vhs Volkshochschule Neu-Isenburg

Programm

Frühling/Sommer 2021

vhs Neu-Isenburg e.V.
Bahnhofstr. 2
63263 Neu-Isenburg
☎ **06102 254746**
Fax: **06102 6644**
info@vhs-neu-isenburg.de
www.vhs-neu-isenburg.de

Bildungs-urlaub

sls-direkt.de

Verbunden-heit ist einfach.

Sparkasse Langen-Seligenstadt - Gut für die Region

Sparkasse
Langen-Seligenstadt

VORWORT

Liebe Teilnehmer/innen und Interessenten der ***vhs,***

die vhs Neu-Isenburg e.V. ist eine anerkannte Weiterbildungseinrichtung gemäß dem hessischen Weiterbildungsgesetz. Neben dem Aspekt der persönlichen Weiterbildung gehört der Besuch von Volkshochschulkursen für viele Menschen aber auch zum festen Bestandteil ihres sozialen Lebens. Hier lernt man gemeinsam, erhält diverse Anregungen, entwickelt Ideen, stärkt die eigene Gesundheit und vor allem, man trifft Bekannte/Freunde und pflegt soziale Kontakte.

Wie wichtig soziale Kontakte für uns Menschen sind, haben uns gerade die letzten Monate gezeigt, in denen wir genau diese einschränken mussten.

Das miteinander und voneinander Lernen sowie der persönliche Austausch bleiben bei unseren Bildungsangeboten deshalb auch weiterhin von großer Bedeutung.

Zudem haben wir die Lockdown-Pause genutzt, um unsere Qualität zu überprüfen und haben uns erneut zertifizieren lassen. Seit Oktober 2020 sind wir geprüftes Mitglied bei Weiterbildung Hessen e.V.

Für das neue Jahr haben wir Ihnen, wie gewohnt, ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt und hoffen, dass Sie dieses im Frühjahr/Sommer 2021 vollständig nutzen können.

Garantiert ist im Leben aber leider nichts. Wir haben im letzten Jahr erfahren müssen, wie schnell und einschneidend sich unser Leben im Alltag verändern kann und wie flexibel wir alle reagieren müssen. So besteht auch im 1. Halbjahr 2021 die Möglichkeit, dass die Pandemie unsere Planung einschränkt und dass wir Veranstaltungen, die wir hier veröffentlicht haben, dennoch nicht durchführen können.

Wirt gehen aber optimistisch in das neue Jahr und freuen uns darauf, Sie wieder bei unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Für den Vorstand und die
Geschäftsführung

Christine Wagner, Vorstandsvorsitzende

WEITERBILDUNG HESSEN e.V.
GEPRÜFTE WEITERBILDUNGS-EINRICHTUNG

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-Isenburg
Bahnhofstr. 2
63263 Neu-Isenburg
info@vhs-neu-isenburg.de
www.vhs-neu-isenburg.de

LEITBILD der vhs Neu-Isenburg

Identität und Auftrag
Wir sind ein selbständiger, eingetragener Verein für Jugend- und Erwachsenenbildung im Kreis Offenbach und verstehen uns als Begegnungs- und Kommunikationszentrum für Weiterbildungsangelegenheiten und Fragen der beruflichen und gesellschaftlichen Integration.

Allgemeine Ziele
Unser vorrangiges Ziel ist es, das allgemeine Bildungsniveau sowie die Lebensqualität der Menschen zu verbessern. Wir möchten Menschen dabei unterstützen, ihre individuellen Lernziele zu erreichen und diese im beruflichen und gesellschaftlichen Alltag umzusetzen. Zudem möchten wir den Menschen die Gelegenheit geben, soziale Integration zu erleben und Freude am Lernen zu erfahren.

Werte
Grundlagen unserer Arbeit sind das Hessische Weiterbildungsgesetz und die Satzung der Volkshochschule Neu-Isenburg. Unseren Bildungsauftrag erfüllen wir in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule des Kreises Offenbach. Bei unserer Aufgabenerfüllung sind wir gemeinnützig orientiert und legen Wert auf parteipolitische, religiöse und weltanschauliche Neutralität.

Adressaten
Unsere Veranstaltungsangebote richten sich an alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Bildungshintergrund.

Fähigkeiten
Wir sind nahe bei den Menschen und nehmen deren unterschiedliche Bildungsbedürfnisse und -notwendigkeiten in unsere Bildungsangebote auf. Dadurch wird Ihnen ermöglicht, sich Fertigkeiten und Kenntnisse für Leben, Beruf und gesellschaftliche Tätigkeiten anzueignen. Wir fördern den Austausch sowie den Dialog zwischen den Menschen und stärken damit die Toleranz und Demokratie. Wir bieten sowohl Bildung als auch sinnvolle Freizeitgestaltung und tragen mit unseren Veranstaltungen aktiv zum kulturellen Leben bei.

Leistungen
Unser Bildungsangebot umfasst allgemeine, kulturelle, gesundheitliche, persönliche und berufliche Weiterbildung. Die Veranstaltungen werden in unterschiedlicher Organisationsform und mit verschiedenen Methoden realisiert. Ziel ist es, eine jeweils passende und motivierende Lernumgebung sicherzustellen.
Unsere internen und externen Mitarbeiter*innen verstehen sich als Berater*innen und sind qualifiziert, die Menschen auf ihrem Bildungsweg zu unterstützen und zu motivieren. Bei der Bearbeitung der Kundenwünsche legen wir Wert auf möglichst unbürokratisches und zeitnahes Handeln.

Ressourcen
Wir suchen bewusst den Austausch mit anderen Bildungseinrichtungen im Kreis Offenbach und sind in Netzwerken verbunden. Darüber hinaus möchten wir unsere Weiterbildungsmaßnahmen auch mit anderen institutionellen Kunden, z.B. mit Firmen, Vereinen und anderen Organisationen umsetzen, um dem Bildungsbedarf unserer Kunden gezielt Rechnung zu tragen. Es ist es uns wichtig, unterstützend mit der Stadt Neu-Isenburg zusammenzuarbeiten.

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort	1
Leitbild	2
Inhaltsverzeichnis	3
Infos und Teilnahmebedingungen	4 - 7
Unterrichtsorte	7
Mitgliedschaft, Gruppen in der vhs und Artothek	8
Mitteilung der Kreisvolkshochschule Offenbach	9
JUNGE VHS	**10 - 12**
Wissen & Wachsen – Kreativclub	
GESELLSCHAFT & LEBEN	**13 - 21**
Geschichte, Politik & Wirtschaft – Pädagogik & Psychologie – Gesellschaft, Umwelt, Stil & Etikette	
KULTUR & GESTALTEN	**22 - 30**
Literatur, Kultur- & Kunstgeschichte – Zeichnen & Malen – Textiles Gestalten und Kunsthandwerken, Musik & Medienpraxis	
GESUNDHEIT	**31 - 56**
Tanzen – Entspannen – Bewegen & Outdoor – Alternative Heilmethoden & Massagepraktiken	
KOCHEN & GESELLIGKEIT	**57 - 61**
Rund um den Globus – Kreative Küche – Specials	
SPRACHEN	**62 - 72**
Deutsch als Fremdsprache	
Andere Fremdsprachen: Englisch – Französisch – Italienisch – Spanisch	
BERUF & EDV	**73 - 78**
Bildungsurlaube	
Berufliche und persönliche Weiterbildung mit EDV-Kursen	
REISEN FÜR JUNG UND ALT	**79 - 87**
Tagesfahrten	
Mehrtägige Studienreisen	
Vorschau Reisen 2022	
Alphabetisches Stichwortverzeichnis	**88**
Anmeldeformulare	**89 - 92**

Das nächste Programmheft erscheint Mitte Juli 2021.

Die besondere Geschenkidee

GUTSCHEIN

für einen Kurs
für eine Reise

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 und 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

Ilona Nierobisch	Integrationskurse	Mo, Mi, Do
Monika Herrmann	Kundenbetreuung Sprachen am Abend	Mo, Di, Do
Birgit Mussler	Zahlungswesen, allg. Verwaltung	Mo - Fr
Petra Weigt	Service und Anmeldung	Mo - Fr
Livia Hergár	Kursplanung und -organisation	Mo - Fr
Gaby Pauleit	Studienreisen	Di - Fr
Sabine Wershoven	Geschäftsführung	Mo - Fr

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

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

WÜNSCHE & ANREGUNGEN

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

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR KURSE

1. ANMELDUNG

Kursanmeldungen werden persönlich und schriftlich, per E-Mail oder als online-Anmeldung über das Internet von der vhs-Geschäftsstelle entgegengenommen. Das Eintragen in die Frühbucherliste ist ebenfalls eine verbindliche Anmeldung!

Mit der Anmeldung entsteht Gebührenpflicht und unsere allgemeinen Anmeldebedingungen werden damit anerkannt.

Anmeldungen sollten aus organisatorischen Gründen grundsätzlich mind. 5 Arbeitstage vor Kursbeginn erfolgen.

Aus Kostengründen erhalten Sie keine gesonderte Rechnung von Seiten der vhs. Alle Anmeldungen sind auf jeden Fall verbindlich, wenn sie nicht von Seiten der vhs ausdrücklich abgesagt werden. Finden Sie sich deshalb bitte, ohne eine weitere Bestätigung 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.

Bei Barzahlung muss die Kursgebühr spätestens 8 Tage vor Kursbeginn bezahlt werden.

Beim Geldeinzug (SEPA) wird die Kursgebühr 1 - 5 Tage vor Kursbeginn von Ihrem Konto durch uns 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!

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 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 / KURSABMELDUNG

Kostenfreie Kursabmeldungen sind nur bis 8 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei der Absage von Bildungsurlauben gilt eine vierwöchige Abmeldefrist vor Beginn des Kurses! Der Widerruf ist schriftlich an die vhs Geschäftsstelle zu richten. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. **Bei Nichtabmeldung oder Nichterscheinen wird die volle Gebühr fällig.**

5. WIDERRUFSBELEHRUNG GEM. FERNABSATZGESETZ

Sie habe das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angaben von Gründen einen Dienstleistungsvertrag mit uns zu widerrufen. Die Frist beginnt mit Abschluss des Vertrages (Tag der Anmeldung). Der Widerruf ist schriftlich an die Geschäftsstelle der vhs Neu-Isenburg zu richten. Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung (= Kurs) während der Widerruffrist beginnen soll und können Sie uns die empfangen Leistung ganz oder teilweise nicht zurückgewähren, müssen Sie uns ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungspflichten gleichwohl erfüllen müssen. Siehe auch Informationen zum Widerruf gem. Fernabsatzgesetz auf unsere Homepage: www.vhs-neu-isenburg.de

6. KURSGEBÜHRENRÜCKERSTATTUNG BZW. GUTSCHRIFT

Kursgebühren werden zurückerstattet bzw. gutgeschrieben:

a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung seitens der vhs vor Kursbeginn abgesagt werden muss,

b) anteilig, wenn eine Veranstaltung seitens der vhs im Laufe des Kurses abgesagt werden muss 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 langfristig nicht weiter am Kurs teilnehmen können. Ein schriftlicher Antrag mit entsprechendem Nachweis bzw. ärztliches Attest ist erforderlich. Die Höhe der Gutschreibung richtet sich nach der Anzahl der verbleibenden Unterrichtstage mit Eingang des Attests bei der vhs. Eine Barauszahlung ist nicht möglich, die Gebühr kann nur mit der nächsten Kursanmeldung als Gutschrift auf dem Kundenkonto der vhs verrechnet werden.

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

7. 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 von Veranstaltungen. Name, Vorname, Kontaktdaten und Geburtsdatum von Teilnehmenden werden entsprechend Ihrer Anmeldung gespeichert, ebenso wie deren Bankverbindung im Falle des Gebühreneinzugs. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anfrage bzw. Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Anmeldung bestätigen Sie die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu.
Löschungen und Sperrungen der personenbezogenen Daten nach der DSGVO sind selbstverständlich möglich, wenn keine vorrangigen berechtigten Gründe für die weitere Verarbeitung vorliegen. Die Übermittlung personenbezogener Daten an auskunftsberechtigte Institutionen und Behörden erfolgen nur im Rahmen der einschlägigen Gesetze. Übermittlungen persönlicher Daten an unbefugte Dritte finden nicht statt! Weitere Datenschutzinfos unter www.vhs-neu.isenburg.de

8. 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 vor, in dringenden Fällen einen Kurs mit einer anderen Kursleitung durchzuführen. Ein kurzfristig notwendiger Kursleitungswechsel ist kein kostenfreier Stornierungsgrund!

9. VERSICHERUNGEN FÜR KURSTEILNEHMENDE

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

10. FERIENREGELUNG

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

Die Schulferien im Semester Frühjahr/Sommer 2021:
Osterferien: 02.04. – 18.04.2021
Sommerferien: 19.07. – 29.08.2021

UNTERRICHTSORTE DER VHS IN NEU-ISENBURG

- Albert-Schweitzer-Schule, Freiherr-v- Stein- Straße 2, Turnhalle ♿*
- Alfred-Delp-Haus, Gemeindehaus Hl. Kreuz, Eichenweg 2 ♿***
- 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♿*
- 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 ♿**
- Ludwig-Uhland-Schule, Dreiherrnsteinplatz 3, Gravenbruch ♿*
- Musikschule (Alte Goetheschule), Hugenottenallee 82, Keller
- Schule im Buchenbusch, Eschenweg 4, Turnhalle ♿*
- Schul- und Bildungszentrum, Alicestraße 107, Turnhalle ♿*
- Seniorenwohnanlage I, Pappelweg 38, Eingang seitlich ♿*
- Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Straße 8 ♿**
- Treff im Quartier IV, Luisenstraße 18, EG ♿*
- 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

MITGLIEDSCHAFT IM VEREIN VHS NEU-ISENBURG E.V.

Die Arbeit der ***vhs*** Neu-Isenburg bedarf der Unterstützung durch Mitglieder und es lohnt 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. Gäste sind jederzeit willkommen!
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: Filmfreunde_Neu-Isenburg@bdfa.de
Ingolf Zielinski, Falkensteinstr. 4, 63303 Dreieich, Tel.: 06103-86319
E-Mail: Filmfreunde_Neu-Isenburg@bdfa.de
Internetauftritt: www.videofreunde-in-neu-isenburg.de

SOUNDSATION – POP- UND JAZZ-CHOR IN DER VHS

Der Chor “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: matthiasE.becker@nexiu.de und www.soundsation.de

ARTOTHEK – KUNST ZUM AUSLEIHEN

Seit 1995 gibt es die Artothek in den Räumen der vhs Neu-Isenburg. 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.

vhs Volkshochschule Kreis Offenbach

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

Kreis Offenbach

Junge vhs

	Seite
⇒ WISSEN & WACHSEN	10
⇒ KREATIVCLUB	10 - 12

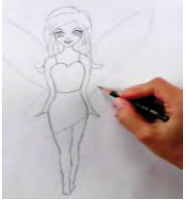
WISSEN & WACHSEN

0.01.02 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.
Leitung: Christa Schubert-Zunker, Lehrerin für Bürowirtschaft
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termine: Mo, 07. + 14.06., 18.15 - 20.15 Uhr, 2x
Gebühr: 40 EUR (inkl. Unterlagen)

KREATIVCLUB

0.02.05 Wochenendkurs: Manga und Anime zeichnen (ab 9 J.)



Anime ist eine Art von Cartooning mit Ursprung in Japan. In diesem Kurs, der sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene richtet, werden die typischen Merkmale näher betrachtet. Ihr erhaltet praktische Tipps zum Zeichnen von Anime- und Chibi-Charakteren, von einer fetzigen Idee hin zu einer fertigen Geschichte. Ihr lernt das wichtigste Handwerkszeug kennen, vom Entwurf der Figuren über die saubere Zeichnung, bis hin zum fertigen Storyboard.
Bitte mitbringen: Glattes Papier, 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 im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 8.5. + So 9.5., 10 - 14 Uhr
Gebühr: 49 EUR

➢ ***Die Kinder- u. Jugendkurse finden in Kleingruppen statt.***

Die besondere Geschenkidee

GUTSCHEIN

für einen Kurs
für eine Reise

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.
Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

2.07.18 Profi-Kunstkurs für Jugendliche (12 - 18 Jahre)
Unter fachkundiger Anleitung erhaltet Ihr sowohl kreative Anregungen bei der künstlerischen Umsetzung als auch Hilfestellung bei der Mappenvorbereitung für die erfolgreiche Bewerbung an einer weiterführenden Kunstschule. Die Themengebiete umfassen Kreativität in Perspektive, Landschaft und Portrait, Malerei (alle Techniken und Materialien), Zeichen von klassisch, abstrakt bis Cartoons bzw. Comics.
Bitte mitbringen: A3 Skizzenblock, Bleistifte mit Härtegrad B, Radiergummi und Spitzer und weiche Buntstifte oder Aquarell- bzw. Acrylfarben mit zugehörigem Papier und 3 Pinsel.
Leitung: Frank Arne Teschner, Grafik-Designer u. Künstler
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa + So, 10.4. - 11.4., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 40 EUR

0.02.07 Werkstattkurs Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)

Spaß am Selbermachen und dabei spielerisch die Grundtechniken lernen, ist das Wesentliche dieses Kurses. 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. Wir modellieren wunderschöne Keramiken, verschiedene Objekte mit unterschiedlicher Töpfertechnik, die anschließend bemalt, glasiert und gebrannt werden. (Minigruppe!)
Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel.
Leitung: Anne Thiele, Keramikkünstlerin
Ort: Atelier Thiele, Goethestr. 98, N-I
Termin: Sa, ab 20.02., 10.30 - 12 Uhr, 5x
Gebühr: 49 EUR (zzgl. 15 EUR Materialkosten)

2.10.13 Silverclay - Edle Schmuckstücke leicht gemacht
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 wird 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 Ihre Ideen und stellen Sie ein Schmuckstück für sich selbst 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.
Für Teilnehmende ab 10 Jahre geeignet.
Bitte mitbringen: Ggf. Verpflegung für den eigenen Bedarf.
Leitung: Jonas Herrmann, Goldschmied
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 5.6., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 52 EUR (inkl. 8 EUR Nutzungspauschale für Werkzeug)

2.11.15 Spaß am Fotografieren - Die Basisregeln der Fotografie
Gemeinsam werden wir die grundlegenden Dinge rund um die Fotografie besprechen. Es werden Ihnen sowohl technische Aspekte als auch Gestaltungsregeln vermittelt, damit aus Ihrem Schnappschuss eine Fotografie wird. Linienführung und Farbgestaltung sind dabei genauso wichtig, wie die Bestimmung des Bildmittelpunkts und die Position des Fotografierenden. Im Rahmen einer kleinen Exkursion werden wir das Gelernte praktisch anwenden und die Bildergebnisse anschließend in der Gruppe besprechen. Einfache Grundkenntnisse der Kamerabedienung sollten vorhanden sein.
Der Kurs ist auch für Teilnehmende ab 12 Jahre geeignet.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, geladener Akku, leere Speicherkarte, ggf. Handbuch der Kamera und Verpflegung.
Leitung: Olena Jungmann, Fotografin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 13.3., 9.30 - 16 Uhr
Gebühr: 38 EUR

2.11.16 Leidenschaft Fotografieren - Motivbezogene Fotografie

Sie wissen bereits, dass Sie fotografieren und nicht Ihre Kamera. Jetzt möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Lernen Sie zu erkennen, welche gestalterischen Prinzipien Ihnen zu wirklich gelungenen Fotokompositionen verhelfen. Lernen Sie, wie Sie Emotionen festhalten und Gefühle beim Betrachter hervorrufen. Entwickeln Sie Ihren eigenen fotografischen Stil. Egal ob Portrait, Landschaft oder Architekturfotografie.
Der Kurs ist auch für Teilnehmende ab 12 Jahre geeignet.
Voraussetzung: Foto-Grundwissen und der Umgang mit der eigenen Kamera muss bekannt sein.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, geladener Akku, leere Speicherkarte, ggf. Handbuch der Kamera, Stativ, externer Blitz und Verpflegung.
Leitung: Olena Jungmann, Fotografin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: So 25.4., 9.30 - 16 Uhr
Gebühr: 38 EUR

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 Schülern 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

Gesellschaft & Leben

	Seite
⇒ GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT	13 - 16
⇒ PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSOPHIE	17 - 20
⇒ GESELLSCHAFT, UMWELT, STIL & ETIKETTE	20 - 21

GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT

1.02.00 Vortrag „Europas schönstes Pfarrhaus“ – die Würzburger Residenz hat Geburtstag

Napoleon soll die Würzburger Residenz als „Europas schönstes Pfarrhaus“ tituliert haben. Man hört die Kritik heraus, Geistliche sollten sich doch in der Wahl ihrer Wohnhäuser etwas mehr bescheiden. In der Tat ist den Würzburger Bischöfen als Bauherrn im Verein mit Balthasar Neumanns genialer Gestaltungskraft der wohl perfekteste Schlossbau des Barocks gelungen. Was vor genau 301 Jahren seinen Anfang nahm, war von Beginn an als architektonisches Denkmal für die Idee des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation und die eigenwillige, sehr deutsche Konstruktion eines geistlichen Staates gedacht. In einem reich bebilderten Vortrag wird die spannende Baugeschichte mit ihren vielen Wendungen im Mittelpunkt stehen. Und da die Residenz letztlich das Ergebnis einer kollektivistischen Planung ist, werden neben Bauherren und Architekten natürlich auch die großartigen Ausstattungskünstler Tiepolo, Bossi und Zick gewürdigt.
Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Dienstag, 18.05.2021, 15 -16:30 Uhr
Gebühr: 5 EUR (4 EUR bei Buchung als Paket mit Tagesfahrt, S.79)

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, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, EG
Termin: Mi, ab 7.4., 10.30 - 12 Uhr, 4x
Gebühr: 14 EUR

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

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

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

1.03.02 Finanzwissen: Gewinnbringende Anlagen im Überblick
Fragen Sie sich bei den aktuell niedrigen Zinsen nicht auch, wie Sie Ihr Geld dennoch gewinnbringend anlegen können? Sie erhalten Einblicke in die passende Anlagestrategie für Privatanleger. Sie lernen, Chancen und Risiken besser zu verstehen und sind anschließend in der Lage, Angebote von Finanzdienstleistern kritisch zu prüfen und die für Sie richtige Auswahl zu treffen.
Fragen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.
Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, gr. Rraum li.
Termin: Fr 26.3., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 20 EUR

1.03.03 Finanzwissen: Alles über Fonds
Was Sie schon immer über Fonds wissen wollten - hier können Sie es erfahren. Was sind eigentlich Fonds? Wir betrachten Fonds mit aktiver Vermögensverwaltung und vergleichen diese mit passiven Fonds. Weiterhin widmen wir uns Immobilienfonds und erfahren, wie geschlossene Fonds arbeiten. Sie lernen, wie Fonds funktionieren und worauf Anleger achten sollten. So sind Sie anschließend in der Lage, Angebote von Finanzdienstleistern kritisch zu prüfen und die für Sie richtige Auswahl zu treffen.
Fragen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.
Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts
Termin: Fr 16.4., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 20 EUR

1.03.04 Finanzwissen: Aktien auch in Krisenzeiten

Jeder hat schon von Aktien gehört, aber die meisten sind sich nicht sicher, ob sich eine Anlage in Aktien wirklich rentiert. Bereits häufiger wurde der Aktienmarkt durch Meldungen über hohe Verluste in die Schlagzeilen gebracht, auch jetzt durch die Corona-Krise. Aber diese Negativmeldungen werden dem Wesen dieser Anlageart nicht gerecht. Wir betrachten Auswirkungen von Krisen auf Vermögen und Wirtschaft seit 1973 bis zur heutigen Zeit. So lernen Sie, neben den Chancen auch die Risiken besser einzuschätzen und sind anschließend in der Lage, Angebote von Finanzdienstleistern kritisch zu prüfen und die für Sie richtige Auswahl zu treffen.
Fragen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.
Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Fr 14.5., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 20 EUR

1.03.05 Finanzwissen: Allgegenwärtige Derivate
Vielen Anlegern ist nicht klar, wie spezielle Produkte, z.B. Fonds und Zertifikate, "funktionieren" und warum deren Entwicklung nicht immer wie erwartet verläuft. Wir "zerlegen" exemplarisch Produkte und erklären Ihnen die Auswirkung. Sie lernen die Hintergründe besser zu verstehen und sind anschließend in der Lage, Angebote kritisch zu prüfen. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.
Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, links
Termin: Fr 25.6., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 20 EUR

1.03.07 Wie bekomme ich meine Finanzen in den Griff

Wieso bleibt am Ende des Monats so wenig Geld übrig? Das ist die Frage, die wir uns jeden Monat stellen. In diesem Kurs werden wir uns mit dem Konsumverhalten und den Vorteilen eines Notgroschens auseinandersetzen, uns einen Überblick über unsere persönlichen Einnahmen und immer wiederkehrenden Ausgaben verschaffen und potenzielle Einsparmöglichkeiten erkennen und nutzen. Wir bauen uns ein einfaches und strukturiertes Budgetsystem auf, so dass am Ende des Monats noch Geld übrig bleibt und anfallende Rechnungen keine Überraschung mehr sind. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schreibblock
Leitung: Aurelia Schuster
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 13.2., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 22 EUR

1.05.05 Recht im Alltag: Älter werden kostet Geld
Der 3-Generationenhaushalt ist ein Auslaufmodel. 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 auch an alle Interessierte. Fragen sind willkommen. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.
Leitung: Jörg-M. Endress, Rechtsanwalt u. Mediator
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mo, ab 1.3., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x
Gebühr: 39 EUR

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
Sie haben neue Kursideen?
Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?
Sie haben Erfahrung im 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.

1.05.06 Recht im Alltag: Verständlich Erben und Vererben

Das Thema "Erben und Vererben" betrifft jeden früher oder später, beispielsweise, wenn ein Angehöriger stirbt und die Nachlassangelegenheiten zu regeln sind. Eine emotionale Zeit, in der man sich plötzlich mit vielen bürokratischen Fragen konfrontiert sieht: Benötige ich einen Erbschein und wo erhalte ich diesen? Was kostet der Erbschein? Was kann ich tun, wenn der Verstorbene Schulden hinterlassen hat? Wie kann ich meine Haftung begrenzen? Spätestens dann beschäftigt man sich auch mit den Fragen: Soll ich ein Testament machen? Was habe ich dabei zu beachten? Wer wird Erbe? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche steuerlichen Belastungen können auf die Erben zukommen? Obgleich das deutsche Erbrecht exakt geregelt ist, sollten künftige Erblasser vorsorgen: Hier erhalten Sie umfangreiche rechtliche Informationen rund um das Thema Erben und Vererben. Fragen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.
Leitung: Jörg-M. Endress, Rechtsanwalt u. Mediator
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mi, ab 21.4., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x
Gebühr: 39 EUR

1.05.07 Recht im Alltag: Verfügungen und Vollmachten

Vorsorge im medizinischen Bereich ist eine Selbstverständlichkeit, aber Vorsorge in der Gestaltung des eigenen Alltags wird immer noch viel zu wenig genutzt. Dabei ist diese Vorsorge um so wichtiger, desto enger die Maschen der rechtlichen Regulierung des Alltags geknüpft werden. Der Kurs klärt auf, wie man aktiv gestaltet und nicht passiv zum Objekt rechtlicher Vorschriften wird. Die Themen reichen von Bankvollmachten über Patientenverfügungen bis hin zu erbrechtlichen Regelungen, die im Übrigen durchaus Auswirkungen auf Ihr Leben haben und deshalb auch zu Lebzeiten erledigt werden sollten. Der Kurs richtet sich nicht nur an Senioren, sondern auch an alle Interessierte. Fragen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.
Leitung: Jörg-M. Endress, Rechtsanwalt u. Mediator
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mi, ab 9.6., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x
Gebühr: 39 EUR

1.06.00 Reichtum macht glücklich! - Ein philosophischer Diskurs

Was assoziieren wir mit Reichtum? Den Besitz vieler materieller Güter bzw. viel Geld ? Geld ist Reichtum, ja - aber macht es Sie auch langfristig glücklich? Was bedeutet der Begriff "Reichtum" wirklich? Als Finanzplaner betrachtet man den Begriff Reichtum natürlich aus der finanziellen Sicht und doch gibt es andere Ansätze. Wir diskutieren unterschiedliche Reichtumsbeschreibungen mit dem Ziel, die für uns richtige Definition zu finden. Letztendlich muss jeder Mensch für sich selbst entscheiden, ab wann Materialismus und Konsum ihn nicht mehr glücklich oder eben doch glücklicher machen. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.

Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, gr. Raum links
Termin: Fr 23.7., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 20 EUR

PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSOPHIE

1.06.01 Workshop: NLP zum Kennenlernen

Neurolinguistisches Programmieren (kurz NLP) kann man überall einsetzen, wo kommuniziert wird. Aber NLP ist viel mehr als nur ein effektives Kommunikationswerkzeug oder ein Methodenkoffer zur Kommunikationsverbesserung. NLP hilft dabei, sich selbst und andere besser zu verstehen, Probleme zu lösen, Ziele zu erreichen und Ressourcen zu aktivieren. Es lässt sich hervorragend nutzen, um sein Leben in fast allen Lebensbereichen erfolgreicher und erfüllter zu gestalten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.
Leitung: Sandra Pollinger-Suarez, NLP Master und EMDR-Coach
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Sa, 5.6. 10 - 17 Uhr + So, 6.6. 10 - 15 Uhr
Gebühr: 75 EUR

1.06.02 Ausgeglichen trotz sozialer Distanzierung

Dass es Wechselwirkungen zwischen Emotionen und biologischen Prozessen gibt, ist uns schon länger bekannt. Aber wussten Sie, dass negative Gedanken genügen können, damit sich die oberen Halswirbel verschieben und Einfluss auf den Vagusnerv nehmen? Der Vagusnerv beginnt im Gehirn, verläuft durch den Hals, erstreckt sich über den Brustraum und führt zu Herz, Lunge, Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm etc. Der Vagus steht folglich mit den wichtigsten Körperfunktionen in unmittelbarer Verbindung. Bei sozialer Isolation kann der hintere Vagusnerv "einfrieren" und unsere Batterie läuft leer. Die Folge: wir schotten uns unmerklich ab, werden apathisch und einsam. Erfahren Sie hier mehr über die Vagusfunktion und die Polyvagal-Theorie in der Therapie. Leicht erlernbare Übungen, die das autonome Nervensystem positiv beeinflussen können - runden den Workshop ab.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Verpflegung.
Leitung: Roxana Lazarides, Coach für Energetische Psychologie
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 6.2., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 46 EUR (inkl. Skript)

1.06.03 Raus aus der Hilflosigkeit

Ein neuer Virus hat unser Leben auf den Kopf gestellt und vieles wird plötzlich ungewiss. Ständig neue Informationen und sich ändernde Regeln, langfristige und nicht vorhersehbare Konsequenzen: Man kann schnell den Eindruck bekommen, die Kontrolle über sein Leben zu verlieren. Mit dem Gefühl der Hilflosigkeit zu leben ist nicht gut. Man gleitet leicht in eine Art Resignation ab. Das kann dazu führen, dass neue Situationen zu einer kompletten Überforderung führen. In diesem Workshop suchen wir individuelle Lösungsansätze aus der Hilflosigkeit, hinein in die Handlungsfähigkeit und damit zurück zur Lebendigkeit.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Yogamatte, ggf. Decke, Sitzkissen, Verpflegung.
Leitung: Kirsten Schültje, Ergotherapeutin, Gestalttherapeutin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Sa 6.3., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 44 EUR

1.06.04 Selbstvertrauen entwickeln – Glücklich sein

Wie wir uns im Leben zurechtfinden und unseren Weg gehen, hängt viel von unseren inneren Glaubenssätzen ab. Sobald sich Glaubenssätze festsetzen, wird unser Unterbewusstsein überall um uns herum nach Bestätigungen dafür suchen, dass diese wahr sind und können uns in unserer Entwicklung hemmen. In diesem Workshop lernen Sie negative Gedankenmuster aufzubrechen und sich aus dem Gedankenkarussell zu befreien. Es wird Ihnen ermöglicht, Glaubenssätze neu zu schreiben und in sich zu integrieren. Sie übernehmen Eigenverantwortung und belastende Gedanken können leichter losgelassen werden. Letztendlich finden Sie so mehr Lebensqualität und Frieden in sich selbst. Elemente aus dem EMDR und der Energiearbeit sowie stärkende Atemübungen und Mentaltraining finden in diesem Workshop unterstützende Anwendung.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.
Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin, EMDR Therapeutin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Sa 13.3., 13.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 26 EUR

1.06.05 Die Kraft des positiven Denkens

"Du wirst morgen sein, was du heute denkst" ist eine buddhistische Weisheit, denn unsere Gedanken bestimmen maßgeblich, wie es uns geht! Manche Lebensumstände und die dazugehörigen Ängste sind besonders Kräfte raubend und kosten viel Energie. Lernen Sie mit diesen Gedanken und Gefühlen besser umzugehen. Andere Blickwinkel und neue Denkansätze sind eine Möglichkeit, stressige Situationen, Belastungen im Alltag und andere Energieräuber abzuschwächen. Elemente aus dem NLP (Neurolinguistischem Programmieren), dem Mentaltraining, der Resilienz und der Energiearbeit finden in diesem Kurs unterstützende Anwendung. Sie tanken neue Energie und Kraft und gewinnen wieder mehr Lebensfreude und Harmonie.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.
Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin, EMDR Therapeutin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: So 20.6., 14 - 18 Uhr
Gebühr: 26 EUR

1.06.06 Negativen Erinnerungen ein Schnippchen schlagen

Negative Erinnerungen beschäftigen Sie mehr als Ihnen gut tut? Diese Gedanken kosten Sie Kraft? Sie wünschen sich mehr Energie, um Anforderungen, die an Sie gestellt werden, meistern zu können? Lernen Sie einige NLP-Techniken kennen, mit denen Sie belastende Situationen selbständig in den Griff bekommen können. Wir arbeiten intensiv und mit praktischen Übungen daran, negative Ereignisse zu transformieren. Dank des kinesiologischen Finger-Tests von Dr. Y. Omura können wir überprüfen, inwiefern die Erinnerungen abgeschwächt sind. Es wird spannend!
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Verpflegung.
Leitung: Roxana Lazarides, Coach für Energetische Psychologie
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 15.5., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 46 EUR (inkl. Skript)

1.06.07 Stressfreier Leben

Negativ-Stress belastet auf Dauer unseren Alltag mit unweigerlichen Konsequenzen für unsere Gesundheit. Ganz stressfrei durchs Leben, ist das denn überhaupt möglich? Einige Stressauslöser kann man nicht vermeiden, andere aber schon. In diesem Workshop erhalten Sie nicht nur Hintergrundinformationen. Es werden Ihnen Wege aus dem Stress aufgezeigt. Sie erlernen Entspannungstechniken und wie Sie besser mit Ihren Emotionen umgehen können. Übungen zur Achtsamkeit und Meditation runden den Workshop ab.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Verpflegung.
Leitung: Sandra Pollinger-Suarez, NLP Master und EMDR-Coach
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Sa 3.7., 10 - 17 Uhr + So, 4.7., 10 - 15 Uhr
Gebühr: 75 EUR

➢ **Siehe auch Kurse zu alternativen Heilmethoden, ab Seite 54**

1.06.08 Befreiter leben: Stress und Angst gewachsen sein

Stress ist wie Handschellen, die man ums Herz trägt! Schnell noch vor der Arbeit die Kinder abgeliefert, rasch zur Bank, den Schlafmangel dank Kaffee übergangen. Geschafft! Alles Bestens? Der berufliche und private Alltag ist voller Beschleunigung, Reizquellen und Einladungen, in die Überlastung zu gehen. In diesem Seminar gehen wir Ihren beruflichen und alltäglichen Stressfaktoren auf den Grund. Es hilft, ganz praktisch an den verschiedenen und richtigen Stellen im Stresskreislauf einzugreifen. Neueste Erkenntnisse der Neurobiologie werden in leichten praktischen Übungen umgesetzt, dabei werden sowohl körperliche als auch mentale Ansatzpunkte zur Stressbewältigung aufgezeigt. Ziel des Seminars ist die Erhöhung der Eigenkompetenz bei der Vorbeugung von und dem Umgang mit Stress. Bestenfalls nehmen Sie den ein oder anderen kleinen Schlüssel zum Lösen der Handschellen mit nach Hause.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Verpflegung.

Leitung: Roxana Lazarides, Coach für Energetische Psychologie
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 27.2., 10 - 17 Uhr + So 28.2., 10 - 14 Uhr
Gebühr: 70 EUR

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
Sie haben neue Kursideen?
Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?
Sie haben Erfahrung im 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.

1.06.09 Die Kunst des Abschiednehmens

Unser Leben ist ein ständiges Abschiednehmen. Wir müssen Abschied nehmen von unserer Kindheit und Jugend, von Wünschen, Hoffnungen und Plänen, von Freundschaften und nahestehenden Menschen, von unserer Arbeit und unserer Gesundheit, schließlich vom Leben. Abschiede sind häufig mit Angst und Trauer, mit Schmerz, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit verbunden. Jeder Abschied hat indessen zwei Seiten: Etwas geht zu Ende und etwas Neues beginnt. Abschiede brauchen Zeit, wollen gelebt und gestaltet werden. In diesem Seminar geht es um den heilsamen Umgang mit tiefgreifenden Veränderungen: Um die Kunst, sich auf Abschiede einzulassen und sie angemessen zu betrauern, damit aus dem Verlust ein Neubeginn werden kann. Fragen und das Einbringen eigener Erfahrungen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.
Leitung: Dr. Thomas Lindner und Gabriela Brill, Trauerbegleiter
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Sa 20.3., 14 - 17 Uhr
Gebühr: 26 EUR

1.06.10 In den Gedanken aufräumen – denn der Ärger entsteht im Kopf

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 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
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 24.4., 10 - 16 Uhr
Gebühr: 38 EUR

GESELLSCHAFT, STIL & ETIKETTE, UMWELT

1.10.00 Stil- und Typberatung lässt Sie weiterkommen

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 Modestyl. Erlernen Sie, mit welchen Strategien Sie eine harmonische Linie erreichen. Eine ganz individuelle Beratung zu Frisur und Brillenform sowie einige wertvolle "Geheimtipps" der Profis runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und Verpflegung.
Leitung: Karin Jolas, Stylistin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 12.6., 10 - 17.15 Uhr
Gebühr: 52 EUR (inkl. 3 EUR Materialkosten)

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

1.10.01 Wildkräuter für Körper, Geist und Seele

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit nährenden und heilenden Wildkräutern. Wir begeben uns in die Natur und sammeln bei einem Spaziergang die jahreszeitlich entsprechenden Pflanzen. Hier lernen Sie einige Kräuter kennen und bestimmen. In angenehmer Atmosphäre verarbeiten wir dann die von uns gesammelten Schätze zu schmackhaften Heilmitteln und Gaumenfreuden.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, ggf. Schreibmaterial, Körbchen, Teller und Besteck.
Leitung: Sarah Wisniewski, Kräuter-Erlebnis Pädagogin
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG
Termin: So 25.4., 15 - 18 Uhr
Gebühr: 32 EUR (inkl. 10 EUR Materialkosten)

1.10.02 Sommerkräuter-Erlebnis-Seminar

Kosten Sie die Fülle des Sommers und tauchen Sie ein in die Welt der Kräuter. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Inhaltsstoffen und Anwendungsmöglichkeiten der verschiedenen Heilpflanzen. Im Rahmen einer kleinen Exkursion gehen wir in die Natur, sammeln saisonale Kräuter und verarbeiten anschließend etwas für die Hausapotheke. Sie erfahren dabei einiges über die Heilkraft, Anwendung und Verarbeitung unserer heimischen Wildpflanzen.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Schreibmaterial und ein Körbchen.
Leitung: Sarah Wisniewski, Kräuter-Erlebnis Pädagogin
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG
Termin: So 20.6., 15 - 18 Uhr
Gebühr: 32 EUR (inkl. 10 EUR Materialkosten)

➢ **Siehe auch Kurs 2.10.25 "Schön durch selbstgemachte Naturkosmetik", Seite 29**

1.10.03 Umweltschonende Reinigungsmittel selber herstellen

Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so einen Teil zum Umweltschutz beitragen. Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel, WC-Tabs und flüssige Waschmittel her. Zudem werden Ihnen natürliche Alternativen zu Deo, Shampoo und Haarpflege präsentiert. Die eigene Herstellung klassischer Putz- und Körperpflegemittel ist kostengünstig und ohne großen Aufwand möglich und zudem umwelt- und gesundheitsschonend.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, leere Sprühflasche, ca. 10 Schraubgläser oder kleine Behälter zum Abfüllen der Reinigungsmittel.
Leitung: Aurelia Schuster
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG
Termin: So 14.2., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 22 EUR (zzgl. 5-10 EUR Materialkosten an die Dozentin)

Kultur & Gestalten

	Seite
⇒ LITERATUR, KUNST- & KULTURGESCHICHTE	22 - 23
⇒ ZEICHNEN & MALEN	23 - 25
⇒ TEXTILES GESTALTEN & KUNSTHANDWERK	26 - 29
⇒ MEDIENPRAXIS & MUSIK	29 - 30

LITERATUR, KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

2.01.01 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend

Lesen Sie gerne und suchen Sie Interessierte, mit denen Sie sich über das Gelesene austauschen können? Wir treffen uns 1x im Monat, sprechen über aktuelle Belletristik und tauschen uns über unsere Eindrücke bei der Lektüre des jeweils angegebenen Buches aus. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die Autoren und ihre Zeit. Die Bücher werden in folgender Reihenfolge besprochen: 11.03.2021, Juli Zeh "Neujahr", 06.05.2021, Francesca Melandir "Alle außer mir ", 10.06.2021, Isabel Vincent, "Dinner mit Edward", 08.07.2021, Daniel Mellem "Der Erfinder des Countdown". Bitte die Bücher vor der jeweiligen Veranstaltung lesen und zum Kurs mitbringen!

Leitung: Dr. Cornelia Marx, Germanistin
Ort: Westend-Bibliothek im Schul- u. Bildungszentrum, Alicestr. 107
Termin: Do, ab 11.3., 19.30 - 21 Uhr, 4x
Gebühr: 30 EUR

2.01.03 English Book Club

Der English Book Club vereint Konversationskurs mit Klassikern der amerikanischen Literatur. An jeweils einem Abend im Monat besprechen wir vier Werke, welche die englischsprachige Literatur maßgeblich geprägt haben. Neben Hintergründen zu den Autoren und dem zeitgeschichtlichen Kontext ihrer Entstehung sprechen wir über die eigenen Eindrücke und Erfahrungen beim Lesen. Wer diese Klassiker nicht nur im Original lesen, sondern sich über diese auch auf Englisch austauschen möchte, ist hier genau richtig. Die Bücher werden in folgender Reihenfolge besprochen: 09.03. Brave New World (Aldous Huxley), 20.04. Of Mice and Men (John Steinbeck), 18.05. The Handmaid's Tale (Margaret Atwood), 15.06. Notes From A Big Country (Bill Bryson).
Bitte die Bücher vor der jeweiligen Veranstaltung lesen und zum Kurs mitbringen! Leitung: Natascha Reitz

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Di, ab 9.3., 18 - 20 Uhr, 4x
Gebühr: 43 EUR (bei 5 Tn zzgl. 7 EUR Minigruppenzuschlag)

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

2.02.04 Kreatives Schreiben - Reisetagebuch

Jede Reise hat ihren eigenen Duft, ihren besonderen Geschmack und ihre eigenen Farben. Gemeinsam wollen wir lernen und üben, unsere Erinnerungen, Erlebnisse und jene besonderen Momente in Worte zu fassen und sie festzuhalten, wie ein Fotoalbum aus den Worten unserer Reiseerinnerungen. Wir schauen uns an, was das Schreiben über Reisen so besonders macht und was wir von bekannten Reisenden wie Mark Twain oder Bill Bryson lernen können. In einer kleinen Gruppe besprechen wir mehrere Ideen, um die eigene Kreativität anzuregen, erlernen die Grundlagen und Merkmale von Reiseberichten und üben uns im Schreiben über schöne Augenblicke. Dieser Kurs ist auch für Schreibanfänger/innen geeignet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bei Bedarf auch ein eigenes Laptop oder iPad, Verpflegung.

Leitung: Natascha Reitz
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 26.6., 10 - 16.30 Uhr
Gebühr: 40 EUR, Kleingruppe

2.02.05 Autobiografisches Schreiben: Momente aufleben lassen

Schreiben ist gar nicht so schwer! Das eigene Leben ist wie eine Schatzkiste voller Erlebnisse und Erfahrungen die es wert sind, aufgeschrieben zu werden. Lustige, aufregende und manchmal fast vergessene Geschichten, an die man sich gerne wieder erinnert und merkt, dass es da viel zu erzählen gibt. Wir nähern uns der Kunst des Schreibens auf leichte Art und Weise. Mit kreativen Schreibübungen werden Sie zu Themen aus dem eigenen Leben inspiriert. Im Anschluss lesen die Teilnehmenden Ihre Texte vor und tauschen ihreEindrücke aus. So erhalten Sie Impulse und Anregungen. Vertrauen Sie Ihrer Kreativität und finden Sie Ihren eigenen sprachlichen Ausdruck. Dieser Kurs ist auch für Schreibanfänger/innen geeignet. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Beatrix Rief-Tobien, Anleiterin für kreatives Schreiben
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mi, ab 10.3., 18 - 20.30 Uhr, 4x
Gebühr: 62 EUR (bei 4 Tn zzgl. 16 EUR Minigruppenzuschlag)

ZEICHNEN UND MALEN

2.07.18 Profi-Kunstkurs für Jugendliche (12 - 18 Jahre)

Unter fachkundiger Anleitung erhaltet Ihr sowohl kreative Anregungen bei der künstlerischen Umsetzung als auch Hilfestellung bei der Mappenvorbereitung für die erfolgreiche Bewerbung an einer weiterführenden Kunstschule. Die Themengebiete umfassen Kreativität in Perspektive, Landschaft und Portrait, Malerei (alle Techniken und Materialien), Zeichnen von klassisch, abstrakt bis Cartoons bzw. Comics. Bitte mitbringen: A3 Skizzenblock, Bleistifte mit Härtegrad B, Radiergummi und Spitzer und weiche Buntstifte oder Aquarell- bzw. Acrylfarben mit zugehörigem Papier und 3 Pinsel.

Leitung: Frank Arne Teschner, Fotograf und Grafik Designer
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa + So, 10.4. - 11.4., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 40 EUR (Kleingruppe)

2.07.19 - 21 Von der Skizze zum Bild
In diesem Kurs lernen Sie, wie man aus wenigen Grundformen ausdrucksvolle Bilder anfertigen kann. Von der Skizze zur Illustration bis hin zur fertigen Bleistiftzeichnung oder farbigen Comics - ganz wie es beliebt. Wer es bunt mag, kann alles von Buntstiften über Pastellfarben, bis hin zum Pinsel mit Acryl einsetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, dürfen aber auch vorhanden sein. Unter fachkundiger Anleitung erhalten Sie sowohl kreative Anregungen als auch Hilfestellung bei der Technik.
Bitte mitbringen: A3 Skizzenblock, Bleistifte mit Härtegrad B und weiche Buntstifte oder Aquarell- bzw. Acrylfarben.
Leitung: Frank Arne Teschner
Ort: Waldstr. 55-57, Hinterhaus, gr. Raum li.
Gebühr: 75 EUR (pro Kurs)

2.07.19 Von der Skizze zum Bild
Termin: Do, ab 11.2., 18.00 - 20.00 Uhr, 6x

2.07.20 Von der Skizze zum Bild
Termin: Do, ab 15.4., 18.00 - 20.00 Uhr, 6x

2.07.21 Von der Skizze zum Bild
Termin: Do, ab 10.6., 18.00 - 20.00 Uhr, 6x

2.07.22-28 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 Zeichenpapier (Zeichenblocks), Bleistifte (HB), Buntstifte, Wachskreiden, Malplatten, Leinwände, Acrylfarben (mind. ein komplett flacher Pinsel für Acryl-/Ölfarben), Ponal, Feinsand, Blattgold, Fotos als evtl. Vorlage.
Leitung: Predrag Hegedüs, Maler und Bildhauer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, links
Gebühr: 33 EUR (pro Kurs)

2.07.22 Zeichnen - Malen - Collagieren
Termin: So 14.2., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.23 Zeichnen - Malen - Collagieren
Termin: So 7.3., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.24 Zeichnen - Malen - Collagieren
Termin: Sa 17.4., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.25 Zeichnen - Malen - Collagieren
Termin: So 30.5., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.26 Zeichnen - Malen - Collagieren
Termin: So 13.6., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.27 Zeichnen - Malen - Collagieren
Termin: So 11.7., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.28 Sommerkurs: Zeichnen - Malen - Collagieren
Termin: So 1.8., 10.30 - 15.45 Uhr

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

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.
Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

2.07.34 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.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Zeichenblock (nicht unter 30x40cm) Aquarellpinsel, Bleistifte, Radiergummi und Küchenrolle.
Leitung: Dorita Jung, Malerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Do, ab 4.3., 10.40 - 12.40 Uhr, 12x
Gebühr: 90 EUR

2.07.41 Acrylmalerei für (Wieder-) Einsteiger

Möchten Sie Acrylmalerei einmal ausprobieren? Oder haben Sie schon etwas 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
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Di, ab 2.3., 19 - 21.30 Uhr, 4x
Gebühr: 68 EUR (inkl. Materialkosten für Farbe und Papier)

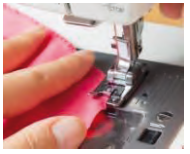
2.07.51 Ölmalerei zum Kennenlernen
Die Ölmalerei ist eine schon seit dem 13. Jahrhundert bekannte Maltechnik. Im Laufe der Zeit änderte sich diese grundlegend. Möchten Sie die moderne Ölmalerei einmal ausprobieren? Zunächst wird der Umgang mit den Materialien erklärt und Sie erhalten eine kleine Einführung in die Farb-, Form- und Kompositionslehre. Anschließend können Sie unter fachkundiger Anleitung experimentieren. Von Abstrakt bis Gegenständlich kann auf Ihre Wünsche eingegangen werden. Neben der eigentlichen Maltechnik steht vor allem auch die innere Entspannung im Vordergrund, welche durch die Malerei erzeugt wird.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Kittel, Lappen, alten Teller und Pinsel in verschiedenen Größen. Farben und Leinwand werden bei Bedarf gegen eine Pauschale von 10 EUR von der Dozentin gestellt.
Leitung: Gabriele Kunz, freischaffende Künstlerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Di, ab 20.4., 18.30 - 20.30 Uhr, 4x
Gebühr: 50 EUR

TEXTILES GESTALTEN UND KUNSTHANDWERK

2.09.01 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.
Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln. Stoff und Nähmaschinen werden gestellt, Sie können aber auch Ihre eigene Maschine mitbringen!



Leitung: Anja Wahlen, Modedesignerin
Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112
Termin: Di 23.2., 18.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 35 EUR (inkl. Materialkosten)

2.09.02 Patchwork - das genähte Mosaik

Die Technik des Patchworks begann bereits vor Christi Geburt im Orient. Den größten Anteil an der Weiterentwicklung des Patchworks, bis hin zum Quilt, hatten allerdings die amerikanischen Siedlerinnen. Heute werden Patchwork-Arbeiten nach gestalterischen Gesichtspunkten angefertigt. Waren zunächst Bettdecken Hauptgegenstand der Gestaltung, so werden heute auch oft künstlerische Patchworkarbeiten entworfen. In diesem Kurs können zur Verschönerung des Heimes auch Kissen oder Tischläufer gefertigt werden. Am ersten Unterrichtstag werden Schnitterstellung und Musterentwurf sowie die Auswahl von Material (Baumwollstoff) besprochen.
Bitte mitbringen: Kariertes Papier, Stift, Lineal, Schneiderschere, Nähgarn, Nähnadel, Stecknadeln. Nähmaschinen werden gestellt. Wer möchte, kann aber auch seine eigene Maschine mitbringen!
Leitung: Anja Wahlen, Modedesignerin
Ort: BGS-Haus 2, EG links, Raum 112, Hugenottenallee 82
Termin: Do, ab 4.3., 18 - 21 Uhr, 5x
Gebühr: 95 EUR (Kleingruppe, max. 8 Personen)

2.09.03 +04 Richtig Nähen - Schritt für Schritt

Sie haben erste Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Machen Sie ein Kleidungsstück selbst. Sie erlernen die Grundfertigkeiten des Nähens und können sich fachkundig bei der Umsetzung Ihrer Ideen beraten und unterstützen lassen. Am ersten Unterrichtstag werden Schnitt und Stoff besprochen. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.
Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln. Nähmaschinen werden gestellt, Sie können aber auch Ihre eigene mitbringen.
Leitung: Annette Langguth-Boller, Schneiderin
Ort: BGS-Haus 2, EG links, Hugenottenallee 82, R112
Gebühr: 115 EUR (zzgl. eigener Materialkosten für Stoff)

2.09.03 Richtig Nähen - Schritt für Schritt
Termin: Di, ab 2.3., 18.30 - 21 Uhr, 8x

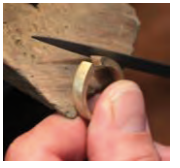
2.09.04 Richtig Nähen - Schritt für Schritt
Termin: Di, ab 18.5., 18.30 - 21 Uhr, 8x

2.10.01 Stilvolle Kartengestaltung mit Lettering/Kalligrafie

Ob Glückwunsch-, Einladungs- oder Tischkarten, in diesem Kurs dürfen Sie kreativ sein. Mit Blattgold und Aquarellfarben eröffnen sich viele Möglichkeiten des Designs und mit kalligrafisch gestalteten Buchstaben oder kurzen Texten entstehen kunstvolle und persönliche Karten. Schritt für Schritt lernen Sie mit speziellen Stiften zunächst die Kunst der Kalligrafie und veredeln sowohl Ihre Handschrift als auch Ihre Karten. Handgemachte Karten stehen für Individualität und geben dem Empfänger das Gefühl von Wertschätzung.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Schere, Aquarell- oder Wasserfarben und Pinsel. Kartenpapier, Blattgold und Kalligrafiestifte werden gestellt.
Leitung: Sandra Winkler
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa, ab 20.3., 10 - 13 Uhr, 2x
Gebühr: 37 EUR (zzgl. 5 EUR Materialkosten an die Dozentin)

2.10.11 +12 Faszination Goldschmieden

Sie möchten das Goldschmieden einmal selbst ausprobieren? Unter fachlicher Anleitung können Sie das traditionelle Handwerk kennen lernen: Walzen, Biegen, Sägen, Löten, Feilen, Schmirgeln, Polieren und alles, was sonst noch zum Goldschmieden dazugehört. Zudem erhalten Sie künstlerische Anregungen zu eigenen materialgerechten Entwürfen und fachliche Betreuung bei der Umsetzung der individuellen Schmuckstücke. Die ersten Übungen werden in Messing oder Kupfer gemacht. Wer aber bereits Erfahrung hat, kann auch gerne ein Schmuckstück mit Silber oder Gold herstellen. Werkzeuge und Basismaterial stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Edelmetalle können auf Wunsch zusätzlich erworben werden.
Für Anfänger und für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Stifte für Entwürfe.
Leitung: Birgit Kröber, Goldschmiedemeisterin
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG
Gebühr: 92 EUR pro Kurs (zzgl. 15 EUR für Unterrichtsmaterialien)



2.10.11 Goldschmieden I
Termin: Di, ab 2.3., 18.30 - 21.30 Uhr, 5x

2.10.12 Goldschmieden II
Termin: Di, ab 20.4., 18.30 - 21.30 Uhr, 5x

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
Sie haben neue Kursideen?
Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?
Sie haben Erfahrung im 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.

2.10.13 Silverclay - Edle Schmuckstücke leicht gemacht
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 wird 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 Ihre Ideen und stellen Sie ein Schmuckstück für sich selbst 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. **Auch für Kinder ab 10 Jahre geeignet**.
Bitte mitbringen: Ggf. Verpflegung für den eigenen Bedarf.
Leitung: Jonas Herrmann, Goldschmied
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 5.6., 10 – ca.17 Uhr
Gebühr: 52 EUR (inkl. 8 EUR Nutzungspauschale für Werkzeug)

2.10.14 Individuelle Schmuckstücke: Bling-Bling Armreif

Zauberhafte Schmuckstücke aus Perlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Aus hochwertigen zylinderförmigen Perlen und Swarovski-Kristallen fädeln wir einen glamourösen und individuellen Armreif. Erfahren Sie außerdem viele Tipps und Tricks zum Perlenfädeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Material wird gestellt.
Leitung: Ursula Weyh, Schmuckdesignerin
Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112
Termin: Do 18.3., 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 35 EUR (inkl. 15 EUR Materialkosten)

2.10.15 Individuelle Schmuckstücke: Boho-Style Ohrringe
Zauberhafte Schmuckstücke aus Perlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Aus unterschiedlichen Glasperlen fertigen wir stylische, traubenförmige Ohrringe oder Anhänger im Boho-Style. Jedes Stück wird ein Unikat! Erfahren Sie außerdem Tipps und Tricks zum Perlenfädeln.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Material wird gestellt.
Leitung: Ursula Weyh, Schmuckdesignerin
Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112
Termin: Do 22.4., 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 32 EUR (inkl. 12 EUR Materialkosten)

Ist Ihnen das Thema „Bildung für alle“ wichtig?
Möchten Sie die vhs Neu-Isenburg e.V. unterstützen?

Dann werden Sie Mitglied!

Wir freuen uns auf Sie und stehen für Fragen gerne zur Verfügung: ☎ 06102-254746

2.10.25 Dufte Geschenke aus der Naturkosmetikküche

Kosmetik selbst herstellen liegt voll im Trend. Lassen Sie sich zu einem faszinierenden, alle Sinne berührenden Hobby verführen und stellen Sie gleichzeitig ganz persönliche Geschenke her. Aus einer großen Auswahl naturreiner Öle mischen wir wundervolle Parfüme und stellen pflegende Lippenstifte her. Danach kreieren wir eine kostbare Bodylotion oder Pflegeöl, duftende Dusch- und Badegels oder Badekugeln. Selbstverständlich sind alle Rohstoffe, die hier verwendet werden, in Bioqualität.
Bitte mitbringen: Schreibbedarf, weiteres Material wird gestellt.
Leitung: Karin Jolas, Stylistin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: So 18.04., 10 - 14.30 Uhr
Gebühr: 45 EUR (inkl. 15 EUR Materialkosten)

2.10.31+32 Keramik für Erwachsene (Porzellan - Das weiße Gold)
Wir beginnen mit einem kleinen Einblick in die Geschichte des Porzellans und tasten uns zunächst an die besonderen Formgebungstechniken des einzigartigen Materials heran, um dann die besondere Schönheit durchscheinend, hauchdünn oder auch robust zu betonen. In Gießformen und Gipsmodels hergestellte Gefäße verfeinern wir mit Stempeln und anderen Dekor-Elementen.
Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, Kleingruppe.
Bitte mitbringen: Malerkittel oder altes Kleidungsstück.
Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikkünstlerin
Ort: Atelier Thiele, Goethestraße 98, N-I
Gebühr: 100 EUR (zzgl. 30 EUR Brenn- und Materialkosten)

2.10.31 Keramik für Erwachsene
Termin: Mo, ab 1.3., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

2.10.32 Keramik für Erwachsene
Termin: Do, ab 4.3., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

MUSIK & MEDIENPRAXIS

2.11.15 Spaß am Fotografieren - Die Basisregeln der Fotografie

Gemeinsam werden wir die grundlegenden Dinge rund um die Fotografie besprechen. Es werden Ihnen sowohl technische Aspekte als auch Gestaltungsregeln vermittelt, damit aus Ihrem Schnappschuss eine Fotografie wird. Linienführung und Farbgestaltung sind dabei genauso wichtig wie die Bestimmung des Bildmittelpunkts und die Position des Fotografierenden. Im Rahmen einer kleinen Exkursion werden wir das Gelernte praktisch anwenden und die Bildergebnisse anschließend in der Gruppe besprechen. Einfache Grundkenntnisse der Kamerabedienung sollten vorhanden sein. **Der Kurs ist auch für Teilnehmende ab 12 Jahre geeignet.**
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, geladener Akku, leere Speicherkarte, ggf. Handbuch der Kamera und Verpflegung.
Leitung: Olena Jungmann, Fotografin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 13.3., 9.30 - 16 Uhr
Gebühr: 38 EUR

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

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

2.11.16 Leidenschaft Fotografieren - Motivbezogene Fotografie

Sie wissen bereits, dass Sie fotografieren und nicht Ihre Kamera. Jetzt möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Lernen Sie zu erkennen, welche gestalterischen Prinzipien Ihnen zu wirklich gelungenen Fotokompositionen verhelfen. Lernen Sie, wie Sie Emotionen festhalten und Gefühle beim Betrachter hervorrufen. Entwickeln Sie Ihren eigenen fotografischen Stil. Egal ob Portrait, Landschaft oder Architekturfotografie. **Der Kurs ist auch für Teilnehmende ab 12 Jahre geeignet.**
Voraussetzung: Foto-Grundwissen und der Umgang mit der eigenen Kamera muss bekannt sein.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, geladener Akku, leere Speicherkarte, ggf. Handbuch der Kamera, Stativ, externer Blitz und Verpflegung.
Leitung: Olena Jungmann, Fotografin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: So 25.4., 9.30 - 16 Uhr
Gebühr: 38 EUR

➢ *Siehe auch Kurs 5.03.03 Fotobücher gestalten, Seite 77*

2.13.01 Afrikanisches Trommeln zum Kennenlernen (für Anfänger)

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. Wer keine Djembé hat: Es stehen acht Trommeln im Kursraum zur Verfügung.
Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa, Musiker
Ort: Musikschule, Hugenottenallee 82, Kellerraum
Termin: Fr, ab 7.5., 17.30 - 18.30 Uhr, 5x
Gebühr: 33 EUR

2.13.02 Afrikanisches Trommeln (für Fortgeschrittene)

Sie haben bereits Erfahrung mit der Djembe-Trommel und möchten Ihre Kenntnisse erweitern. In diesem Kurs werden die Schlagtechniken und Rhythmen vertieft, sowie der Umgang mit einfachen Improvisationen. Spaß und Freude an der Musik stehen weiterhin im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Djembé-Trommel.
Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa, Musiker
Ort: Musikschule, Hugenottenallee 82, Kellerraum
Termin: Fr, ab 7.5., 18.30 - 20 Uhr, 8x
Gebühr: 76 EUR

Gesundheit

		Seite
⇒	TANZEN	31 - 33
⇒	ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA	34 - 40
⇒	FELDENKRAIS, QI GONG & TAI JI	40 - 43
⇒	PILATES, AEROBIC & CO.	43 - 48
⇒	WIRBELSÄULENGYMNASTIK, RÜCKENSCHULE & BECKENBODENTRAINING	49 - 53
⇒	WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR	53 - 54
⇒	ALTERNATIVE HEILMETHODEN	54 - 56
⇒	KOCHEN, ERNÄHRUNG	58 - 63

TANZEN

3.00.10 Tanz-Klassiker – aber immer modern

Sie haben eine Einladung zum Ballabend oder zur Hochzeit? Dann ist es an der Zeit die Grundschritte der üblichen Gesellschaftstänze zu erlernen (Wiener Walzer, Foxtrott, Langsamer Walzer und ggf. auf Wunsch, Discofox) oder Ihre Tanzkenntnisse in stressfreier und entspannter Atmosphäre wieder aufzufrischen. Für Anfänger und Auffrischer, bitte paarweise anmelden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte, saubere Schuhe.
Leitung: Sebastian Gebhardt, Tanztrainer
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 17.4. - 18.4., 15 - 18 Uhr
Gebühr: 35 EUR (pro Person)

3.00.20 Latein-Tänze: Anmut und Pep

Die reizvolle Musik der lateinamerikanischen Tänze ist einer der Gründe, weshalb 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 die schnellen Dreh- und Wickelfiguren sowie der häufige Wechsel zwischen treibenden und ruhigen Phasen. Erlernen oder verfeinern Sie in diesem Kurs die Grundschritte von Rumba, Cha-Cha-Cha und Salsa oder ggf. Jive.

Für Anfänger und Auffrischer, bitte paarweise anmelden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte, saubere Schuhe.
Leitung: Sebastian Gebhardt, Tanztrainer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 20.3. - 21.3., 15 - 18 Uhr
Gebühr: 35 EUR (pro Person)

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

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. Lassen Sie das nasse Grau hinter sich und tauchen Sie in die Welt der Karibik ein. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe, keine Straßenschuhe! Eingang seitlich.

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer
Ort: Schul- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle,
Termin: Mo, ab 8.3., 19.25 - 20.25 Uhr, 15x
Gebühr: 78 EUR

3.00.26 Salsa - für Paare und Einzelpersonen - Gute Mittelstufe

Lassen Sie das nasse Grau hinter sich und tauchen Sie in die Welt der Karibik ein. Salsa, Merengue und Bachata verbinden Tanz- und Lebensfreude. Nicht nur Paartanz wird geübt, sondern auch Choreographien und Freestyle für Singletänzer werden erprobt. Der Kurs richtet sich an Tänzer/innen, die die Grundschritte und Basisfiguren bereits erlernt haben. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe, keine Straßenschuhe! Eingang seitlich nehmen.

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer
Ort: Schul- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle,
Termin: Mo, ab 8.3., 20.40 - 21.40 Uhr, 15x
Gebühr: 78 EUR

3.00.33 Line Dance - Für Einsteiger

Line Dance formt sich aus den verschiedensten Rhythmen, die wir aus der Tanzschule kennen; hierbei gibt es keine Paare, jeder Einzelne tanzt in einer Formation, aufgestellt in Linien hinter- und nebeneinander. Die jeweiligen Tänze sind leicht erlernbar, da in kurzen und verständlichen Schrittfolgen gezählt wird und die Musik äußerst vielseitig ist (u.a. Cha-Cha-Cha oder Walzer-Rhythmen). Lernen Sie mal auf eine etwas "andere" Art das Tanzbein zu schwingen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Sebastian Gebhardt, Tanztrainer
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Di, ab 18.5., 18.45 - 20 Uhr, 8x
Gebühr: 52 EUR

3.00.34 Line Dance - Gute Mittelstufe

Line Dancer tanzen in einer Formation, nach vorgegebenen Schrittfolgen, feste Tanzpartner sind hier nicht notwendig. Sie haben bereits gute Line Dance Erfahrungen und möchten Ihre bisherigen Kenntnisse vertiefen und erweitern. Dann sind Sie hier richtig. Lassen Sie sich von der flotten Musik und der guten Laune mitreißen!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Tanzschuhe.

Leitung: Julie Endreß, Tanztrainerin
Ort: Schul- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle, Eingang seitlich nehmen
Termin: Di, ab 2.3., 19.30 - 20.30 Uhr, 10x
Gebühr: 55 EUR (inkl. 3 EUR für Kursmaterial)

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

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

3.00.41 Workshop: Afrikanischer Tanz - traditionell und modern

Suchen Sie den etwas anderen Tanz? Tauchen Sie ein in einen Rhythmus voller Energie und Lebensfreude. Die Bewegungen der traditionellen westafrikanischen Tänze werden mit neuen Bewegungen kombiniert und kreativ mit moderner afrikanischer Musik umgesetzte. Die Praxis wird durch Erklärungen zur Bedeutung und Entwicklung der Tänze sowie der westafrikanischen Kultur ergänzt, denn in Afrika gehören Musik, Tanz und Gesang untrennbar zusammen und sind tief verwurzelt im Alltagsbewusstsein der Menschen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, ggf. Verpflegung.

Leitung: Lassana Justin Yao, Musiker, Tänzer und Regisseur
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Sa 17.7. + So 18.7., 13.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 32 EUR

3.00.45 Moderner orientalischer Tanz

In seinen zahlreichen Facetten und Unterkategorien bietet der Orientalische Tanz viel Raum zur tänzerischen Entfaltung. Wir üben und verfeinern unser Repertoire von Bewegungen aus dem arabischen und türkischen Tanz sowie diversen Kombinationsmöglichkeiten mit modernen Showtanzelementen. Gleichzeitig erarbeiten wir gemeinsam verschiedene Tanz-Choreographien. Die Freude am Tanzen steht dabei im Vordergrund.
Auch Wiedereinsteigerinnen mit Basiskenntnissen sind hier herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hüfttuch, Schleier, ggf. Schläppchen, Getränk

Leitung: Mandy Gebhardt
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 1.3., 20.15 - 21.15 Uhr, 15x
Gebühr: 25 EUR

3.00.71 Folkloretanzkreis - Internationale Tänze

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, Turnhalle, Gravenbruch
Termin: Mi, ab 12.5., 18.40 - 20.05 Uhr, 10x
Gebühr: 63 EUR

ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA

3.01.02 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung.
Leitung: Charmaine Weller, Entspannungspädagogin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Di, ab 11.5., 19.30 - 21 Uhr, 8x
Gebühr: 75 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 auf Bluthochdruck, Schlafstörungen und Spannungszustände auswirkt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung.
Leitung: Margit Geisler, Entspannungstherapeutin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 22.4., 18.15 - 19.15 Uhr, 6x
Gebühr: 38 EUR, Kleingruppe

3.01.04 Achtsamkeit und Entspannung

Achtsamkeit ist eine Form der Meditation und kommt ursprünglich aus dem Buddhismus. Achtsam sein heißt, Momente bewusst zu erleben und sich auf die inneren Regungen zu konzentrieren, allerdings ohne Wertung. Achtsamkeit ist nicht gleich Entspannung, kann aber dazu führen. Denn mit Achtsamkeitsübungen kann man ohne viel Aufwand zur Ruhe kommen, sein Leben entschleunigen und die Psyche schützen. Die Entspannungsübungen werden meist in sitzender oder liegender Haltung durchgeführt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung.
Leitung: Margit Geisler, Entspannungstherapeutin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 25.2., 18.15 - 19.15 Uhr, 6x
Gebühr: 39 EUR

3.01.05 Entspannungstechniken - Mehr Zeit für mich

In Zeiten von Unsicherheit sehnen wir uns nach innerer Ruhe. Wir suchen einen Ort der Entspannung. In diesem Kurs finden wir ihn gemeinsam - für mehr Freude im Leben. Wir lernen, Streß in Spaß umzuwandeln - mit Hilfsmitteln aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung sowie mit Elementen aus Qi Gong und Tai Chi. Wir suchen gemeinsam nach einer kleinen Entspannungsinsel im Alltag, um zu regenerieren, neue Kraft zu schöpfen und dem Burnout vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.
Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Di, ab 16.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 10x
Gebühr: 53 EUR (bei 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag)

3.01.06 Mit Energie und Entspannung ins innere Gleichgewicht

Wenn Energie und Lebenskraft im Alltag fehlen oder abhanden gekommen sind und wir uns nicht mehr in unserer Mitte fühlen, was kann dann helfen? Wie gehe ich mit Stress und Überforderung um, wie kann ich mich organisieren? Wie kann ich Ruhe finden und neue Energie tanken? "Wie kann ich mein Denken positiver gestalten?" Es ist wichtig, in der Balance zu sein und zu sich selbst zu finden, um gesund und fit zu bleiben. Erlernen Sie energetisierende Übungen, die sich ohne große Hilfsmittel einfach und überall anwenden lassen, um wieder in Entspannung und Balance zu kommen. Der Kurs beinhaltet theoretische Tipps und praktische Soforthilfe.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Isomatte und Decke.
Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin, EMDR Therapeutin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Fr 7.5., 16 - 20 Uhr
Gebühr: 25 EUR

3.01.07 Meditation - 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 erholsame Schlaf, Stressresistenz und Immunabwehr werden positiv beeinflusst. Hinzu wirkt Meditation günstig auf chronische Schmerzen und hohen Blutdruck. Sie fördert Ruhe und Gelassenheit. Hier erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Meditationen, die wir gemeinsam praktizieren. Sie lernen, Blockaden bewusst wahrzunehmen und neue, verborgene Kräfte freizusetzen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, warme Socken, eigene Yoga-Matte, Verpflegung.
Leitung: Charmaine Weller, Meditationslehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: So 11.4., 10 - 16 Uhr
Gebühr: 38 EUR, Kleingruppe

3.01.08 Healing Gong

Lassen Sie sich vom Healing Gong ins Reich der Entspannung tragen. Eine Healing Gong-Session wirkt sowohl auf der körperlichen wie auf der seelischen Ebene: Der Atem wird ruhig, der Herzschlag langsam, die Muskeln entspannen sich. Das Gedankenkarussell dreht nicht mehr. Tiefenentspannung setzt ein. Nach einer geführten Meditation sind Ihr Körper und Geist bereit jede Anspannung loszulassen. Die sanften Klänge des Gongs durchströmen Ihren Körper und helfen dabei Stress abzubauen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Blockaden zu lösen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Socken, kleines Handtuch.
Leitung: Anand Dalpriya Kaur, Yoga-Lehrerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Fr, ab 12.3., 18.30 - 20 Uhr, 3x
Gebühr: 29 EUR, Kleingruppe

3.01.09 Yoga und Detox

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, um sich wieder mehr zu bewegen, dadurch den Stoffwechsel anzuregen und das Immunsystem zu stärken. In diesem YOGA-Workout werden durch effektive Übungen gezielt Entgiftung und Entspannung angeregt. In unserem Alltag gibt es zudem immer mehr Energieräuber und belastende Umweltfaktoren. Mit Yoga lässt sich viel erreichen, z. B. bessere Beweglichkeit, Konzentration, mehr Entspannung und Stressreduktion sowie ein allgemein besseres Wohlbefinden. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie die wohltuende Wirkung des YOGA. Für einen guten Start in den Frühling.
Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich,
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Handtuch oder Decke, bei Bedarf Yoga-Kissen.
Leitung: Birgit Borowski, Yoga-Trainerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Sa 10.4., 14 - 18 Uhr
Gebühr: 26 EUR

3.01.11 Sanftes Yoga und Tiefenentspannung

Schonendes Yoga für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit. Durch sanfte Yoga-Variationen lassen sich klassische Übungen individuell anpassen und fördern Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Ergänzt wird das Training durch Atemübungen und Entspannungstechniken, welche zu mehr Gelassenheit und Lebensqualität verhelfen. Im Yoga lernen wir die drei Ebenen Körper, Geist und Seele miteinander zu verknüpfen. Der Körper tankt Energie durch Dehnung und Muskelstärkung; der Geist kommt zur Ruhe und schenkt uns neue Energien für die Woche. Für Einsteiger geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk.
Leitung: Sylvia Garlich, Yoga-Lehrerin
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Turnhalle, Gravenbruch
Termin: Mi, ab 17.2., 18.40 - 20.10 Uhr, 10x
Gebühr: 67 EUR

3.01.12 Sanftes Yoga und Tiefenentspannung

Schonendes Yoga für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit. Durch sanfte Yoga-Variationen lassen sich klassische Übungen individuell anpassen und fördern Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Ergänzt wird das Training durch Atemübungen und Entspannungstechniken, welche zu mehr Gelassenheit und Lebensqualität verhelfen. Im Yoga lernen wir die drei Ebenen Körper, Geist und Seele miteinander zu verknüpfen. Der Körper tankt Energie durch Dehnung und Muskelstärkung; der Geist kommt zur Ruhe und schenkt uns neue Energien für die Woche.
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (leichte Mittelstufe).
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk.
Leitung: Sylvia Garlich, Yoga-Lehrerin
Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Freiherr-v.-Stein Str. 2, Turnhalle
Termin: Do, ab 4.3., 18.25 - 19.55 Uhr, 12x
Gebühr: 80 EUR (bei nur 6 Tn zzgl. Minigruppenzuschlag 12 EUR)

3.01.13 Soft Yoga Flow - Meditation u. Tiefenentspannung mit und ohne Vorkenntnisse

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.
Auch für Einsteiger geeignet.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk.
Leitung: Frauke Wilhelm, Yogalehrerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Do, ab 11.3., 19.45 - 21.15 Uhr, 15x
Gebühr: 98 EUR (bei nur 6 Tn zzgl. Kleingruppenzuschlag 15 EUR)

3.01.20 Yoga Workshop - Zeit für Dich

Yoga ist eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Durch gezielte Yoga- und Atemübungen sowie Meditationen wird die Lebensenergie aktiviert und harmonisiert. Sanfte und zugleich effektive Übungen stärken und entspannen den Körper und fördern die Achtsamkeit. Erfahren Sie einen wunderbaren Ausgleich zum stressigen Alltag und entdecken Sie Yoga als Quelle innerer Kraft und Ausgeglichenheit.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, warme Socken und Verpflegung.
Gymnastikmatten sind vor Ort.
Leitung: Frauke Wilhelm, Yogalehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: So 4.7., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 44 EUR

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

3.01.30 Yoga für Einsteiger und Auffrischer
Yoga ist ein ganzheitliches Körperprogramm. Es verhilft zu mehr Harmonie und Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele. Die Übungen kräftigen und dehnen vor allem den Rücken, fördern eine aufrechte Haltung sowie den Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit. Durch die ausgewogenen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen gewinnen wir mehr Lebensenergie und stärken die Abwehrkräfte.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Yogamatte, Getränk.
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Aula, Gravenbruch
Termin: Mi, ab 10.3., 18.45 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: 83 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
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Fr, ab 12.3., 9 - 10.30 Uhr, 12x
Gebühr: 80 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, Mehrzweckraum
Termin: Fr, ab 12.3., 10.45 - 12.15 Uhr, 12x
Gebühr: 95 EUR

3.01.33 Yin-Yoga
Mit Yoga das Bindegewebe dehnen und Verspannungen lösen. Verklebte und zerfaserte Faszien spielen eine große Rolle bei unspezifischen Schmerzen. Durch spezielle Dehnübungen und länger gehaltene Asanas 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, Yoga-Matte, Handtuch, Getränk.
Leitung: Rafaela Dorodzala, Yogalehrerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Mo, ab 1.3., 19.15 - 20.30 Uhr, 15x
Gebühr: 83 EUR

3.01.34 Faszien-Yoga
Als Faszien wird unser Bindegewebe bezeichnet, das den ganzen Körper durchzieht und uns Form und Struktur gibt. Faszien die verklebt sind, können für Verspannungen und Rückenschmerzen verantwortlich sein. Beim Faszien-Yoga werden die Faszien durch gezielte Stimulation geschmeidig gehalten. Die Übungen helfen gezielt das Bindegewebe zu lockern. Atemübungen und eine kurze Meditation ergänzen die Übungsstunden. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Yogaerfahrung.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Handtuch, Getränk.
Leitung: Viktoria Kaus, Yoga-Lehrerin
Ort: Schul- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle, Eingang seitlich
Termin: Di, ab 2.3., 18 - 19.15 Uhr, 10x
Gebühr: 56 EUR

3.01.35 Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga, auch bekannt als "Yoga des Bewusstseins", ist eine Kombination aus dynamischen Bewegungen, Halteübungen (Asana), Atemtechnik (Pranayama) und Meditation (Dhyan). Die Übungen machen den Körper nicht nur kraftvoller und flexibler, auch das Nervenkostüm wird gestärkt. Die Energie im Körper wird durch verschiedenste Yogapositionen und Atmungsübungen aktiviert und zum Fließen gebracht. Dadurch erreichen Sie Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Harmonie für Körper, Geist und Seele. Entdecken Sie die spirituelle Seite der indischen Lehre. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Yoga-Matte, Decke, Getränk.
Leitung: Anand Dalpriya Kaur, Yoga-Lehrerin
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Di, ab 9.3., 18.15 - 19.45 Uhr, 9
Gebühr: 70 EUR

3.01.36 + 37 Yoga für den Rücken
Es gibt viele Yogastellungen (Asanas) und Atemtechniken, die eine besonders günstige Wirkung auf die Wirbelsäule haben. Sie mobilisieren, dehnen und stärken die Rückenpartien, den Nacken und die Hüftbeuger, kräftigen und aktivieren die Muskeln in den Füßen und Beinen. Erlernen Sie, gewohnte, unbewusste Bewegungs- und Atemmuster wahrzunehmen und - wenn notwendig - zu durchbrechen. Dadurch stärken Sie Ihre Fähigkeit, die Prozesse in Ihrem Körper frühzeitig wahrzunehmen und achtsam damit umzugehen. Abgerundet wird jede Stunde mit einer Tiefenentspannung.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Yoga-Sitzkissen (unbedingt erforderlich), bequeme Kleidung.
Leitung: Nicole Rohde, Yoga-Trainerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, Mehrzweckraum
Gebühr: 83 EUR (pro Kurs)

3.01.36 Yoga für den Rücken I (Einsteiger)
Termin: Mi, ab 10.3., 17.45 - 19 Uhr, 15x

3.01.37 Yoga für den Rücken II (Mittelstufe)
Termin: Mi, ab 10.3., 19.15 - 20.30 Uhr, 15x

3.01.38 After Work Yoga

Durchatmen, Kraft tanken und dem Körper Aufmerksamkeit schenken: Wir wenden uns gezielt den Bewegungen zu, die während der Arbeitswoche zu kurz kommen. Mit Hilfe von sanften und gleichzeitig kraftvollen Yoga-übungen erlangen wir Beweglichkeit, Stärke und Vitalität zurück. Atemtechniken helfen uns, alte Muster aufzubrechen und unserem Körper mit neu gewonnener Achtsamkeit zu begegnen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, ggf. Decke, Kissen.
Leitung: Sylvia Garlich, Yoga-Lehrerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Di, ab 2.3., 17.45 - 19 Uhr, 12x
Gebühr: 67 EUR (bei nur 6 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag)

3.01.46 Hatha-Yoga am Abend I (Mittelstufe)
Den Tag entspannt mit Yoga ausklingen lassen: Energie auftanken, Körperkraft entwickeln, Balance üben, Atmung regulieren, das Körperbewusstsein verfeinern und tiefe Entspannung erfahren.
Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, Yogamatte (3-5cm), flaches Kissen und bitte kein starkes Parfüm auflegen!
Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Di, ab 23.2., 20.15 - 21.30 Uhr, 10x
Gebühr: 56 EUR

3.01.47 Hatha-Yoga am Abend II (Fortgeschrittene)
Den Tag entspannt mit Yoga ausklingen lassen: Energie auftanken, Körperkraft entwickeln, Balance üben, Atmung regulieren, das Körperbewusstsein verfeinern und tiefe Entspannung erfahren. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende mit mind. 2 Jahren Yogaerfahrung geeignet.
Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, Yogamatte (3-5cm), flaches Kissen und bitte kein starkes Parfüm auflegen!
Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Mo, ab 22.2., 17.30 - 19 Uhr, 10x
Gebühr: 67 EUR

FELDENKRAIS, TAI CHI & QI GONG

3.01.50 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. Anspannungen 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke.
Leitung: Siegrun Päßler, Feldenkrais-Lehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 25.2., 10.45 - 11.45 Uhr, 12x
Gebühr: 53 EUR

3.01.51 Workshop: Feldenkrais zum Entspannen

Möchten Sie die Feldenkrais-Methode kennen lernen oder interessiert Sie speziell das Thema Problemzone Arme und Schultern?! Dann sind Sie hier genau richtig. Durch die kleinen sanften Bewegungsabfolgen der Feldenkrais-Methode schulen wir unsere Wahrnehmung für die eigenen individuellen Bewegungsmöglichkeiten. Sie lernen Ihre Haltungs- und Bewegungsmuster besser kennen und können neue Bewegungsmöglichkeiten erforschen, die Ihnen Schmerzen erleichtern und Bewegungseinschränkungen reduzieren.
Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke.
Leitung: Siegrun Päßler, Feldenkrais-Lehrerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: So 13.6., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 22 EUR

3.01.52 Tai Chi - Grundkurs
(für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse)
Chinesisches Schattenboxen ist ein taoistisches Übungssystem. Es fasziniert den Betrachter durch die fließenden, mit Bedacht ausgeführten Bewegungen, die Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen. Bewirkt wird dieser Eindruck durch die vom Übenden erlebte Harmonie von Körper und Geist. Geistige, seelische und körperliche Kräfte werden gestärkt. Es tritt gesteigerte Beweglichkeit, Konzentration und Entspannung ein. (Dieser Kurs wird im YANG-Stil durchgeführt.) Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe.
Leitung: Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi-Lehrer
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Di, ab 2.3., 20 - 21.30 Uhr, 9x
Gebühr: 77 EUR

3.01.53 Mit Tai Chi zu Ruhe und Entspannung
Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Sie hat positive Wirkungen auf Balance, Körperspannung, Rückengesundheit, Verdauung, Schlaf und vieles mehr. Regelmäßiges Üben fördert einen wachen, entspannten Geist. Man lernt Stressmuster zu erkennen und mit ihnen besser umzugehen. Der Übungsweg ist geprägt von Wahrnehmung sowie liebevollem Umgang mit sich selbst. So gelingt es immer besser zu entspannen und sich dem Fluss der Bewegung zu überlassen. (Der Kurs wird im YANG-Stil durchgeführt)
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und bequeme Schuhe mit dünnen Sohlen.
Leitung: Ralph Schetter, Tai Chi Lehrer
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 4.3., 19.15 - 20.45 Uhr, 10x
Gebühr: 82 EUR

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

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

3.01.54 Entdecken Sie Tai Chi und die traditionelle chinesische Lebensphilosophie

Tauchen Sie ein in die spannende Welt des Tai Chi und der traditionell chinesischen Philosophie. Stress und Belastungen nehmen immer mehr zu. Diese Hektik und Beschleunigung schadet Körper, Geist und Seele. Tai Chi ist eine Möglichkeit um Achtsamkeit zu entwickeln und besser mit Belastungssituationen umzugehen. Ziel beim Tai Chi ist es, in den Bewegungen loszulassen, Bewegungen ohne Kraft auszuführen, die eigene Mitte zu spüren, einen guten Stand zu finden und mit Kräften wie Druck und Zug mühelos umgehen zu lernen. In Einzel- und Partnerübungen wird die erstaunliche Wirkung des Loslassens spürbar und erlebbar. Tai Chi energetisiert Körper und Geist und ermöglicht eine schnellere Regeneration. Hintergrundinformationen über die chinesische Medizin und Philosophie mit den fünf Elemente Persönlichkeitstypen runden das Seminar ab und vermitteln gute Einblicke in die chinesische Kultur der Lebenspflege. (Der Kurs wird im YANG-Stil durchgeführt)
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schreibbedarf, bequeme Kleidung, flache, rutschfeste Schuhe, Verpflegung.
Leitung: Dirk Ortlinghaus, Tai Chi und Qi Gong Lehrer
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: So 25.4., 10 - 16 Uhr
Gebühr: 41 EUR, inkl. 3 EUR fürs Skript

3.01.55 Sommerkurs: Sotai - gesund durch natürliche Bewegung
Sotai ist ein therapeutisches Übungssystem, welches schädliche Bewegungs- und Haltungsmuster verändert. Die japanische Heilgymnastik fördert muskuläre und fasziale Entspannung, löst Blockaden und hilft so, die natürliche Beweglichkeit in den Gelenken wiederherzustellen und zu erhalten. Dementsprechend wird Sotai zur Vorsorge und bei allen Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Gelenkbereich und Halteapparat sowie zur Korrektur von Fehlhaltungen eingesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Matte.
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Mo, ab 5.7., 10 - 11 Uhr, 6x
Gebühr: 32 EUR

3.01.57 Qi Gong am Nachmittag

Qi Gong sind gesundheitsfördernde Übungen aus China. Eine Kunst, die jeder erlernen kann. Die Übungen können im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden, dienen der Erhaltung der Gesundheit und geben die Möglichkeit, die Lebensenergie durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei gesundheitlichen Problemen wird Qi Gong als unterstützende Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen schaffen Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Nervensystem und Psyche aus. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe.
Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 25.2., 15.15 - 16.30 Uhr, 10x
Gebühr: 56 EUR

3.01.58 +59 Qi Gong mit und ohne Vorkenntnisse - 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. Der Unterricht findet im Stehen und im Sitzen statt.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.
Leitung: Karin Ostertag, Qi Gong-Lehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Gebühr: 44 EUR

3.01.58 Qi Gong mit und ohne Vorkenntnisse - am Abend
Termin: Fr, ab 5.3., 17.50 - 18.50 Uhr, 10x

3.01.59 Qi Gong für Fortgeschrittene - am Abend
Termin: Fr, ab 5.3., 19 - 20 Uhr, 10x

3.01.60 ZENbo® Balance

Der sanfte Mix aus Yoga, Qi Gong und modernen Entspannungstechniken stärkt Muskeln und löst innere Blockaden. Die Übungen fördern die innere Balance und trainieren Konzentration, Gleichgewichtssinn sowie Koordinationsvermögen. Den Rhythmus der fließenden Bewegungseinheiten gibt die Atmung vor. Das neue Relax-Programm bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht und sorgt so für Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, eigene Yoga Matte, Getränk.
Leitung: Margit Geisler, Entspannungstherapeutin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Di, ab 22.6., 18.15 - 19.15 Uhr, 6
Gebühr: 27 EUR

PILATES, AEROBIC & CO

3.02.24 Pilates
Schonendes Ganzkörpertraining für jedes Alter. Sanfte, kontrollierte und harmonische Bewegungen werden im Einklang mit Atmung und Eigenwahrnehmung ausgeführt. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien fördert die Haltung, löst Verspannungen und beugt damit den so häufigen Rückenschmerzen vor. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Matte.
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Mo, ab 8.3., 10 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 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.

3.02.25 Dynamic Pilates
Tänzerische Elemente werden mit Ganzkörper-Übungen verbunden, die gleichermaßen Kraft, Beweglichkeit und Balance verbessern. Insbesondere kräftigen wir unser Zentrum, die Körpermitte, die unsere Wirbelsäule entlasten soll. Spezielle Pilates-Bodenübungen auf der Matte stabilisieren alle wichtigen Muskelgruppen unseres Rumpfes.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk.
Leitung: Judith Schering, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 8.3., 19.05 - 20.05 Uhr, 15x
Gebühr: 66 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 Körpergefühl gefördert.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, rutschfeste Matte, Getränk und bitte kein starkes Parfüm auflegen.
Leitung: Maria Alejandra Hansen
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum
Termin: Fr, ab 5.3., 9.30 - 10.30 Uhr, 14x
Gebühr: 62 EUR

3.02.27 After Work Pilates

Pilates ist ein systematisches Training des gesamten Körpers. Der Schwerpunkt liegt auf Übungen zur Kräftigung und Dehnung mit entsprechenden Atemübungen. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken,- und Beckenmuskulatur werden Rumpf und Rücken stabilisiert. Gleichzeitig sorgen die Übungen für mehr Beweglichkeit und beugen Verspannungen vor. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden angeboten werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk.
Leitung: Samira Schmid, Pilatestrainierin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Do, ab 4.3., 18.30 - 19.30 Uhr, 12x
Gebühr: 53 EUR (bei 6 Tn. zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag)

3.02.28 Sommerkurs: Pilates und Beckenbodentraining
In diesem Sommerkurs verbinden wir die einzigartige Kombination von Pilates und Beckenbodentraining mit einem leichten Herz-Kreislauf-Programm. Gezielte Übungen stärken alle wichtigen Muskelgruppen. Insbesondere legen wir Wert auf die Körpermitte, auch core genannt, um die Wirbelsäule zu entlasten. Wir beenden jede Trainingsstunde mit einer kleinen Entspannungsphase.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk.
Leitung: Judith Schering, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 8.7., 20 - 21 Uhr, 7x
Gebühr: 40 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: Letizia Barbera, Fitnesstrainerin u. Wellnesstherapeutin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 4.3., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x
Gebühr: 66 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 auch nicht ganz so sportliche Teilnehmer/innen noch mithalten können.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk und bitte kein starkes Parfüm auflegen!
Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin, Zumba Instructor
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 11.3., 17.05 - 18.05 Uhr, 14x
Gebühr: 62 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 10,00 EUR bei der Kursleitung erworben werden.
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Mo, ab 8.3., 8.45 - 9.45 Uhr, 15x
Gebühr: 66 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..
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, ggf. eigene Gymnastikmatte, Getränk.
Leitung: Letizia Barbera, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 11.3., 19.20 - 20.20 Uhr, 15x
Gebühr: 66 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 Sportbekleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk.
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Mi, ab 10.3., 10 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 66 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 das Herz-Kreislauf-System wird angeregt.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk.
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Mi, ab 10.3., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

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 Dehnungs- und federnden Übungen sowie der Faszienrolle machen wir unser Fasziengewebe wieder geschmeidig und wirken Schmerzen entgegen!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ggf. eigene Matte, Getränk.
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 8.3., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x
Gebühr: 66 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 Ihren Bauch, Beine und Po trainieren. Eher für sportliche Personen geeignet.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, Handtuch und Getränk.
Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 8.3., 18.10 - 19.10 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

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. Durch Übungen mit oder ohne Hilfsmittel (Hanteln, Bänder etc.), Aerobic und Ausdauertraining werden Sie Ihr Ziel und das gute Gefühl erreichen, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden getan haben. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung.
Leitung: Pia Lehmann, Sporttrainer B-Lizenz
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Turnhalle, Gravenbruch
Termin: Mi, ab 10.3., 20.15 - 21.15 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

3.02.46 Classic Bodystyling für Männer und Frauen

Sie trainieren die wichtigsten Muskelgruppen in Rumpf, Armen und Beinen. Sie können Ihre Körperwahrnehmung steigern und Haltung, Gang und Beweglichkeit verbessern. Sie festigen Ihre Muskeln an den Stellen, die Ihrem Körper stabilen Halt geben müssen. Mit wohltuenden Dehnungsübungen lockern Sie Ihre Muskulatur dort, wo sich unangenehme Verspannungen festgesetzt haben. Für sportliche Personen geeignet.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.
Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 8.3., 19.20 - 20.20 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
Sie haben neue Kursideen?
Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?
Sie haben Erfahrung im 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.

Die besondere Geschenkidee

GUTSCHEIN

für einen Kurs
für eine Reise

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: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.
Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 10.3., 19.10 - 20.10 Uhr, 15x
Gebühr: 66 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. Fatburn-Power und Gute-Laune-Kick: Step Aerobic macht Spaß und ist ein echter Allrounder.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.
Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 10.3., 18 - 19 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

3.02.49 (Sanfter) Cardio-Kraft-Mix

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: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.
Leitung: Samira Schmid, Senioren- und Pilatestrainierin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 10.3., 10.15 - 11.15 Uhr, 14x
Gebühr: 62 EUR

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

3.02.500 BU: Rücken stärken - Fit und schmerzfrei in Beruf und Alltag

Durch Fehlbelastung, Bewegungsmangel und Stress kann es zu berufsbedingten Rückenproblemen kommen. In diesem Bildungsurlaub werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, um den Rücken zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Neben Grundlagen zur Förderung gesunder Haltung und der Wahrnehmung des Rückens bei beruflichen Anforderungen werden auch Methoden zur Stressbewältigung erarbeitet. Unterschiedliche Gymnastikprogramme von funktioneller Wirbelsäulengymnastik über Pilates und Yoga werden praxisorientiert und im Hinblick auf die Umsetzung im Alltag geschult.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Sportbekleidung, dicke Socken, Decke, bei Bedarf ein kleines Nackenkissen und Verpflegung.

Bildungsurlaub Hessen

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mo - Fr, 12.7. - 16.7., 9.15 - 16.15 Uhr, 5x
Gebühr: 188 EUR

3.02.51 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, Theraband, Getränk und bitte kein starkes Parfüm auflegen.
Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin, Zumba Instructor
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Mo, ab 8.3., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

3.02.52 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule - am Morgen
Dieser Kurs ist ideal für alle, die unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben oder gezielt die Rückenmuskulatur stärken möchten. Sie erhalten ein kompaktes Training, in dem Sie Ihre Gelenke mobilisieren und Muskelgruppen trainieren, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Spezielle, rückenfreundliche Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Sportschläppchen, Handtuch, Getränk.
Leitung: Letizia Barbera, Fitnesstrainerin u. Wellnesstherapeutin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 11.3., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

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

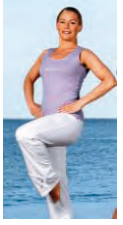
3.02.53+54 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule – am Freitag

Durch zunehmenden Bewegungsmangel und überwiegend sitzende Tätigkeit klagen immer mehr Menschen über Kreuzschmerzen. Die Wirbelsäulengymnastik soll gezielt helfen, die Rückenbeschwerden dauerhaft zu lindern bzw. erst gar keine entstehen zu lassen. Unsere Kurse beinhalten sowohl Kräftigungs- und Dehnungs- als auch Entspannungsübungen. Rumpf- und Beinmuskulatur werden gestärkt, Haltungsschwächen erkannt und korrigiert.
Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Sportschläppchen, Handtuch, Getränk.
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

3.02.53 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 1
Leitung: Özlem Özdil, Fitnesstrainerin C-Lizenz
Termin: Fr, ab 12.3., 8.45 - 9.45 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

3.02.54 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 2
Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin und Zumba Instructor
Termin: Fr, ab 12.3., 10.25 - 11.25 Uhr, 14x
Gebühr: 62 EUR

3.02.55 Fit im besten Alter - Gymnastik 60+



Schon in jungen Jahren kann sich bei körperlich wenig aktiven Menschen die Muskulatur verkürzen. Rückenschmerzen und Muskelverspannungen sind häufig die Folge. Mit zunehmendem Alter sammeln sich die Beschwerden an. Gymnastik kann hier wie ein Jungbrunnen wirken. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln, macht sie beweglicher und hält die Gelenke geschmeidig. Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Dieses Angebot richtet sich schwerpunktmäßig an Senioren und die Übungen nehmen Rücksicht auf mögliche Einschränkungen der Teilnehmenden. Das Training ist gut für Ihren Kreislauf, Ihren Geist und Ihre Seele.
Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, bequeme Kleidung.
Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 1.3., 10 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

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, Freiherr-v.-Stein Str. 2, Turnhalle
Termin: Do, ab 11.3., 20.05 - 21.05 Uhr, 14x
Gebühr: 62 EUR

3.02.61 Wirbelsäulengymnastik in Gravenbruch

Zur Kräftigung und Dehnung schwacher und verkürzter Muskulatur. Spezielle Bauch- und Rückenübungen festigen die Stützmuskulatur, welche die Wirbelsäule umgibt. Neben der Rumpfmuskulatur wird auch die Beinmuskulatur gestärkt. Richtige Haltung wird bewusst trainiert.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Theraband, Getränk.
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Turnhalle, Gravenbruch
Termin: Mi, ab 10.3., 17.30 - 18.30 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

3.02.62 + 63 Wirbelsäulengymnastik
Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt wird die Stärkung der Muskulatur. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouses". Die Muskeln des Beckenbodens und tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, ggf. eigene Gymnastikmatte und bitte kein starkes Parfüm auflegen!
Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Gebühr: 44 EUR (pro Kurs)

3.02.62 Wirbelsäulengymnastik I
Termin: Di, ab 23.2., 17.50 - 18.50 Uhr, 10x

3.02.63 Wirbelsäulengymnastik II
Termin: Di, ab 23.2., 19.05 - 20.05 Uhr, 10x

3.02.64 Gymnastik zur Haltungsverbesserung und Kräftigung

Die Ganzkörpergymnastik zielt präventiv auf die Stärkung des Rückens, der gesamten Haltung und einer besseren Fitness ab, unterstützt mit musikalischer Begleitung. Alle Übungen werden erklärt und schrittweise aufgebaut, korrigiert und mit Hintergrundinformationen ergänzt. Um einen guten Muskelaufbau zu erreichen, verwenden wir zusätzlich kleine Hanteln und Therabänder.
Für eher sportliche Teilnehmer/innen.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Isomatte, Theraband, Hantel zwischen 1.0 kg, Getränk.
Leitung: Michael Barking, Fitness-Trainer
Ort: Alte Goetheschule, Hugenottenallee 82, Turnhalle
Termin: Mi, ab 10.3., 20 - 21 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

3.02.641 Sommerkurs: Gymnastik zur Haltungsverbesserung und Kräftigung
Leitung: Michael Barking, Fitness-Trainer
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mi, ab 21.7., 20 - 21 Uhr, 5x
Gebühr: 28 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: Samira Schmid, Pilatestrainierin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 3.3., 11.25 - 12.25 Uhr, 14x
Gebühr: 62 EUR (bei 6 Tn. zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag)

3.02.69 Fit mit Stuhlgymnastik - Nicht nur für Senioren

Gymnastische Übungen im Sitzen eignen sich für viele Menschen. Davon profitieren nicht nur Senioren. Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen und Schwächen können im Sitzen leichter trainieren. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet den Körper und schont die Kräfte. Dennoch werden durch gezielte Übungen die Beweglichkeit gefördert, die Muskeln gekräftigt und das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit geschult. So bleiben Sie fit bis ins hohe Alter.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 2 kleine Wasserflaschen (ca. 0,3 Liter).
Leitung: Gisela Wolski, Fitness- u. Gesundheitstrainerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Mi, ab 21.4., 10.30 - 11.30 Uhr, 10x
Gebühr: 62 EUR (Kleingruppe)

3.02.70-72 Orthopädische Rückenschule – gegen 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
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Gebühr: 66 EUR (pro Kurs)

3.02.70 Orthopädische Rückenschule 1
Termin: Di, ab 9.3., 8 - 9 Uhr, 15x

3.02.71 Orthopädische Rückenschule 2
Termin: Di, ab 9.3., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x

3.02.72 Orthopädische Rückenschule 3
Termin: Mi, ab 10.3., 9 - 10 Uhr, 15x

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

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

3.02.75 Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik
Die Gymnastik mit Wohlfühleffekt: Übungen zur Festigung des Beckenbodens und Kräftigung/Dehnung der Wirbelsäule werden gezielt kombiniert. Neben der Beseitigung oder Linderung von schwacher, gesenkter Beckenbodenmuskulatur wird auch die Wirbelsäule als Teil des Ganzen mobilisiert. Das Ergebnis - eine bessere Haltung und ein sichereres Lebensgefühl - spricht für sich.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Di, ab 9.3., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

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 Rückenschmerzen auslösen. Deshalb beschäftigen wir uns mit der Kraft aus der Mitte. Mit einer Mixtur aus isometrischen und dynamischen Bewegungs- und Kräftigungselementen kombinieren wir die maßgeblichen Themen des Beckenboden-Trainings. Dazu gehören Körperwahrnehmung, Atemübungen sowie Entspannung. Auch für Männer geeignet.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und ein Theraband.
Leitung: Judith Schering, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 8.3., 18 - 19 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR

WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR

3.02.80 - 84 Wassergymnastik/Aquafitness
Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt. Gymnastische Übungen werden durch den Widerstand im Wasser verlangsamt. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination werden so bestens trainiert, ohne schädliche Gelenkbelastung. Bitte beachten: Der Eintritt ins Hallenbad muss an den Kassen selbst entrichtet werden.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch.
Leitung: Dienstag: Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin
Leitung: Donnerstag: Pierre Nühs, Sporttrainer
Ort: Hallenbad am Sportpark, Alicestraße 118
Gebühr: 35 EUR (pro Kurs)

3.02.80 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Di, ab 2.3., 13 - 13.45 Uhr, 9x

3.02.81 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Di, ab 2.3., 14 - 14.45 Uhr, 9x

3.02.82 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Di, ab 2.3., 15 - 15.45 Uhr, 9x

3.02.83 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Do, ab 4.3., 19 - 19.45 Uhr, 9x

3.02.84 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Do, ab 4.3.9., 20 - 20.45 Uhr, 9x

3.02.90 Volleyball in gemischten Mannschaften

Volleyball in gemischten Mannschaften (auch für Anfänger und weniger Geübte geeignet, die besondere Anleitung bekommen). Individuelles Aufwärmprogramm und Übungen zur Verbesserung der Grundformen im Volleyball (baggern, pritschen, schmettern, blocken).
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe.
Leitung: Dr. Christoph Krehl, Sporttrainer A-Lizenz
Ort: Grundschule Buchenbusch, Eschenweg 6, Turnhalle
Termin: Mi, ab 10.3., 20.15 - 21.45 Uhr, 15x
Gebühr: 78 EUR

ALTERNATIVE HEILMETHODEN

3.06.01 Waldbaden - Das etwas andere Spazieren gehen
Was seit den 80-er Jahren eine anerkannte Heilmethode in Japan ist, findet jetzt auch bei uns mehr Bedeutung: Wald schenkt innere Ruhe. Das Eintauchen in die Waldatmosphäre aktiviert den Parasympathikus, den sogenannten Ruhenerv. Er ist für Stoffwechsel, Erholung und den Aufbau körpereigener Reserven verantwortlich. Im Wald sorgt er dafür, dass die Stresshormone zurückgefahren werden und der Blutdruck sinkt. Nach der Einführung in das Thema werden wir uns zu einer gemeinsamen Sinnesreise in den Wald begeben. Ein Achtsamkeitsspaziergang mit unterschiedlichen Atemübungen und Möglichkeiten zur Selbstregulierung, die Sie zur Entspannung anschließend jederzeit selbst anwenden können.
Bitte mitbringen: Bequeme, wetterfeste Kleidung.
Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin
Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: So 9.5., 15 - 18 Uhr
Gebühr: 22 EUR

3.03.02 Wilde Weiber, Weise Frauen - Zur Quelle der Kraft
Kräuterfrauen und Heilerinnen gab und gibt es seit Jahrtausenden in vielen Kulturen. Sie waren und sind die Hüterinnen magischer Dinge. Sie sind selbstbewusst, hören auf ihre Intuition und verzaubern bzw. bezaubern ihre Umgebung und die Menschen um sie herum. Wer waren unsere Ahninnen? Und wie finden wir die Kraft dieser Frauen in uns selbst? Spannend und entspannend begeben wir uns auf die Reise zu unseren weiblichen Ursprüngen, sammeln Erfahrungen, Kraft und neue Erkenntnisse.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ggf. Schreibbedarf, Verpflegung.
Leitung: Luise Smith, Entspannungstrainerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termine: Sa, 24.4., 10 - 17 Uhr + So, 25.4., 10 - 14 Uhr
Gebühr: 69 EUR

Ist Ihnen das Thema „Bildung für alle“ wichtig?
Möchten Sie die vhs Neu-Isenburg e.V. unterstützen?

Dann werden Sie Mitglied!

Wir freuen uns auf Sie und stehen für Fragen gerne zur Verfügung: ☎ 06102-254746

3.03.03 Frühjahrs-Detox mit Ayurveda

In diesem Seminar wird Ihnen die Ernährungslehre nach Ayurveda näher gebracht. Sie erfahren, welchen Einfluss ein mit Stoffwechselrückständen belasteter Körper auf Ihre Gesundheit und Ihr Energielevel haben kann und was Sie dagegen tun können. Ayurveda empfiehlt unter anderem schon seit über 2000 Jahren das Frühjahr als sinnvolle Jahreszeit für gezielte Detoxmaßnahmen. Beispielsweise auch als gute Vorbereitung auf die Heuschnupfenzeit. Im Kurs erhalten Sie für Ihre jeweilige Konstitution (Vata, Pitta oder Kapha) Empfehlungen, wie Sie einzelne Tage oder einzelne Mahlzeiten und Tages-Routinen gestalten können, um Ihren Körper zu entlasten und mentalen Stress abzubauen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit den passenden Gewürzen und Nahrungsmitteln Ihr Wohlbefinden dauerhaft verbessern können.
Leitung: Barbara Schleich, Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitscoach
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts
Termin: So 14.3., 10 - 14 Uhr
Gebühr: 27 EUR

➢ *Siehe auch Kurs 3.05.43 „Ayurvedisch Kochen“, Seite 61*

3.06.04 Heilsteine und ihre Wirkung
Seit der Antike werden die Heilsteine zu medizinischen Zwecken verwendet, und auch heute finden sie ihre Anwendung im Bereich der alternativen Medizin und der Naturheilkunde. 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.
Bitte mitbringen: Ggf. Verpflegung.
Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Mehrzweckraum
Termin: So 28.3., 11 - 17 Uhr
Gebühr: 38 EUR

3.03.06 Wellness Massage - Wohltuend für Körper und Geist
Die Wellness Massage dient der allgemeinen Entspannung des Körpers und der besseren Durchblutung von Muskeln und Haut. Sie löst Muskelverhärtungen und Verspannungen und ist wohltuend für Körper und Geist. Durch eine Massage wird Stress abgebaut, die Schlafqualität verbessert und so neue Kräfte und Energien mobilisiert. Zunächst erhalten Sie Hintergrundinformationen, der Schwerpunkt des Workshops liegt jedoch beim praktischen Üben in Partnerarbeit. Dadurch erlernen Sie die entspannenden Grifftechniken am Besten. Anmeldung im Idealfall paarweise.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, leichte Decke, 2 Handtücher, Massageöl, ggf. eigene Isomatte und Verpflegung.
Leitung: Letizia Barbera, Fitnesstrainerin u. Wellnesstherapeutin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Sa 19.6., 10 - 16 Uhr
Gebühr: 46 EUR, Kleingruppe

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.
Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

3.03.07 Einführung in die Kunst der Fußreflexzonenmassage

Ist der Nacken verspannt? Ein Druck auf den großen Zeh kann helfen. Die heutige Fußreflexzonentherapie basiert auf Aufzeichnungen und Erfahrungen der Masseurin Eunice Ingham und ist als ganzheitliches Heilverfahren anerkannt. Bei dieser Massagetechnik handelt es sich um eine Behandlung, bei der Druck auf ganz gezielte Bereiche des Fußes ausgeübt wird. Durch diesen Druck werden Akupressurpunkte bedient, die regulierend auf innere Organe und Körperfunktionen wirken. Die Behandlung ist entspannend, steigert das Wohlbefinden und aktiviert Selbstheilungskräfte. Wer mehr darüber wissen und in die Praxis hinein schnuppern möchte, ist hier genau richtig.
Bitte mitbringen: Kissen, Handtuch, Decke, Creme, warme Socken.
Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Sa 12.6., 14 - 18 Uhr
Gebühr: 25 EUR, Kleingruppe

3.03.08 Fingeryoga und Gesichtsreflexzonen-Massage gegen Stress und Schmerzen

Fingeryoga und Gesichtsreflexzonen-Massage für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe. Kleine und größere Unpässlichkeiten - ob körperlich oder mental - gehören zu unserem Alltag. Mit Fingeryoga und fernöstlicher Gesichtsmassage können wir viele Störungen beseitigen, wie z. B. Gelenkschmerzen, Antriebslosigkeit, Nervosität oder Konzentrationsprobleme. Es werden bestimmte Reflexpunkte an den Fingerspitzen stimuliert und an das Zentralnervensystem weitergeleitet. Sie lernen die Basis-Übungen und einige spezielle Anwendungen kennen, die Sie anschließend mit wenig Aufwand selbst durchführen können. Fingeryoga funktioniert ohne Sportbekleidung und hat eine große Wirkung.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.
Leitung: Gudrun Müller, Gesundheitstrainerin Neue Lebensstile
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts
Termin: Sa 27.3., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 46 EUR

Die besondere Geschenkidee

GUTSCHEIN

für einen Kurs
für eine Reise

Kochen & Geselligkeit

	Seite
⇒ Rund um den Globus	57 - 59
⇒ Kreative Küche	60
⇒ Specials	61

Informationen zu allen Kochkursen:

1. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
2. Die Lehrküche der Brüder-Grimm-Schule finden Sie im Eingang gelb, durch die Glastür innen links und nochmals links den Gang entlang. Auf der rechten Seite, 2. Tür, befindet sich die Küche.
3. Alle Lebensmittel werden von den Dozenten besorgt und zum Selbstkostenpreis berechnet. Sie sind in der Kursgebühr enthalten.

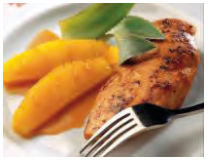
RUND UM DEN GLOBUS

3.05.11 Delikates aus der Toskana

Zypressen, Olivenbäume und der Chianti! Die Toskana ist die bekannteste der italienischen Regionen. Hier wird klassisch, einfach und bekömmlich gekocht. Wer wird nicht schwach bei Crostini, Paglia e fieno (weiße und grüne Bandnudeln mit Sahne-Pilzsauce), köstlichen Fischgerichten oder den berühmten Biscotti di Prato mit Vin Santo zum Dessert.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 23.3., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.12 Schmackhaftes aus Perú

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



Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 30.3., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.13 Asiatische Wok Ideen

In Asien duftet und dampft es an jeder Ecke so verführerisch aus einer der berühmten Garküchen! Holen Sie sich den Zauber dieser verlockenden Genüsse doch nach Hause! Ob Vegetarisches aus dem Wok, Nudel- und Reisgerichte, Woks mit Fleisch und Geflügel oder mit Fisch und Meeresfrüchten: Alle Gerichte lassen sich im Handumdrehen aus dem Küchenvorrat zaubern.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 20.4., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.14 Spezialitäten der Äthiopischen Küche

Die Küche Äthiopiens, wie auch die Küche des Nachbarlandes Eritrea, ist einzigartig und unterscheidet sich deutlich von den Küchen seiner afrikanischen Nachbarn. Grundnahrungsmittel bildet ein spezielles Sauerteig-Fladenbrot. Dazu werden verschiedene Saucen (Wot) serviert, die es in verschiedenen vegetarischen und fleischhaltigen Ausführungen gibt. Generell ist das äthiopische Essen eher scharf, mit Berbere gewürzt - eine Mischung aus zermahlenen Chilischoten, Ingwer, Gewürznelken, Piment, Koriandersamen und anderen Gewürzen. Auch die ausgelassene Gewürzbutter Niter Qibe ist in der äthiopischen Küche weit verbreitet und wird für die diversen Fleisch- und Gemüsezubereitungen verwendet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 18.5., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.15 Kulinarische Grüße aus Thailand

Die moderne Thai-Küche ist ein optisches und kulinarisches Highlight. Aromatische Gewürze wie Koriander, Ingwer, Zitronengras, Chilis, Jasminreis und ein Hauch Kokos werden Ihnen die Sinne rauben! Leckere Gerichte werden gezaubert und authentisch arrangiert. Gebackene Bananen, Kokos-Hühner-Suppe, Fleischspießchen mit Erdnusssauce, Grünes Curry mit Huhn und abschließend ein süßer Klebreis mit Früchten. Wir entführen Sie in die wunderbare Geschmackswelt Asiens und garantieren Ihnen unverwechselbaren Augen- und Seelenschmaus.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Do 27.5., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.16 Köstlichkeiten aus Andalusien

Bei Andalusien denkt man an Stierkampf und Flamenco, Schinken und Sherry. Nicht nur die Tapas-Kultur hat hier ihren Ursprung, sondern auch ein reichhaltiges Angebot von Fisch aus Mittelmeer und Atlantik unterstreicht die andalusische Küche. Bei Zutaten wie Safran, Orangen, Zitronen und Quitten schmeckt man, dass auch die arabische Herrschaft ihr kulinarisches Erbe hinterlassen hat.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 8.6., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.17 Koreanisches "Street Food"

Korea ist eine Hochburg für gesundes und schmackhaftes Essen. Die ausgeprägte Esskultur ist nicht nur in Restaurants zu finden, sondern auch in vielen kleinen Streetfood Läden.Tteok-Bokki beispielsweise gehört zu den berühmtesten koreanischen Street Food Gerichten und wird global geliebt und nachgekocht. Tteok-Bokki sind gebratene Reiskuchen, die in scharfer Sauce gekocht und mit Lauchzwiebeln und anderen Gewürzen verfeinert werden. Wer es nicht so scharf möchte, kann auch auf eine weniger scharfe Sauce zurückgreifen. Im Kurs werden sowohl vegetarische als auch Speisen mit Fisch oder Fleisch zubereitet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
Leitung: Younghwa Kwon
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Do 10.6., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 35 EUR (inkl. 14 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.18 Kaiserliche Delikatessen aus Österreich

Wir laden Sie recht herzlich zu einer kaiserlichen Tafel ein. Genießen Sie mit uns klassische und auch raffinierte Gerichte, die Ihnen wohlschmeckend in Erinnerung bleiben werden. Die österreichische Küche ist nicht nur regional geprägt, sondern auch stark von der ungarischen, italienischen und böhmischen Küche beeinflusst. Wir garantieren Gaumenfreude der besonderen Art mit den Klassikern: Käsespätzle, Krautkrapfen und Kaiserschmarrn.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 22.6., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

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

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

KREATIVE KÜCHE

3.05.21 Die besten Blätterteig Ideen

Der Blätterteig ist eine leckere Grundlage - sowohl für pikante als auch für süße Speisen. Er ist locker, luftig, leicht und fast universell einsetzbar. Blätterteig eignet sich für das Ummanteln von Fleischstücken, für süße und pikante Strudel, herrliche Tarteletts, fruchtige Blätterteigtaschen, würzige Quiches, süße Schaumrollen, salziges Knabbergebäck oder herzhafte Pasteten. Holen Sie sich hier schmackhafte Inspirationen und probieren Sie unsere besten Rezepte doch einfach mal aus.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Do 6.5., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.22 Spargelspezialitäten

Spargel einmal anders als mit Schinken und Kartoffeln: Sie werden staunen, wie vielseitig das "königliche Gemüse" zu verarbeiten ist. Wir bereiten grünen und weißen Spargel, braten, überbacken und garen. Genießen Sie völlig neue Spargelerfahrungen wie beispielsweise Ofenspargel mit Paprika-Orangen-Sauce, Lachs-Spargel-Pizza und Kalbsröllchen mit Spargelfüllung.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 4.5., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.23 Vegetarisches aus dem Orient

Es muss nicht immer Fleisch sein, denn es gibt so viele köstliche vegetarische Rezeptideen aus dem Orient. Feine und einfache Mezze, gesunde und leichte Salate mit Bulgur und Pfefferminze oder sättigende Hauptmahlzeiten mit Couscous, Kichererbsen, Gemüse und schmackhaften Kräutermischungen. Feine Soßen oder Dips sind bei fast jedem Gericht aus dem Orient dabei. Die Auswahl ist einfach riesig, 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: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Do 17.6., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

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

SPECIALS

3.05.41 Raffiniertes Ostermenü

Ostern wird landesweit in beinahe allen Haushalten gefeiert. Ein festliches Ostermenü darf dabei nicht fehlen, denn es stellt zumeist den kulinarischen Höhepunkt der Ostertage dar. Hier erhalten Sie einfache und gleichzeitig raffinierte Vorschläge für ein köstliches Ostermenü.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Do 18.3., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.42 Kleine Schlemmereien für alle Gelegenheiten

Wer kennt und liebt sie nicht, die kleinen mundgerechten Leckereien, die bei jedem Sektempfang gereicht werden? Oder die mediterranen Häppchen und orientalischen Vorspeisen aus dem letzten Sommerurlaub? Fingerfood kann bunt gemischt werden, von herzhaften Snacks über süße Kleinigkeiten bis hin zu Obst. In diesem Kochkurs lernen Sie die Zubereitung diverser kleiner Köstlichkeiten aus aller Welt, mit denen Sie Ihre Gäste auf der nächsten Party sicherlich verwöhnen werden.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 27.4., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.43 Die Kunst des Kochens im Ayurveda

An diesem Kochabend steht die Praxis des Kochens im Ayurveda im Mittelpunkt: Lernen Sie die einfachen Prinzipien des Ayurveda (eine aus Indien stammende klassische Gesundheitslehre) kennen. Mit der ayurvedischen Ernährungslehre können wir unsere körperliche und psychische Verfassung stärken. Zudem schmeckt es auch noch köstlich und ist einfach zuzubereiten. Finden Sie in diesem Kurs heraus, zu welchem Konstitutionstyp Sie gehören, Vata, Pitta oder Kapha und welche Ernährung am besten zu Ihnen passt. Im Anschluss an die theoretische Einführung werden wir ein vegetarisches Menü kochen: Dahl (Linsen) als Eiweißlieferant, Reis, zwei Gemüsegerichte, ein Chutney, Salat und Nachtisch. Zudem lernen Sie Ghee (Butterschmalz) herzustellen und erhalten eine kleine ayurvedische Gewürzkunde.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrtuch und ein Getränk Ihrer Wahl.
Leitung: Barbara Schleich, Ayurveda Ernährungscoach
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 16.3., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

Sprachen

	Seite
⇒ ALLGEMEINE INFORMATIONEN	62 - 63
⇒ DEUTSCH	64
⇒ ENGLISCH	65 - 67
⇒ FRANZÖSISCH	68 - 69
⇒ ITALIENISCH	69 - 70
⇒ SPANISCH	71 - 72

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 (unter der Rubrik Sprachen) Adressen zu verschiedenen Einstufungstests für Fremdsprachen, z.B. http://www.sprachtest.de.
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 verbindlichen Anmeldungen zum zweiten Unterrichtstag und ist entsprechend gestaffelt (siehe Gebührentabelle).

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

	Regelgruppe 1+2		Kleingruppe	Minigruppe 1+2	
TN	10-12 TN	8-9 TN	6-7 TN	5 TN	4 TN
Preis	74 EUR	89 EUR	117 EUR	140 EUR	175 EUR

Die Gebühr wird am 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 → 4.06.A12

Niveaustufe B 2 → 4.06.B21

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
Jegliche 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

INTEGRATIONSKURSE

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

Die Anmeldung zu einem Integrationskurs ist nur nach einem persönlichen Beratungs- und Einstufungsgespräch möglich.

Die Beratungen finden in der Geschäftsstelle der vhs, Bahnhofstr. 2 statt. Bitte vereinbaren Sie dafür einen Termin:
Montag bis Donnerstag von 9 - 12 Uhr
Tel. 06102 254746

Bitte bringen Sie zu dem Beratungstermin mit:

- Ihren Pass,
- Ihre Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs (falls vorhanden),
- ggf. Ihre Lesebrille.

KURSANGEBOTE NIVEAUSTUFEN A1 - B1

Allgemeine Integrationskurse - am Abend (600 UE)
Unterricht 4-mal pro Woche
Montag – Donnerstag von 17:30 – 20:35 Uhr
Gebühr pro Modul (100 UE): 350 EUR

Frauenintegrationskurse - am Vormittag (900 UE)
Unterricht 4-mal pro Woche
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 8:30 – 11:35 Uhr
Gebühr pro Modul (100 UE): 350 EUR

Für den durch das BAMF geförderten Teilnehmerkreis verringert sich die Kursgebühr.

Orientierungskurse – am Abend (100 UE)
Unterricht 4-mal pro Woche
Montag – Donnerstag von 17:30 – 20:35 Uhr
Gebühr: 350 EUR

Orientierungskurse - am Vormittag (100 UE)
Unterricht 4-mal pro Woche
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 8:30 – 11:35 Uhr
Gebühr: 350 EUR

Der aktuelle Kursbeginn und Kursort der jeweiligen Lernstufen A1, A2 und B1 können unserer Internetseite entnommen werden:

www.vhs-neu-isenburg.de

Dort finden Sie auch die jeweils gültige Angabe zum Kurs- und Arbeitsbuch: Schritte plus neu mit Audio CD, Hueber-Verlag.

ENGLISCH

A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.06.A11 Englisch - Für Einsteiger
Für Teilnehmende mit einfachen Basiskenntnissen, die die Sprache von Grund auf (wieder) erlernen möchten. Sie reaktivieren oder erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der englischen Sprache vertraut.
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs besprochen.
Leitung: Natascha Reitz
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 311
Termin: Mi, ab 3.3., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

4.06.A12 Englisch - Für Wiedereinsteiger mit Basiskenntnissen

Für Teilnehmende mit einfachen Basiskenntnissen. Sie reaktivieren Ihr früher gelerntes und mittlerweile verloren gegangenes Wissen, erweitern Ihren aktuellen Wortschatz und vertiefen die wichtigsten grammatischen Regeln der englischen Sprache in einem praxisorientierten Unterricht.
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs besprochen.
Leitung: Tülin Coban-Özerden, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts
Termin: Mo, ab 8.3., 11.15 - 12.45 Uhr, 12x
Gebühr: 98 EUR (bei 5 Tn zzgl. 15 EUR Minigruppenzuschlag)

4.06.A13 Englisch - Anfänger mit guten Basiskenntnissen
Für Teilnehmende mit guten Basiskenntnissen, die die Sprache von Grund auf (wieder) erlernen möchten. Sie erwerben und/oder vertiefen Ihren ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der englischen Sprache vertraut.
Bitte mitbringen: LIFE - Students book, Elementary A1.2, National Geographic Learning beziehbar über Cornelsen-Verlag.
Leitung: Lalitha Kotamraju, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 212
Termin: Di, ab 23.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.06.A23 Englisch Konversationskurs – Kompaktkurs für Anfänger mit guten Kenntnissen
Dieser kleine Konversationskurs ist für alle geeignet, die bereits einen guten Grundstock an Englischkenntnissen erworben haben und diese nun im lockeren Gespräch anwenden, festigen und ausbauen wollen. Im Mittelpunkt steht die Konversation über gesellschaftliche Themen jeder Art. (Niveau A2-B1)
Bitte mitbringen: Neuer Kurs, Literatur wird im Kurs besprochen.
Leitung: Lalitha Kotamraju, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 311
Termin: Mo, ab 22.2., 18 - 19.30 Uhr, 6x
Gebühr: 50 EUR (bei 5 TN zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag)

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.06.B10 BU: English for international communication – English for your job

This course is designed for those who wish to use English for both business and private purposes. Emphasis is placed on speaking, telephoning, writing, and the general use of English in everyday business and social situations. This is a chance to brush up and practice the English you already know in just one week and to expand your knowledge in new areas. Special help and support will be provided to overcome grammar and linguistic problems. (Niveau A2/B1, Voraussetzung für diesen Kurs sind 5 Jahre Schulenglisch.)
Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Verwendet wird das Lehrbuch Basis for Business B1, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Lalitha Kotamraju, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus,
Termin: Mo - Fr, 5.7. - 9.7., 9 - 16 Uhr, 5x
Gebühr: 188 EUR

4.06.B11 Business English

Dieser Kurs hat das Ziel, Ihnen im beruflichen Alltag bei der Kommunikation mit englischsprachigen Geschäftspartnern, Kollegen oder Kunden die nötige Sicherheit und Routine zu verschaffen. Sie erhalten einen professionellen Wortschatz und erlernen, diesen im Berufsalltag anzuwenden. Im Kurs trainieren Sie Ihre neuen Kenntnisse in simulierten Gesprächen und Korrespondenzen. Die genauen Themen, z.B. Bewerbungsgespräche, Verhandlungen oder Kundentelefonate werden mit den Teilnehmenden abgestimmt und mit Hilfe von ausgewählten Texten aus Büchern, Zeitschriften und Zeitungen erarbeitet. (Für Niveau A2-B1)
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs besprochen.

Leitung: Justyna Unger, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 312
Termin: Di, ab 23.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

2.01.03 English Book Club (Niveau B1)

Der English Book Club vereint Konversationskurs mit Klassikern der amerikanischen Literatur. An jeweils einem Abend im Monat besprechen wir vier Werke, welche die englischsprachige Literatur maßgeblich geprägt haben. Neben Hintergründen zu den Autoren und dem zeitgeschichtlichen Kontext ihrer Entstehung sprechen wir über die eigenen Eindrücke und Erfahrungen beim Lesen. Wer diese Klassiker nicht nur im Original lesen, sondern sich über diese auch auf Englisch austauschen möchte, ist hier genau richtig. Die Bücher werden in folgender Reihenfolge besprochen: 09.03. Brave New World (Aldous Huxley), 20.04. Of Mice and Men (John Steinbeck), 18.05. The Handmaid's Tale (Margaret Atwood), 15.06. Notes from a big country (Bill Bryson). Bitte die Bücher vor der jeweiligen Veranstaltung lesen und mitbringen!

Leitung: Natascha Reitz
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Di, ab 9.3., 18 - 20 Uhr, 4x
Gebühr: 43 EUR (bei 5 Tn zzgl. Minigruppenzuschlag 5 EUR)

4.06.B12 Englisch - Mittelstufe 1

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache mit Hilfe von aktuellen Texten zu unterschiedlichen Themen.
Bitte mitbringen: Go for it B1, Lektion 1, Hueber-Verlag.

Leitung: Astrid Radtke, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mo, ab 8.3., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

4.06.B13 Englisch - Mittelstufe 1

Für alle, die die englische Sprache von Grund auf klassisch erlernen möchten. Sie erweitern Ihren Wortschatz, wiederholen 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, im Hinterhaus, **kleiner Raum rechts**
Termin: Mi, ab 24.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

4.06.B22 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

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

Leitung: Astrid Radtke, Sprachtrainerin
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs besprochen.
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mo, ab 8.3., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.06.B23 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation, gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Niveau B2.
Bitte mitbringen: Key B2/2, Unit 1, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mi, ab 3.3., 12.30 - 14 Uhr, 13x
Gebühr: 78 EUR, siehe Tabelle Seite 62

4.06.B28 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation, gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Niveau B2.
Bitte mitbringen: Key B2/2, Unit 3, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mi, ab 3.3., 10.45 - 12.15 Uhr, 13x
Gebühr: 78 EUR, siehe Tabelle Seite 62

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

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

FRANZÖSISCH

A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.08.A10 Französisch - Anfänger ohne Kenntnisse
Einstiegskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln vertraut.
Bitte mitbringen: Perspectives Allez-y" A1, Cornelsen-Verlag.
Leitung: Valeria Duru, Sprachtrainerin.
Ort: Br.-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, R 213
Termin: Mi, ab 3.3., 18.00 – 19:30 Uhr, **12**x
Gebühr: 140 EUR, siehe Tabelle Seite 62

4.08.A11 Französisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen
Für Teilnehmende mit Basiskenntnissen, die die Sprache von Grund auf (wieder) erlernen möchten. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln vertraut. Quereinsteiger sind willkommen!
Bitte mitbringen: On y va ! A1, Lektion 9, Hueber-Verlag.
Leitung: Michaela Endt, Sprachtrainerin
Ort: Br.-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, R 222
Termin: Mi, ab 3.3., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.08.A21 Französisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Auffrischungskurs für Teilnehmende mit guten Basiskenntnissen. Dieser Kurs dient der Reaktivierung bereits vorhandener Kenntnisse, z. B. verschütteter Schulkenntnisse. Das Sprechen und Verstehen bilden den Mittelpunkt, ob im Beruf, während einer Reise oder im Privaten. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Voyages neu A2, Lektion 3, Klett-Verlag.
Leitung: N.N., evtl. auch Online-Kurs
Ort: Br.-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, R 311
Termin: Do, ab 4.3., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.08.B10 Französisch - Mittelstufe 1
Für Teilnehmende mit sehr guten Basiskenntnissen. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz, festigen Ihre Grammatikkenntnisse und entdecken Frankreich und seine Kultur.
Bitte mitbringen: On y Va! B1, Lektion 1, Hueber-Verlag
Leitung: Agnès Schachermayer, Sprachtrainerin
Ort: Br.-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, R 222
Termin: Do, ab 4.3., 19.30 - 21 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

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, Sprachtrainer
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Di, ab 23.2., 10.40 - 12.10 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.08.C12 Französisch - Fortgeschrittene, Konversation
Révision grammaticale sous forme d'exercices. Lecture de textes et discussion.
Bitte mitbringen: L'expression francaise écrite et orale, Klett-Verlag.
Leitung: Viviane Giebel, Sprachtrainerin
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, EG
Termin: Do, ab 18.2., 15 - 16.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

ITALIENISCH

A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.09.A10 Italienisch - Anfänger ohne Kenntnisse
Einstiegskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf gemeinschaftlich erlernen möchten.
Bitte mitbringen: Espresso 1, Hueber-Verlag und Wörterbuch.
Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213
Termin: Do, ab 25.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.09.A11 Italienisch - Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Für Teilnehmende mit ersten Basiskenntnissen, die die Sprache von Grund auf (wieder) erlernen möchten. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln vertraut Bitte mitbringen: Espresso 1, Lektion 7, Hueber-Verlag und Wörterbuch.
Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Di, ab 23.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der verbindlichen Anmeldungen zum zweiten Unterrichtstag
Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

4.09.A21 Italienisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen
Für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Sie erweitern Ihren ersten Wortschatz und machen sich mit den grammatischen Regeln der italienischen Sprache vertraut.
Bitte mitbringen: Allegro A2, Lektion 5/6, Klett-Verlag.
Leitung: Maria Magistro, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Do, ab 25.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.09.A22 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Fortsetzungskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Sie erweitern Ihren ersten Wortschatz und machen sich mit den wesentlichen Elementen der Grammatik vertraut.
Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Espresso 2, Lektion 6, Hueber-Verlag und Wörterbuch.
Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin
Ort: Br.-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, R 213
Termin: Do, ab 25.2., 19.40 - 21.10 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

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 7, Hueber-Verlag und Wörterbuch.
Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts
Termin: Mo, ab 22.2., 9.30 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.09.B12 Italienisch - Mittelstufe 1
Für Teilnehmende mit sehr guten Basiskenntnissen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln.
Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Allegro B1, Lektion 6, Klett-Verlag.
Leitung: Maria Magistro, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts
Termin: Do, ab 25.2., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.09.B22 Italienisch - Mittelstufe 2, Konversation
Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln. Im Mittelpunkt steht die Konversation.
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Fr, ab 26.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

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.
Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin
Ort: Br.-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, R 213
Termin: Di, ab 23.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

4.09.C21 Italienisch - Fortgeschrittene 2, Konversation
Im Mittelpunkt steht die Konversation. Dabei vertiefen und erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksweise.
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Fr, ab 26.2., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

SPANISCH

A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.22.A10 Spanisch - Anfänger ohne Kenntnisse
Einstiegskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Marinela Cuadros-Beele, Sprachtrainerin
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213
Termin: Mo, ab 1.3., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

4.22.A12 Spanisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen
Hier können Sie die Grundlagen der spanischen Sprache Schritt für Schritt erlernen, in gemütlicher Atmosphäre, ohne Stress und Prüfungsdruck.
Bitte mitbringen: Perspectivas !Ya! A1, Lektion 6, Cornelsen-Verlag.
Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin
Ort: Br-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, R 212
Termin: Mi, ab 3.3., 19.40 - 21.10 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

4.22.A21 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen
Sie vertiefen Ihren Wortschatz anhand ausgewählter Alltagssituationen und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der spanischen Sprache vertraut.
Bitte mitbringen: Perspecitvas ya! A 2, Lektion 11, Cornelsen-Verlag.
Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin
Ort: Br-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, R 212
Termin: Do, ab 25.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der verbindlichen Anmeldungen zum zweiten Unterrichtstag
Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

4.22.A22 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen
Fortsetzungskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Anhand von Alltagssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse.
Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch Con Gusto A2, Klett-Verlag..
Leitung: Xavier Cuadros, Sprachtrainer
Ort: Br-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, R 212
Termin: Mo, ab 1.3., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

4.22.A23 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen
Sie vertiefen Ihren Wortschatz anhand ausgewählter Alltagssituationen und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der spanischen Sprache vertraut.
Bitte mitbringen: Perspectivas !Ya! A2, Lektion 6, Cornelsen-Verlag.
Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin
Ort: Br-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, R 212
Termin: Mi, ab 3.3., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.22.B11 Spanisch - gute Anfänger bis Anfang Mittelstufe 1
Sie verfügen über Basiskenntnisse der spanischen Sprache und möchten diese weiterhin pflegen? Anhand ausgewählter Alltagssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die grammatischen Regeln der spanischen Sprache, in einem lockeren und praxisnahen Unterricht. Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Marinela Cuadros-Beele, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mi, ab 3.3., 9.00 – 10:30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

4.22.B21 Spanisch - Mittelstufe 2, Konversation
Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen, gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln.
Bitte mitbringen: Abanico (Difusion) B2, Lektion 10, Klett-Verlag.
Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin
Ort: Br.-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, R 313
Termin: Di, ab 2.3., 19 - 20.30 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

4.22.B22 Spanisch - Mittelstufe 2, Konversation
Anhand ausgewählter Alltagssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Ein Sprachkurs mit viel Praxisorientierung und Konversation.
Bitte mitbringen: Abanico (Difusion) B2, Lektion 8, Klett-Verlag.
Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin
Ort: Br-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, R 212
Termin: Do, ab 25.2., 19.40 - 21.10 Uhr, 15x
Gebühr: 175 EUR, siehe Tabelle Seite 62

Beruf & EDV

	Seite
⇒ BILDUNGSURLAUBE	73
⇒ EDV-GRUNDLAGEN & SMARTPHONES	74 - 76
⇒ SPEZIELLE EDV-ANWENDUNGEN	76 - 77
⇒ GRAPHIK & BILDBEARBEITUNG	78

BILDUNGSURLAUB IN 2021

3.02.500 BU: Rücken stärken - Fit und schmerzfrei in Beruf und Alltag
Durch Fehlbelastung, Bewegungsmangel und Stress kann es zu berufsbedingten Rückenproblemen kommen. Hier werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, um den Rücken zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Neben Grundlagen zur Förderung gesunder Haltung werden auch Methoden zur Stressbewältigung erarbeitet. Unterschiedliche Gymnastikprogramme werden praxisorientiert und im Hinblick auf die Umsetzung im Alltag geschult.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum
Termin: Mo - Fr, 12.7. - 16.7., 9.15 - 16.15 Uhr, 5x
Gebühr: 188 EUR

4.06.B10 BU: English for international communication – English for your job
This course is designed for those who wish to use English for both business and private purposes. Emphasis is placed on speaking, telephoning, writing, and the general use of English in everyday business and social situations. Special help and support will be provided to overcome grammar and linguistic problems. (Niveau A2/B1, Voraussetzung für diesen Kurs sind 5 Jahre Schulenglisch.)
Leitung: Lalitha Kotamraju, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, gr. Raum links
Termin: Mo - Fr, 5.7. - 9.7., 9 - 16 Uhr, 5x
Gebühr: 188 EUR

3.01.00 BU: Mit Qi Gong und Tai Chi achtsam in Beruf und Alltag
Worte wie Effizienz und Leistung prägen unseren Alltag. Wie schnell kann dieser Druck, trotz Spaß am Berufsleben und Rückhalt in der Familie, zu negativem Dauer-Stress führen. Der Schlüssel zur Wahrung der Balance liegt darin, auf Belastungen nicht mit Frustration und Selbstkritik zu reagieren, sondern mit einer achtsamen nichturteilenden Wahrnehmung unseres Körpers und der Aktivitäten unseres Geistes. Lernen Sie hier langfristig mit Stress umzugehen und ungesunde Gewohnheitsmuster durch achtsame Gewohnheiten zu ersetzen.
Leitung: Dirk Ortlinghaus, Tai Ji u. Qi Gong Lehrer
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mo - Fr, 13.12. - 17.12., 9.15 - 16.30 Uhr, 5x
Gebühr: 188 EUR

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

5.02.06 BU: Kombikurs Word-, Excel-, Powerpoint - Grundlagen
Word, Excel und PowerPoint gehören zu den wichtigsten Softwareanwendungen im beruflichen Alltag. Zumindest Grundkenntnisse dieser Programme werden heute von vielen Arbeitgebern vorausgesetzt. In diesem Kurs lernen Sie wichtige und umfassende Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten dieser bekannten Microsoft Office-Software (Version 2013) kennen, Zusätzlich erfahren Sie viel Wissenswertes zu den Themen Datenschutz, Datensicherheit und Urheberrecht.
Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo - Fr, 13.12. - 17.12., 9 - 16 Uhr, 5x
Gebühr: 210 EUR (Kleingruppe

EDV - INFORMATIONEN

1. **Alle PC-Kurse sind auf max. 8 Teilnehmer/innen begrenzt!**
2. Computer werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Bei Bedarf können Sie aber auch Ihr eigenes Notebook mitbringen.
3. Auf Wunsch der Teilnehmer erstellen wir nach Beendigung des Kurses ein Teilnahmezertifikat. Die Gebühr hierfür beträgt 5 EUR.

Die Kursgebühr ist entweder direkt bei dem jeweiligen Kurs aufgeführt oder sie richtet sich nach Anzahl der 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	16 UE	12 UE	8 UE	4 UE
7 – 8	85 EUR	68 EUR	48 EUR	28 EUR
5 – 6	90 EUR	74 EUR	50 EUR	32 EUR
4	105 EUR	85 EUR	56 EUR	40 EUR

EDV - GRUNDLAGEN

5.01.02 Tastschreiben lernen ohne Hektik

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 mitverfolgen ohne beim Abschreiben ständig zwischen Textvorlage und Tastatur hin- und herschauen zu müssen. Erlernen Sie hier systematisch das 10-Finger-System! Voraussetzung: Windowskenntnisse.
Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV und Bürowirtschaft, IHK Prüferin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo, ab 19.4., 18.30 - 20.30 Uhr, 2x
Gebühr: 40 EUR

Die besondere Geschenkidee

GUTSCHEIN

für einen Kurs
für eine Reise

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
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Di, ab 23.2., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x
Gebühr: 56 EUR, s. Tabelle Seite 74, 8 UE

➢ *Siehe Kurs Tastschreiben für junge Leute, Seite 10*

5.01.04 Zweite Schritte am PC - Vertiefungskurs
Sie haben bereits erste Erfahrungen mit der Bedienung eines PCs gemacht, "stolpern" aber doch immer mal wieder über die eine oder andere Frage. Wir behandeln und vertiefen die folgenden Themen: Menü bedienen, Programme starten und verwenden, kurze Texte schreiben und bearbeiten, Ordner anlegen und wiederfinden. Auch spontane Fragen sind erwünscht.
Für Teilnehmende mit geringen PC-Kenntnisse.
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.
Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Di, ab 23.3., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x
Gebühr: 56 EUR, siehe Tabelle Seite 74, 8 UE

5.01.10 Umgang mit Tablet und Smartphones - Basis
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 Grundbedienung von Android kennen, können anschließend einfache Anpassungen des Systems selbst vornehmen sowie Apps herunterladen und installieren. Nicht für Apple iPhones!
Für Teilnehmende ohne PC-Kenntnisse. Ein Lehrbuch kann gegen 8,50 EUR von der vhs für Sie bestellt werden. Bitte mitbringen: Eigenes Tablet oder Smartphone, ggf. Schreibmaterial.
Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Sa, ab 27.2., 10 - 13 Uhr, 2x
Gebühr: 55 EUR

5.01.11 Umgang mit Tablet und Smartphones - Vertiefung

Sie kennen sich zwar mit den Basisfunktionen Ihres Smartphones bzw. Tablets aus, möchten Ihr Wissen aber vertiefen und weitere nützliche Informationen erhalten. Sie lernen u. a. wie Sie Fotos bearbeiten, Ihre Dateien verwalten und vor Diebstahl schützen und wie Sie mit Apps die Möglichkeiten Ihres Smartphones erweitern können. Nicht für Apple iPhones!
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Umgang mit Smartphones.
Bitte mitbringen: Eigenes Tablet oder Smartphone, ggf. Schreibmaterial. Ein Lehrbuch kann gegen 8,50 EUR von der vhs für Sie bestellt werden.
Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Sa, ab 24.4., 10 - 13 Uhr, 2x
Gebühr: 55 EUR

SPEZIELLE ANWENDUNGEN

5.02.01 Word 2013 Basiswissen

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.).

Voraussetzung: Maus-, Tastatur- und Windowshandhabung.
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.
Leitung: Michael Lehmann EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Di, ab 20.4., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x
Gebühr: 56 EUR, s. Tabelle Seite 74, 8 UE

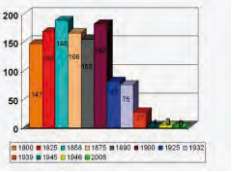
5.02.02 Word 2013 - Weitere Schritte (Vertiefungskurs)

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm Word gemacht, "stolpern" aber doch immer mal wieder über die eine oder andere Frage. Dieser Kurs vermittelt Ihnen leicht und verständlich weitere Anwendungsmöglichkeiten von Word. Sie erhalten Anregungen, Hilfen und Tipps bei der Gestaltung von Texten, Briefen und Berichten. Fragen sind erwünscht!
Voraussetzung: Einfache Word-Basiskenntnisse.
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.
Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Di, ab 18.5., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x
Gebühr: 56 EUR, siehe Tabelle Seite 74, 8 UE

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

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

5.02.03 Excel 2013 - Basiswissen



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. Anhand von Beispielen wird geübt, wie sich aufwändige Rechenoperationen schnell und genau durchführen lassen.
Voraussetzung: Windowskenntnisse.
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.
Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV und Bürowirtschaft, IHK Prüferin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo, ab 22.2., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x
Gebühr: 105 EUR, siehe Tabelle Seite 74, 16 UE

5.02.05 PowerPoint - Starke Präsentationen (für Einsteiger)

Entdecken Sie PowerPoint, eine Präsentationssoftware für private und geschäftliche Anlässe. Hier werden Ihnen die Grundfunktionen vermittelt und Sie erhalten Tipps und Hinweise zur Gestaltung, denn nichts ist langweiliger als überfrachtete Textfolien. Abschließend erstellen Sie im Kurs eine kleine Präsentation zu einem selbst gewählten Thema, z.B. zu einem Fachthema oder einem Jubiläum!
Voraussetzungen: Basiskenntnisse im Umgang mit Windows und Word.
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.
Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Di, ab 15.6., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x
Gebühr: 56 EUR, siehe Tabelle Seite 74, 8 UE

GRAPHIK & BILDBEARBEITUNG

5.03.03 Fotobücher individuell gestalten

Manche Fotos sind Erinnerungen für die Ewigkeit und verdienen einen besonderen Ausdruck: Erstellen Sie aus Ihren eigenen Bildern ein ansprechendes Fotobuch - für sich selbst oder als persönliches Geschenk. Mit einer kostenfreien Software, die aus dem Internet geladen wird, lernen Sie, wie Sie mit wenigen Klicks ein tolles Fotoalbum und vielleicht auch ein ganz individuelles Geschenk gestalten können.
Voraussetzung: Einfache Windowskenntnisse.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und USB-Stick mit Fotos
Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Sa, ab 20.3., 10 - 12.30 Uhr, 2x
Gebühr: 38 EUR

➢ *Siehe auch Fotokurse, Seite 29/30*

INTERNET

5.04.01 Wordpress - Eigene Webseiten erstellen und gestalten
Ohne Kenntnisse einer Programmiersprache eine Internetseite zu erstellen, diese zu verwalten und aktuell zu halten - das ist mit dem Content-Management-System Wordpress durchaus möglich. Sie lernen das System zu bedienen und nach persönlichem Bedarf einzusetzen -- zum Beispiel Homepage, Blogs und diverse Foren. In diesem Seminar wird alles Notwendige angesprochen, von den Voraussetzungen und der Providersuche über die Installation, die Einrichtung, die Personalisierung bis hin zur Sicherung.
Für Teilnehmende, die mindestens über Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet und Office-Programmen verfügen.
Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Sa 19.6. + So, 20.6., 10 - 16 Uhr
Gebühr: 105 EUR, siehe Tabelle Seite 74, 16 UE

5.04.02 Online-Konferenz - So funktioniert's

Der Einsatz digitaler Medien in der Bildung ist nicht neu, trotzdem hatten bis letztes Jahr nur wenige damit Erfahrung. Corona bedingt setzten sich Online-Konferenzen und Webinars als interaktives und visuelles Kommunikationstool allerdings immer mehr durch: In der Schule, im Beruf, in Vereinen und im Privatbereich. Wer es noch nicht ausprobiert hat, gilt schnell als "Hinterwäldler". Lassen Sie sich nicht abhängen! Wir vermitteln Ihnen die wichtigsten Informationen: Welches Tool (Zoom, Microsoft Teams, GoToMeeting, Skype) ist für meine Zwecke am Besten?. Was sind die Unterschiede? Wie funktioniert es? Welche technische Ausstattung benötige ich für den Einsatz? Was gibt es bei der Nutzung zu beachten?
Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Fr 12.2., 17.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 40 EUR, siehe Tabelle Seite 74, 4 UE

KURSLEITER/INNEN GESUCHT

- **Sie möchten sich in der Weiterbildung für Erwachsene engagieren?**
- **Sie haben Erfahrung mit dem Unterrichten von Gruppen?**
- **Sie Sie sind kreativ und entwickeln gerne neue Kursideen?**
- **Sie haben Freude am Unterrichten und Interesse als Kursleiter/in für uns tätig zu werden?**

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

vhs Neu-Isenburg e.V.
Bahnhofstr. 2
63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102-254746
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de
www.vhs-neu-isenburg.de

Studienreisen

Allgemeine Informationen

1. Wenn Sie sich für die hier dargestellten Reisen näher interessieren, senden wir Ihnen auf Wunsch gerne den jeweiligen detaillierten Reiseverlauf zu, sobald unser Programm in allen Einzelheiten erstellt ist. Gleichzeitig erhalten Sie dann Anmeldeformulare mit denen Sie sich verbindlich anmelden können.
2. Anmeldungen zu Studienreisen und Tagesfahrten können aus rechtlichen Gründen nur schriftlich erfolgen. Sie erhalten unsere Reisebedingungen auf Anfrage bzw. im Rahmen Ihrer Anmeldung.
3. Alle Reisen werden von uns individuell ausgearbeitet und persönlich begleitet.
4. Frau Gaby Pauleit, unsere Reiseverkehrskauffrau, ist jeweils Dienstag bis Freitag von 9 bis 15 Uhr für Sie erreichbar.

5. **Auskunft und Anmeldung:**
   Tel. 06102 254746, Fax: 06102 6644
   E-Mail: reisen@vhs-neu-isenburg.de
   www.vhs-neu-isenburg.de

TAGESFAHRTEN 2021

7.06.01 Mainz: Kaiser und die Säulen ihrer Macht
In einer faszinierenden Schau mit einzigartigen Exponaten beleuchtet die Landesausstellung in Mainz erstmals das dynamische Beziehungsgeflecht, in dem über Jahrhunderte Kaiser und Könige, Fürsten und Feldherren, Ritter und Reichsfürsten, Bürger und Städte miteinander verwoben waren. Sie stellt einige Kaiserpersönlichkeiten vor. Angefangen bei der Krönung Kaiser Karls des Großen über die hochmittelalterliche Kaisermacht bis zum Erstarken der Städte und Fürsten. Freuen Sie sich auf herausragende Exponate und spannende Geschichten, darunter einzigartige Leihgaben international renommierter Museen, die es in dieser Zusammenstellung noch nie zu sehen gab. Auf diesen Besuch folgt am Nachmittag eine Führung durch die Altstadt von Mainz.
Termin: 04. März 2021
Preis: 78 EUR

7.06.02 Würzburg mit Residenz und Festung
In kaum einer anderen deutsche Stadt lässt sich die einstige deutsche Kleinstaaterei so eindrucksvoll erleben wie in Würzburg. Gut 1000 Jahre hatten hier Bischöfe das Sagen, was vor allem im Mittelalter Widerstand hervorrief. Zur Absicherung ihrer Macht ließen die geistlichen Herren die mächtige, uneinnehmbar scheinende Festung Marienberg als Symbol ihrer Macht hoch über der Stadt errichten. Als sich der Zeitgeist änderte, erbauten die Bischöfe mit ihrer neuen Residenz in der Stadt einen Palast, der sie weit bedeutender erscheinen ließ, als sie waren. Wir besichtigen die Festung Marienberg mit dem sehenswerten Mainfränkischen Museum und den Residenzbau des genialen Barockarchitekten Balthasar Neumann. (Einführungsvortrag am 18.05.21, s. Seite 13)
Termin: 25. Mai 2021
Preis: 96 EUR

7.06.03 Bad Hersfelder Festspiele: GOETHE - das Musical
Die Hersfelder Festspiele sind überregional bekannt und werden 2021 zum 70. Mal inszeniert.
Termin: 1. August 2021
Gebühr: 99 EUR

STUDIENREISEN 2021

7.07.04 Zypern
Wir bereisen die drittgrößte Insel des Mittelmeers. Auf Zypern findet der Besucher eine Vielfalt von Sehenswürdigkeiten. In Pafos soll Aphrodite dem Meer entstiegen sein. Auf einem Rundgang durch die bedeutenden Ausgrabungen sehen wir die römischen Villen mit ihren wunderschönen und gut erhaltenen Mosaiken. Ebenfalls sehr beeindruckend sind die Ausgrabungen von Kourion mit Amphitheater und Stadion. Auf unserer Rundreise werden wir auch durch das Troodosgebirge fahren. Hier bieten sich immer wieder fantastische Panorama-Ausblicke. Wir kommen vorbei an byzantinischen Kirchen und Klöstern, von denen einige wegen ihrer wunderschönen Ikonen und Fresken zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Aber auch ein Besuch der einst geteilten Hauptstadt Nikosia darf nicht fehlen.
Termin: 08. - 15. März 2021
Preis: 1.184 EUR

7.07.05 Barcelona: Gaudí, Dalí und Picasso
Die Stadt am Mittelmeer im Nordosten der Iberischen Halbinsel ist die zweitgrößte Stadt Spaniens, gleichzeitig Hauptstadt Kataloniens. Die Weltausstellung 1888 war symbolhaft für die Schaffenskraft und die internationale Ausstrahlung der Stadt. Kunst und Kultur werden hier gepflegt. Berühmte Künstler wie Dalí, Picasso und Miró haben hier gewirkt und Kunstwerke geschaffen, die untrennbar mit der Stadt verbunden sind. Eindrucksvoll sind die schöne Architektur der gotischen Innenhöfe, die künstlerisch fantasievollen Bauten von Gaudí und das pulsierende Leben auf der Flaniermeile Ramblas. Mittlerweile glänzt die Stadt auch durch ihre Prestigebauten und Bürotürme von internationalen Stararchitekten. Was aber die Stadt so attraktiv macht, ist einfach ihre mediterrane Kultur. Das Leben spielt sich in den Restaurants und Bars der Flaniermeilen und der Strände ab. Barcelona hat einfach ein unvergleichliches Flair!
Termin: 28. März - 01. April 2021
Preis: 1.199 EUR

7.07.06 Holländische Impressionen: Tulpenblüte und van Gogh
Blühende Tulpenfelder, große runde Käse und blonde Meisjes in Holzschuhen entstehen vor unserem geistigen Auge, wenn wir an die Niederlande denken. Aber unser Nachbarland bietet viel mehr. Allein im geschichtsträchtigen Amsterdam gibt es fast 7000 denkmalgeschützte Patrizierhäuser, viele bedeutende Museen, die Grachten, Tausende von Fietsen und ein buntes quirliges Leben. Amsterdam ist eine der meistbesuchten Metropolen Europas. Auf dem Hinweg besuchen wir das van Gogh Museum Vincentre in Nuenen. Auf dem Rückweg schauen wir uns Rotterdam an, mit den Kubus-Häusern und dem größten Tiefwasserhafen Europas. Standortquartier für die drei Nächte ist ein gutes Hotel am Rande der Altstadt von Delft.
Termin: 09. - 12. April 2021
Preis: 766 EUR

Ist Ihnen das Thema „Bildung für alle“ wichtig?
Möchten Sie die vhs Neu-Isenburg unterstützen?

Dann werden Sie Mitglied!

Wir freuen uns auf Sie und stehen für Fragen gerne zur Verfügung: ☎ 06102-254746

7.07.07 München leuchtet…
„München leuchtet“ befand 1902 Thomas Mann und wollte damit nicht seine Zufriedenheit mit den Straßenlaternen der bayerischen Hauptstadt bekunden, sondern die Ausstrahlung und Bedeutung Münchens als Stadt der Künste auf eine griffige Formel bringen. Die Herrschaft der Wittelsbacher verwandelte die unbedeutende Siedlung bei den Mönchen in eine politische und künstlerische Metropole von europäischem Rang. München ist daher keine Stadt der Bürger wie Nürnberg oder Augsburg, sondern vielmehr ein Ort der Repräsentation, dem Schlossbauten, großzügige Prachtstraßen und feudale Gartenanlagen ein unverwechselbares Gesicht geben. Bei der Reise in die Isarmetropole soll daher das Werden Münchens zur Residenzstadt im Vordergrund stehen. Die großartigen Schlossanlagen der Residenz und des Sommersitzes Nymphenburg stehen dabei ebenso auf dem Programm wie einige weniger bekannte Kostbarkeiten, z. B. die Schlosskirche der Blutenburg, der Bogenhausener Friedhof und das Raumwunder der Michaelskirche in Berg am Laim.
Termin: 20. - 23. April 2021
Preis: 680 EUR

7.07.08 Apulien: Auf den Spuren der Staufer und Trulli
Im tiefen Süden Italiens - sozusagen im Absatz des Stiefels - ist diese Region immer noch ein Geheimtipp. Westgriechen, Karthager und Römer haben im Altertum ihre Spuren in Apulien hinterlassen. Aber die Glanzzeit dieser heutigen Provinz war die Herrschaftsepoche der Normannen und Staufer im 11./13. Jh. Dominierend wirken die romanischen Kirchen der Normannen zwischen Bari, Trani und Otranto. Unvergesslich bleiben die Kastellbauten des Stauferkaisers Friedrich II., von Lago Pesole bis zum weltbekannten Castel del Monte bei Foggia, das heute sogar die Rückseite der italienischen Cent-Münze schmückt. Wir sehen die eindrucksvollen Trullis. Diese weiß getünchten Rundhäuser mit spitzen Steindächern sind die größte Attraktion Apuliens.
Termin: 09. - 15. Mai 2021
Preis: 1.388 EUR

7.07.10 Marseille und die Provence
Berühmt ist die Stadt für ihren Hafen, unzählige Museen, die kalkweißen Felsen der Calanques, die verblasste Prachtstraße Cannebiere, den Duft nach Pastis und die Yachten am Vieux Port. Seitdem sie 2013 Kulturhauptstadt war, ist sie nun auch als Kunst- und Kulturmetropole bekannt. Wir unternehmen Ausflüge nach Nimes und Arles mit seinem berühmten Theater. In Aix-en-Provence wandeln wir auf den Spuren von Cezanne. Im zweiten Teil der Reise übernachten wir in Avignon und erkunden die Stadt mit dem berühmten Papstpalast.
Termin: 26. Mai - 01. Juni 2021
Preis: 1.599 EUR

7.07.09 Husum und Schleswig – der echte Norden

Herrlich frische Luft und klare Sicht: Das Land zwischen Ost- und Nordsee hat einiges zu bieten: Schleswig wartet mit einer sehenswerten Altstadt und dem Schloss Gottdorf auf. In dieser vierflügeligen Schlossanlage befindet sich heute das schleswig-holsteinische Landesmuseum. Unweit davon besuchen wir auch Haithabu. Während der gesamten Wikingerzeit war Haithabu eine der größten und wichtigsten Handelsstädte. Die UNESCO hat diesen Handelsplatz im vergangenen Jahr zum Welterbe ernannt. Ein weiterer Ausflug führt an die Nordseeküste nach Husum, die Heimatstadt Theodor Storms. Ebenso steht ein Abstecher zum Nord-Ostsee-Kanal auf dem Programm, wo man einen Blick auf riesige Frachter und Kreuzfahrtschiffe werfen kann. Entdecken Sie mit der vhs den echten Norden!

Termin: 10. - 14. Juni 2021
Preis: 749 EUR

7.07.11 Norwegen: Nordkap, Lofoten und Mitternachtssonne

Den Süden Norwegens haben wir bereits erkundet, jetzt geht es in den hohen Norden. Zuerst besuchen wir Tromsö, auch „Tor zum Eismeer“ genannt. Wir durchqueren Traumlandschaften aus Wald, Wasser und reizvollen Fjorden bis hinauf zum Nordkap, dem nördlichsten Punkt des europäischen Festlands. Dort kann man bei schönem Wetter das Naturschauspiel der Mitternachtssonne erleben, ein zauberhaftes Spiel der Farben. Eine Strecke fahren wir mit einem Postschiff der berühmten Hurtigrute. Zum Abschluss erleben wir die malerische Inselwelt der Lofoten. Insgesamt also eine ideale Kombination, Norwegens nordische Schönheiten kennenzulernen.

Termin: 25. Juni - 02. Juli 2021
Preis: 2.498 EUR

7.07.12 Irland - die grüne Insel

Irland ist ein großer Naturpark von faszinierender Ursprünglichkeit, mit einzigartigen Sehenswürdigkeiten, liebevoll gepflegten Traditionen und malerischen Dörfern. Irland gilt nicht nur als Land der Barden und Dichter, sondern wegen seiner prähistorischen Monumente, geheimnisvoller Gebetsstätten und zahlreicher Hochkreuze auch als Land der Archäologen und Historiker. Wir beginnen unsere Rundreise in Dublin, der jungen und sehr dynamischen Hauptstadt Irlands. Von dort geht es durch die Wicklow Mountains zur Klostersiedlung Glendalough bis nach Kilkenny, einer Stadt mit mittelalterlichen Gebäuden. Wir fahren weiter über den berühmten Ring of Kerry und sehen uns Muckross Castle an, ein luxuriöses Haus im Elizabethanischen Stil und später die majestätischen Klippen von Moher. Genießen Sie leckeres Guinness und die unkonventionelle Gastfreundschaft der Iren.

Termin: 16. - 23. Juli 2021
Preis: 1.666 EUR

Bitte melden Sie sich frühzeitig für unsere Veranstaltungen an.

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

Wir suchen engagierte Reiseleiter/innen

Sie organisieren gerne?
Sie interessieren sich für fremde Länder?
Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?

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

7.07.13 Die Schweiz und der Glacier Express

Diese Reise ist nicht nur für Eisenbahnfreunde eine Traumreise. Auch Liebhaber der Bergwelt und der Naturschönheiten der Schweiz genießen die Fahrt im langsamsten Schnellzug der Welt. Die erste Station ist Zürich, weiter geht es nach Davos, wo wir "auf den Spuren von Thomas Mann" wandeln. Dann lernen wir den berühmten Zug der Rhätischen Bahn kennen und fahren mit der Bernina-Bahn weiter nach Tirano, eine der großartigsten Strecken der Schweizer Bahnen. Ein weiterer Höhepunkt ist die Fahrt mit dem berühmten Glacier-Express über fast 300 Brücken. Ebenso reisen wir mit dem Mont-Blanc-Express ins benachbarte Frankreich, vorbei an gewaltigen Schluchten und Wasserfällen.

Termin: 05. - 11. August 2021
Preis: 1.744 EUR

7.07.14 Belgien: Gent, Brügge und Antwerpen

Brügge und Gent sind wahre architektonische Meisterwerke! Gent wird unser Standortquartier für vier Nächte sein. Hier sehen wir die schönsten Zunfthäuser und die Bavo-Kathedrale mit dem Genter Altar. Ein Tag ist der Stadt Brügge gewidmet, heute UNESCO-Weltkulturerbe. Die pittoreske Altstadt mit ihren Gassen und Kanälen lädt zum Staunen und Verweilen ein. Ein weiterer Ausflug führt uns nach Antwerpen, Heimatstadt von Peter Paul Rubens. Wir besuchen sein Wohnhaus, ein eindrucksvolles Stadtpalais, und die Liebfrauenkathedrale, in der ebenfalls Werke von Rubens zu bestaunen sind. Die Rückfahrt führt über Leuven: eine malerische Stadt!

Termin: 22. - 26. August 2021
Preis: 899 EUR

7.07.15 Von Bratislava bis Budapest

Bratislava, die Hauptstadt der Slowakei, liegt malerisch an der Donau. Auf einem Altstadtrundgang sehen wir unzählige, liebevoll restaurierte Gebäude, verschiedene Palais, den Dom und das alte Rathaus. Vom Burgberg genießen wir einen herrlichen Ausblick auf die quicklebendige Metropole. Dann geht es weiter über die Grenze nach Ungarn. Auf der Fahrt nach Budapest machen wir Halt in Györ und schlendern durch die Straßen mit hübsch renovierten Häusern aus der Renaissance- und Barockzeit. In Pannonhalma besichtigen wir das Benediktiner-Kloster, das zum UNESCO-Welterbe zählt. In Budapest besichtigen wir die beiden Stadtteile Buda und Pest. Besonders beeindruckend sind das kolossale Parlamentsgebäude auf der einen und die majestätische Fischerbastei auf der anderen Donauseite. Am letzten Tag bleibt Freizeit für individuelle Unternehmungen.

Termin: 12. - 15. September 2021
Preis: 899 EUR

7.07.16 Die Kanalinseln: Jersey und Guernsey

Aufgrund der Lage am Golfstrom haben die britischen Kanalinseln ein angenehmes Klima. Jersey, die größte der Kanalinseln, hält Englands Sonnenscheinrekord. Atemberaubende Küstenabschnitte und malerische Fischerhäfen verzaubern den Besucher. Lange Strände und romantische Buchten wechseln sich ab mit Palmen und einer üppigen Vegetation im Inselinneren. Zahlreiche Küstenwege laden zu Spaziergängen ein. Uralte Burgen und Leuchttürme, Felsvorsprünge und enorme, vom Meer ausgewaschene Blowholes lassen sich hier bestaunen. Die Mentalität der Inselbewohner ist geprägt von britischer Gemütlichkeit und französischer Lebensfreude.

Termin: 03. - 10. Oktober 2021
Preis: 1.999 EUR

7.07.17 Nordgriechenland und Athen

In Thessaloniki, der zweitgrößten Stadt Griechenlands, starten wir unsere Reise. Die Stadt gleicht einem Freilichtmuseum mit herrlichen Bauten, von denen 15 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt wurden. Wir begeben uns auf eine Zeitreise von der Antike, über die römische und byzantinische, bis in die heutige Zeit. Ein Ausflug führt uns nach Kavala und Philippi. Auf unserem Weg nach Athen halten wir in Pella, einstige Hauptstadt Makedoniens und Geburtsstadt des wohl berühmtesten Griechen: Alexander der Große. Ebenso besichtigen wir Vergina, eine der wichtigsten griechischen Grabungsstätten. Weitere drei Nächte bleiben wir in Athen, wo wir uns die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten der Stadt anschauen: die Akropolis, das Nationalmuseum, die Altstadt Plaka mit pittoresken Gassen, die Agora und den Stadtteil Kerameikos. Abschluss ist die Besichtigung des Poseiden-Tempels in malerischer Lage am Kap Sounion.

Termin: 29. Oktober - 04. Nov. 2021
Preis: 1.499 EUR

7.07.18 Marokkos Königsstädte: Märchen aus 1001 Nacht

Eine Reise in dieses orientalische Land heißt Eintauchen in die Geschichten von "Tausend und eine Nacht". In Casablanca besuchen wir die zweitgrößte Moschee der Welt, in Rabat sehen wir den Königspalast. Fes beeindruckt mit seiner Altstadt und seinem Kunsthandwerk. Meknes ist bekannt für seine riesige Stadtmauer. In Marrakesch besichtigen wir beeindruckende Bauten islamischer Architektur wie Paläste, Moscheen, Grabmäler und riesige Stadtmauern. Wir besuchen farbenfrohe Souks, die uns vielfältige Handwerkskunst zeigen und uns mit Düften von Gewürzen und Parfüms betören. Wir unternehmen Ausflüge durch wunderschöne und vielfältige Landschaften des Atlasgebirges und besuchen dabei auch Anima Park, die bezaubernde Anlage des Künstlers André Heller. Lassen Sie sich von den märchenhaften Königsstädten verzaubern.

Termin: ca. 08. - 15. November 2021
Preis: ca. 1.585 EUR

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

Internationale „kulinarische Reiseziele“ gibt es übrigens auf den Seiten 57 bis 61!

Welche Reisen würden Sie gerne mit der vhs Neu-Isenburg machen?

Bitte kreuzen Sie Ihre Reisewünsche an!
Detaillierte Unterlagen werden Ihnen zugesandt.

Studienreisen 2021

März	**Zypern**
März	**Barcelona: Gaudi, Dali und Picasso**
April	**Holländische Impressionen: Tulpen u. van Gogh-**
April	**München leuchtet….**
Mai	**Apulien: Auf den Spuren der Staufer und Trulli**
Mai/Juni	**Provence und Marseille**
Juni	**Husum und Schleswig – der echte Norden**
Juni/Juli	**Nordkap, Lofoten und Mitternachtssonne**
Juli	**Irland – Die grüne Insel**
August	**Schweiz und der Glacier Express**
August	**Belgien: Antwerpen, Brügge und Gent**
September	**Von Bratislava bis Budapest: Barock und K u. K**
Oktober	**Die Kanalinseln: Jersey und Guernsey**
Oktober	**Nordgriechenland und Athen**
November	**Marokkos märchenhafte Königsstädte**

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon/E-Mail

7.08.00 vhs-Reisetag mit Filmvorträgen
An diesem Tag möchten wir Ihnen einige unserer Reisen für das Jahr 2022 vorstellen. Wie in den vergangenen Jahren auch, soll es ein Wiedersehen unserer Reisefreunde sein. Aber selbstverständlich sind auch alle neuen Reiseinteressierten herzlich zu unseren Filmvorträgen eingeladen. Der Eintritt ist kostenfrei, aus organisatorischen Gründen wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG
Termin: Sa 06.11.2021, 10 - 17 Uhr

VORSCHAU STUDIENREISEN IN 2022

7.07.01 Ägypten: Kairo und Nilkreuzfahrt
Der Nil – das ist Ägypten. Der Rest des Landes besteht vornehmlich aus Wüste. So hat man auf einer Nilkreuzfahrt das Land und seine 5000-jährige Geschichte immer zum Greifen nah: Schon in Kairo sehen wir die Zeugnisse der antiken Hochkultur, die Pyramiden von Gizeh - eines der sieben Weltwunder - und besichtigen das neue Ägyptische Museum, das 2020 eröffnet werden soll. Anschließend reisen wir nach Luxor und gehen an Bord eines Nilschiffes. Auf einer beschaulichen Kreuzfahrt erleben wir eine Fülle von gewaltigen Tempelanlagen und Königsgräbern in Luxor, Edfu, Assuan und Abu Simbel. Besonders beeindruckend sind die monumentalen Bauwerke, wenn man bedenkt, welche einfachen Werkzeuge früher zur Verfügung standen. Geniale Baumeister und Architekten müssen hier geplant haben

Termin: Februar 2022
Preis: 1.999 EUR

7.07.02 Peru: Land der Inka mit Machu Picchu
Wohl in kaum einem anderen Land Südamerikas konzentriert sich so viel bekannte vorkolumbianische Geschichte, vereint sich das koloniale Erbe so einmalig mit den landschaftlichen Höhepunkten des Landes. Aber nicht nur die fantastische Anden-Landschaft, die Cordillera, beeindruckt den Besucher, sondern auch sein kulturhistorisches Erbe. Auf dieser besonderen Reise besuchen wir die Hauptstadt Lima, das koloniale Arequipa, umgeben von Vulkankegeln, und den höchstgelegenen See und Wiege des Inka-Reiches: den Titicaca-See. Höhepunkte unserer Besichtigungen sind Cuzco (UNESCO-Weltkulturerbe) und die legendäre Inka-Stadt Machu Picchu.

Termin: März 2022
Preis: ca. 3.900 EUR

7.07.03 Durch den Nordosten Spaniens – die unbekannte Region
Das Baskenland ist eine einzigartige Region - ein Volk mit uralter Sprache, ein Land grüner Hügel, wilder Küste und voller historischer Monumente. Immer wieder kreuzt man den Jakobsweg auf spanischer sowie französischer Seite und wandelt auch auf den Spuren des Heiligen Ignatius von Loyola. Das ehemalige Königreich Navarra erstreckt sich von den westlichen Pyrenäen bis ins obere Ebro-Tal. Die Hauptstadt Pamplona ist für die jährlich stattfindenden Feierlichkeiten San Fermines international bekannt. Die Region Aragón wartet neben vielseitigen Landschaften auch mit einer geschichtsträchtigen Hauptstadt auf: Zaragoza - eine Stadt, deren über 2.000 Jahre Geschichte bis heute spür- und sichtbar ist.

Termin: April 2022

Welche Reisen würden Sie gerne mit der vhs Neu-Isenburg machen?

Bitte kreuzen Sie Ihre Reisewünsche an!
Detaillierte Unterlagen werden Ihnen zugesandt.

Studienreisen 2022

Februar	**Ägypten: Kairo mit Nilkreuzfahrt**
März	**Peru: Land der Inka mit Machu Picchu**
April	**Spanien: Von Bilbao nach Tarragona**
Mai	**Italien: Umbrien**
Mai	**Kasachstan: Rundreise**
Juni	**Frankreich: Perigord**
Juli	**Schweden: Göteborg bis Stockholm**
August	**Polen: Krakau & Breslau**
September	**Kroatien: Dubrovnik**
März	**Portugal: Lissabon & Alentejo**
Oktober	**Namibia: Rundreise**

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon

E-Mail

A		**L**	
Achtsamkeit	18-20, 34	Latein-Tänze	31-32
Acrylmalerei	25	Line Dance	32
Aerobic und Fitness	43-48	Literatur/Schreiben	22-23
Afrikanischer Tanz	33	**M/N**	
Alternative Heilmethoden	54-55	Malen und Zeichnen	23-25
Anmeldebedingungen (AGB)	**4-6**	Make-up/Kosmetik	20,29
Android/Apps	75-76	Massagepraktiken	55-56
Aquafitness	53	Meditation	34-36
Aquarellmalerei	25	MS-Office Anwendungen	76-77
Artothek	8	Musik/Trommeln	30
Autobiografisches Schreiben	23	Nähen	26
Autogenes Training	34	NLP	17
Ayurveda	55,61	**O**	
B		Ölmalerei	25
Basteln, Gestalten, Werken	36-29	Orthopäd. Rückenschule	52
Beckenbodengymnastik	53	Orientalischer Tanz	33
Beruf und EDV	73-78	Orientierungskurs	64
Bildungsurlaube (BU)	73	**P/Q**	
Bodystyling/-fitness	43-48	Pädagogik u. Psychologie	17-20
C		Pilates	43-45
Cardio-Training	48	Politik/Geschichte	13
Comic/Mangazeichnen	10	Powerpoint	77
Computerthemen	73-78	Prog. Muskelentspannung	34
D		Qi-Gong	42-43
Dekorationsideen	26,29	**R**	
Deutsch als Fremdsprache	64	Recht	15-16
Djémbe	30	Reisen/Tagesfahrten	79-87
E		Rückenschule/-gymnastik	52
EDV-Kurse/Internet	73-78	**S**	
Emotionsmanagment	17-18	Salsa	32
Englisch	65-67	Schmuckgestaltung	27-28
Entspannung	34-40	Schreiben	23
Ernährung/Kochen	57-61	Silverclay	28
Excel	77	Selbsterfahrung/ -findung	17-20
F		Skizzieren	24
Faszientraining	39,46	Smartphones und Tablets	75-76
Feldenkrais	40	Sotei	42
Finanzwissen	14-15	Spanisch	71-72
Flexi-Bar	45	Sprachen	62-72
Fotobücher gestalten	77	Step-Aerobic	48
Fotografieren	29-30	Stilberatung	20
Folkloretanz	33	Stressmanagement	19
Französisch	68-69	Studienfahrten/-reisen	79- 87
Fußreflexzonenmassage	56	Stuhlgymnastik	52
Fremdsprachen	62-72	Sturzprävention	52
G		**T/U**	
Geschichte/Politik	13	Tagesfahrten	79-80
Goldschmieden	27	Tai Chi	41-42
Gymnastik	49-53	Tanzen	31-33
H		Tastschreiben	10,74
Handarbeiten/Nähen	26	Töpfern/Keramik	29
Hautpflege/Kosmetik	29	Trauerarbeit	20
Healing Gong	36	Trommeln/Djembé	30
Heilsteine	55	Typ- und Stilberatung	20
I/J		Umwelt	21
Integrationskurse	64	**V/W**	
Italienisch	69-70	Verfügungen/Vollmacht	16
K		Volleyball	54
Kaligraphie/Lettering	27	Waldbaden	54
Keramik	11	Wassergymnastik	53
Kinderkurse	10-12	Wirbelsäulengymnastik	49-53
Kochen/Ernährung	57-59	Website mit Wordpress	78
Kommunikation	17	**X/Y/Z**	
Kosmetik	29	Yoga	36-40
Kräuterseminar	21	ZENbo Balance	43
Kunsthandwerk	26-29	Zumba	45

vhs Neu-Isenburg e.V.

Anmeldung – Sie erhalten keine weitere schriftliche Bestätigung.

Die schriftliche Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung möglich!

Kurs–Nr.	Kurs-Titel	Gebühr
Frühjahr/Sommer 2021		

An die

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

Bahnhofstraße 2

63263 Neu-Isenburg

Die Anmeldung ist verbindlich. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Teilnahmebedingungen inkl. Abmeldebedingungen (AGB) an.

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine persönlichen Daten zu internen Zwecken der vhs-Verwaltung erfasst, gespeichert und verarbeitet werden. Eine Weitergabe an unbefugte Dritte erfolgt nicht!

Datum, Unterschrift .....

Zum Verbleib bei Ihnen

Bitte notieren Sie hier, zu welchen Kursen Sie sich angemeldet haben, bevor Sie die Anmeldung bei uns einreichen.

.....

.....

.....

.....

Sie erhalten keine weitere Bestätigung Ihrer Anmeldung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort und Zeit im Programm ausgeschildert ist.

Unsere Teilnahmebedingungen sind dem vhs-Programmheft und unserer Internetseite zu entnehmen.

www.vhs-neu-isenburg.de

Die Bedingungen werden mit der Anmeldung als verbindlich anerkannt.

vhs Volkshochschule Neu-Isenburg e.V.

Anmeldeformular mit SEPA-Lastschriftmandat / Einzugsermächtigung

Bitte in Blockschrift ausfüllen

Name: .....

Vorname: .....

Straße / Haus-Nr. .....

PLZ / Wohnort: .....

Telefon: .....

Mobil-Telefon: .....

E-Mail: .....

Angaben für statistische Zwecke:

Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich

Geburtsdatum: .....

vhs Neu-Isenburg e.V,. Bahnhofstr. 2, 63263 Neu-Isenburg
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE23ZZZ00000423542

SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)

Hiermit ermächtige ich die vhs Neu-Isenburg e.V. widerruflich, Zahlungen für die von mir zu entrichtenden Veranstaltungsgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Neu-Isenburg e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen.

Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankinstitut: .....

BIC: .....

IBAN: .....

Datum: .....

Unterschrift: .....

vhs Neu-Isenburg e.V.
Bahnhofstr. 2
63263 Neu-Isenburg

Tel: 06102 254 746
Fax: 06102 6644

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

Bank: Sparkasse Langen-Seligenstadt
BIC: HELADEF1SLS
IBAN: DE76 5065 2124 0036 1110 78

Eingetragen beim Amtsgericht Offenbach, Vereinsregister Nr. VR 1538

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

---

vhs Neu-Isenburg e.V.

Anmeldung – Sie erhalten keine weitere schriftliche Bestätigung.

Die schriftliche Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung möglich!

Kurs–Nr. Frühjahr/Sommer 2021	**Kurs-Titel**	**Gebühr**

Die Anmeldung ist verbindlich. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Teilnahmebedingungen inkl. Abmeldebedingungen (AGB) an.

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine persönlichen Daten zu internen Zwecken der vhs-Verwaltung erfasst, gespeichert und verarbeitet werden. Eine Weitergabe an unbefugte Dritte erfolgt nicht!

Datum, Unterschrift .....

An die
***vhs* Neu-Isenburg e.V.**
Bahnhofstraße 2
63263 Neu-Isenburg

Zum Verbleib bei Ihnen

Bitte notieren Sie hier, zu welchen Kursen Sie sich angemeldet haben, bevor Sie die Anmeldung bei uns einreichen.

.....

.....

.....

.....

Sie erhalten keine weitere Bestätigung Ihrer Anmeldung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort und Zeit im Programm ausgeschildert ist.

Unsere Teilnahmebedingungen sind dem vhs-Programmheft und unserer Internetseite zu entnehmen.
www.vhs-neu-isenburg.de

Die Bedingungen werden mit der Anmeldung als verbindlich anerkannt.

vhs Volkshochschule Neu-Isenburg e.V.

vhs Neu-Isenburg e.V.
Bahnhofstr. 2
63263 Neu-Isenburg

Tel: 06102 254 746
Fax: 06102 6644

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

Bank: Sparkasse Langen-Seligenstadt
BIC: HELADEF1SLS
IBAN: DE76 5065 2124 0036 1110 78

Eingetragen beim Amtsgericht Offenbach,
Vereinsregister Nr. VR 1538

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Anmeldeformular mit SEPA-Lastschriftmandat / Einzugsermächtigung

Bitte in Blockschrift ausfüllen

Name: .....

Vorname: .....

Straße / Haus-Nr. .....

PLZ / Wohnort: .....

Telefon: .....

Mobil-Telefon: .....

E-Mail: .....

Angaben für statistische Zwecke:

Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich

Geburtsdatum: .....

vhs *Neu-Isenburg e.V,. Bahnhofstr. 2, 63263 Neu-Isenburg*
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE23ZZZ00000423542

SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)

Hiermit ermächtige ich die vhs Neu-Isenburg e.V. widerruflich, Zahlungen für die von mir zu entrichtenden Veranstaltungsgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Neu-Isenburg e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen.

Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankinstitut: .....

BIC: .....

IBAN: .....

Datum: .....

Unterschrift: .....

weil wir hier leben

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

Stadtwerke NEU-ISENBURG
weil wir hier leben

Schleussnerstraße 62
63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102 246-199

swni.de

Kurse auf Wunsch

Als einer der richtungsweisenden Anbieter von Weiterbildungsangeboten stellen wir seit über 27 Jahren erfolgreich ein ganzheitliches und hochwertiges Bildungsangebot zusammen.

Wir orientieren uns bei der Kursplanung gerne auch an Wünschen und Anregungen unserer Kunden.

Ob Fremdsprachen, aktuelle EDV-Themen, spezielle Gesundheitsaspekte oder Kreativkurse, wir nehmen Ihre Vorschläge auf.

Sollten Sie in unserem Programmangebot etwas vermissen, sprechen Sie uns bitte an.

Ab einer Gruppengröße von fünf Personen organisieren wir Wunsch-Kurse für Sie - gerne auch Inhouse-Schulungen für Firmen, Kindergärten, Schulen oder Vereine.

Nutzen Sie die Möglichkeit, wir freuen uns auf Sie! Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

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

Tel.: 06102 254746

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