgt gemeinsam im Kurs (langsames Lerntempo). Bitte mitbringen: English Network 3, Lektion 1, Klett-Verlag.

Leitung: Fatme Sayegh, Sprachtrainerin

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

Termin: Di, ab 5.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: 168 EUR, Gebühr siehe Tabelle Seite 63

## **B1: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG**

## 4.06.B10 Business communication

Sich gut in einer Fremdsprache auszudrücken ist nicht ganz einfach. Im Geschäftsleben ist dies mittlerweile aber erforderlich, ob im persönlichen Gespräch, am Telefon oder per E-Mail. This course is designed to build and develop language skills to write effective and convincing letters and emails, making successful phone calls and becoming confident in making small talk! (Niveau B1 - Mittelstufe).

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs besprochen. Leitung: Charlotte Lindenberg, Kunstpädagogin MA

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

Termin: Mi, ab 6.9., 17.30 - 19 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63 Seite

## 4.06.B12 Englisch Konversation für Auffrischer

Für alle, die ihre bisherigen Englischkenntnisse auffrischen oder vertiefen wollen und im Kurs den Schwerpunkt auf Konversation legen möchten. Literatur wird im Kurs besprochen.

Leitung: Lalitha Kotamraju, Sprachtrainerin, Journalistin

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

Termin: Mi, ab 6.9., 19.10 - 20.40 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.06.B13 Englisch - Mittelstufe 1

Für alle, die die englische Sprache von Grund auf klassisch erlernen möchten. Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache.

Bitte mitbringen: Englisch für Sie Band 2
(9. Auflage von 1988), Hueber-Verlag.
Leitung: Claus Roth M.A., Sprachtrainer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mi, ab 6.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.06.B14 Englisch – Mittelstufe 1

Für alle, die die englische Sprache von Grund auf klassisch erlernen möchten. Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache.

Bitte mitbringen: Englisch für Sie Band 2 (9. Auflage von 1988), Hueber-Verlag.

Leitung: Claus Roth M.A., Sprachtrainer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Di, ab 5.9., 10.30 - 12 Uhr, 15x
Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63



## 72 Sprachen A bis Z

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

## 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. Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Magdalena Stachura, Sprachtrainerin Leitung: Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Termin: Mo, ab 4.9., 11.15 - 12.45 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.06.B23 Englisch Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Bitte mitbringen: New Headway upper intermediate, Lektion 11, Oxford University Press.

Renate Koch, Sprachtrainerin Leitung: Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Mo, ab 11.9., 12.30 - 14 Uhr, 13x Gebühr: 61 EUR, bei mind, 10 Teilnehmern

## 4.06.B26 Englisch Mittelstufe 2,

Im Mittelpunkt steht die Konversation, Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Bitte mitbringen: Key B2/2, Lektion 5, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Ort: Mo. ab 11.9., 9 - 10.30 Uhr, 13x Termin: Gebühr: 61 EUR, bei mind. 10 Teilnehmern



Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie

kontinuierlich Ihren Wortschatz.

Bitte mitbringen: Key B2/2, Lektion 2, Cornelsen-Verlag. Leituna: Renate Koch, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Mi, ab 13.9., 15.30 - 17 Uhr, 13x Gebühr: 61 EUR, bei mind. 10 Teilnehmern

## 4.06.B28 Englisch Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Mi, ab 13.9., 10.45 - 12.15 Uhr, 13x Gebühr: 61 EUR, bei mind. 10 Teilnehmern

## 4.06.C14 Englisch - Fortgeschrittene, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie

kontinuierlich Ihren Wortschatz.

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

Renate Koch, Sprachtrainerin Leitung: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Ort: Termin: Mo, ab 11.9., 10.45 - 12.15 Uhr, 13x Gebühr: 98 EUR, bei mind. 6 Teilnehmern

# 1

## **FRANZÖSISCH**

## A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

## 4.08.A12 Französisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Bitte mitbringen: Voyages neu, Lektion 6, Klett-Verlag.

Leitung: Elisa Prazeres de Azevedo, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo, ab 4.9., 19 - 20.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.08.A20 Französisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare Sprachkenntnisse vermittelt.

Bitte mitbringen: Voyages 2, Klett-Verlag.

Leitung: Gwennaelle Lüderwaldt, Sprachtrainerin

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

Termin: Di, ab 5.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR. siehe Tabelle Seite 63

## 4.08.A22 Französisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Sie vertiefen Ihren ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der französischen Sprache vertraut. Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare Sprachkenntnisse vermittelt.

Bitte mitbringen: On y va A2, Lektion 6/7, Hueber-Verlag. Leitung: Michaela Endt, Dipl. Sprachwissenschaftlerin

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

Termin: Di, ab 12.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## **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.

Literatur wird im Kurs bekannt gegeben. Leitung: Agnès Schachermayer,

O-----

Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101,

Eingang rot, 1. OG, Raum 222

Termin: Do, ab 7.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## Wir suchen Kursleiter/innen

Sie haben Spaß am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an unter 2 06102-254746 oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de

Bitte melden Sie sich frühzeitig (8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

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

## 4.08.B24 Französisch - Mittelstufe 2 - Konversation

Nous parlons de la pluie et du beau temps et de la France d'aujourd'hui pour approfondir nos connaissances et faciliter l'expression orale. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Gerard Bouffil, Sprachlehrer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Di, ab 12.9., 10.35 - 12.05 Uhr, 15x
Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

# 4.08.B25 Französisch - Mittelstufe 2 Conversation et littérature

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Gerard Bouffil, Sprachlehrer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Di, ab 12.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

## 4.08.C12 Französisch - Fortgeschrittene, Konversation

Révision grammaticale sous forme d'exercices et lecture de textes Littéraires.

Bitte mitbringen: L'expression française écrite et orale, Klett-Verlag und Douze chefs-d'oeuvre du récit, Klett-Verlag.

Leitung: Viviane Giebel, Lehrerin

Ort: Bansamühle, EG
Termin: Do, ab 7.9., 15 - 16.30 Uhr, 15x
Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## **ITALIENISCH**



## A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

## 4.09.A11 Italienisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer/innen, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Es werden die wesentlichen Elemente der Grammatik und des Grundwortschatzes erlernt.

Bitte mitbringen: Insieme A1, Lektion 5, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Veruska Corbelli

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

Termin: Mo, ab 4.9., 19 - 20.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.09.A12 Italienisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

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

Bitte mitbringen: Allegro A1, Lektion 9/10, Klett-Verlag.

Leitung: Maria Magistro

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Do, ab 31.8., 9 - 10.30 Uhr, 15x
168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.09.A13 Italienisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

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

Bitte mitbringen: Espresso 1, Lektion 9, Hueber-Verlag. Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

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

Termin: Do, ab 7.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.09.A21 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare

Sprachkenntnisse vermittelt. Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die grammatischen

Regeln der italienischen Sprache.

Bitte mitbringen: Espresso 2, Lektion 2, Hueber-

Verlag, zzgl. Wörterbuch.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau,

Sprachtrainerin

Ort: Treff im Quartier IV, EG rechts
Termin: Mo, ab 4.9., 11.15 - 12.45 Uhr, 15x
Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.09.A23 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare Sprachkenntnisse vermittelt. Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die grammatischen Regeln der italienischen Sprache. Bitte mitbringen: Espresso 2, Lektion 6, Hueber-Verlag, Wörterbuch.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Ort: Treff im Quartier IV, EG rechts
Termin: Mo, ab 4.9., 9.30 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## **B1: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG**

## 4.09.B12 Italienisch - Mittelstufe 1

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln. Bitte mitbringen: Allegro B1, Lektion 2-3, Klett-Verlag.

Leitung: Maria Magistro

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Do, ab 31.8., 10.30 - 12 Uhr, 15x
Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

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

## 76 Sprachen A bis Z

## 4.09.B21 Italienisch - Mittelstufe 2

L'Italia, Paese del sole e della Dolce Vita! In questo corso, si ha la possibilità di trattare, non solo le tematiche grammaticali così come la conversazione e itemi di attualità, ma si focalizza anche il campo culturale storico-letterario; dando così un'ampia visione della cultura italiana. Bitte mitbringen: Espresso 3, Lektion 5, Hueber-Verlag.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101

Eingang rot, EG, Raum 213
Termin: Do, ab 7.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63



## Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

## 4.09.B22 Italienisch - Mittelstufe 2, Konversation

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

Regein. Im Mittelpunkt stent die Konversation.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben. Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links Termin: Fr, ab 8.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR. siehe Tabelle Seite 63

## 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: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Eingang rot, EG, Raum 213, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 5.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.09.C21 Italienisch - Fortgeschrittene 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie Ihren

Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln. Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Tarmin: Fr. ch 8.0, 10.30, 13 Uhr, 15

Ort: Waldstr. 55-57, vns-Raum, links
Termin: Fr, ab 8.9., 10.30 - 12 Uhr, 15x
Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63







## A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

## Spanisch - Anfänger ohne Kenntnisse

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

Bitte mitbringen: Perspectivas !Ya! 1, Cornelsen-Verlag Leitung: Lucinda Hinestroza Rengito, Sprachtrainerin

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

Termin: Mi, ab 6.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR. siehe Tabelle Seite 63

## 4.22.A12 Spanisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Quereinsteiger willkommen.

Bitte mitbringen: Con Gusto A1, Lektion 6, Klett-Verlag.

Xavier Cuadros, Sprachtrainer Leitung:

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

Termin: Mo, ab 4.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR. siehe Tabelle Seite 63

## 4.22.A14 Spanisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Im Vordergrund stehen Alltagssituationen Geschichte und Kultur Spaniens und Lateinamerikas.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch Con Gusto A1, Lektion 9, Klett-Verlag.

Leitung: Xavier Cuadros, Sprachtrainer Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts Ort: Fr, ab 1.9., 10.30 - 12 Uhr, 15x Termin: Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63



Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare Sprachkenntnisse vermittelt. Sie vertiefen Ihren Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der spanischen Sprache vertraut.

Bitte mitbringen: Perspectvas al vuelo A 2, Lektion 1, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Lucinda Hinestroza Rengito, Sprachtrainerin

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

Termin: Do, ab 7.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

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



## 78 Sprachen A bis Z

## 4.22.A23 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

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: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Magdalena Stachura, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Mo, ab 4.9., 9.30 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## **B1: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG**

## 4.22.B10 Spanisch - Mittelstufe 1

Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare Sprachkenntnisse vermittelt. Sie vertiefen Ihren Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der spanischen Sprache vertraut. Ein Sprachkurs mit viel Praxisorientierung und Konversation.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt

gegeben.

Leitung: Lucinda Hinestroza Rengito

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101

Eingang blau, EG, Raum 313

Termin: Di, ab 5.9., 19 - 20.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## 4.22.B11 Spanisch - Mittelstufe 1

Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen, gleichzeitig erweitern Sie

Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln. Bitte mitbringen: Perspectivas B1, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Lucinda Hinestroza Rengito, Sprachtrainerin

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

Termin: Do, ab 7.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

## 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 6.9., 10.15 - 11.45 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 63

## Möchten Sie in dieser Broschüre inserieren?

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

vhs Neu-Isenburg, Bahnhofstr. 2, 63263 Neu-Isenburg Tel.: 06102 254746

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

## **Beruf & EDV**

 ⇒
 EDV-GRUNDLAGEN
 79-81

 ⇒
 SPEZIELLE EDV-ANWENDUNGEN
 81-82

 ⇒
 BILDBEARBEITUNG UND INTERNET
 82-83

 ⇒
 FINANZ EDV
 84

## **EDV - INFORMATIONEN**

- 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	32 EUR

## **EDV - GRUNDLAGEN**

## 5.01.02 Tastschreiben für alt und jung

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht fast nichts mehr, aber kaum jemand kann die Tastatur mit allen zehn Fingern bedienen. Der Großteil verwendet den 2-4-Finger-Stil. Damit kommt man durchaus auch ans Ziel, es dauert aber um einiges länger.



Das Zehnfingersystem führt zu einer Steigerung der Schreibgeschwindigkeit, senkt die Fehlerquote und ist ergonomischer. Sie können das Ergebnis auf dem Monitor mit verfolgen ohne beim Abschreiben ständig zwischen Textvorlage und Tastatur hin- und herschauen zu müssen. Erlernen Sie hier das 10-Finger-System! Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin für EDV Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Do, ab 7.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x

Gebühr: 50 EUR

Siehe Kurs Tastschreiben für junge Leute, Seite 10

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

## 5.01.03 Erste Schritte am PC - Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung eines PCs von Grund auf kennen. Wir behandeln die folgenden Themen: Erste Schritte mit Maus und Tastatur, Programme starten und verwenden, Ordner

anlegen, kurze Texte schreiben, speichern und

drucken, Fenstermanagement, den Computer "aufräumen" u.v.m.

Für Teilnehmende ohne PC-Kenntnisse. Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial. Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Di, ab 5.9., 18 - 20 Uhr, 3x

Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 8 UE



Sie arbeiten bereits mit Ihrem PC, speichern ein Dokument oder Bild, finden es anschließend aber nicht wieder? Hier lernen Sie, ein Ordnersvstem aufzubauen. Dokumente darin zu speichern. wiederzufinden und ggf. auch zu verschieben, sie auf einen USB-Stick zu ziehen oder zu löschen. Wir verwenden das Betriebssystem Windows 8.1 Für Teilnehmende mit ganz geringen PC-Kenntnissen.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial, ggf. USB-Stick.

Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mo 25.9., 9.00 - 12 Uhr

Gebühr: 32 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 4 UE

## 5.01.05 Weitere Schritte am PC - 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 lernen Sie weitere, grundlegende PC-Themen kennen: Umgang mit Datenträgern (CD's und USB-Sticks), Handhabung von elektronischer Post (E-Mail) und erste Einblicke ins World-Wide-Web mit Suchmaschinen und PC-Sicherheit. Für Teilnehmende mit geringen PC-Kenntnissen.

Bitte mitbringen: Gaf. Schreibmaterial.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer

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

Termin: Di. ab 24.10.. 18 - 20 Uhr. 3x

Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 8 UE

## 5.01.10 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 Systems selbst vornehmen sowie Apps

herunterladen und installieren.

Nicht für Apple iPhones!

Bitte mitbringen: Eigenes Tablet oder Smartphone, ggf. Schreibmaterial. Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Ort: Termin: Sa, ab 16.9., 10 - 13 Uhr, 2x Gebühr: 50 EUR, s. Tabelle Seite 79, 8 UE (zzal. 8.50 EUR für Lehrbuch)



## 5.01.11 Umgang mit iPhones und iPads (Apple)

Sie haben Ihr iPhone oder iPad noch nicht lange, möchten wissen welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten, um die Technik Ihres Gerätes noch effektiver zu nutzen? Hier erhalten Sie eine Einführung in die Funktionen. Sie lernen Ihr Gerät zu konfigurieren, WLan in öffentlichen Hotspots zu nutzen und zusätzliche Apps zu installieren.

Bitte mitbringen: Eigenes Apple Gerät, AppleID plus Passwort und Ladegerät, ggf. Schreibmaterial.

materiai

Leitung: Melusine Billig

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Sa, ab 7.10., 10 - 13 Uhr, 2x

Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 8 UE



## 5.01.12 Alles über Apps für Smartphones (Android)

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones mit Apps. Ob Messenger wie WhatsApp, Nachrichtendienste, Spiele oder hilfreiche Anwendungen für den Alltag (Landkarten, Barcodescanner etc.). Sie lernen Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. In diesem Zusammenhang erfahren Sie auch, wie Sie sich vor ungewolltem Datendiebstahl schützen können. Für Teilnehmende mit Smartphone Basiskenntnissen.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone, ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr, 2, EDV-Raum

Termin: Sa 21.10., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 32 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 4 UE

## **SPEZIELLE EDV - ANWENDUNGEN**

## 5.02.01 Word 2013 für Einsteiger am Vormittag

Sie möchten endlich Briefe formulieren und Texte schreiben, kommen aber alleine nicht mit Ihrem PC zurecht? Hier wird Ihnen die grundlegende Bedienung von Word erläutert. Sie erfahren wie Sie Texte gestalten, speichern und drucken. Wir fangen ohne Fachchinesisch

an und hören mit einem selbstgeschriebenen Brief wieder auf. Voraussetzung: Maus-, Tasta-

tur- und Windowshandhabung.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.
Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mi - Fr, 27.9. - 29.9., 9 - 12 Uhr, 3x
Gebühr: 74 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 12 UE



## 5.02.02 Word 2013 für Einsteiger am Abend

Dieser Kurs vermittelt Ihnen leicht verständlich die grundlegende Anwendung von Word im Alltag. Sie erfahren alles über das Schreiben, Gestalten, Speichern und Drucken von Texten. Sie lernen zunächst die Benutzeroberfläche von Word kennen und machen dann Ihre ersten Schritte in der Textverarbeitung (Text formatieren, ausrichten etc.).

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Voraussetzung: Maus-, Tastatur- und Windowshandhabung.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr, 2, EDV-Raum

Termin: Di, ab 28.11., 18 - 20 Uhr, 3x

Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 8 UE

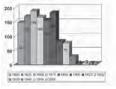
## 5.02.03 Excel 2013 für Einsteiger am Vormittag

Excel ist das am weitesten verbreitete Tabellenkalkulationsprogramm. Mit ihm können Zahlen und Texte in Tabellenform und/oder Diagrammen dargestellt und Berechnungen durchgeführt werden. Sie lernen, Tabellen anzulegen, verschiedene Rechenschritte vorzugeben und Diagramme zu erzeugen. An einfachen Beispielen

wird gemeinsam geübt. <u>Für Teilnehmende</u> mit PC-Kenntnissen.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.
Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo-Mi, 23.10. - 25.10., 9 - 12 Uhr,

Gebühr: 74 EUR, s. Tabelle Seite 79, 12 UE



5.02.04 Excel 2013 für Einsteiger 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. Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Do, ab 26.10., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x Gebühr: 98 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 16 UE

5.02.05 Bildungsurlaub: Kombikurs Word-, Excel-, Powerpoint Word, Excel und Powerpoint bieten viele Möglichkeiten für den Einsatz im privaten und beruflichen Alltag. Hier erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Grundlagen und Bearbeitungsmöglichkeiten dieser MS Office 2013-Anwendungen. Anhand von praktischen Beispielen werden die Stärken und Einsatzgebiete der verschiedenen Programme herausgearbeitet und das Thema Datenschutz und Datensicherheit besprochen. Nicht für PC-Einsteiger

geeignet. Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Anja Geiling, Microsoft Certified Trainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Mo - Fr, 11.12. - 15.12., 9 - 16 Uhr, 5x

Gebühr: 210 EUR

## **GRAPHIK & BILDBEARBEITUNG**

## 5.03.01 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements - Grundkurs

Der graue Himmel auf Urlaubsfotos stört, die roten Augen der Hochzeitsfotos leuchten zu sehr, das Grün der Wiesen ist völlig verwaschen! Wir zeigen Ihnen Lösungen zu immer wiederkehrenden Problemen der Digitalfotografie. Hier erhalten Sie eine Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit dem Programm Adobe Photoshop Elements, um Ihre Bilder unkompliziert zu optimieren.

Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial für Notizen und USB-Stick. Leitung: Anja Peschke, Drucktechnikerin / Mediengestalterin Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Sa 28.10., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 50 EUR

## 5.03.02 Kreative Bilder mit Photoshop Elements

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit kleineren Bildkorrekturen gemacht und möchten Ihre Fotos jetzt auch kreativ verändern und neu gestalten. Photoshop Elements bietet eine bunte Palette kreativer, spannender und lustiger Tricks und Effekte, die sie in diesem Kurs kennenlernen können. Erfahren Sie hier mehr über Techniken und Möglichkeiten mit Ihren Bildern zu arbeiten.

Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial für Notizen und USB-Stick.
Leitung: Anja Peschke, Drucktechnikerin / Mediengestalterin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr, 2, EDV-Raum

Termin: So 29.10., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 50 EUR

## 5.03.03 Fotobücher individuell gestalten

Manche Fotos sind Erinnerungen für die Ewigkeit und verdienen einen besonderen Ausdruck: Erstellen Sie aus Ihren eigenen Fotos ein ansprechendes Fotobuch. Mit einer kostenfreien Software, die aus dem Internet geladen wird, lernen Sie, wie Sie mit wenigen Klicks ein tolles Fotobuch und vielleicht auch ein ganz individuelles Geschenk gestalten können.

Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Bitte mitbringen: Ggf. eigene Digital-Fotos. Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Sa 2.12., 10 - 15 Uhr

Gebühr: 38 EUR



## INTERNET

## 5.04.01 Internet - Kabel, Glasfaser, Mobilfunk?

Sie möchten sich einen neuen Internetzugang legen lassen oder Ihren jetzigen verändern. Was bedeuten Schlagworte wie: Modem, Router, IP, Voip, Speedport, AVM, Fritzbox? Welche Anbieter sind sinnvoll? Gibt es Kombinationsmöglichkeiten? Welche technischen Lösungen sind angebracht? Informationen ohne "Fachchinesisch" erhalten Sie hier. Bitte mitbringen: Schreibmaterial für Notizen.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr, 2, EDV-Raum

Termin: Fr 6.10., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 32 EUR

## 5.04.05 Aufräumen und Geld verdienen

Wo kann man im Internet am besten privat verkaufen? Die Frage ist ebenso berechtigt wie häufig gestellt. In Ihrem Keller stapeln sich Dinge, die Sie loswerden wollen. Neben ebay gibt es viele verschiedene Wege Ihre Sachen zu verkaufen oder zu tauschen. Sie können dies per PC oder Smartphone tun. Hier erfahren Sie die wichtigsten technischen Grundlagen für den einfachen umd sicheren Einstieg in die Welt des privaten Online-Handels.

Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial für Notizen. Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Fr, ab 22.9., 18 - 20.30 Uhr, 2x

Gebühr: 39 EUR

## **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 Seminare werden von erfahrenen und qualifizierten Mitarbeitern der Sparkasse Langen-Seligenstadt aus der Abteilung Elektronische Medien abgehalten.

Diese Kurse finden in den Schulungsräumen der Sparkasse Langen-Seligenstadt in der Frankfurter Str. 120-126 in Neu-Isenburg statt.

**6.06.01 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, die bereits Erfahrung mit Online-Banking gemacht haben.

Die Banking-App "Sparkasse +" erhalten Sie

im Seminar übrigens kostenfrei. Termin: Di 26.9., 17.00 Uhr, 1x

Gebühr: 29 EUR

## 6.06.02 SPG-Verein

Die Sparkassen-Lösung für Vereine.

Für Vereine und Organisationen, die Mitglieder und Konten verwalten, Beiträge einziehen und Serienbriefe und Statistiken erstellen wollen.

Termin: Mo, 13.11., 16:30 Uhr, 1x

Gebühr: 19 FUR

## 6.06.03 StarMoney und StarMoney Business

Die Banking-Software für den Privat- und Businesseinsatz. Die Programme StarMoney und StarMoney Business eignen sich hervorragend für die sichere und komfortable Verwaltung Ihrer gesamten Finanzen am Computer - inklusive Online-Banking!

Für Privatanwender, Gewerbetreibende und Selbständige. PC-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit Online-Banking sind Voraussetzung.

Termin: Mo, 25.9., 16:30 Uhr, 1x

Gebühr: 29 EUR

## 6.06.04 StarMoney und StarMoney Business

Die Banking-Software für den Privat- und Businesseinsatz. Die Programme StarMoney und StarMoney Business eignen sich hervorragend für die sichere und komfortable Verwaltung Ihrer gesamten Finanzen am Computer - inklusive Online-Banking!

Für Privatanwender, Gewerbetreibende und Selbständige. PC-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit Online-Banking sind Voraussetzung.

Termin: Mi 15.11., 16 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 der angegebenen Reisen 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 persönlich begleitet.
- 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: Tel. 06102 254746, Fax: 06102 6644 www.vhs-neu-isenburg.de E-Mail: reisen@vhs-neu-isenburg.de



## **TAGESFAHRTEN 2017**

## 7.07.03 Hildegard von Bingen u. das Niederwalddenkmal

Dichterin, Komponistin, Benediktinerin und eine bedeutende Universalgelehrte ihrer Zeit – das war Hildegard von Bingen. Ihre Werke befassen sich mit Religion, Medizin, Musik, Ethik und Kosmologie. Die Binger Geschichte ist ohne die Heilige Hildegard nicht denkbar. Aber die Stadt am Rhein hat viele Gesichter: Baudenkmäler, Grabfunde und Kunstschätze aus vergangenen Jahrhunderten gibt es zu entdecken. Am Nachmittag setzen wir auf die andere Rheinseite über und besichtigen das Niederwalddenkmal. Das herausragende Monument hat bis heute nichts von seiner Anziehungskraft verloren. Wir genießen einen Ausblick auf das Rheintal und unternehmen einen Spaziergang durch den Niederwald.

Termin: Do, 12.10.2017

Preis: 76 EUR

7.07.04 Cézanne-Ausstellung in Karlsruhe u. Weihnachtsmarkt

Karlsruhe ist eine kreative Stadt. Zehntausende besuchen jedes Jahr die Kunst-Schauen und schlendern begeistert durch Galerien und Museen. Bekannt ist vor allem das Schloss, heute Sitz des Badischen Landesmuseums. Bei unserem Besuch wollen wir dieses Mal die große Sonderausstellung "Cézanne. Metamorphosen" in der staatl. Kunsthalle besuchen. Cézanne hat als Maler, Zeichner und Aquarellist ein überaus facettenreiches Werk geschaffen. Zahlreiche hochkarätige Leihgaben aus internationalen Sammlungen werden in Karlsruhe zu sehen sein, darunter Werke aus dem Musée d'Orsay Paris, dem Museum of Modern Art New York und dem Thyssen-Bornemisza Madrid. Nach einer Führung durch diese Ausstellung am Vormittag haben Sie Zeit für eigene Erkundungen. Da Karlsruhe so viel zu bieten hat, möchten wir Ihnen bei dieser Fahrt verschiedene Möglichkeiten der Nachmittagsgestaltung optional anbieten.

Termin: Di, 05.12.2017 Preis: 69 FUR

## **STUDIENREISEN 2017**

7.07.16 AROSA-Flusskreuzfahrt auf der Seine

Termin: 29.07.-05.08.

Preis: ab 1.499 EUR je nach Kabinenkategorie

## 7.07.17 Wonderful Kopenhagen

Nicht ohne Grund ist diese Hauptstadt eine der beliebtesten Reiseziele Nordeuropas. Hier spürt man eine ganz besondere Stimmung, die sich von anderen Großstädten unterscheidet - eine Mischung aus der bekannten dänischen Gemütlichkeit und internationaler Atmosphäre. Alte Gassen winden sich zwischen berühmten Plätzen und Parkanlagen und ringsumher befinden sich alte Bauwerke neben neumodernen. Dies gilt besonders für die alten Hafenviertel, wo die Stadt sich in architektonisch neuem Kleide zeigt. Wir sehen u.a. den Amalienborg-Palast, Residenz der königlichen Familie, das Rathaus, das Königliche Theater und Schloss Rosenborg. Nicht zu vergessen natürlich das Wahrzeichen der Stadt, die kleine Meerjungfrau, die liebliche Märchenfigur des Schriftstellers Hans Christian Andersen. Ein Ausflug führt uns auch nach Nordseeland mit Schloss Fredensborg. Außerdem besuchen wir in Louisiana das Museum für Moderne Kunst, das malerisch am Öresund eingebettet in

einem Skulpturenpark liegt. Termin: 18.- 21.08.2017 Preis: 999 EUR

## 7.07.18 Bretagne – zu Kommissar Dupin

Die bretonische Küste fasziniert mit ihrer landschaftlichen Vielfalt: malerische Orte und Buchten, kilometerlange Strände und Dünen, schroffe Klippen und steile Felsen. Aber auch die kulturelle Seite wird auf unserer Reise nicht zu kurz kommen. Wir erkunden den Süden der Bretagne und besuchen die Stadt Vannes am Golf von Morbihan, ebenso Concarneau, die Tätigkeitsregion von Kommissar Dupin und Carnac mit seinen Megalith-Feldern. Drei Nächte bleiben wir in Quimper mit seiner malerischen Altstadt. Von hier aus unternehmen wir einen Ausfluc ins Finistere.

Termin: 10.- 18.09.2017 Preis: 1.440 EUR

## 7.07.19 Westkanada – von Calgary bis Vancouver

Der Westen Kanadas ist auch heute noch ein weitgehend unberührtes und wildes Naturparadies. Das zweitgrößte Land der Erde bietet in seinen beiden westlichen Provinzen British Columbia und Alberta großartige Naturlandschaften: die unvergleichlichen Rocky Mountains, bis zu 4.000 m hoch, mit bizarren Berggipfeln, Gletschern, smaragd- und türkisschimmernden Bergseen und Wasserfällen. Daneben gibt es unermesslich tiefe Wälder und Buschzonen, sowie Bären, Wale und Lachse. Wir fahren auf der berühmtesten Panoramastrecke Kanadas durch die Nationalparks Banff und Jasper, immer am Hauptgrat entlang, vorbei an den Columbia Icefields durch das Herz von British Columbia. Wir besuchen Vancouver, die schönste Stadt Kanadas, in traumhafter Lage zwischen Pazifik und Bergen. Auf Vancouver Island erhalten wir einen Eindruck von der nordamerikanischen Küstenlandschaft. Das der charmante Städtchen Victoria darf aber nicht fehlen.

Termin: 25.09.- 08.10.2017

Preis: 3.699 EUR



## 7.07.20 Kreta – Insel der Götter

Kreta, eines der populärsten Reiseziele Griechenlands, wird auch als "Insel der Götter" bezeichnet. Hier findet man malerische Küsten, imposante Bergmassive und unzählige kulturelle Highlights. Sowohl im touristisch geprägten Norden als auch im wilden Süden Kretas hat die Vergangenheit mit ihren unterschiedlichen Kulturen sichtbare Spuren hinterlassen. Zu den interessantesten Sehenswürdigkeiten der Insel gehören die eindrucksvollen Ruinen von Knossós und Festos, das interessante Museum von Heraklion sowie das Kloster Arkädi. Eine Wanderung durch die Imbros-Schlucht mit verschiedenen Felsformationen ist ein ganz besonderes Erlebnis.

Termin: 11.- 18.10.2017 Preis: 1.388 EUR

## 7.07.22 Valencia - Tradition trifft Moderne

Valencias Ursprünge liegen über 2000 Jahre zurück. Die einstige römische Siedlung lag dort, wo sich heute der Kern der Altstadt um die Kathedrale befindet. Die drittgrößte Metropole Spaniens hat sich in den letzten Jahren mächtig in den international-kosmopolitischen Fokus gebracht - nicht nur mit der Neugestaltung des Hafens durch David Chipperfield, sondern auch mit der neuen Formel-1-Strecke, die durch den Hafen und entlang der emblematischen Gebäude führt! Spektakulär sind die ultramodernen Bauten in der "Stadt der Künste und Wissenschaften" sowie der Palast der Künste des spanischen Stararchitekten Santiago Calatrava. In Valencia entsteht eine Symbiose aus Moderne und jahrhundertealter Kulturgeschichte, die sich beim Flanieren durch die Altstadt und die zentralen Parkanlagen des Turia-Flusses entdecken lässt. Genießen Sie das Flair der Stadt und den Ausflug in die nahegelegene Weinregion. Valencia ist vor allem auch berühmt für seine Gastronomie und die

"Paella Valenciana". Termin: 27.- 30.10.2017 Preis: 979 EUR

## 7.07.23 Indiens märchenhafte Paläste – Erlebnis Rajasthan

Entdecken Sie die Höhepunkte Nordindiens! Wir starten im quirligen Delhi mit dem Roten Fort und der Gedenkstätte von Gandhi. Die Reise führt durch facettenreiche Natur zu den Palästen der Maharadschas. Auf bunt geschmückten Elefanten gelangen wir zum Amber Fort von Jaipur, der roten Stadt. Udaipur glänzt mit reichverzierten Tempelanlagen und anderen architektonischen Meisterwerken. Zum Abschluss besichtigen wir eines der sieben Weltwunder – das wunderschöne Taj Mahal, ein

Märchentraum!

Termin: 17.-27.11.2017 Preis: 1.829 EUR

## 7.09.00 vhs-Reisetag: Bildpräsentationen zu Reisezielen 2018 An diesem Tag möchten wir einige unserer Reisen für 2018 vor-

stellen. Wie in den vergangenen Jahren auch, soll es ein Treffen unserer Reisefreunde sein, die bereits mit uns gereist sind. Aber auch alle Interessierten, die mal schnuppern möchten, sind herzlich zu unseren Filmvorträgen eingeladen.

Der Eintritt ist kostenfrei, es wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG

Termin: Sa 04.11., 10 - 17 Uhr



## **VORSCHAU AUF 2018**

## 7.08.03 OMAN - Sagenhaftes Weihrauchland

Fliegen Sie mit uns in das Sultanat Oman und erleben Sie ein touristisch fast noch unberührtes Land. Diese Reise bedeutet eintauchen in ein geheimnisvolles Land mit unverfälschten Traditionen und mittelalterlichen Lehmbauten. Auf der anderen Seite begegnen wir aber auch der Moderne mit futuristischen Hotelbauten in der Hauptstadt Muscat. Hier besuchen wir den großen Souk und sehen die prachtvolle Sultan-Qabus-Moschee. Weiter geht's in die alte Hauptstadt Nizwa mit ihrem Fort. Mit Jeeps erkunden wir die bizarren Berge des Hajjar-Gebirges. In den Wahiba Sands erleben wir die Sandwüste, mit ihren riesigen goldenen Dünen ein Eldorado für Fotografen, und - im Gegensatz dazu - die palmenreichen Oasen. Ein Flug in den Süden nach Salalah, ins legendäre Weih-

rauchland, rundet diese erlebnisreiche Reise ab.

Termin: 10.- 20. Februar 2018

Preis: 2.986 EUR

## 7.08.04 Azoren - Eine Reise durch unberührte Natur

Für Naturliebhaber sind die Azoren ein wahres Paradies. Fantasievoll geformte blaue Seen, hohe Berge, von denen man herrliche Ausblicke auf die Umgebung genießen kann, und üppig bewachsene Vulkane sind typisch für dieses kleine abgelegene Fleckchen Erde. Zunächst werden wir die Insel Terceira, dann die Hauptinsel Sao Miguel besuchen, die von allem etwas bietet. In dieser friedlichen Idylle kann man wieder erleben, was Stille eigentlich bedeutet. Von unserem Standortquartier in der quirligen Inselhauptstadt werden wir sternförmig verschiedene Ausflüge unternehmen. Zuerst besuchen wir Ponta Delgada selbst mit seinen geschichtsträchtigen Straßen, Museen und Baudenkmälern. Sehenswert sind die malerischen Vulkanlandschaften mit den Kraterseen, wo der heiße Dampf noch aus den Erdlöchern aufsteigt. Ein anderer Ausflug führt in die pittoresken Küstendörfer, die mit ihren weißen Häusern einen schönen Kontrast zum blauen Meer bilden. Unterwegs wechseln Ananas- und Teeplantagen sich mit Weiden und dichten Wäldern ab.

Wollten Sie nicht auch schon mal erfahren, wo das im Wetterbericht oft genannte "Azoren-Hoch"

herkommt?

Termin: 11.- 18. März 2018

Preis: 1.395 EUR

## 7.08.05 Malerische Amalfiküste mit Vesuv und Capri

In prachtvoller Landschaft, inmitten von Zitronen- und Örangengärten, liegt Sorrent am gleichnamigen Golf. Die Amalfiküste ist geprägt durch schroff abfallende Felsen mit bizarren Formen und tiefen Schluchten. Durch die zentrale Lage von Sorrent können wir von hier aus herrliche Ausflüge unternehmen. Am Fuße des Vesuvs besichtigen wir die in der Antike bei einem großen Vulkanausbruch verschüttete Stadt Pompeji. Ein Ausflug führt uns entlang der atemberaubenden Amalfiküste bis zum malerischen Ort Positano.

Eine weitere Tour ist der Insel Capri gewidmet. Auch die Tempelstadt Paestum steht auf

unserem Programm.

Termin 1: 08.- 15. April 2018 Termin 2: Ende März 2018 Preis: 1.390 EUR

## Reisen für Jung und Alt 89

## 7.08.06 Preußens Glanz – Schlösser in Brandenburg

Mit Fleiß, Geschick und Ehrgeiz haben es die Kurfürsten von Brandenburg geschafft, aus ihrem Land einen florierenden Staat zu machen. Als 1701 sogar die Königswürde "in Preußen" errungen werden konnte, war das Land zwischen Elbe und Oder ein ernstzunehmender Machtfaktor in Mitteleuropa geworden. Dieser Karriere verlieh man durch zahlreiche Schlossbauten dauerhaften architektonischen Ausdruck. In und um Potsdam schuf man sich ein "preußisches Arkadien", das vom privaten "Sommerhaus" Friedrichs II. (Sanssouci), bis hin zur "Fanfaronade" des Neuen Palais oder der späten Blüte im englischen Landhausstil, dem Cecilienhof, reicht. Auf unserer Reise ins Berliner Umland liegt der Fokus auf Schlössern und Gärten zwischen Brandenburg und Rheinsberg. Darüber hinaus stehen aber auch bemerkenswerte Kirchen wie der Brandenburger Dom oder die einstige Klosterkirche Lehnin und die Stadt Potsdam. eine typische absolutistische Residenzstadt auf dem Programm. Eine Stadtrundfahrt widmet sich dem barocken Berlin.

Termin: 21. - 26. April 2018

Preis: 754 EUR

## 7.08.08 Schienenkreuzfahrt Slowenien und Istrien

Diese eindrucksvolle Schienenkreuzfahrt mit dem Sonderzug CLASSIC COURIER stellt einige der schönsten Landschaften, und bekanntesten Sehenswürdigkeiten in Slowenien und Istrien vor. Wir erkunden die bizarre Bergwelt der Julischen Alpen auf der historischen Strecke der Wocheinerbahn, besuchen die Hauptstadt Ljubljana und genießen das malerische Landschaftspanorama am Bleder See. Der Urlaubsort Portoroz an der slowenischen Riviera dient als idealer Ausgangspunkt für Ausflüge nach Italien und Kroatien. Von hier aus unternehmen wir eine Rundfahrt über die Halbinsel Istrien und haben die Gelegenheit zu fakultativen Ausflügen in das elegante Seebad Opatija an der Kvarner Bucht oder in die italienische Hafenstadt Triest und zum berühmten Gestüt Lipica. Mit dem CLASSIC COURIER wird das goldene Zeitalter des Zugreisens wieder lebendig. Der Sonderzug besteht aus gepflegten Schnellzugwagen der 60er bis 80er Jahre, die neben ihrem nostalgischen Ambiente ein komfortables Fahrgefühl vermitteln

Termin: 13.- 19. Mai 2018 Preis: ab 1.095 EUR

## 7.08.09 Südkorea

Das Land der Morgenstille zeigt sich sehr gegensätzlich. Auf der einen Seite erleben wir Korea als Land der konfuzianischen Traditionen mit wunderschönen Tempelanlagen verschiedener Dynastien, andererseits als Wirtschaftswunderland mit bekannten Firmen wie z.B. Samsung, Hyundai oder Kia. Im Februar 2018 finden die Olympischen Winterspiele in Korea statt. Etwas später wollen wir dieses noch recht unbekannte Land erkunden. Wir werden staunen, was Südkoreas Hauptstadt Seoul neben den vielen Wolkenkratzern an alten Palästen und traditionellen Märkten zu bieten hat. Auf unserer Rundreise erwarten uns farbenprächtige Tempel, herrliche Nationalparks und ein Einblick in buddhistische Traditionen. Die Reise führt uns bis in die südliche Hafenstadt Busan. Erleben Sie die Gegensätze selbst: Die hektische Großstadt Seoul, die niemals schläft, mit riesigen Shopping-Malls und dann die

meditative Stille in einem buddhistischen Tempel.

Termin: Mai 2018

## 7.08.10 Wien - Kaiserstadt an der Donau

Das im Herzen Europas gelegene Wien ist eine glanzvolle Metropole mit schönen Bauten, zahlreichen Theatern und Museen. Nicht zu vergessen sind die bekanntesten Sehenswürdigkeiten wie Schloss Schönbrunn, Stephansdom, Parlament, Oper, Burgtheater und Hofburg. In Wien regieren der Walzer und die gute Laune. Bei einer Stadtrundfahrt treffen wir auf Universität, Rathaus, Staatsoper und das Kunsthistorische Museum mit dem berühmten Maria-Theresia-Denkmal. Bei einem Rundgang durch die Innenstadt sehen wir den Stephansdom und bummeln über die bekannteste Einkaufsstraße, die Kärntner Straße. Auch das barocke, in eine große Parkanlage gebettete, kaiserliche Schloss Schönbrunn wird besichtigt. Unvergesslich bleibt ein gemütlicher

Termin: Mai/Juni 2018

Heurigenabend.

## 7.08.11 Auvergne - vulkanisches Herz Frankreichs

Seit mehr als 6000 Jahren ruhen die Vulkane der Auvergne. Doch noch immer prägen sie das Bild dieses Naturparadieses. Mit ihren von Gletschern geformten Tälern und den vulkanischen Gipfeln erinnert diese Region mehr an Island als an Zentralfrankreich. Ebenso findet man hier romanischen Kirchen und Burgen sowie Kunstschätze der Renaissance. Wir sehen uns Puy-en-Velay an, Ausgangsort der Via Podiensis, dem bedeutendsten Jakobsweg nach Santiago. Hier trifft man auf die Jakobsmuschel, Symbol der Pilger. Wir werden auch in Clermont-Ferrand, der Hauptstadt der Region übernachten und beide malerischen Altstädte (Clermont und Ferrand) mit der eindrucksvollen Kathedrale (UNESCO-Welterbe) besichtigen. Höhepunkt ist die Fahrt hinauf auf den Puy de Dome. Mit seiner Höhe von 1465 Metern überragt er die 80 anderen Vulkane der Vulkankette.

Termin: Juni 2018

## 7.08.13 Helsinki mit weißen Nächten

Die maritime Hauptstadt bietet Sehenswertes für jeden Geschmack: architektonische Meisterwerke aus verschiedenen Epochen, Museen, Galerien und verschiedene Festivals. Ein Rundgang um die Südspitze der Stadt in einer der hellen Sommernächte ist sicherlich ein ganz besonderes Erlebnis. Die auf den vorgelagerten Inseln erbaute, 250 Jahre alte Seefestung Suomenlinna gehört zu den Perlen von Helsinki. Wir besuchen ebenfalls das nahe gelegene mittelalterliche Städtchen Porvoo, das mit seinen kleinen Häusern und den sich durchschlängelnden Gassen ein historisches Kleinod Finnlands darstellt. Auf unserer Fahrt nach Savonlinna halten wir in Lahti und können die große Ski-Sprungschanze bewundern. Von hieraus durchqueren wir das faszinierende Seengebiet Saimaa, Europas größte Seenplatte - Wasser soweit das Auge reicht: Malerische Landschaften mit tiefen Wäldern, riesigen Seen und grünen Feldern.

Termin: Juli 2018

## 7.08.15 Schottland und Military Tattoo

Whisky, Kilt und Dudelsack - diese Dinge sieht man vor sich, wenn man an Schottland denkt. Aber das Land hat noch viel mehr zu bieten: Auf unserer Rundreise sehen wir alle Höhepunkte Schottlands, einzigartige und vielseitige Landschaften, zerklüftete Küsten, uralte Schlösser und Burgen mit wunderschönen Gärten, die berühmten Lochs und enge, fast dramatische Täler. Wir durchqueren das schottische Hochland mit faszinierenden Farben und atemberau-

## Reisen für Jung und Alt 91

benden Ausblicken. In Edinburgh werden wir das einmalige Military Tattoo erleben. In dieser quicklebendigen Stadt mit viel Tradition trifft man überall auf freundliche und aufgeschlossene Menschen. Auf unserem Weg von Edinburgh über Aberdeen nach Inverness darf natürlich der Besuch einer Whisky Destillery nicht fehlen.

Termin: Anfang August 2018

## 7.08.16 Grachten, Käse und Kulturhauptstadt 2018

Die Universitätsstadt Leiden liegt nahe der Küste in der Provinz Südholland und ist vor allem als Geburtsort Rembrandts bekannt. Die iahrhunderte alte Innenstadt schmücken stattliche Herrenhäuser und andere historische Bauten. Besonders hübsch sind auch die vielen "Hofjes", die idyllischen Hinterhöfe. Nach Amsterdam hat Leiden die meisten Wasserwege und Brücken. Nach einer Stadtführung unternehmen wir deshalb auch eine Grachtenfahrt. Hier herrscht ein fast mediterranes Flair. Von Leiden aus unternehmen wir Ausflüge zum berühmten Käsemarkt in Alkmaar und nach Hoorn am lisselmeer. Das einst verschlafene Fischerörtchen blühte als Hafen und Handelsstadt der Ostindienkompanie auf. Ein weiterer Ausflug führt uns nach Den Haag und Delft, bekannt durch das Delfter Porzellan. Auf der Hinfahrt halten wir in Hertogenbosch mit seiner malerischen Altstadt und besuchen eine Ausstellung des berühmten Künstlers Hieronymus Bosch. Wir fahren weiter über den berühmten Abschlussdeich nach Leuuwarden, der Kulturhauptstadt 2018.

Termin: Ende August 2018

## 7.08.18 Korsika

Die viertgrößte Insel im Mittelmeer ist von Hochgebirgszügen bedeckt. Die Fahrt durch das Inselinnere bietet spektakuläre Ausblicke in das grandiose Bergmassiv und auf traumhafte Sandstrände. Mit seiner turbulenten Geschichte hat sich Korsika eine eigene und kontrastreiche Identität geschaffen. Es hat seine italienischen Einflüsse vom römischen und genuesischen Erbe bewahrt, ohne dabei den eigenständigen Charakter zu verlieren. Von Kirchen venezianischen Stils bis zu florentinisch geprägten Palästen lässt sich hier das Beste aus Romanik und Barock entdecken. Ein Besuch im Tavaro-Tal zeigt die archäologischen Funde und Meisterwerke aus den Epochen der Megalithkultur. Monumentale Menhire zeugen von 8000 Jahren Besiedlung. An der Südküste thront das Städtchen Bonifacio malerisch auf weithin sichtbaren Kreidefelsen. In der Inselhauptstadt Ajaccio wird u.a. das Geburtshaus von Napoleon

Bonaparte besucht. Termin: September 2018

## 7.08.19 Namibia, Botswana und Victoria Fälle

Viele Völker, viele Tiere, Wüste, unendliche Savannen, schroffe Bergwelten und Naturgewalten verleihen diesem dünn besiedelten Stück Afrikas, 11.000 km von daheim, eine ganz besondere Exotik. Deutsche Gegenwart und kaiserliche Vergangenheit unter Palmen erleben Sie in Namibia. Botswana, das stabilste Land Afrikas, ist immer noch ein Ausnahme-Reiseziel und symbolisiert auch heute noch eine der letzten Wildnisse des afrikanischen Kontinents. Diese Reise führt zu den tier- und artenreichsten Nationalparks Afrikas, der Etosha-Pfanne und dem Chobe Wildpark mit den größten Elefantenherden, zum Caprivistreifen mit seinen Feuchtgebieten, wo wir bei Bootsfahrten Krokodile und Flusspferde beobachten können, und schließlich zu den spektakulären Viktoriafällen, wo sich der

Sambesi 109 m in seine beeindruckende Schlucht stürzt, ein grandioses Naturschauspiel. Ein atemberaubender Nachthimmel über der Steppe, ein unvergesslicher Sonnenuntergang über dem Chobe Fluss, das Heulen eines einsamen Schakals in der Savanne, das Brüllen des majestätischen Löwen in der Nacht - Afrika ist ein umfassendes Erlebnis für all unsere Sinne.

Termin: September 2018

## 7.08.21 Bukarest und Hermannstadt

Ab in die Walachei,- so nennt sich das Gebiet rund um Bukarest. Die rumänische Hauptstadt, einst auch "Paris des Ostens" genannt, überrascht einerseits mit Baudenkmälern aus der Belle Epoque und gepflegten Parkanlagen. Andererseits erinnert das Stadtbild noch heute an den Diktator Ceaucescu, der damals Gebäude und Dörfer zerstören ließ, um Platz für pompöse Bauten im Zuckerbäckerstil zu schaffen. Bestes Beispiel dafür ist der gigantische Parlamentspalast, der nach dem Pentagon das weltweit größte Regierungsgebäude ist. Auf dem Weg nach Sibiu besuchen wir Schloss Peles, einst Sommerresidenz der Hohenzollern in den Karpaten. Anschließend steht ein Stadtrundgang in Brasov auf dem Programm. Sibiu (Hermannstadt) wurde 2007 zur europäischen Kulturhauptstadt gewählt. Im Stadtkern sehen wir Handelshäuser, Palais, Kirchen und Türme, die uns an die alte deutsche Architektur erinnern und uns in eine vergangene Zeit der Zünfte zurückversetzen. Ebenso besichtigen wir eine der Kirchenburgen in der Nähe.

eine der Kirchenburgen in der Nank

Termin: Oktober 2018

## 7.08.22 Andalusien - Spaniens feurige Seele

Spaniens südliche Region ist ideal für eine spannende Zeitreise in die maurische Vergangenheit mit ihren geschichtsträchtigen Prachtstädten und landschaftlichen Schönheiten. Moslems, Christen und Juden erschufen prächtige Moscheen, einmalige Burgen und märchenhafte Paläste. Landeinwärts breiten sich herrliche Berglandschaften aus. Vorbei an Johannisbrotbäumen und Feigenplantagen gelangt man zu den "Weißen Dörfern" mit den engen pittoresken Gassen. Hier befindet sich auch eine Wiege europäischer Kultur, denn Picasso wurde hier geboren. Größtes Highlight dieser Reise ist sicherlich die Alhambra in Granada, der gewaltige Palast der maurischen Könige. Aber auch Cordoba am Fluss Guadalquivir hat nichts von seiner Schönheit verloren. Ein weiterer Höhepunkt ist der Besuch von Sevilla mit imposanter Kathedrale, der

berühmten Giralda und dem wunderschönen Maurenpalast Alcazar.

Termin: Oktober 2018

## 7.08.22 Königreich Jordanien – Geheimnisvolles Petra

Jordanien zählt zu den gemäßigten und liberalen Staaten des Orients, ein Land mit viel Wüste, steilen Berghängen und etwas Meeresküste. Wir besuchen zunächst Amman und Jerash, auch "Pompeji des Ostens" genannt. Ein absolutes Muss ist der Besuch von Petra, der rosaroten Felsenstadt, die zu den neuen Weltwundern gehört: einfach atemberaubend schön und ergreifend ist ihr Anblick. Die Wüste des Lawrence von Arabien, das Wadi Rum, berühmt durch seine einmalige Landschaft, ist ein weiterer Reisehöhepunkt. Weiter geht es zur byzantinischen Kirche von Mount Nebo und nach Madaba mit seinen wundervoll erhaltenen Mosaiken. Zum

Abschluss bleiben wir 2 Nächte am Toten Meer.

Termin: ca. 09.-17. November 2018

## Reisen für Jung und Alt 93

## Welche Reisen würden Sie gerne mit der vhs Neu-Isenburg machen?

Bitte kreuzen Sie Ihre Reisewünsche an! Detaillierte Unterlagen werden Ihnen zugesandt.

## Studienreisen 2018

Februar	Oman – Sagenhaftes Weihrauchland
März	Azoren – Reise durch unberührte Natur
April	Malerische Amalfiküste mit Vesuv und Capri
April	Preußens Glanz – Schlösser in Brandenburg
Mai	Schienenkreuzfahrt Slowenien und Istrien
Mai	Südkorea
Mai/Juni	Wien – Kaiserstadt an der Donau
Juni	Auvergne – vulkanisches Herz Frankreichs
Juli	Helsinki mit weißen Nächten
August	Schottland und Military Tattoo
August	Grachten, Käse und Kulturhauptstadt 2018
September	Korsika – ein Stück Frankreich im Mittelmeer
September	Namibia, Botswana und Viktoria Fälle
Oktober	Bukarest und Herrmannstadt
Oktober	Andalusien – Spaniens feurige Seele
November	Königreich Jordanien – Geheimnisvolles Petra

	-
November	Königreich Jordanien – Geheimnisvolles Petra
Name/Vorname	
Straße/Hausnur	nmer
PLZ/Wohnort	
Telefon	
E-Mail	

# 94 Alphabetisches Stichwortverzeichnis

	•	1	
A		K	
Achtsamkeit	17, 62	Klangschalen	30
Acrylmalerei	21	Kochen / Ernährung	57-62
Aerobic & Co.	39-44		14-15
Akupunkt-Massage	54		15
Akupressur	55	Kosmetik	18, 25
Alternative Heilmethoden	50-55	L	
Anmeldebedingungen (AGB)	4-7	Latein-Tänze	27-28
Android / Apps	80, 81	Line Dance	29
Aquafitness	49	Literatur	20
Aquarellmalerei	21	M/N	
Artothek	8	Malen und Zeichnen	11, 20-21
Autogenes Training	31	Make-up / Kosmetik	18, 25
В		Massagepraktiken	54-55
Basteln, Gestalten, Werken	23-25	Meditation	32-33
Bauchtanz	29	Mosaikarbeiten	24
Beckenbodengymnastik	48	MS-Office Anwendungen	81-82
Beruf und EDV	79-84	Musik / Trommeln	22
Bildbearbeitung am PC	82-83	Nähen	25
Bildungsurlaube (BU)	14, 82	Naturwissenschaft	10
Bodystyling / Fitness	43-44	O/P	
C/D	10 11	Orthopäd. Rückenschule	48
Cardio-Training	44	Osteoporose-Training	48
Comiczeichnen	11		29
Computerthemen	79-84		14-17
Dekorationsideen	24	Phantasiereisen	32
Deutsch als Fremdsprache	65-69		39
Diémbe	22	Politik /Geschichte	13
Dorn-Methode			
	54	Prog. Muskelentspannung	31
E	70.04	Q/R	07.00
EDV-Kurse	79-84		37-38
Englisch	70-72		17
Entspannung	30-38		51-52
Ernährung / Kochen	57-62	Recht	14
F		Reden schreiben	15
Familienstellen	15	Rhetorik / Kommunikation	14-15
Faszientraining	34, 42	Rückenschule /-gymnastik	48
Feldenkrais	37	S	
Filzen	24	Selbsterfahrung /-findung	15-16
Finanzwissen / Geldanlagen	13		51
Fitnessboxen	41-42	Silverclay	23
Flexi-Bar	40	Skizzieren	20
Fotografieren	11, 22	Smartphones und Tablets	80-81
Folkloretanz	30	Spanisch	77-78
Französisch	73-74	Sprachen	63-78
Fußreflexzonenmassage	55	Step-Aerobic	44
Fremdsprachen	63-78	Stilberatung / Schminken	18
G		Stressmanagement	17
Geschichte / Politik	13	Studienfahrten/ -reisen	85-96
Goldschmieden	23	Sturzprävention	47
Gymnastik	39-50	T/U	
Н		Tai Ji	38
Handarbeiten / Nähen	24-25	Tagesfahrten	85
Hautpflege	25	Tanzen	12, 27-30
Heilsteine	52	Tastschreiben	10, 79
Нір-Нор	12	The Work von Byron Katie	16
Homöopathie	50-51	Töpfern / Keramik	11, 24
Hormonyoga	34	Trommeln / Djembé	22
Hypnose	33, 50	Typ- und Stilberatung	18
I/J		V/W	
Integrationskurse	65-69	Volleyball	50
Internet	83	Wassergymnastik	49
Italienisch	74-76	Weinwissen	57
K		Wirbelsäulengymnastik	45-48
Keramik	11, 24	X/Y/Z	.5 10
Kinderkurse	10-12	Yoga	33-36
Kinesiologie	51	Zumba	40
·ooioiogio	, JI		



# VhS Anmeldung – Sie erhalten keine weitere schriftliche Bestätigung.

Die schriftliche Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung möglich!

			Herbst/Winter 2017/18	Kurs-Nr.
				Kurs-Titel
				Gebühr

Abmeldebedingungen (AGB) an. die im Programmheft abgedruckten Teilnahmebedingungen inkl.

63263 Neu-Isenburg Bahnhofstraße 2 vhs Neu-Isenburg e.V.

An die

Die Anmeldung ist verbindlich. Mit meiner Unterschrift erkenne ich

werden. Eine Weitergabe an unbefugte Dritte erfolgt nicht! Zwecken der vhs-Verwaltung erfasst, gespeichert und verarbeitet Ich nehme zur Kenntnis, dass meine persönlichen Daten zu internen

Datum, Unterschrift ......

יוו
u
_
um
<
æ
Ť
verbleib
ΙΞ
Œ
=
١ч
pel
×
122
15
=
inen
Œ

:
:
:
:
:
:
:
:
:
:
:
:
•
:
:
:
:
:
:

Programm ausgeschildert ist. termin ein, wie er mit Ort und Zeit im tigung Ihrer Anmeldung. Bitte finden Sie erhalten keine weitere Bestä-Sie sich zum ersten Veranstaltungs-

Anmeldung als verbindlich anerkannt. dem vhs-Programmheft und unserer Die Bedingungen werden mit der www.vhs-neu-isenburg.de Internetseite zu entnehmen. Unsere Teilnahmebedingungen sind



# Vhs Anmeldeformular mit SEPA-Lastschriftmandat / Einzugsermächtigung

vhs Neu-Isenburg e.V. Bahnhofstr. 2

Name:

63263 Neu-Isenburg

Fax: 06102 6644

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

Telefon:

Bank: Sparkasse Langen-Seligenstadt IBAN: DE76 5065 2124 0036 1110 78 BIC: HELADEF1SLS

Eingetragen beim Amtsgericht Offenbach. Vereinsregister Nr. VR 1538

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

stullen		
BIOCKSCHIII AUSTUIIEN		
DITTE IN		

Vorname:

Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des beastenden Betrages verlangen. Straße / Haus-Nr. PLZ / Wohnort:

Mobil-Telefon: E-Mail:

Angaben für statistische Zwecke:

□ männlich □ weiblich Geschlecht:

.hs Neu-Isenburg e.V., Bahnhofstr. 2, 63263 Neu-Isenburg Gläubiger-Identifikationsnummer: DE23ZZZ00000423542

Geburtsdatum:

richtenden Kursgebühren von meinem Konto Hiermit ermächtige ich die vhs Neu-Isenburg e.V. widerruflich, Zahlungen für die von mir zu entmittels Lastschrift einzuziehen.

SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)

der vhs Neu-Isenburg e.V. auf mein Konto Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von gezogene Lastschrift einzulösen.

Bankinstitut: ......

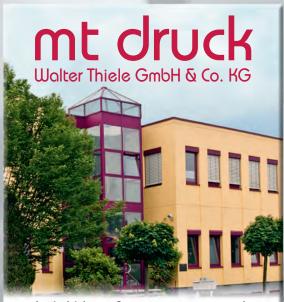
Es gelten die mit meinem Kreditinstitut verein-

barten Bedingungen.

BIC: IBAN: Datum:

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 und viele weitere Auszeichnungen für Qualität und Engagment

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

Carl-Friedrich-Gauß-Str. 6, 63263 Neu-Isenburg Telefon: 06102 3077-0, Fax: 06102 327859

# Sonderveranstaltungen

## Fit mit der vhs

vhs Gesundheitstag Samstag, 26. August 2017, 10 - 15 Uhr Waldstraße 55-57, vhs-Räume

Wir bieten Ihnen einen kleinen Einblick in unser abwechslungsreiches Veranstaltungsangebot zum Thema Gesundheit und Gesundheitsprophylaxe.

Lassen Sie sich an diesem Tag von unseren kostenlosen Schnupperkurse und Vorträgen inspirieren.

Aus organisatorischen Gründen wird um vorherige Anmeldung gebeten.



# Studienreisen mit der vhs vhs Reisetag

Samstag, 4. November 2017, 10 - 17 Uhr Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG

Wir informieren Sie mit interessanten Filmvorträgen über die neusten Reiseplanungen der vhs für das Jahr 2018.

Aus organisatorischen Gründen wird um vorherige Anmeldung gebeten.

Nutzen Sie die Möglichkeit und besuchen Sie uns. Wir freuen uns auf Sie!

> vhs Neu-Isenburg e.V. Bahnhofstr. 2 63263 Neu-Isenburg Tel.: 06102 254746

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