vhs Volkshochschule Neu-Isenburg e.V.

Programm

Herbst/Winter
2021/2022

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

VORWORT

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

bereits der antike römische Dichter Ovid bemerkte: „Die Zeiten ändern sich und wir mit ihnen." Die Inzidenz-Werte sind in den Juniwochen stetig gesunken und haben uns Hoffnung auf einen relativ normalen Sommer und Herbst gegeben. Aber die Corona-Pandemie hat ihre Spuren hinterlassen und auch die Arbeit der Volkshochschule verändert. Sie wird uns sicher noch länger begleiten.

Im letzten Frühjahrssemester haben wir einen Teil unserer Veranstaltungen auf Online-Formate umgestellt und bieten nun auch zukünftig die unterschiedlichsten Themen „Online" an.

Präsenzkurse und der persönliche Austausch stehen bei uns zwar weiterhin an erster Stelle, aber die Vermittlung von digitaler Medienkompetenz ist mittlerweile nicht mehr aus der Bildungslandschaft wegzudenken. Corona hat uns spüren lassen, dass der Umgang mit unterschiedlichen Medien eine Fähigkeit fürs Leben ist, für die es keine Altersbeschränkung gibt. Auch im Erwachsenenalter ist es wichtig, die verschiedenen Medien kompetent nutzen zu können, sie zu reflektieren und an die eigenen Bedürfnisse anzupassen.

Eine kundenorientierte Volkshochschule muss Trends erkennen und mit der Zeit gehen, aber auch auf Altbewährtes setzen. In diesem Sinne haben wir Ihnen erneut ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt und hoffen, dass Sie im Herbst/Winter 2021 die Möglichkeit haben, unsere Angebote für sich auszuprobieren.

Auch der Reisebereich sieht „Licht am Ende des Tunnels". Studienreisen dürfen seit Juni wieder in einer Vielzahl von Ländern durchgeführt werden. Lassen Sie sich von unseren Reiseplänen inspirieren.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie bei unseren Kursen, Reisen und sonstigen Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Für den Vorstand und die Geschäftsführung

Christine Wagner, Vorstandsvorsitzende

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

Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie.

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

2 vhs-Informationen

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 - 60
Rund um den Globus – Kreative Küche – Specials

SPRACHEN 61 - 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 - 89
Tagesfahrten
Mehrtägige Studienreisen
Vorschau Reisen 2022

Alphabetisches Stichwortverzeichnis	**90**
Anmeldeformulare	**91 - 92**

Das nächste Programmheft erscheint Mitte/Ende Dezember 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: Stellvertr. Vorsitzende:	Christine Wagner Ralf Kellen
Vorstandsmitglieder:	Annette v. Pelser, Horst Geene und vom Magistrat der Stadt Neu-Isenburg delegierte Vorstandsmitglieder: Christian Beck, 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
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.

5A. 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.**

5B. 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 Herbst/Winter 2021:
Herbstferien: 11.10. – 23.10.2021
Winterferien: 23.12. – 08.01.2022

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.

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

Junge vhs

	Seite
⇒ WISSEN & WACHSEN	10
⇒ KREATIVCLUB	11 - 12

WISSEN & WACHSEN

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

Wir laden alle Forscher und Entdecker auf eine spannende Reise durch die Welt des Wissens ein. Wir erkunden den Weltraum und erhalten Informationen über die Erde, unser Sonnensystem, Sterne und Planeten. Mit praktischen Beispielen, kleinen Experimenten und Basteleien erhalten die Kinder einen bunten Einblick in die faszinierende Welt der Astronomie. Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Papier.

Leitung: Luis Miehe
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts
Termin: Sa 2.10., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 24 EUR

0.01.02 Tastschreiben leicht gemacht (ab 10 Jahre)

Ob in der Schule, Beruf oder privat, ohne den PC geht fast gar nichts mehr. Jeder von Euch nutzt irgendwann den Computer und tippt, ob Chats, E-Mails oder 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. Lerne deshalb das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand kennen!

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termine: Mo, 1.11.+ Mo, 8.11., 18.15 - 20.15 Uhr, 2x
Gebühr: 40 EUR

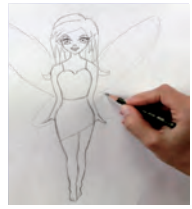
1.10.00 ONLINE: Schach für (junge) Damen (ab 10 Jahre)

Beim Schach ist die stärkste Figur die Dame. Dennoch spielen viel zu wenig Frauen Schach. Das möchten wir jetzt ändern, in dem wir speziell für Frauen und Mädchen ab 10 Jahren eine Plattform bieten, Schach als Hobby für sich zu entdecken. Durch Schachspielen lernt man eine gegebene Situation in kurzer Zeit zu analysieren, zwischen mehreren Entscheidungsalternativen abzuwägen und schließlich die Verantwortung für eine Entscheidung zu übernehmen. Das hilft fokussiert zu arbeiten und auch in schwierigen Lagen nicht aufzugeben. Ziel des Kurses ist, das Schachspiel gründlich, aber spielerisch zu erlernen oder bereits vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. Unabhängig davon, ob es die erste Begegnung mit den magischen 64 Feldern ist oder ob Du schon erste Erfahrungen mit dem königlichen Spiel hattest, Du bist sind in diesem Kurs genau richtig.

Leitung: Brigitta Palotásné Tornyai, Dipl.- Pädagogin
Ort: Onlinekurs, die Teilnehmenden erhalten die Zugangsdaten vor Kursbeginn
Termin: Di, ab 21.9., 17 - 18.30 Uhr, 8x
Gebühr: 65 EUR

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
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 11.09. + So 12.09., 10 - 14 Uhr
Gebühr: 49 EUR

➤ ***Die Kinder- u. Jugendkurse finden alle in Kleingruppen statt.***

0.02.07 Werkstattkurs kreatives Töpfern (ab 6 Jahre)
Als weiches, individuell formbares Material ist Ton der optimale Stoff um fantasievolle Kunstwerke entstehen zu lassen. Der Umgang mit Ton fördert die Entwicklung der Kinder, insbesondere die Haptik. Ganz nebenbei erlernen sie dabei auch die grundlegenden Töpfertechniken. Wir modellieren wunderschöne Keramiken, verschiedene Objekte mit unterschiedlicher Töpfertechnik, die anschließend bemalt, glasiert und gebrannt werden.
Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel.
Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikkünstlerin
Ort: Adresse wird bekannt gegeben!
Termin: Sa, ab 30.10., 10.30 - 12 Uhr, 5x
Gebühr: 49 EUR (zzgl. 15 EUR Materialkosten an die Dozentin)

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Der Kurs ist auch für Teilnehmende ab 12 Jahre geeignet.
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: Do 9.9., 18 - 21.30 Uhr
Gebühr: 38 EUR

2.10.02-04 Offener Kreativtreff: Individuelle Kartengrüße

Im Zeitalter von Whatsapp und E-Mail sind persönlich gestaltete Grußkarten, Geschenkverpackungen oder Geschenkanhänger etwas ganz Besonderes, etwas Wertschätzendes. Dabei ist die Herstellung gar nicht so schwer und in netter Runde sogar wunderbar entspannend. Sie erhalten kreative Anregungen für verschiedene Anlässe und gestalten Ihre Karte ganz individuell unter fachkundiger Anleitung mit Stempeltechnik und diversen Verzierungen. Überraschen Sie Ihre Familie und Freunde mit wunderschönen, persönlichen Weihnachts-, Glückwunsch- oder Einladungskarten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Der Kurs ist auch für Teilnehmende ab 10 Jahre geeignet.
Bitte mitbringen: Papierschere, Kleber, Lineal, Bleistift und Radiergummi. Alle weiteren Materialien werden gestellt.
Leitung: Julia Zimmer
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG
Gebühr: 28 EUR (pro Kurs)

2.10.02 Offener Kreativtreff
Termin: Sa 25.9., 14.30 - 17.30 Uhr

2.10.03 Offener Kreativtreff
Termin: Sa 23.10., 14.30 - 17.30 Uhr

2.10.04 Offener Kreativtreff
Termin: Sa 20.11., 14.30 - 17.30 Uhr

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: Lena Jungmann, Fotografin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 19.9., 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!

Gesellschaft & Leben

	Seite
⇒ GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT	13 - 15
⇒ PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSOPHIE	16 - 19
⇒ GESELLSCHAFT, UMWELT, STIL & ETIKETTE	19 - 21

GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT

1.02.01 Politischer Frühschoppen – Eine Gesprächsrunde über aktuelle politische Themen

In Abstimmung mit den Teilnehmenden werden aktuelle politische Themen erörtert. Es soll nicht referiert, sondern diskutiert werden. Ein kompetenter und sachkundiger Moderator gibt Impulse und Fachwissen. Da in den Medien und in der Öffentlichkeit oft nicht differenziert genug argumentiert wird, sollen unsere Gesprächsrunden hier eine Alternative bilden. Komplexe Sachverhalte sollen ausgewogen behandelt, das Verständnis für politische Probleme vertieft und die Freude an einer offenen Diskussion entwickelt werden.
Leitung: Matthias Wooge
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, EG
Termin: Mi, ab 13.10., 10.30 - 12 Uhr, 4x
Gebühr: 14 EUR

1.03.02 Finanzwissen: Gewinnbringende Anlagen

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. Raum links
Termin: Fr 10.9., 16 - 19 Uhr
Gebühr: 20 EUR, bei 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

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 24.9., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 20 EUR, bei 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

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 8.10., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 20 EUR, bei 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

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, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Fr 22.10., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 20 EUR, bei 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

1.03.06 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 20.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x
Gebühr: 39 EUR, bei 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

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!

1.03.07 Recht im Alltag: Verständlich Erben und Vererben

Das Thema "Erben und Vererben" betrifft jeden früher oder später, wenn 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? Hier erhalten Sie umfangreiche rechtliche Informationen rund um das Thema Erben und Vererben. Der Kurs richtet sich nicht nur an Senioren, sondern an alle Interessierte.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.
Leitung: Jörg-M. Endress, Rechtsanwalt u. Mediator
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mi, ab 27.10., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x
Gebühr: 39 EUR, bei 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

1.03.08 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 umso 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 17.11., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x
Gebühr: 39 EUR, bei 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

1.03.09 Chaos auf dem Konto: 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, kleiner Raum rechts
Termin: Sa 25.9., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 22 EUR, Kleingruppe

PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSOPHIE

1.06.00 ONLINE: Selbstwirksamkeit - Meine Stärken im beruflichen Alltag

Erfolgreiche Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie an sich und an ihre Kompetenzen glauben. Sie vertrauen darauf, eine Handlung erfolgreich ausführen können. Wie ausgeprägt diese Überzeugung, etwas bewirken zu können, ist, hängt von der jeweiligen Persönlichkeit und früheren Erfahrungen ab. Dennoch: Selbstwirksamkeit lässt sich auch lernen. Dieser Abendkurs behandelt die Themen Ressourcenklärung und -aktivierung, Kommunikation, Aufwand/Nutzen - Analyse, Selbstbestätigung sowie Aspekte des achtsamen Umgangs mit sich selbst und Work-Life-Balance. Ziel ist es, den eigenen persönlichen und kommunikativen Spielraum im beruflichen Kontext zu erweitern, um erfolgreich eigene Ziele durchsetzen zu können. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Leitung: Lovely Christi Zega
Ort: Onlinekurs, die Teilnehmenden erhalten die Zugangsdaten vor Kursbeginn
Termin: Do, ab 28.10., 19 - 20 Uhr, 8x
Gebühr: 50 EUR (bei 5 TN zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag)

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 11.9. + So 12.9., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 75 EUR

1.06.03 Erfolgreich auftreten - Charisma statt Lampenfieber

Das Herz rast, die Hände sind feucht, der Kopf scheint plötzlich leer. Nicht nur professionelle Redner, Schauspieler oder Sänger leiden unter dem Phänomen "Lampenfieber". Jeder Mensch muss sich irgendwann Situationen stellen, in denen er vor ein Publikum tritt. Das kann die Präsentation vor Kollegen sein, ein Vorstellungsgespräch aber auch die Rede zum Geburtstag oder das erste Date. In diesem Workshop erhalten Sie Hintergrundwissen über Entstehung von Lampenfieber und viele praktische Übungen und hilfreiche Methoden, wie Sie Lampenfieber regulieren und sogar für sich nutzen können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ggf. Verpflegung.
Leitung: Julia Katharina Heße
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: So 19.9., 11 - 16 Uhr
Gebühr: 33 EUR, bei 5 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

1.06.04 Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Sie wissen eigentlich ganz genau, dass Sie etwas verändern sollten und doch scheitern Sie immer wieder an der langfristigen Umsetzung. Oder Sie stehen vor einer wichtigen Entscheidung, wägen Vor- und Nachteile ab, kommen aber zu keinem zufriedenstellenden Ergebnis. In diesem Workshop erlernen Sie Strategien, um aus dem Wunsch nach Veränderung Wirklichkeit zu machen. Mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells können wir genau die Kräfte aktivieren, die uns dabei unterstützen, unser Leben positiv und dauerhaft zu verändern und selbstbestimmt zu gestalten. Gestärkt, gekräftigt und mit viel positiver Energie - die Hühnersuppe für die Seele!
Aktive Mitarbeit und das Arbeiten an persönlichen Themen sind ausdrücklich erwünscht.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ggf. Verpflegung.
Leitung: Julia Katharina Heße
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: So, 17.10. + So 24.10. 11 - 15.30 Uhr, 2x
Gebühr: 55 EUR, bei 5 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

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 dazugehörige 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 Workshop unterstützende Anwendung. Sie tanken neue Energie und Kraft und gewinnen wieder mehr Lebensfreude und Harmonie.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ggf. Verpflegung.
Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin, EMDR Therapeutin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Sa 25.9., 13.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 26 EUR, bei 5 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

1.06.06 Raus aus dem Schneckenhaus

Die vergangene Zeit war für uns alle belastend, denn die Corona-Situation hat die Menschen verunsichert und zermürbt. Der Lockdown hat viele Menschen vereinsamt und ängstlich gemacht, soziale Kontakte konnten nicht mehr richtig gepflegt werden. Soziale Unsicherheiten sind entstanden. Wie Sie wieder handlungsfähiger werden und aus dem Schneckenhaus herauskommen, erfahren Sie in diesem Workshop. Atemtechniken, Visualisierungen und Techniken aus dem NLP begleiten den Kurs und ermöglichen Ihnen wieder Sicherheit im Inneren zu spüren und auch im Außen selbstsicherer und kraftvoller zu sein. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ggf. Verpflegung.
Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin, EMDR Therapeutin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: So 14.11., 13.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 26 EUR, bei 5 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

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 und ggf. Verpflegung.

Leitung: Sandra Pollinger-Suarez, NLP Master und EMDR-Coach
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Sa 6.11. + So 7.11., 10 - 15 Uhr
Gebühr: 75 EUR

1.06.08 Emotionsmanagement - Angst vor der Angst

Kennen Sie Situationen, in denen Sie Angst haben, Anforderungen nicht zu genügen, in Prüfungen zu versagen oder auch einfach Angst haben alleine irgendwo hinzugehen? Häufig fühlen wir uns diesen Emotionen ausgeliefert und in unseren Handlungen begrenzt. Ob Selbstzweifel, Schamgefühle oder Angst vor der Angst: Negative Emotionen legen sich wie ein Schatten auf die Seele, dämpfen die Lebensqualität, blockieren die Leistungsfähigkeit und nehmen uns die Freude am Sein. Hier lernen Sie einige Möglichkeiten kennen, mit negativen Emotionen und Ängsten umzugehen. Es werden Techniken aus der energetischen Psychologie und aus NLP vorgestellt und demonstriert, mit denen Sie belastende Situationen in den Griff bekommen und bestimmte Ängste überwinden können.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Verpflegung.

Leitung: Roxana Lazarides, Coach für Energetische Psychologie
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 20.11., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 44 EUR (Kleingruppe, max. 8 Personen)

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 Partnerschaften, von nahestehenden Menschen, von unserer Arbeit und unserer Gesundheit, und 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 u. Gabriela Brill, Trauerbegleiter
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Sa 20.11., 14 - 17 Uhr
Gebühr: 26 EUR (Kleingruppe, max. 8 Personen)

1.08.01 Philosophietreff: Reichtum macht glücklich!?
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 für Notizen.
Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Fr 5.11., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 16 EUR (Kleingruppe)

GESELLSCHAFT, STIL & ETIKETTE, UMWELT

1.10.00 ONLINE: Schach für Damen
In Kooperation mit der Stadt Neu-Isenburg

Beim Schach ist die stärkste Figur die Dame. Dennoch spielen viel zu wenig Frauen bzw. Mädchen Schach. Das möchten wir jetzt ändern, in dem wir speziell Frauen und Mädchen ab 10 Jahren eine Plattform bieten, Schach als Hobby für sich zu entdecken. Durch Schachspielen lernt man eine gegebene Situation in kurzer Zeit zu analysieren, zwischen mehreren Entscheidungsalternativen abzuwägen und schließlich die Verantwortung für eine Entscheidung zu übernehmen. Das hilft Ihnen, fokussiert zu arbeiten und auch in schwierigen Lagen nicht aufzugeben. Ziel des Kurses ist das Schachspiel gründlich, aber spielerisch zu erlernen oder bereits vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. Unabhängig davon, ob es Ihre erste Begegnung mit den magischen 64 Feldern ist oder ob Sie schon erste Erfahrungen mit dem königlichen Spiel haben, Sie sind in diesem Kurs genau richtig.
Leitung: Brigitta Palotásné Tornyai, Dipl.- Pädagogin
Ort: Onlinekurs, die Teilnehmenden erhalten die Zugangsdaten vor Kursbeginn
Termin: Di, ab 21.9., 17 - 18.30 Uhr, 8x
Gebühr: 65 EUR

1.10.01 Gekonnt in Szene setzen - Perfektes Make up
Das Besondere betonen und kleine Mängel kaschieren, das ist die Kunst beim Schminken! Sie lernen die wichtigsten Schminktechniken und kosmetischen Produkte inkl. Einsatzmöglichkeiten kennen. Sie erfahren, wie Sie ohne großen Aufwand ein typgerechtes Make-up zusammenstellen können. Abschließend haben Sie die Möglichkeit, ein passendes Tages-Make-up oder ein wirkungsvolles Abend-Make-up an sich zu erproben. (Kleingruppe)

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und Verpflegung. Material wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.
Leitung: Karin Jolas, Stylistin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: So 16.1., 11 - 16.30 Uhr
Gebühr: 52 EUR, bei 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

1.10.02 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 Modestil. 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. (Kleingruppe)
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und Verpflegung. Material wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.
Leitung: Karin Jolas, Stylistin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 25.9., 11 - 16.45 Uhr
Gebühr: 45 EUR, bei 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

➢ **Siehe auch Kurs 2.10.25 "Dufte Geschenke aus der Naturkosmetikküche ", Seite 28**

1.10.03 Kräuterwissen von Samen, Beeren und Wurzeln
Auch im Herbst gibt es noch Kräuter zu finden. Zudem sammeln Pflanzen ihre Kräfte jetzt geballt in Wurzeln, Beeren und Samen. In diesem Workshop lernen Sie deshalb vor allem die aktuellen Samen, Beeren und Wurzeln kennen. Wir starten mit einem Kräuter-Erlebnis-Spaziergang, der Herbst ist Wurzelgräberzeit, und setzen anschließend unsere gesammelten Schätze zu heilsamen Tinkturen und Ölen an. Die Rezepte der praktischen Anwendungen können durch das eigene Skript und das gelernte Know-How leicht Zuhause erneut umgesetzt werden.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, ggf. Schreibmaterial, ein Körbchen und Teller. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.
Leitung: Sarah Wisniewski, Kräuter-Erlebnis Pädagogin
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG
Termin: Sa 17.10., 15 - 18 Uhr
Gebühr: 30 EUR, bei 5 Tn zzgl. 6 EUR Minigruppenzuschlag

1.10.04 Räucherkunde und Kräuter im Winter

Das Räuchern mit Kräutern hat eine uralte Tradition. In diesem Workshop lernen Sie nicht nur, wie Sie gut durch die Erkältungszeit kommen, sondern auch wie und wann geräuchert wird. Wir stellen eigene Räucherkegel und Hustenbonbons her und besprechen, mit welchen Techniken Sie wohlbehalten und harmonisch durch den Winter gelangen.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, ein Körbchen und Teller, ggf. Schreibmaterial. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.
Leitung: Sarah Wisniewski, Kräuter-Erlebnis Pädagogin
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG
Termin: Sa 4.12., 15 - 18 Uhr
Gebühr: 30 EUR, bei 5 Tn zzgl. 6 EUR Minigruppenzuschlag

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

Ist Ihnen das Thema „Bildung für alle“ wichtig?

Die vhs fördert mit ihren Veranstaltungen auch den Austausch und den Dialog zwischen den Menschen und stärkt damit Toleranz und Demokratie.

Möchten Sie die vhs Neu-Isenburg e.V. bei ihrem Bildungsengagement unterstützen?

Dann werden Sie Mitglied!

Wir freuen uns auf Sie und stehen für Fragen gerne zur Verfügung: ☎ 06102-254746
www.vhs-neu-isenburg.de

1.10.05 Die Vielfalt der Pilze - lehrreiche Pilzwanderung
In Kooperation mit dem NABU Landesverband Hessen

Unter fachkundiger Leitung eines geprüften Pilzsachverständigen erhalten Sie zunächst Hintergrundwissen über die Welt der Pilze, auch jenseits der Frage: Giftig oder essbar? Sie werden staunen, wie stark Pilze unser tägliches Leben begleiten und welche enorme Bedeutung sie für unser Ökosystem haben. Im Anschluss können Sie Ihre neu erworbenen Kenntnisse bei einer Pilzwanderung auf die Probe stellen und vertiefen. Die Funde werden im Anschluss an die Pilzwanderung ausführlich mit dem Dozenten begutachtet und besprochen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, kleines Küchenmesser und Korb.
Leitung: Harald Lutz, geprüfter Pilzsachverständiger
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: So 24.10., 11 - 16 Uhr
Gebühr: 26 EUR, bei 5 Tn zzgl. 6 EUR Minigruppenzuschlag

1.10.06 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 - umwelt- und gesundheitsschonend.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, leere Sprühflasche, ca. 10 Schraubgläser oder kleine Behälter zum Abfüllen der Reinigungsmittel, alle weiteren Materialien werden gestellt.
Leitung: Aurelia Schuster
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG
Termin: So 26.9., 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	25 - 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: 16.09.21, Delia Owens, "Der Gesang der Flußkrebse", 11.11.21, Fabio Geda "Ein Sonntag mit Elena", 09.12.21, Elizabeth Strout, "Mit Blick aufs Meer", 20.01.22, Laura Messina "Die Telefonzelle am Ende der Welt". 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 16.9., 19.30 - 21 Uhr, 4x
Gebühr: 30 EUR, bei 6 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

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: 05.10. Brave New World (Aldous Huxley), 09.11. Of Mice and Men (John Steinbeck), 07.12. The Handmaid's Tale (Margaret Atwood), 11.01. 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 5.10., 18 - 20 Uhr, 4x
Gebühr: 45 EUR, bei 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

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

2.02.04 Workshop: Kreatives Schreiben - Reflektionen

Unsere Geschichten sind erzählenswert. Zu schreiben kann uns helfen, unsere Gedanken zu sortieren und ganz neue Einfälle zu entwickeln. Schreiben ist Reflektion, Entspannung und das (Wieder-)entdecken unserer Kreativität. In einer kleinen Gruppe sprechen und erarbeiten wir kreative Schreibmethoden, testen uns aus und finden neue Worte für unsere Gedanken. Dieser Kurs richtet sich an jene die bislang Poesie, Tagebuch, Romane oder Kinderbücher geschrieben haben und auch an jene, die noch nie den Stift in die Hand genommen haben, aber das immer tun wollten.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, ggf. Laptop oder iPad, Verpflegung.
Leitung: Natascha Reitz
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 27.11., 10 - 16.30 Uhr
Gebühr: 40 EUR, bei 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

2.02.05 Autobiografisches Schreiben: Momente aufleben lassen
Schreiben ist gar nicht so schwer! Das eigene Leben ist wie eine Schatzkiste voller Erlebnisse, die es wert sind, aufgeschrieben zu werden. Lustige, aufregende und manchmal fast vergessene Geschichten, an die man sich gerne erinnert und merkt, dass es da viel zu erzählen gibt. Wir nähern uns der Kunst des Schreibens auf leichte Weise. Mit kreativen Schreibübungen werden Sie zu Themen aus dem eigenen Leben inspiriert. Im Anschluss lesen die Teilnehmenden ihre Texte vor und tauschen ihre Eindrücke 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 8.9., 18 - 20.30 Uhr, 4x
Gebühr: 65 EUR, bei 4 Tn zzgl. 16 EUR Minigruppenzuschlag

ZEICHNEN UND MALEN

2.07.20-21 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. Unter fachkundiger Anleitung erhalten Sie sowohl kreative Anregungen als auch Hilfestellung bei der Technik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, dürfen aber auch vorhanden sein.
Bitte mitbringen: A3 Skizzenblock, Bleistifte mit Härtegrad B und weiche Buntstifte oder Aquarell- bzw. Acrylfarben.
Leitung: Frank Arne Teschner, Fotograph und Grafik Designer
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Gebühr: 72 EUR (pro Kurs), bei 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

2.07.20 Von der Skizze zum Bild
Termin: Do, ab 9.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x

2.07.21 Von der Skizze zum Bild
Termin: Do, ab 4.11., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x

2.07.22-26 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) bei 4 Tn zzgl. 9 EUR Minigruppenzuschlag

2.07.22 Zeichnen - Malen - Collagieren
Termin: So 26.9., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.23 Zeichnen - Malen - Collagieren
Termin: So 10.10., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.24 Zeichnen - Malen - Collagieren
Termin: So 28.11., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.25 Zeichnen - Malen - Collagieren
Termin: So 12.12., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.26 Zeichnen - Malen - Collagieren
Termin: So 09.1.2022, 10.30 - 15.45 Uhr

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 9.9., 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Malerkittel, Pinsel, Lappen, Malteller oder Palette, evtl. Leinwand. Bitte keine Farben kaufen, am 1. Abend ist Besprechung. Staffeleien werden zur Verfügung gestellt.
Leitung: Waltraut Stettin, Malerin und Kunsttherapeutin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Di, ab 5.10., 19 - 21.30 Uhr, 4x
Gebühr: 68 EUR, bei 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

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

2.07.42 Experimentieren mit Acrylfarbe

In diesem Kurs können Sie verschiedene Maltechniken einfach mal ausprobieren: "Nass in nass", mit Lasuren arbeiten, spachteln oder gießen (Pouring). Das Acryl-Pouring beispielsweise, ist eine faszinierende Mal- und Gießtechnik. Als Basis dient Acrylfarbe, welche mit Zugabe von verschiedenen Zusätzen in eine flüssige Konsistenz gebracht wird. Diese verflüssigte Farbe wird dann in Abhängigkeit der angewandten Technik ineinander gegossen und verteilt. Dabei entstehen je nach Wahl der Farbe, des Mediums und der Zusätze verschiedene Effekte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Malerkittel, 1x Handschuhe, Becher, Rührstäbchen, alte Zeitung, Lappen, evtl. Leinwand. Staffeleien werden zur Verfügung gestellt. Farbmaterial kann bei der Dozentin erworben werden.

Leitung: Waltraut Stettin, Malerin und Kunsttherapeutin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa 27.11., 14 - 17.30 Uhr
Gebühr: 26 EUR, bei 5 Tn zzgl. 6 EUR Minigruppenzuschlag

2.07.51 Ölmalerei - die Kunst der alten Meister

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 Leinwände können bei der Dozentin zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Leitung: Gabriele Kunz, freischaffende Künstlerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Di, ab 9.11., 18.30 - 20.30 Uhr, 4x
Gebühr: 50 EUR, bei 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

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.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ab 12 Jahre.

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

Leitung: Anja Wahlen, Modedesignerin
Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links
Termin: Do 9.9., 18 - 21.30 Uhr
Gebühr: 38 EUR

2.09.02 Weitere Schritte mit der Nähmaschine - Dekorationsideen

Sie haben bereits eine Einführung in das Arbeiten mit der Nähmaschine erhalten und möchten nun Ihre Kenntnisse vertiefen? Nähen ist eine kreative Tätigkeit und nicht nur auf Kleidungsstücke begrenzt. - Verschönern Sie Ihren Wohnraum oder Kinderzimmer mit selbst genähten Dekorationen, z.B. personifizierte Kissen, Plüschtiere etc. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine. Bitte mitbringen: Stoffe, Schere, Nähgarn, Nähnadel, Stecknadeln. Nähmaschinen werden gestellt, Sie können aber auch Ihre eigene mitbringen!

Leitung: Anja Wahlen, Modedesignerin
Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112
Termin: Do, ab 23.9., 18.30 - 21.30 Uhr, 2x
Gebühr: 36 EUR, bei 5 Tn zzgl. 7 EUR Minigruppenzuschlag

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, der Stoff wird dann von jedem selbst gekauft und mitgebracht. 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, Hugenottenallee 82, EG links, R112
Gebühr: 115 EUR (pro Kurs)
bei 5 Personen zzgl. 15 EUR Minigruppenzuschlag

2.09.03 Richtig Nähen - Schritt für Schritt
Termin: Di, ab 7.9., 18.30 - 21 Uhr, 8x

2.09.04 Richtig Nähen - Schritt für Schritt
Termin: Di, ab 16.11., 18.30 - 21 Uhr, 8x

2.09.05 Kinderkleidung selbst nähen

Man muss kein Nähexperte sein, um Kleidungsstücke für Babys und Kleinkinder zu nähen. Wir zeigen Ihnen Schnitte und Nähanleitungen, mit denen das Selbermachen von Kinderkleidung ganz einfach ist. Mit ein bisschen Übung und Praxis werden Sie ein fantastisches und individuelles Ergebnis bekommen. Zudem lässt sich Kinderkleidung wesentlich schneller herstellen als die Kleidung für Erwachsene und Sie sehen schneller Erfolge. Probieren Sie es doch mal aus - eine Hose, einen Rock, ein Kleid, Strampler und was Ihnen sonst noch einfällt! Am ersten Unterrichtstag werden Schnitte und Stoff besprochen, der Stoff wird dann von jedem selbst gekauft und mitgebracht. Voraussetzung: Basiskenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine. Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Nähnadel, Stecknadeln. Nähmaschinen werden gestellt, Sie können aber auch Ihre eigene mitbringen!

Leitung: Anja Wahlen, Modedesignerin
Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112
Termin: Do, ab 28.10., 18.30 - 21.30 Uhr, 4x
Gebühr: 67 EUR, bei 5 Tn zzgl. 12 EUR Minigruppenzuschlag

2.09.10 Makramee - der Boho-Style
Makramee beschreibt eine aus dem Orient kommende Knüpftechnik zur Herstellung verschiedener Dekorationsobjekte, wie z. B auch Textilien oder Schmuck. Durch das Aneinanderreihen verschiedener Knotentechniken entstehen immer neue Muster. Die bei Boho-Style Liebhabern schon länger bekannten Knotenkunstwerke sind gerade wieder voll im Trend. Aktuell darf kein Makramee Kunstwerk in der Wohnung fehlen. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. In diesem Workshop erstellen wir eine Blumenampel. Ein dekoratives Element mit dem sich die eigenen vier Wände ganz einfach verschönern lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Material wird gestellt, die Kosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Leitung: Maren Welkerling
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG
Termin: Sa 18.9., 14 - 17 Uhr
Gebühr: 35 EUR, bei 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

2.09.11 Die bunte Welt der Makramees

Die bei Boho-Style Liebhabern schon länger bekannten Knotenkunstwerke sind gerade wieder voll im Trend. In diesem monatlichen Kreativtreff widmen wir uns der Erstellung verschiedener Werke - dekorativ für die Wohnung und entspannend für den Geist. Sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.
Bitte mitbringen: Material zum 1.Termin wird gestellt. Die weitere Absprache erfolgt dann im Kurs.
Leitung: Maren Welkerling
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG
Termin: Do, ab 7.10., 19 - 20.30 Uhr, 4x
Gebühr: 57 EUR, bei 4 Tn, zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

2.10.02-04 Offener Kreativtreff: Individuelle Kartengrüße
Im Zeitalter von Whatsapp und E-Mail sind persönlich gestaltete Grußkarten, Geschenkverpackungen oder -anhänger etwas ganz Besonderes, etwas Wertschätzendes. Dabei ist die Herstellung gar nicht so schwer und in netter Runde sogar wunderbar entspannend. Sie erhalten kreative Anregungen für verschiedene Anlässe und gestalten Ihre Karte ganz individuell unter fachkundiger Anleitung mit Stempeltechnik und diversen Verzierungen. Überraschen Sie Ihre Familie und Freunde mit wunderschönen, persönlichen Weihnachts-, Glückwunsch- oder Einladungskarten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, auch für Kinder ab 10 Jahren.
Bitte mitbringen: Papierschere, Kleber, Lineal, Bleistift und Radiergummi. Alle weiteren Materialien werden gestellt.
Leitung: Julia Zimmer
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG
Gebühr: 28 EUR (pro Kurs)

2.10.02 Offener Kreativtreff
Termin: Sa 25.9., 14.30 - 17.30 Uhr

2.10.03 Offener Kreativtreff
Termin: Sa 23.10., 14.30 - 17.30 Uhr

2.10.04 Offener Kreativtreff
Termin: Sa 20.11., 14.30 - 17.30 Uhr

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!

2.10.14 Individuelle Schmuckstücke: Bling-Bling Armreif

Zauberhafte Schmuckstücke aus Perlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Haben Sie das passende Teil für die Abendgarderobe noch nicht gefunden? Aus hochwertigen zylinderförmigen Perlen und Swarovski-Kristallen fädeln wir einen glamourösen und individuellen Armreif. Erfahren Sie außerdem Tipps und Tricks zum Perlenfädeln.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Ggf. Lupe, das Basismaterial für den Kurs wird gestellt. Bei Interesse kann zusätzliches Material im Kurs erworben werden.

Leitung: Ursula Weyh, Schmuckdesignerin
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG
Termin: Do 18.11., 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: Ggf. eine Lupe. Das Basismaterial für den Kurs wird gestellt. Bei Interesse kann zusätzliches Material im Kurs erworben werden.

Leitung: Ursula Weyh, Schmuckdesignerin
Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG
Termin: Do 30.9., 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 32 EUR (inkl. 12 EUR Materialkosten)

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 stellen wir verschiedene Pflegeprodukte her. Wir kreieren pflegende Gesichtscreme und Lippenstifte, eine kostbare Bodylotion oder duftende Duschgels und Haarpflege. Selbstverständlich sind alle Rohstoffe, die hier verwendet werden, in Bioqualität.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial. Material wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Sa + So, 13.11. - 14.11., 14 - 16.30 Uhr
Gebühr: 53 EUR (inkl. 15 EUR Materialkosten)

2.10.27 Die Salbenküche

Viele im Handel angebotene Salben enthalten Inhaltsstoffe, wie Mineralöle oder Konservierungsstoffe, auf die wir gerne verzichten möchten. Natürlichen Salben in der eigenen Küche herzustellen ist ganz einfach und macht Freude. Es genügen drei oder vier pflanzliche Zutaten aus der Lebensmittelabteilung, dem eigenen Garten oder aus dem Wald. Neben dem nötigen Basiswissen werden Ihnen hier verschiedene Rezepte vermittelt. Wir stellen drei Salben her: Eine nach Hauttyp abgestimmte Pflegesalbe, eine Schmerz- und eine Heilsalbe.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und Verpflegung. Material wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.
Leitung: Karin Jolas, Stylistin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: So 21.11., 11 - 15 Uhr
Gebühr: 36 EUR (inkl. 5 EUR Materialkosten)

2.10.31+32 Keramik für Erwachsene (Körper modellieren in Ton)
In unterschiedlichen Formen und Bewegungen bietet uns das figürliche Arbeiten mit Ton viele Möglichkeiten der Gestaltung. Körperdetails wie Kopf, Fuß oder Hände nehmen unsere besondere Aufmerksamkeit in Anspruch und werden mit einfachen Schritten erklärt. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Malerkittel oder altes Kleidungsstück, zzgl. 30 EUR Brenn- und Materialkosten an die Dozentin.
Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikkünstlerin
Ort: Adresse wird bekannt gegeben!
Gebühr: 100 EUR (pro Kurs)

2.10.31 Keramik für Erwachsene
Termin: Mo, ab 13.9., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

2.10.32 Keramik für Erwachsene
Termin: Do, ab 16.9., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

MUSIK UND MEDIENPRAXIS

2.11.15 Spaß am Fotografieren - Die Basisregeln der Fotografie
Wir besprechen die grundlegenden Dinge rund um die Fotografie. 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 eigenen Kamerabedienung sollten vorhanden sein. **Ab 12 Jahre.**

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, geladener Akku, leere Speicherkarte, ggf. Handbuch der Kamera und Verpflegung.
Leitung: Lena Jungmann, Fotografin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Raum links
Termin: So 19.9., 9.30 - 16 Uhr
Gebühr: 38 EUR, bei 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

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.
Voraussetzung: Der Umgang mit der eigenen Kamera muss bekannt 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, Stativ, externer Blitz und Verpflegung.
Leitung: Lena Jungmann, Fotografin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: So 24.10., 9.30 - 16 Uhr
Gebühr: 38 EUR, bei 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

➢ *Siehe auch Kurs 5.03.03 Fotobücher gestalten, Seite 78*

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 10.9., 17.30 - 18.30 Uhr, 5x
Gebühr: 35 EUR, bei 5 Tn zzgl.8 EUR Minigruppenzuschlag

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 und eigene Djembé-Trommel. Wer keine Djembé hat: Es stehen acht Trommeln im Kursraum zur Verfügung.
Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa, Musiker
Ort: Musikschule, Hugenottenallee 82, Kellerraum
Termin: Fr, ab 10.9., 18.40 - 19.40 Uhr, 5x
Gebühr: 35 EUR, bei 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

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!

Gesundheit

		Seite
⇒	**TANZEN**	**31 - 33**
⇒	**ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA**	**34 - 41**
⇒	**FELDENKRAIS, QI GONG & TAI CHI**	**41 - 43**
⇒	**PILATES, AEROBIC & CO.**	**43 - 49**
⇒	**WIRBELSÄULENGYMNASTIK, RÜCKENSCHULE & BECKENBODENTRAINING**	**49 - 51**
⇒	**WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR**	**52 - 52**
⇒	**ALTERNATIVE HEILMETHODEN**	**53 - 54**
⇒	**KOCHEN, ERNÄHRUNG**	**55 - 60**

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. Bitte paarweise anmelden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte, saubere Schuhe.

Leitung: N.N, Tanztrainer
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Sa 30.10 + So 31.10., 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 4.9. + So 5.9., 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 + 26 Salsa - für Paare und Einzelpersonen

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: 66 EUR, (bei 6-7 Tn zzgl. 14 EUR Kleingruppenzuschlag)

3.00.25 Salsa - ohne bzw. mit geringen Kenntnissen
Termin: Mo, ab 30.8., 19.25 - 20.25 Uhr, 15x

3.00.26 Salsa - mit Kenntnissen (Mittelstufe)
Termin: Mo, ab 30.8., 20.40 - 21.40 Uhr, 15x

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: N.N.
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Di, ab 9.11., 18.30 - 19.45 Uhr, 8x
Gebühr: 52 EUR

3.00.34 Line Dance - gute Mittelstufe

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: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Di, ab 31.8., 19.45 - 20.45 Uhr, 10x
Gebühr: 55 EUR (inkl. 3 EUR für Musik-/Kursmaterial)

3.00.45 Moderner orientalischer Tanz

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 im Vordergrund. Auch Wiedereinsteigerinnen mit Basiskenntnissen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hüfttuch, Schleier, ggf. Schläppchen, Getränk

Leitung: Mandy Gebhardt
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 13.9., 20.15 - 21.15 Uhr, 10x
Gebühr: 25 EUR

Ist Ihnen das Thema „Bildung für alle“ wichtig?

Die vhs fördert mit Ihren Veranstaltungen auch den Austausch und den Dialog zwischen den Menschen und stärkt damit Toleranz und Demokratie.

Möchten Sie die vhs Neu-Isenburg e.V. bei ihrem Bildungsengagement unterstützen?

Dann werden Sie Mitglied!

Wir freuen uns auf Sie und stehen für Fragen gerne zur Verfügung: ☎ 06102-254746
www.vhs-neu-isenburg.de

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 bitte nur mit Blockabsatz.

Leitung: Annedore Heppner, Tanztrainerin
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Turnhalle, Gravenbruch
Termin: Mi, ab 1.9., 18.40 - 20.05 Uhr, 10x
Gebühr: 63 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 9 EUR Kleingruppenzuschlag

HUGENOTTENHALLE 2021

3.10. Alles was Sie wollen
Komödie mit **Herbert Herrmann** und **Nora von Collande** u. a.

15.10. Falsche Schlange
Psycho-Thriller von Alan Ayckbourn mit **Gerit Kling** u. a.

24.11. Das kalte Herz
Theater nach dem Märchen von Hauff. N.N. Theater Köln

27.11. Die XII Cornisten
Helden und Legenden der Filmmusik
Hornensemble der Deutschen Philharmonie Merck

28.11. Celine
Komödie mit **Christine Neubauer, ChrisTine Urspruch, Moritz Bäckerling** u. a.

5.12. Denis Wittberg & seine Schellack Solisten
Wär’ ich doch an Weihnachten auf Kuba

6.12. Ungeduld des Herzens
Schauspiel von Stefan Zweig mit **Benjamin Krüger, Magdalena Steinlein und Giovanni Arvanek**

Hugenottenhalle Neu-Isenburg Frankfurter Str. 152, 63263 Neu-Isenburg, Tel. 06102 747 410-419 und -434, www.hugenottenhalle.de
Öffnungszeiten Frankfurt Ticket RheinMain in der Hugenottenhalle
Mittwochs 14 – 18 Uhr, Tel. 069 13 40 400 www.frankfurt-ticket.de

ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA

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 Dauerstress führen. Die Folgen sind oft Nervosität, Gereiztheit, das Gefühl, dem Arbeits- und Familienleben nicht mehr gerecht zu werden, schließlich Krankheitsanfälligkeit und Burn-out. 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. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Matte, Decke.

Leitung: Dirk Ortlinghaus, Tai Chi 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

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. Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung.

Leitung: Charmaine Weller, Entspannungspädagogin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Di, ab 31.8., 19.15 - 20.45 Uhr, 8x
Gebühr: 68 EUR, bei 5 Tn zzgl. 12 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.03 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Diese Entspannungsmethode nach Edmund Jacobson ist ein leicht zu erlernendes und überall einsetzbares Hilfsmittel, um Belastungen und Stress entgegen zu wirken. Über das aktive Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird ein Zustand der "Wohlspannung" erreicht, der sich u.a. positiv auf Bluthochdruck, Schlafstörungen und Spannungszustände auswirkt. Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung.

Leitung: Margit Geisler, Entspannungstherapeutin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 2.9., 18.10 - 19.10 Uhr, 6x
Gebühr: 30 EUR, bei 5 -6 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

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

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 2.12., 18.15 - 19.15 Uhr, 6x
Gebühr: 30 EUR, bei 5 -6 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

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 Burn-out vorzubeugen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Di, ab 2.11., 19.15 - 20.15 Uhr, 10x
Gebühr: 49 EUR, bei 6 Tn zzgl. 8 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Isomatte und Decke.

Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin, EMDR Therapeutin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Sa 13.11., 13.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 26 EUR, bei 5 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.07 Meditation - der Weg zur inneren Stärke und Gesundheit

Meditation, gleich welcher Art, hat eine ausgesprochen günstige Wirkung auf den Gehirnstoffwechsel. Unser Gehirn kann sich dadurch wesentlich besser regenerieren und die Ausschüttung der Neurotransmitter wie Serotonin, auch als Glückshormon bekannt, wird begünstigt. Viele unserer körperlichen Abläufe wie der 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 14.11., 10 - 16 Uhr
Gebühr: 38 EUR, bei 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

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 sich 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: Sylvia Emmerling, Yoga-Lehrerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Fr, ab 29.10., 18.30 - 20 Uhr, 5x
Gebühr: 42 EUR, bei 5 Tn zzgl. 9 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.09 Workshop: Stress lass nach - Relax !

Die vielfältigen Anforderungen des Lebens können kräftezehrend sein und Stress verursachen, der sich negativ auf unseren Körper auswirkt. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen. Mit Yoga, Phantasiereisen und Meditation etc. lässt sich viel erreichen, z. B. bessere Konzentration, mehr Entspannung und Stressreduktion sowie ein allgemein besseres Wohlbefinden.
Genießen Sie die wohltuende Wirkung!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Handtuch o. Decke, bei Bedarf Yoga-Kissen und Verpflegung.
Leitung: Birgit Borowski, Yoga-Trainerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Sa 22.1., 14 - 18 Uhr
Gebühr: 27 EUR, bei 5 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.10 Yoga-Workshop - Stärkung des Immunsystems

Yoga harmonisiert Körper, Seele und Geist. Mit Yoga lässt sich viel erreichen, z. B. bessere Beweglichkeit, Konzentration, mehr Entspannung und Stressreduktion sowie ein allgemein besseres Wohlbefinden. Gönnen Sie sich mit diesem Workshop eine Auszeit vom Alltag und stärken mit anregenden, energiespendenden Übungen ihr Immunsystem nicht nur für die kalte Jahreszeit.
Sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung geeignet!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Kissen, evtl. Getränk und Verpflegung.
Leitung: Birgit Borowski, Yoga-Trainerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Sa 2.10., 14 - 18 Uhr
Gebühr: 27 EUR, bei 5 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.11+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. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk.
Leitung: Sylvia Garlich, Yoga-Lehrerin

3.01.11 Sanftes Yoga – Für Einsteiger
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Turnhalle, Gravenbruch
Gebühr: 54 EUR, bei 6 - 7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag
Termin: Mi, ab 24.11., 18.40 - 20.10 Uhr, 8x

3.01.12 Sanftes Yoga – Für leichte Mittelstufe
Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Freiherr-v.-Stein Str. 2, Turnhalle
Termin: Do, ab 2.9., 18.25 - 19.55 Uhr, 14x
Gebühr: 93 EUR, bei 6 Tn zzgl. Minigruppenzuschlag 15 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, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.
Leitung: Frauke Wilhelm, Yogalehrerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Do, ab 9.9., 19.45 - 21.15 Uhr, 15x
Gebühr: 93 EUR, bei 7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

3.01.30 Hormonyoga am Abend
Hormon-Yoga ist eine Yoga-Form mit Elementen aus dem eher körperlichen Hatha-Yoga und dem energetischen Kundalini-Yoga. Durch revitalisierende Übungen regt Hormon-Yoga die Bildung der weiblichen Hormone an. Deshalb ist Hormon-Yoga besonders gut geeignet für Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden. Aber auch in anderen Lebensphasen kann Hormon-Yoga Frauen helfen, beispielsweise bei PMS oder Zyklusstörungen. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende mit Yogaerfahrung geeignet.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Yogablöcke, Handtuch, Decke, ggf. Getränk.
Leitung: Viktoria Kaus, Yoga-Lehrerin
Ort: Schul- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle,
Termin: Di, ab 28.9., 20 - 21.30 Uhr, 12x
Gebühr: 66 EUR, bei 6 -7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.31 TriYoga mit Schwerpunkt Beckenbodentraining
Yogastellungen mit aktivem Beckenboden trainieren eine straffe Figur und wirken einem Absenken der inneren Organe sowie einer Inkonti nenz 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: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus
Termin: Fr, ab 3.9., 9 - 10.30 Uhr, 14x
Gebühr: 92 EUR, bei 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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 Ausgeglichenheit.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk.
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Fr, ab 3.9., 10.40 - 12.10 Uhr, 14x
Gebühr: 92 EUR, bei 7 TN zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.33 Yin-Yoga
Beim Yin-Yoga wird in erster Linie das Fasziengewebe angesprochen. Diese umhüllen unsere Muskeln, Bänder, Sehnen und Knochen. Durch die speziellen Dehnübungen, die ohne Kraft ausgeführt werden und länger gehaltene Asanas lösen sich Blockaden und Spannungen. Das Training hat einen meditativen Charakter, schafft körperliches Wohlbefinden und geistige Entspannung. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Yogaerfahrung.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, flaches Kissen; Handtuch, 2 Yoga-Blöcke und Yoga Gurt. Bitte kein starkes Parfüm auflegen.
Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Mo, ab 6.9., 19.15 - 20.30 Uhr, 14x
Gebühr: 79 EUR, bei 6 Tn zzgl. 15 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.34 Faszien-Yoga

Faszien sind faszinierend! Beim Faszien-Yoga führen sanfte und länger gehaltene Dehnungen ans Ziel. Die Übungen helfen gezielt das Bindegewebe zu lockern. Der Körper wird elastischer und straffer, Verspannungen werden gelöst und Schmerzen gelindert.
Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Yogaerfahrung.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Yogablöcke, Handtuch, Decke, ggf. Getränk.
Leitung: Viktoria Kaus, Yoga-Lehrerin
Ort: Schul- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle, Eingang seitlich
Termin: Di, ab 28.9., 18.30 - 19.45 Uhr, 12x
Gebühr: 66 EUR, bei 6 -7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.35 Kundalini-Yoga

Entdecken Sie die spirituelle Seite der indischen Lehre: Kundalini-Yoga, auch bekannt als "Yoga des Bewusstseins", ist eine Kombination aus Bewegungen, Halteübungen (Asana), Atemtechnik (Pranayama), Mantren und Meditation (Dhyan). Die Übungen machen den Körper nicht nur kraftvoller und flexibler, auch das Nervenkostüm wird gestärkt. Die Energie im Körper wird durch verschiedene Yogapositionen und Atemübungen aktiviert und zum Fließen gebracht. Dadurch erreichen Sie Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Harmonie für Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Yoga-Matte, Decke, Getränk.
Leitung: Sylvia Emmerling, Yoga-Lehrerin
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Di, ab 31.8., 18.05 - 19.35 Uhr, 10x
Gebühr: 72 EUR, bei 6 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.36 + 37 Yoga für den Rücken I (Einsteiger)

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, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Gebühr: 79 EUR, bei 6 Tn zzgl. 15 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.36 Yoga für den Rücken
Termin: Mi, ab 15.9., 17.45 - 19 Uhr, 14x

3.01.37 Yoga für den Rücken
Termin: Mi, ab 15.9., 19.15 - 20.30 Uhr, 14x

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 Yogaübungen 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 31.8., 17.45 - 19 Uhr, 12x
Gebühr: 67 EUR, bei 6 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.39 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 1.9., 18.45 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: 83 EUR, bei 7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.41 Hatha-Yoga - am Vormittag

Die verschiedenen Yoga-Übungen fördern auf sanfte Weise Beweglichkeit und Dehnbarkeit. Sie enthalten zudem Ruhemomente, um dem Körpergefühl nachzuspüren. Die Teilnehmer/innen werden unterstützt, sich selber besser kennenzulernen, ihre eigene Körpersprache zu verstehen und den Zugang zu ihrem Inneren zu finden. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte (2-3 cm), kleines Handtuch, warme Socken.
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin,
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 2.9., 10 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 TN zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.46 Hatha-Yoga am Abend (Mittelstufe I)

Hatha Yoga ist der körperorientierte Zweig des Yogas und einer der beliebtesten Yogastile. Hatha Yoga stellt fließende, ruhige Bewegungen und Atemübungen in den Vordergrund, die vor allem der Entspannung dienen. Hier können Sie den Tag entspannt mit Yoga ausklingen lassen, Energie auftanken, Körperkraft entwickeln und Balance üben. Für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: Lockere Sportbekleidung, Yogamatte (3-5cm), flaches Kissen.
Leitung: N.N.
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Di, ab 7.9., 20.15 - 21.30 Uhr, 12x
Gebühr: 67 EUR, bei 6 TN zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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

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

3.01.47 Hatha-Yoga am Abend (Mittelstufe II)
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 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 6.9., 17.30 - 19 Uhr, 12x
Gebühr: 80 EUR, bei 6 Tn zzgl. 15 EUR Kleingruppenzuschlag

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.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke.
Leitung: Siegrun Päßler, Feldenkrais-Lehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 2.9., 11.10 - 12.10 Uhr, 10x
Gebühr: 45 EUR, bei 7 Tn zzgl. 8 EUR Kleingruppenzuschlag

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 9.11., 20 - 21.30 Uhr, 9x
Gebühr: 75 EUR, bei 6 Tn zzgl. 8 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.53 Mit Tai Chi zu Ruhe und Entspannung

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Sie hat positive Wirkungen auf Balance, Körperspannung, Verdauung und vieles mehr. Regelmäßiges Üben harmonisiert das Zusammenspiel von Körper und Geist. Man erkennt hemmende Muster und schafft die Voraussetzung, sich davon zu lösen. 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.

Für Anfänger und Fortgeschrittene aus allen Altersgruppen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und bequeme Schuhe mit dünnen Sohlen.

Leitung: Ralph Schetter, Tai Chi Lehrer
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 9.9., 19.15 - 20.45 Uhr, 10x
Gebühr: 85 EUR, bei 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

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 und flache Schuhe. Bitte kein starkes Parfüm auflegen.

Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 2.9., 15.15 - 16.30 Uhr, 12x
Gebühr: 68 EUR, bei 6 TN zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.58 + 59 Qi Gong - am Abend

Die sanften, mit Achtsamkeit ausgeführten Übungen aus der Tradition der Chinesischen Medizin helfen uns, Anspannungen zu lösen, Stress abfließen zu lassen sowie unsere Vitalität und Lebensfreude zu steigern. Man fühlt sich entspannt und vital zugleich. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen geeignet. 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: 45 EUR, bei 6 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.58 Qi Gong mit und ohne Vorkenntnisse
Termin: Fr, ab 15.10., 17.50 - 18.50 Uhr, 10x

3.01.59 Qi Gong für Fortgeschrittene
Termin: Fr, ab 15.10., 19 - 20 Uhr, 10x

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

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: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 21.10., 18.10 - 19.10 Uhr, 6x
Gebühr: 30 EUR, bei 5 - 6 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

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 30.8., 10 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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 13.9., 19.05 - 20.05 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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.

Leitung: Maria Alejandra Hansen
Ort: Br.-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum
Termin: Fr, ab 3.9., 9.30 - 10.30 Uhr, 14x
Gebühr: 62 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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. Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk.
Leitung: Samira Schmid, Trainerin für Pilates u. Seniorengymnastik
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Do, ab 2.9., 18.30 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 TN zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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. 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 2.9., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 TN zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.30 Zumba® 1

Zumba® verbindet Tanz, Gymnastik und fetzige Musik zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Im Mittelpunkt stehen das Herz-Kreislauftraining und die Förderung der Koordinationsfähigkeit. Dieser Kurs bietet das gesamte Workout mit etwas geringerer Intensität, so dass nicht ganz so sportliche Teilnehmer/innen auch noch mithalten können.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk.
Leitung: Jasmin Hantes, Zumba Trainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gym.-Raum
Termin: Do, ab 9.9., 16.50 - 17.50 Uhr, 12x
Gebühr: 53 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

3.02.31 Fitness- und Meditations-Bootcamp

Sie suchen nach einem neuen Konzept, welches Sie auch lehrt, Fitnessziele konstant zu verfolgen und zu erreichen? In diesem Kurs erwartet Sie ein Indoor-Bootcamp, d.h. ein Training aus den Bereichen Bodyweight Training und Functional Training, gepaart mit Cardio-Einheiten. Sie trainieren Kraft und Ausdauer, u.a. auch mit Hilfe verschiedener Kleingeräte. Meditationseinheiten am Ende des Trainings entspannen und runden das ganzheitliche Programm ab.
Die Übungen lassen sich auf verschiedene Niveaustufen anpassen, dennoch ist eine gewisse sportliche Eignung notwendig.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, ggf. eigene Yoga-Matte, Handtuch, Getränk.
Leitung: Magdalena Nowacki, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 8.9., 20.15 - 21.30 Uhr, 12x
Gebühr: 75 EUR, bei 6 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

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 30.8., 8.45 - 9.45 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 TN zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.34 Multimix-Workout

Mit diesem Powertraining arbeiten Sie effektiv und gezielt an Ihrer Figur. Ein regelmäßiges Training optimiert die Körperhaltung, erhöht die Beweglichkeit, fördert die Ausdauer und gibt Kraft. Mit Übungen aus dem Tae Bo, Aerobic und Ausdauertraining. Anstrengend, aber effektiv. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, ggf. eigene Gymnastikmatte, Getränk.
Leitung: Letizia Barbera, Fitnesstrainerin u. Wellnesstherapeutin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 2.9., 19.20 - 20.20 Uhr, 15x
Gebühr: 46 EUR, bei 6-7 Tn zzgl.12 EUR Kleingruppenzuschlag

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 1.9., 10 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 TN zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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.
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Str. 35, EG
Termin: Mi, ab 1.9., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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 30.8., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.42 Aerobic & Bauch, Beine, Po - für Männer und Frauen
Mit diesem Ganzkörpertraining können Sie Ihre Ausdauer, Flexibilität, Kraft und Koordination nachhaltig verbessern. Sie können Ihre allgemeine Kondition durch ein bewegungsintensives Herz-Kreislauf-Training nach moderner Musik kräftigen und durch ausgeprägtes Üben Bauch, Beine und Po trainieren.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, Handtuch und Getränk.
Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 6.9., 18.10 - 19.10 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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 getan haben.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung.
Leitung: Pia Lehmann, Sporttrainer B-Lizenz
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Turnhalle, Gravenbruch
Termin: Mi, ab 1.9., 20.15 - 21.15 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.
Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 6.9., 19.20 - 20.20 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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 Sie ein Gespräch.

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 8.9., 19.10 - 20.10 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.48 STEP-Aerobic

Dieser Basic-Kurs bietet ein wohltuendes Ausgleichstraining für alle Männer und Frauen, die Spaß an Bewegung nach Musik haben, ihre Kondition steigern und überflüssige Pfunde abbauen wollen. Step-Aerobic ist ein gesundes, intensives Herz-Kreislauf-Training. Sie kräftigen damit insbesondere Ihre Bein- und Po-Muskulatur und steigern zusätzlich Ausdauer und Koordination. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.
Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 8.9., 18 - 19 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.50 Gymnastik zur Kräftigung und Haltungsverbesserung

Diese Ganzkörpergymnastik zielt präventiv auf die Stärkung des Rückens und der damit zusammenhängenden Haltung und Fitness ab. Im Wechsel mit und ohne Musik; die Einheiten ohne Musik werden für Erklärungen und zur Korrektur der Übungen sowie für Hintergrundinformationen genutzt. Um einen guten Muskelaufbau zu erreichen, verwenden wir kleine Hanteln und Therabänder. Für eher sportliche Teilnehmer/innen.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Isomatte, 2 Hanteln zwischen 1 und 1.5 kg, Theraband grün-blau.
Leitung: Michael Barking, Fitness-Trainer (BSA)
Ort: Alte Goetheschule, Hugenottenallee 82, Turnhalle
Termin: Mi, ab 15.9., 20 - 21 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.51 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. Dieses Angebot richtet sich schwerpunktmäßig an Senioren und die Übungen nehmen Rücksicht auf mögliche Einschränkungen der Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, bequeme Kleidung.
Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 13.9., 10 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.52 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, Trainerin für Pilates u. Seniorengymnastik
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 1.9., 11.25 - 12.25 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.53 (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, Trainerin für Pilates u. Seniorengymnastik
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 1.9., 10.15 - 11.15 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.54 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. (Kleingruppe)
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Sport- bzw. Gymnastikschuhe, 2 kleine Wasserflaschen (ca. 0,3 Liter).
Leitung: Gisela Wolski, Fitness- u. Gesundheitstrainerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Mi, ab 8.9., 10 - 11 Uhr, 10x
Gebühr: 61 EUR, bei 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

WIRBELSÄULEN- UND BECKENBODENGYMNASTIK

3.02.55 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, indem Sie Ihre Gelenke mobilisieren und Muskelgruppen trainieren, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Spezielle rückenfreundliche Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, Sportschläppchen, Handtuch, Getränk.
Leitung: Letizia Barbera, Fitnesstrainerin u. Wellnesstherapeutin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 2.9., 8.55 - 9.55 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.56 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.
Leitung: Magdalena Nowacki, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Mo, ab 30.8., 11.15 - 12.15 Uhr, 14x
Gebühr: 62 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.57 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule am Abend
Machen Sie sich fit für den Alltag! Mit Unterstützung von Musik wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, die Muskulatur durch gezielte Kräftigungs- und Haltungsübungen gestärkt und danach das Training durch eine Entspannungsphase abgerundet. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Theraband.
Leitung: Katja Rappe, Physiotherapeutin
Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Freiherr-v.-Stein Str. 2, Turnhalle
Termin: Do, ab 2.9., 20.05 - 21.05 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, Bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.58 + 59 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule

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, Theraband, Handtuch, Getränk.

3.02.58 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 1
Leitung: Özlem Özdil, Fitnesstrainerin C-Lizenz
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Fr, ab 3.9., 8.45 - 9.45 Uhr, **15**x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.59 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 2
Leitung: Magdalena Nowacki, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: Fr, ab 3.9., 10 - 11 Uhr, **14**x
Gebühr: 62 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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 1.9., 17.30 - 18.30 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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. Bitte kein starkes Parfüm auflegen!
Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Gebühr: 53 (EUR pro Kurs) bei 6-7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.62 Wirbelsäulengymnastik I
Termin: Di, ab 7.9., 18 - 19 Uhr, 12x

3.02.63 Wirbelsäulengymnastik II
Termin: Di, ab 7.9., 19.10 - 20.10 Uhr, 12x

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

3.02.70-72 Orthopädische Rückenschule
Altenbuckel wie bei der Hexe von Hänsel und Gretel? Nein, das muss nicht sein. Tun Sie etwas dagegen durch funktionelles Aufbautraining unter fachkundiger Anleitung. Inhalte: Stabilisierung der aufrichtenden Muskulatur, Dehn- und Lockerungsübungen, einseitige Gewohnheitshaltungen aufspüren und bewusst machen durch Entspannungsübungen, Rückenschule.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk.
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.70 Orthopädische Rückenschule 1
Termin: Di, ab 31.8., 8 - 9 Uhr, 15x

3.02.71 Orthopädische Rückenschule 2
Termin: Di, ab 31.8., 9 - 10 Uhr, 15x

3.02.72 Orthopädische Rückenschule 3
Termin: Mi, ab 1.9., 9 - 10 Uhr, 15x

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
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Di, ab 31.8., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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 und Atemübungen sowie Entspannung. Auch für Männer geeignet.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Theraband, wenn vorhanden.

Leitung: Judith Schering, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 13.9., 18 - 19 Uhr, 15x
Gebühr: 66 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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!

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: 59 EUR (pro Kurs), bei 7 Tn zzgl. 8 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.80 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Di, ab 21.9., 13 - 13.45 Uhr, 15x

3.02.81 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Di, ab 21.9., 14 - 14.45 Uhr, 15x

3.02.82 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Di, ab 21.9., 15 - 15.45 Uhr, 15x

3.02.83 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Do, ab 16.9., 19 - 19.45 Uhr, 15x

3.02.84 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Do, ab 16.9., 20 - 20.45 Uhr, 15x

3.02.90 Volleyball in gemischten Mannschaften
Volleyball in gemischten Mannschaften (auch für Anfänger und weniger Geübte, die besondere Anleitung bekommen). Individuelles Aufwärmprogramm und Übungen zur Verbesserung der Grundformen im Volleyball (baggern, pritschen, schmettern, blocken).
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe.
Leitung: Dr. Christoph Krehl, Sporttrainer A-Lizenz
Ort: Grundschule Buchenbusch, Eschenweg 6, Turnhalle
Termin: Mi, ab 8.9., 20.15 - 21.45 Uhr, 15x
Gebühr: 78 EUR, bei 8 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

3.03.01 Waldbaden - Das etwas andere Spazierengehen
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-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2,
Termin: So 26.9., 14 - 17 Uhr
Gebühr: 22 EUR

3.03.02 Tiefenentspannung mit Hypnose – Humbug oder wirksam?

Hypnose ist ein wissenschaftlich anerkannter Zweig der Medizin und Psychotherapie, der in den letzten Jahrzehnten immer mehr an Bedeutung gewonnen hat. Sie ersetzt keine medizinisch notwendige Behandlung, aber sie kann regulierend auf den ganzen Körper und das vegetative Nervensystem wirken. Das Einsatzspektrum ist vielfältig und geht weit über die Themen "Abnehmen" und "Rauchentwöhnung" hinaus. Ob im Sport, um die Leistungsgrenze zu überschreiten, bei Lampenfieber, Ängsten, in der Schmerztherapie oder bei Depressionen - durch die Hypnose können unbekannte Blockaden erkannt und gelöst werden. Sie erhalten einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten und Grenzen der Hypnose sowie klare Antworten auf Ihre Fragen. Eine kleine Entspannungshypnose mit den Teilnehmenden rundet die Veranstaltung ab.
Bitte mitbringen: ggf. Schreibmaterial.
Leitung: Monika Stepan, Hypnose-Master-Therapeutin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Do 28.10., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 22 EUR

3.03.03 Kinesiologie - Wirkung und Anwendung

Kinesiologie umschreibt eine sowohl diagnostisch als auch therapeutisch nutzbare Methode, um gesundheitliche Beschwerden zu lindern, Stress abzubauen und die eigene Leistungsfähigkeit zu erhöhen. In diesem Kurs lernen Sie die Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten der Kinesiologie kennen. Mittels Muskeltest und den entsprechenden Korrekturen werden Energieblockaden im Körper gefunden und aufgelöst. Bitte beachten: Kinesiologie ersetzt keine notwendige medizinische Behandlung, kann aber in Ergänzung angewandt werden.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Wasser und Verpflegung.
Leitung: Gudrun Müller, Psychologische Beraterin (SfG),
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts
Termin: Sa 30.10., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 46 EUR, bei 5 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

3.03.04 Heilsteine und ihre Wirkung

Seit der Antike werden 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. Keinesfalls sind Heilsteine als alleinige Heilmaßnahme gegen Krankheiten zu verstehen. In diesem Kurs werden Ihnen die verschiedenen Heilsteine, ihre Wirkungen und Verwendungsmöglichkeiten vorgestellt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum
Termin: So 31.10., 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. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind. 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 13.11., 10 - 16 Uhr
Gebühr: 46 EUR, bei 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

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 30.10., 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 Basisübungen und einige spezielle Anwendungen kennen, die Sie anschließend mit wenig Aufwand selbst durchführen können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.
Leitung: Gudrun Müller, Psychologische Beraterin (SfG)
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts
Termin: Sa 11.12., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 46 EUR, bei 5 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

Kochen & Geselligkeit

		Seite
⇒	**Rund um den Globus**	**55 - 58**
⇒	**Kreative Küche**	**58 - 59**
⇒	**Specials**	**60**

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 jeweiligen Kursgebühr enthalten.
4. Bitte melden Sie sich frühzeitig zu den Kochkursen an. Anmeldeschluss ist 5 Tage vor Kursbeginn

RUND UM DEN GLOBUS

3.05.11 Japanische Küche - leicht und gesund

Die Japanische Küche gilt als sehr fettarm und gesund. Traditionell wird vieles roh oder nur kurz gegart gegessen, sowohl Gemüse als auch Fisch. In der westlichen Welt ist deshalb auch Sushi der Inbegriff der Japanischen Küche. Jedoch zählt dieses Gericht in Japan nicht zu den alltäglichen Gerichten. Lernen Sie hier typische japanische Alltagsgerichte kennen, die im Ofen, Topf oder der Pfanne zubereitet werden. Neben dem klassischen Reis ist ein weiterer wichtiger Bestandteil der japanischen Küche die Suppe. Grundlage der meisten Suppen ist Dashi, eine klare Brühe auf Basis von Thunfisch-Flocken. Je nach Rezept enthält die Brühe dann Gemüse, Fisch, Fleisch, Tofu oder Nudeln. Sie werden begeistert sein, wie leicht Sie ohne großen Aufwand leckere und gesunde japanische Gerichte zubereiten können.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.

Leitung: Kyoko Shimada
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Mo 6.9., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

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!

3.05.12 Georgische Gerichte

Die georgische Küche ist sehr vielfältig und hat sich einen Namen als "die feine Küche Russlands" gemacht. In ihr vereinen sich europäische, orientalische und asiatische Einflüsse. Zwar spielt hier Fleisch eine große Rolle, aber die georgische Küche bietet auch eine große Auswahl an schmackhaften vegetarischen Gerichten und Vorspeisen, z. B. mit Walnusspaste gefüllte Auberginen. Das wahrscheinlich deftigste und beliebteste Gericht der georgischen Küche ist Chatschapuri: Ein Brotteig, dessen Inneres mit viel Käse und Sahne gefüllt und mit einem Spiegelei überbacken wird. Probieren Sie es doch mal.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 7.9., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

3.05.13 Köstlichkeiten entlang des Asian-Highway No. 1

Der Asian-Highway No. 1 dient als Verbindung zwischen Asien und Europa und zieht sich durch viele Länder, von der Türkei über Afghanistan bis nach Indien und Japan. An diesem Abend werden wir eine kulinarische Reise unternehmen und Köstlichkeiten der verschiedenen Länder kennenlernen. Wir kochen u. a. Istanbul-Pilaw, indische Fleischbällchen und Rindfleischspießchen in Erdnuß-Soße.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Do 16.9., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

3.05.14 Portugiesische Schlemmereien

Auf den Spuren Portugals: Die traditionelle Küche basiert auf einer großen Fisch- und Meeresfrüchtevielfalt, Fleisch, Gemüse, Reis und Kartoffeln, sowie der Feijão - der Bohne. Auch Eintöpfe und Suppen spielen von jeher eine große Rolle. Entdecken Sie eine bei uns weitgehend unbekannte Küche, die kulinarische Schätze verbirgt, z. B. eingelegte Karotten a lá Algarve, Portugiesischer Hühnertopf und zum Abschluss verführerische Vanilletörtchen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.

Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 21.9., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

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

3.05.15 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 28.9., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

3.05.16 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. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Leitung: Younghwa Kwon
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Do 30.9., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 35 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

3.05.17 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 5.10., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

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!

3.05.18 Kulinarische Alpenküche
Reisen Sie mit uns durch den kulinarischen Alpenraum. Die Gerichte sind so vielseitig wie die Regionen der Alpen selbst. Nicht nur die traditionellen Gerichte wie Käsespätzle, Knödel und Kaiserschmarren verwöhnen unseren Gaumen. Knackige Gemüse, würzige Kräuter, Bergkäse, Milchkalb und Süßwasserfische sind die Zutaten für besonders aromatische Schmankerl - und verführerische Desserts werden auch nicht vergessen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 2.11., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

3.05.19 Leckereien „Rund um den Äquator“

Auf dem Äquator liegen die Staaten Kongo, Uganda, Kenia, Somalia, Kolumbien, Brasilien, Ecuador und Indonesien. Aus jedem dieser Länder werden wir ein leckeres Traditionsgericht kochen, beispielsweise Gemüse-Samosas aus Indonesien und Riesen-Rouladen aus Brasilien. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Do 11.11., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

KREATIVE KÜCHE

3.05.21 Leckere Kreationen mit Pilzen

Die Pilzsaison hat begonnen. Pilze sind nicht nur gesund, sie schmecken auch einfach köstlich aromatisch. Gebraten, eingelegt, getrocknet, geschmort, frittiert oder gefüllt - man kann sie vielfältig einsetzen. Sie sind beliebt für Pfannengerichte, Ragouts und Suppen, peppen aber auch Pizza, Pasta und Salate auf. Entdecken Sie mit uns die besten Rezeptideen mit Pilzen.
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 26.10., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

3.05.22 Verführerische Quiches und Tartes

Aus Frankreich kommen die herzhaften und süßen Verführer. Sie schmecken als kleine Vorspeise, Fingerfood zum Apéritif oder als üppige Hauptmahlzeit mit einem kleinen Salat. Sie sind auch für überraschende Gäste bestens geeignet, da man die erforderlichen Zutaten meist im Hause hat. Wir zaubern köstliche Kreationen und verspeisen sie dann in gemütlicher Runde.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Do 28.10., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

3.05.23 Maronen - eine fast vergessene Köstlichkeit!
Die Esskastanie ist weit vielseitiger einzusetzen als hierzulande angenommen wird. Vom Mittelalter bis Ende des 19. Jahrhunderts war die Edelkastanie in den Bergregionen Südeuropas das Hauptnahrungsmittel der Landbevölkerung. Maronen lassen sich sehr abwechslungsreich verwenden. Nicht nur mit Fisch, Fleisch und Salaten, sondern auch für Desserts und leckere Kleinigkeiten zum Entree. Lassen Sie sich überraschen!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 16.11., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

3.05.24 Internationale Wildgerichte

Viele Wildgerichte kommen deftig und klassisch mit Rotkohl und Knödeln daher. Doch es gibt auch leichte und äußerst raffinierte Alternativen. Das aromatische und zarte Fleisch ist nicht nur bei Feinschmeckern beliebt. Es ist in der Regel fettarm und enthält wenig Cholesterin - von Ernährungsberatern wird es deshalb als ein nahezu perfekter Eiweißlieferant empfohlen. Ob vom Grill, in der Pfanne kurz angebraten oder angeschmort, mit einem Hauch von Südamerika, Asia oder anderen exotischen Gewürzen! Begeben Sie sich auf eine kulinarische Wild-Reise rund um den Globus und lassen Sie sich überraschen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Do 25.11., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 36 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

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

SPECIALS

3.05.41 Raffiniertes Buffet mit Fingerfood

Ob festlicher Empfang, Brunch oder Familienfest: Ein Buffet mit Fingerfood ist ideal, um eine große Zahl von Gästen stressfrei mit gut vorzubereitenden Gerichten zu bewirten. Wer kennt und liebt sie nicht, die kleinen mundgerechten Leckereien: Mediterranen Häppchen und orientalischen Vorspeisen. 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. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 30.11., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

3.05.42 Roastet Beef oder die Kunst der Fleischzubereitung

Die Zubereitung von Fleisch hat schon vielen Hobbyköchen Kopfzerbrechen bereitet. Es soll saftig sein und zart, sodass es schon fast auf der Gabel zerfällt und dennoch intensiv im Geschmack. Die richtige Zubereitung ist kein streng behütetes Geheimnis, sondern erfordert nur ein paar grundlegende Kenntnisse. Öffnen Sie sich mit diesem Kurs die Tür zu einem kulinarischen Erlebnis.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Do 2.12., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 34 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

3.05.43 Schalen- und Krustentiere für Genießer

Wie bereitet man Köstlichkeiten aus der Meerestiefe auf abwechslungsreiche und raffinierte Weise zu? Wie verwendet man Muscheln, Hummer, Flusskrebse, Austern oder Garnelen? Genießen Sie Köstlichkeiten, die man sich in der Regel nur zu speziellen Anlässen gönnt!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche
Termin: Di 7.12., 18.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: 48 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 5 EUR Kleingruppenzuschlag

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!

Sprachen

		Seite
⇒	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	61 - 62
⇒	DEUTSCH	63 - 63
⇒	ENGLISCH	64 - 67
⇒	FRANZÖSISCH	67 - 68
⇒	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, Sonderkurs, 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	90 EUR	120 EUR	144 EUR	178 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 (Wieder)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 1.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

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. Quereinsteiger sind willkommen.
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 31.8., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

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: 05.10. Brave New World (Aldous Huxley), 09.11. Of Mice and Men (John Steinbeck) 07.12. The Handmaid's Tale (Margaret Atwood),11.01. 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 5.10., 18 - 20 Uhr, 4x
Gebühr: 45 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

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!

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

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.
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 7.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

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: Tülin Coban-Özerden, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mo, ab 30.8., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

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 15.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

4.06.B14 Englisch - Mittelstufe 1
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen guten Grundstock an Englischkenntnissen erworben haben und diese weiter festigen und ausbauen wollen. Im Mittelpunkt steht die Konversation: You will learn to talk about yourself and others, describe situations and events, write short texts and be able to express yourself in coherent sentences. You will be able to communicate with a certain confidence.
Bitte mitbringen: Let´s Enjoy English, Band B1.1, Klett-Verlag
Leitung: Tülin Coban-Özerden, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 311
Termin: Mo, ab 20.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

4.06.B15 ONLINE: English at lunchtime - News from around the world (ab Niveau B1)

In this course we discuss news and current affairs particularly in English speaking countries. Discussion is based on newspaper and magazine articles, factual videos or radio reports. The choice of topics depends on your interests. Use your lunch break to share the latest and most interesting news from the English-speaking world with other participants. Improve your speaking skills and meet new people.

Leitung: Tülin Coban-Özerden, Sprachtrainerin
Ort: Onlinekurs mit Zoom, die Teilnehmenden erhalten die Zugangsdaten vor Kursbeginn
Termin: Fr, ab 29.10., 12 - 13.30 Uhr, 6x
Gebühr: 64 EUR (Kleingruppe)

4.06.B16 ONLINE: English for video calls

Many of us are working from home these days. They need to be able to effectively take part in video calls and speaking English is a relevant skill. In this online course, we will focus on useful language and strategies for video calls, for example: How to start and end a call, how to ask for clarification, how to feel confident on video calls, how to deal with problems.

Leitung: Tülin Coban-Özerden, Sprachtrainerin
Ort: Onlinekurs mit Zoom, die Teilnehmenden erhalten die Zugangsdaten vor Kursbeginn
Termin: Di 19.10., 17 - 20.15 Uhr, 1x
Gebühr: 22 EUR

4.06.B22 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen. Im Mittelpunkt steht hier die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz.
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs besprochen.

Leitung: Tülin Coban-Özerden, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mo, ab 30.8., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.06.B23 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Fortsetzungskurs. Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz.
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 8.9., 12.30 - 14 Uhr, **13x**
Gebühr: 155 EUR, siehe Tabelle Seite 61

4.06.B24 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

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

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mi, ab 8.9., 10.45 - 12.15 Uhr, **13x**
Gebühr: 155 EUR, siehe Tabelle Seite 61

4.06.B27 ONLINE: Preparation for the TOEFL-Test

This class provides the grammatical and conversational basis you need to pass the TOEFL or comparable standard exams.
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs besprochen.
Leitung: Charlotte Lindenberg, Sprachtrainerin
Ort: Onlinekurs mit Zoom, die Teilnehmenden erhalten die Zugangsdaten vor Kursbeginn
Termin: Mi, ab 15.9., 18 - 20.15 Uhr, 10x
Gebühr: 146 EUR (Kleingruppe)

4.06.B28 ONLINE: Talking Crime in Autumn

The course is for participants with good knowledge of English who enjoy reading crime fiction and like to share their reading experience. During the first of three meetings everybody is free to speak about their favourite mystery stories and in so doing encouraging others to read up on them, prior to the gatherings to come. This way a mixture of presentations and exchange ensues, and you'll be able to talk with like - minded people about what and why you enjoy it.
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs besprochen.
Leitung: Charlotte Lindenberg, Sprachtrainerin
Ort: Onlinekurs mit Zoom, die Teilnehmenden erhalten die Zugangsdaten vor Kursbeginn
Termin: Do, ab 23.9., 17 - 18.30 Uhr, 6x
Gebühr: 64 EUR (Kleingruppe)

4.06.B29 ONLINE: Early Bird Challenge for Busy Birds

This class is suited for people who either are free only in the morning, or those whose brains work best during unorthodox hours. The course provides skills you need to communicate with international customers and colleagues, be it verbally or in writing. The specifics depend on your priorities, which is why the material will be decided on our first meeting. So grab a coffee and learn things at a time of day when your head is still willing to do so. As the class is going to be on ZOOM, participants will be provided with access codes.
Leitung: Charlotte Lindenberg, Sprachtrainerin
Ort: Onlinekurs mit Zoom, die Teilnehmenden erhalten die Zugangsdaten vor Kursbeginn
Termine: Mi, 8.9., 8 - 9.30 Uhr
Gebühr: 100 EUR (Kleingruppe)

FRANZÖSISCH

A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.08.A10 Französisch - Anfänger ohne Kenntnisse

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Bitte mitbringen: On y va ! A1, Hueber-Verlag.
Leitung: Michaela Endt, Sprachtrainerin, Sprachwissenschaftlerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, Raum 222
Termin: Di, ab 14.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

4.08.A11 Französisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Sie mögen Frankreich und möchten diese melodische Sprache systematisch erlernen? Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit ersten Basiskenntnissen geeignet. Anhand von Alltagssituationen (z.B. Verkehrsmittel benutzen, persönliche Beziehungen beschreiben, sowie Restaurant- und Hotelreservierungen) erwerben Sie den dafür nötigen Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln vertraut.
Bitte mitbringen: Perspectives - Allez-y ! - A1, Cornelsen-Verlag.
Leitung: Valeria Duru, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, Raum 222
Termin: Mi, ab 22.9., 18 - 19:30 Uhr, **12x**
Gebühr: 142 EUR, siehe Tabelle Seite 61

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.08.B10 Französisch - Mittelstufe 1
Fortsetzungskurs, geeignet für Teilnehmende mit sehr guten Basiskenntnissen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, festigen Ihre Grammatikkenntnisse und entdecken Frankreich und seine Kultur. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen.
Bitte mitbringen: On y Va! B1, Lektion 1, Hueber-Verlag.
Leitung: Agnès Schachermayer, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, Raum 222
Termin: Do, ab 9.9., 19.30 - 21 Uhr, **13x**
Gebühr: 155 EUR, siehe Tabelle Seite 61

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

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. Un cours pour les apprenants avancés.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Leitung: Gerard Bouffil, Sprachtrainer
Ort: Waldstr. 55-57, gr. Raum links
Termin: Di, ab 14.9., 10.40 - 12.10 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

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 2.9., 15 - 16.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

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!

ITALIENISCH

A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.09.A10 Italienisch - Anfänger ohne Kenntnisse
Einstiegskurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln vertraut.
Bitte mitbringen: Espresso 1, Lektion 1, Hueber-Verlag und Wörterbuch.
Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213
Termin: Do, ab 9.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

4.09.A11 Italienisch - Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Für Teilnehmende mit ersten Basiskenntnissen, die die Sprache von Grund auf (wieder) erlernen möchten. Sie festigen ihren ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln vertraut
Bitte mitbringen: Espresso 1, Lektion 8, Hueber-Verlag und Wörterbuch.
Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, links
Termin: Di, ab 31.8., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.09.A21 Italienisch - Anfänger mit guten Vorkenntnissen
In diesem Kurs erlernen Sie die Sprache von Grund auf. Geeignet für Teilnehmende mit sicheren Basiskenntnissen. Sie erweitern Ihren ersten Wortschatz und machen sich mit den wesentlichen Elementen der Grammatik vertraut.
Bitte mitbringen: Allegro A2, Lektion 7 Klett-Verlag.
Leitung: Maria Magistro, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Do, ab 9.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

4.09.A22 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen
Fortsetzungskurs, für Teilnehmende mit sicheren Basiskenntnissen. Anhand ausgewählter Alltagssituationen erwerben Sie mündliche und schriftliche Sprachkompetenz, Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die grammatischen Regeln der italienischen Sprache.
Bitte mitbringen: Espresso 2, Lektion 7, Hueber-Verlag u. Wörterbuch.
Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213
Termin: Do, ab 9.9., 19.40 - 21.10 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4ff.

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4ff.

4.09.A23 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen
Fortsetzungskurs, für Teilnehmende mit sicheren Basiskenntnissen. Anhand ausgewählter Alltagssituationen erwerben Sie mündliche und schriftliche Sprachkompetenz, 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 30.8., 9.30 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.09.B12 Italienisch - Mittelstufe 1

Corso per partecipanti con una sicura conoscenza di base che possono già comunicare in lingua italiana in modo semplice nella vita quotidiana o in vacanza .In questo corso si ha l'opportunità di parlare molto, si espande il vocabolario e si consolidano le regole grammaticali.
Bitte mitbringen: Allegro B1, Lektion 6, Klett-Verlag.
Leitung: Maria Magistro, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts
Termin: Do, ab 9.9., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

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 10.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.09.C14 Italienisch - Fortgeschrittene 1, Konversation
Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln.
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213
Termin: Di, ab 7.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

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 10.9., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

SPANISCH

A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.22.A10 Spanisch - Anfänger ohne Kenntnisse
Einstiegskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Anhand von Alltagssituationen erhalten Sie einen ersten Wortschatz und Basiskenntnisse über die wichtigsten Grammatikregeln der spanischen Sprache. Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch Con Gusto nuevo A1, Klett-Verlag.
Leitung: Marinela Cuadros-Beele, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213
Termin: Mi, ab 8.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

4.22.A13 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 12, Cornelsen-Verlag.
Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 212
Termin: Mi, ab 1.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.22.A22 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen
Für Teilnehmende mit sicheren Basiskenntnissen. Sie vertiefen Ihren ersten Wortschatz anhand ausgewählter Alltagssituationen und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der spanischen Sprache vertraut.
Bitte mitbringen Con Gusto nuevo A2, Lektion 1, Klett-Verlag.
Leitung: Marinela Cuadros-Beele, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Eingang rot, EG, Raum 212, Waldstr. 101
Termin: Mo, ab 6.9., 18.30 - 20.00 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

4.22.A23 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen
Für Teilnehmende mit sicheren Basiskenntnissen. Anhand ausgewählter Alltagssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die grammatischen Regeln der spanischen Sprache.
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs besprochen Niveau A2/2.
Leitung: Ludwig Miehe, Sprachtrainer
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1.OG, Raum 222
Termin: Do, ab 9.9., 17:50 - 19.20 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

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

4.22.A25 ONLINE: Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen
Flexibel von überall Spanisch lernen, kein Anfahrtsweg: Dieser Kurs findet ausschließlich online statt. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit vorhandenen Kenntnissen auf Niveaustufe A1. Sie erweitern Ihren bisherigen Wortschatz anhand von Alltagssituationen und bauen Ihre Grammatikkenntnisse aus. Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch Con Gusto nuevo, A2, Lektion 1, Klett-Verlag.
Leitung: Xavier Cuadros, Sprachtrainer
Ort: Onlinekurs mit Zoom, die Teilnehmenden erhalten die Zugangsdaten vor Kursbeginn
Termin: Mo, ab 20.9., 19 - 20.30 Uhr, 10x
Gebühr: 100 EUR (Kleingruppe)

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.22.B11 Spanisch - gute Anfänger bis Anfang Mittelstufe
Este curso esta dirigido a personas que tienen una base en la lengua. Repasamos las estructuras de gramática, practicamos la comprensión y expresión de la lengua, hablar y expresar nuestras ideas es aquí lo mas importamte y escucharemos lecturas con la variedad de acentos.
Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B1, Lektion 1, Klett-Verlag.
Leitung: Marinela Cuadros-Beele, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links
Termin: Mi, ab 1.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

4.22.B12 Spanisch - Mittelstufe 1
Anhand ausgewählter Alltagssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Ein Sprachkurs mit viel Praxisorientierung und Konversation.
Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B1, Lektion 4, Klett-Verlag.
Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 212
Termin: Do, ab 9.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

4.22.B13 Spanisch - Mittelstufe 1
Un curso para profundizar y practicar la lengua. También repasamos las estructuras de gramática y vocabulario importantes. La cominucación es el tema principal en este curso, por medio de textos y audios con variedad de acentos. Aprenderás español en un ambiente agradable de aprendizaje.
Bitte mitbringen: Con gusto nuevo B1, Lektion 7, Klett-Verlag.
Leitung: Marinela Cuadros-Beele, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts
Termin: Mo, ab 13.9., 11.15 - 12.45 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

4.22.B21 Spanisch - Mittelstufe 2, Konversation
La atención se centra en el habla libre, al mismo tiempo que se amplía el vocabulario y se consolidan las reglas gramaticales. El curso es apto para participantes con conocimientos avanzados de español al nivel B1+/B2. Bitte mitbringen: Abanico (Difusion) B2, Lektion 1, Klett-Verlag.
Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 313
Termin: Di, ab 31.8., 19 - 20.30 Uhr, 15x
Gebühr: 178 EUR, siehe Tabelle Seite 61

Beruf & EDV

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

BILDUNGSURLAUB IN 2021 / 2022

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, 11.7.2022 - 15.7., 9.15 - 16.15 Uhr, 5x
Gebühr: 188 EUR

4.22.A00 BU: Spanische Woche – Land und Sprache

Ziel dieses Kompaktkurses ist es, die Teilnehmer/innen in die Lage zu versetzen, einfache Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen, z.B. Begrüßungen, sich selbst vorstellen, in Geschäften oder Hotels, am Bahnhof oder am Flughafen einfache Fragen stellen). Weiterhin erhalten Sie interessante Einblicke in die gesellschaftlichen und politischen Strukturen Spaniens und Lateinamerikas.
Der Kurs wendet sich an Personen, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben.
Literatur: Lehr- und Arbeitsbuch Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag
Leitung: Marinela Cuadros-Beele, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, gr. Seminarraum links
Termin: Mo - Fr, 31.1.2022 - 4.2., 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, 13.12.2021 - 17.12., 9.15 - 16.30 Uhr, 5x
Gebühr: 188 EUR

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 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, 13.12.2021 - 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 oder nach 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 6.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 2x
Gebühr: 40 EUR

➢ Siehe auch Tastschreiben für Kinder Kurs 0.01.02, Seite 10

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: Do, ab 9.9., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x
Gebühr: 56 EUR, s. Tabelle S. 74, 8 UE

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-Kenntnissen.
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.
Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Do, ab 30.9., 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.

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 18.9., 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 30.10., 10 - 13 Uhr, 2x
Gebühr: 55 EUR

SPEZIELLE ANWENDUNGEN

5.02.02 Word 2019 - Aufbaukurs

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 Hilfen und Tipps bei der Gestaltung von Texten, Briefvorlagen, Etiketten und Berichtsformatierung. Ideal für Büroarbeit, Studium und Privates.
Voraussetzung: Einfache Word-Basiskenntnisse. (Für Kinder ab 14 J.)
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.
Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Do, ab 4.11., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x
Gebühr: 56 EUR, siehe Tabelle Seite 74, 8 UE

5.02.03 Excel 2019 - Basiswissen

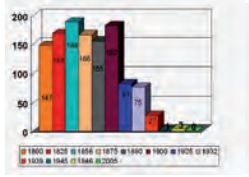
Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht und schnell dargestellt. Anhand von Diagrammen und Grafiken können Sie diese übersichtlich präsentieren. Es werden Grundlagen über Aufbau, Arbeitsweise, Funktions- und Leistungsmerkmale der Tabellenkalkulation vermittelt. An Beispielen wird geübt, wie sich aufwändige Rechenoperationen schnell und genau durchführen lassen.
Voraussetzung: Windowskenntnisse. (Auch für Kinder ab 14 Jahre)
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.
Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo, ab 20.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x
Gebühr: 105 EUR, siehe Tabelle Seite 74, 16 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!

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

5.02.04 Excel 2019 - Aufbaukurs



Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in Excel und möchten diese vertiefen und sich weiteres Wissen aneignen? Wir steigen mit Ihnen auf die nächste Stufe der Anwendungsmöglichkeiten. Anhand von praktischen Beispielen erhalten Sie noch mehr Sicherheit in der Erstellung umfangreicher Formeln und Funktionen und Sie erfahren, wie Sie mit Excel auswerten und analysieren können.
Voraussetzung: Windowskenntnisse und Excel-Basiskenntnisse.
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.
Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo, ab 15.11., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x
Gebühr: 56 EUR, siehe Tabelle Seite 74, 8 UE

5.02.05 PowerPoint 2019 - Starke Präsentationen (für Einsteiger)

Entdecken Sie PowerPoint, eine Präsentationssoftware für private und geschäftliche Anlässe. Neben der systematischen Vermittlung der Grundfunktionen und Formatierung erhalten Sie 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. (Auch für Kinder ab 14 Jahre)
Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.
Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Do, ab 25.11., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x
Gebühr: 56 EUR, siehe Tabelle Seite 74, 8 UE

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. Auch für den Einsatz im privaten Bereich bieten sie große Vorteile. In diesem Kurs lernen Sie wichtige und umfassende Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten dieser bekannten Microsoft Office-Software kennen, damit Sie beispielsweise rasch einen Brief schreiben, eine einfache Tabelle aufbauen oder eine kleine Präsentation erstellen können. Zusätzlich erfahren Sie viel Wissenswertes zu den Themen Datenschutz, Datensicherheit und Urheberrecht. Nicht für PC-Einsteiger geeignet
Voraussetzung: PC-Grundlagen mit Tastatur und Maus, WIN oder Apple (im Kurs nutzen wir PCs mit Windows 8.1);
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
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, bei 4 Pers. zzgl. 35 EUR Minigruppenzuschlag

5.02.07 Einführung in die Open Source Bürosoftware (LibreOffice)

Word-Dokumente, Excel-Sheets, Powerpoint-Präsentationen sind in unserem Alltag fest verankert. Wenige wissen, dass es zu der teuren Software von Microsoft legale und gleichwertige Alternativen gibt. In diesem Workshop bieten wir Ihnen zunächst einen Überblick über die verschiedenen, kompatiblen und aktuellen Softwarelösungen von Open-Source-Entwicklern. Weitere Themen sind das Erhalten, das Herunterladen und Installieren der Software, das Ändern der Standardeinstellungen im Betriebssystem und Festlegen der Standards zum Speichern. Sie erhalten Einblicke in die Textverarbeitung, die Tabellenkalkulation und die Präsentationssoftware. Abschließend besprechen wir den Export der Dateien in andere Dokumentenformate und die Möglichkeiten der Cloudspeicherung.
Vorkenntnisse: Basiskenntnisse in MS Office.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Sa, ab 15.1., 10 - 12.15 Uhr, 2x
Gebühr: 45 EUR

GRAPHIK & BILDBEARBEITUNG

5.03.03 Fotobücher individuell gestalten: Das passende Geschenk

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. Auch für Kinder ab 14 Jahre geeignet. 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 20.11., 10 - 12.30 Uhr, 2x
Gebühr: 38 EUR

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. Online-Konferenzen und Webinars setzten sich als interaktives und visuelles Kommunikationstool 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?

Fragen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Fr 10.9., 17.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 40 EUR, siehe Tabelle Seite 74, 4 UE

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

7.06.04 Ein Besuch in der Pfalz: Gaudí trifft Richard Löwenherz
Die Höhenburg Trifels bei Annweiler steht auf einem dreifach gespaltenen Buntsandsteinfelsen im Pfälzerwald. Im Hochmittelalter hatte sie zwei Jahrhunderte lang den Status einer Reichsburg. Innerhalb der Burgmauern besichtigen wir die Nachbildungen der Reichskleinodien des Heiligen Römischen Reichs. Das größte Interesse neben den Reichskleinodien weckt noch heute die Gefangenschaft des englischen Königs Richard Löwenherz. Am Nachmittag besuchen wir Culmanns Traumgarten, ein wunderschönes Paradies aus Mosaiksteinchen geschaffen vom Ausnahmekünstler und Maler Otfried Culmann. Seine herausragenden Kreationen erinnern sehr stark an die Werke von Gaudí. Man kommt aus dem Staunen nicht heraus. Den Abschluss der Fahrt bildet eine Weinprobe bei einem Winzer.
Termin: 22. September 2021

7.06.05 Mannheim: Kunsthalle und Barockschloss
Mannheims Kunsthalle, ein schöner Jugendstilbau, beherbergt eine der interessantesten Kunstsammlungen aus dem 19./20. Jh. Caspar David Friedrich, Van Gogh, Cézanne, Manet, Dix, Beckmann sind nur einige der Künstler, die mit ihren Werken im Haus präsent sind. Seit 2018 vervielfacht ein spektakulärer Neubau, eine Stadt der Künste in der Stadt der Quadrate, das Angebot Kunst zu genießen. Mannheim setzt damit eine Tradition als Musenstadt. Zentrum der Künste war damals natürlich die Residenz, Deutschlands größtes Barockschloss, das wir mit dem imponierenden Treppenhaus und dem eleganten Rittersaal kennenlernen werden. Mit der großartigen Jesuitenkirche und dem bemerkenswerten Ensemble aus Kirche und Rathaus am Marktplatz, erleben wir noch zwei weitere Glanzlichter aus Mannheims besten Tagen als Hauptstadt der Kurpfalz.
Termin: 27. Oktober 2021

STUDIENREISEN 2021

7.07.14 Belgien: Antwerpen, Brügge und Gent
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

7.07.08 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: 29.08. - 04. September 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: 12. - 18.September 2021
Preis: 1.599 EUR

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.

**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 54 bis 60!**

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. November 2021
Preis: 1.499 EUR

7.07.18 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: 13. - 20. November 2021
Preis: 1.184 EUR

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

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

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

Studienreisen 2021

Tagesfahrt	**Gaudí trifft Richard Löwenherz in der Pfalz**
Tagesfahrt	**Mannheim: Kunsthalle und Barockschloss**
August	**Belgien: Antwerpen, Brügge und Gent**
September	**Apulien: Auf den Spuren der Staufer und Trulli**
September	**Provence und Marseille**
Oktober	**Die Kanalinseln: Jersey und Guernsey**
Oktober	**Nordgriechenland und Athen**
November	**Zypern**

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon/E-Mail

STUDIENREISEN 2022

7.08.03 Namibia: Faszinierende Tierwelt und Landschaften
Ursprüngliche Landschaften und eine faszinierende Tierwelt bieten eine einzigartige Mischung und machen Namibia zu einem interessanten Reiseziel. Viele Tiere, unendliche Weite und Wüste, die Savannen der Kalahari, schroffe Bergwelten, Mondlandschaften und Einsamkeit verleihen diesem dünn besiedelten Stück Afrikas am Wendekreis des Steinbocks eine ganz besondere Exotik. Auf den Pirschfahrten durch die berühmte Etosha-Pfanne sehen wir Elefanten, Zebras, Nashörner, Löwen und Geparden. Die nächsten Höhepunkte der Reise sind die faszinierenden Felszeichnungen in Twyfelfontein und die bizarren Felsformationen der Spitzkoppe. Auf deutsche Kolonialarchitektur treffen wir an der Küste in Swakopmund, einem netten Badeort, in dem noch fast jeder deutsch spricht. Zum Abschluss erwartet uns die malerische rotbraune Dünenlandschaft der Namib-Wüste – ein unvergessliches Erlebnis!
Termin: 11. - 25. Februar 2022
Preis: 3.596 EUR

7.08.04 Marokkos märchenhafte Königsstädte
Eine Reise in dieses orientalische Land heißt Eintauchen in die Geschichten von 1001 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: 13. - 20. März 2022
Preis: 1.540 EUR

7.08.06 Holländische Impressionen: Tulpenblüte & 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 unserer Hinfahrt besuchen wir das van Gogh Museum „Vincentre“ in Nuenen. Ein Tag ist Amsterdam gewidmet. Ebenso kombinieren wir eine Rundfahrt durch Den Haag mit einer Stadtführung durch Delft. Am Nachmittag schauen wir uns Rotterdam an, mit den Kubus-Häusern und dem größten Tiefwasserhafen Europas. Auf dem Rückweg besuchen wir den Keukenhof, wo wir die prachtvolle Blumenschau und farbenfrohe Wechselausstellungen bewundern können. Standortquartier für die drei Nächte ist ein gutes Hotel in Den Haag.
Termin: 05. - 08. April 2022
Preis: 788 EUR

7.08.07 Der 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. Das ehemalige Königreich Navarra erstreckt sich von den westlichen Pyrenäen bis ins obere Ebro-Tal. Wir starten in Bilbao und fahren die raue Atlantikküste der Biskaya entlang mit herrlichen Ausblicken auf die Felsformationen. Über Guernica, die Friedenssymbol-Stadt, erreichen wir den Badeort San Sebastian. Pamplona, eine der Hauptstationen am Jakobsweg, ist bekannt für den Stierkampf. Danach wartet die Region Aragón neben vielseitigen Landschaften auch mit einer geschichtsträchtigen Hauptstadt auf: Zaragoza - eine Stadt, deren über 2.000 Jahre Geschichte bis heute spür- und sichtbar ist. Auf unserer Fahrt durch das Weinanbaugebiet Priorat besuchen wir eine Weinkellerei. Abschluss unserer Reise bildet Tarragona an der Mittelmeerküste. Hier ist die römische Geschichte allgegenwärtig. Die römischen Ruinen mit dem spektakulären Amphitheater gehören zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Termin: 20. - 26. April 2022
Preis: 1.699 EUR

7.08.09 Umbrien – das grüne Herz Italiens

Eingebettet in eine Naturlandschaft von Hügeln, Weiden und Flüssen finden sich in Umbrien romantische, mittelalterliche Städte voller Geschichte und Kunstschätze. Dank seiner Urtümlichkeit gilt Umbrien immer noch als Geheimtipp. Perugia, ursprünglich durch die Etrusker auf einem markanten Hügel gegründet, glänzt durch sein historisches Zentrum mit verwinkelten Gassen und bietet einen herrlichen Ausblick über die Berge des Apennins. Unweit von hier befindet sich malerisch gelegen der Trasimener See, der zu einem Spaziergang einlädt. Natürlich besuchen wir auch Assisi und die Welt des heiligen Franziskus. Weltberühmt sind die Freskenmalereien in der Basilika San Francesco, die vom Leben des heiligen Franz von Assisi erzählen. Nicht weniger sehenswert sind Orte wie Urbino, Todi und Orvieto mit ihren Kirchen, Palästen, Türmen und mittelalterlichen Stadtstrukturen.

Termin: 10. - 16. Mai 2022
Preis: ca. 1.400 EUR

7.08.10 Das Périgord - die schönste Abteilung Frankreichs

Mit seinen außergewöhnlich abwechslungsreichen Landschaften ist das Périgord im Herzen Südwestfrankreichs recht unbekannt. Die Dordogne, die Vézère und der Lot haben tiefe Gräben in die Gesteinsschichten gezogen und schlängeln sich vorbei an malerischen Orten und hochaufragenden Kalksteinfelsen. Auf engem Raum sind hier alle Epochen der abendländischen Kunst vertreten. Der Bogen spannt sich von Höhlen mit prähistorischen Felsbildern über Kuppelkirchen mit Kreuzgängen und Portalen der Romanik bis hin zu Burgen und Schlössern des Spätmittelalters und der Renaissance. Wunderschön angelegte Gärten und gut erhaltene Herrenhäuser sind ebenfalls auf dieser Reise zu bewundern. Ebenso unternehmen wir eine Bootsfahrt auf der Dordogne. Auch die Küche des Périgords gehört zu den renommiertesten Frankreichs. Auf dem Rückweg machen wir einen Halt in Lyon.

Termin: 29.Mai - 05.Juni 2022
Preis: 1.599 EUR

7.08.11 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: ca. 19. - 26. Juni 2022
Preis: ca. 2.498 EUR

7.08.12 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. Galway, die Seele der irischen Westküste, verbreitet mit ihren gemütlichen alten Pubs den typischen Charme: Lauschig, lässig, unbeschwert, mit einer besonderen Liebe zur Folkmusik. Genießen Sie ein leckeres Guinness und die unkonventionelle Gastfreundschaft der Iren.

Termin: ca. 10. - 17. Juli 2022
Preis: ca. 1.690 EUR

7.08.13 Oberfranken erleben – mit Herrn Huth

"Franken ist wie ein Zauberschrank; immer neue Schubfächer tun sich auf und zeigen bunte, glänzende Kleinodien, und das hat kein Ende. Wer Deutschlands geheimste jungfräulichste Reize genießen will, muss nach Franken reisen.“ Das befand der Theatermann und Schriftsteller Karl Immermann vor rund zweihundert Jahren und der Satz hat noch heute seine Gültigkeit. Franken ist reich bestückt an Residenzen, Klöstern, Burgen und historischen Stadtbildern, und als Dreingabe ist all das in reizvolle Landschaften eingebettet. Im Rahmen einer fünftägigen Fahrt wollen wir die Schublade Oberfranken aufziehen und uns den höchst unterschiedlichen, aber jede auf ihre Weise sehenswerten Residenzen Bamberg, Bayreuth und Coburg widmen. Fränkische Schweiz, Fichtelgebirge und Frankenwald bieten dazu den landschaftlichen Rahmen. Und berühmte Kleinode wie die Wallfahrtskirche Vierzehnheiligen, Kloster Banz oder die Festung Kronach werden natürlich auch nicht vergessen.

Termin: Mitte/Ende Juli 2022
Preis: ca. 700 EUR

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen.

7.08.14 Pole: Riesengebirge, Krakau und Breslau

Auf unserer Rundreise durch Polen besuchen wir nicht nur die eindrucksvollen Städte Breslau und Krakau, sondern sehen auch kleinere, typische Orte im Riesengebirge wie Hirschberg. Die besondere Attraktion ist hier der mit Lauben umgebene Marktplatz mit Barock- und Rokokohäusern. Unser nächster Besuch gilt Krakau. Die an der Weichsel gelegene alte Hauptstadt war lange Residenz der polnischen Könige. Da die Stadt während der Kriege nicht zerstört wurde, glänzt sie mit einer enormen Vielfalt an architektonischen Schätzen. Herrliche Bauwerke aus verschiedenen Epochen, mittelalterliche Gassen und wunderschöne Fassaden sind hier zu bewundern. Breslau fasziniert mit seinen zahlreichen Kulturschätzen von der Romanik bis zum Jugendstil und wurde 2016 zur Kulturhauptstadt Europas gewählt worden. Da Breslau auf 12 Inseln erbaut wurde, die mit 112 Brücken verbunden sind, nennt man es auch das "Venedig Polens".

Termin: August 2022
Preis: ca. 1.300 EUR

7.08.15 Lissabon und das zauberhafte Alentejo

Lissabon ist eine der ältesten Städte Europas. Einst galt die Stadt als Tor zur Welt, Ausgangspunkt zahlreicher Entdeckungsreisen. Die portugiesische Hauptstadt ist reich an Baudenkmälern. Zu den bekanntesten zählen: das Hieronymus-Kloster, der Turm von Belém, das Denkmal der großen portugiesischen Seefahrer, die Altstadt Alfama und die Burg São Jorge. Entdecken Sie auf dieser Reise nicht nur Lissabon, sondern auch das Alentejo. In diesem Gebiet haben zahlreiche Völker ihre Spuren hinterlassen: Festungsstädte, Burgen, Klöster, Aquädukte und reiche Paläste. Charakteristisch ist die weite unberührte Landschaft mit knorrigen Olivenbäumen, mittelalterlichen Kapellen, urigen Steinhäuschen und guten Weinen. Ein Höhepunkt ist sicherlich die Stadt Evora, die "Perle des Alentejo", die bereits zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt wurde. Die Stadt ist ein begehbares Museum, der zentrale Platz bietet einen einmaligen Mix aus gotischer Kathedrale, römischen Säulen und barocken Palästen. Der Alentejo könnte die "neue Toskana" Portugals werden.

Termin: September 2022
Preis: ca. 1.400 EUR

7.08.16 Dubrovnik - die Perle der Adria

Der Blick auf die gewaltigen Festungsmauern dieser historischen Stadt, die nach dem Krieg vollständig restauriert wurde, ist eine Augenweide. Von der Seeseite her gesehen ist diese Halbinsel umgeben vom kristallklaren, türkisfarbenen Meer und blühender Natur. Die Altstadt mit ihren malerischen Gassen zählt mit dem Franziskanerkloster und der Schatzkammer der Kathedrale zum UNESCO-Weltkulturerbe. Ein Ausflug führt uns entlang der Küste nach Montenegro in die traumhafte Bucht von Kotor. Von hier aus schlängelt sich die serpentinenreiche Straße mit spektakulären Ausblicken über den Lovcen-Pass. Weiter geht es nach Budva. Die berühmte Altstadt mit mittelalterlicher Stadtmauer wurde nach dem Erdbeben von 1979 Stein für Stein im venezianischen Stil rekonstruiert. Ebenso besuchen wir die pittoreske Insel Korcula.

Termin: September 2022
Preis: ca. 999 EUR

7.07.17 Zu den Schätzen Bulgariens

Diese Reise ist für Naturliebhaber und Kulturinteressierte gleichermaßen interessant. Auf unserer Reise besuchen wir zunächst die quirlige Hauptstadt Sofia. Die Stadt besitzt zahlreiche historische Gebäude im österreichisch-ungarischen Stil und hat durch ihre Moscheen auch ein orientalisches Gesicht. Auf der Rundreise sehen wir u.a. das Rila Kloster, den größten Klosterkomplex in Bulgarien und eine der imposantesten sakralen Stätten auf der Balkanhalbinsel. Unterwegs besichtigen wir das thrakische Grabmal in Kazanlak sowie eine Rosenöldestillerie. An der Schwarzmeerküste besuchen wir die historische Altstadt von Nessebar mit ihren verwinkelten Gassen und haben auch die Gelegenheit, hier im Meer ein erfrischendes Bad zu nehmen. Auf der Rückfahrt nach Sofia halten wir in Plovdiv. Die Stadt mit ihrem eindrucksvollen Amphitheater wurde 2019 zur Kulturhauptstadt Europas gewählt.

Termin: Anf. Oktober 2022
Preis: ca. 1200 EUR

7.07.19 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 vorab in Kairo sehen wir die Zeugnisse der antiken Hochkultur, die Pyramiden von Gizeh - eines der sieben Weltwunder - und besichtigen das neue Ägyptische Museum, das 2022 eröffnet werden soll. Anschließend fliegen wir nach Luxor und gehen an Bord eines Nilschiffes. Auf einer beschaulichen einwöchigen 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: November 2022
Preis: ca. 1.999 EUR

7.07.20 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 von den Inkas gegründete Stadt Machu Picchu. Das historische Heiligtum auf einem Berggipfel inmitten eines Tropenwaldes ist ein modernes Weltwunder.

Termin: November 2022
Preis: ca. 3.900 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!

Welche Reisen würden Sie 2022 gerne mit der vhs Neu-Isenburg machen?

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

Februar	**Namibia: Faszinierende Tierwelt & Landschaften**
März	**Marokkos märchenhafte Königsstädte**
April	**Holländische Impressionen: Tulpen u. van Gogh**
April	**Der Nordosten Spaniens-die unbekannte Region**
Mai	**Umbrien – das grüne Herz Italiens**
Mai	**Périgord - die schönste Abteilung Frankreichs**
Juni	**Nordkap: Lofoten und Mitternachtssonne**
Juli	**Irland- die grüne Insel**
Juli	**Oberfranken erleben – mit Herrn Huth**
August	**Polen: Riesengebirge, Krakau und Breslau**
September	**Portugal: Lissabon u. das zauberhafte Alentejo**
September	**Dubrovnik – die Perle der Adria**
Oktober	**Zu den Schätzen Bulgariens**
November	**Ägypten: Kairo mit Nilkreuzfahrt**
November	**Peru: Land der Inka mit Machu Picchu**

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon

E-Mail

Artothek

Kunst zum Ausleihen

Schmücken Sie Ihr Zuhause mit einem neuen Bild! Seit 1995 gibt es die Artothek der vhs Neu-Isenburg e.V. Hier können Sie sich in Ruhe ein Bild aus unserer wechselnden Ausstellung aussuchen und ausleihen. Hängen Sie es zu Hause auf, lassen Sie es auf sich wirken und erfreuen Sie sich an der Kunst.

- Die Ausleihgebühr beträgt 5 EUR
- Nach 10 Wochen bringen Sie "Ihr" Bild zurück, oder verlängern die Ausleihzeit.
- Bei Gefallen ist der Kauf des Bildes möglich; wir vermitteln gerne zwischen Ihnen und den Künstlern.
- Wir freuen uns auch über Künstler, die Ihre Bilder in der Artothek ausstellen möchten.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

vhs Neu-Isenburg e.V.
Bahnhofstraße 2, 63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102 254746, Telefax: 06102 6644
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de

90 Alphabetisches Stichwortverzeichnis

A	Seite	L	Seite
Achtsamkeit	17, 35	Latein-Tänze	31-32
Acrylmalerei	24-25	Line Dance	32
Aerobic und Fitness	43-48	Literatur/Schreiben	22-23
Alternative Heilmethoden	53-54	**M/N**	
Anmeldebedingungen (AGB)	**4-7**	Malen und Zeichnen	23-25
Android/Apps	75-76	Make-up/Kosmetik	19, 28
Aquafitness	52	Makramee	27
Aquarellmalerei	24	Massagepraktiken	54
Artothek	8	Meditation	35-36
Autobiografisches Schreiben	23	MS-Office Anwendungen	76-77
Autogenes Training	34	Musik/Trommeln	30
B		Nähen	25-26
Basteln, Gestalten, Werken	25-29	NLP	16
Beckenbodengymnastik	51	**O**	
Beruf und EDV	73-78	Ölmalerei	25
Bildungsurlaube (BU)	34, 73	Onlinekurse	19,66,67,72
Bodystyling/-fitness	41-47	Orthopäd. Rückenschule	51
C		Orientalischer Tanz	32
Cardio-Training	31, 53	Orientierungskurs	63
Comic/Mangazeichnen	11	**P/Q**	
Computerthemen	73-78	Pädagogik u. Psychologie	16-18
D		Pilates	43-44
Dekorationsideen	26-27	Politik/Geschichte	13
Deutsch als Fremdsprache	63	Powerpoint	77
Djémbe	30	Prog. Muskelentspannung	34
E		Qi-Gong	42
EDV-Kurse/Internet	73-78	**R**	
Emotionsmanagement	17-18	Recht	14-15
Englisch	64-67	Reisen/Tagesfahrten	79-88
Entspannung	34-43	Rückenschule/-gymnastik	51
Ernährung/Kochen	55-60	**S**	
Excel	76-77	Salsa	32
F		Schach	10, 19
Faszientraining	39, 46	Schmuckgestaltung	28
Feldenkrais	40	Schreiben	23
Finanzwissen	13-15	Selbsterfahrung/ -findung	16-19
Fingeryoga	54	Skizzieren	23
Flexi-Bar	45	Smartphones und Tablets	75-76
Fotobücher gestalten	77	Spanisch	71-72
Fotografieren	29-30	Sprachen	61-72
Folkloretanz	33	Step-Aerobic	47
Französisch	67-68	Stilberatung	20
Fußreflexzonenmassage	54	Stressmanagement	16-17
Fremdsprachen	61-72	Studienfahrten/-reisen	79- 88
G		Stuhlgymnastik	49
Geschichte/Politik	13	Sturzprävention	48
Gymnastik	48-52	**T/U**	
H		Tagesfahrten	79-80
Handarbeiten/Nähen	25-27	Tai Chi	41-42
Hautpflege/Kosmetik	28-29	Tanzen	31-33
Healing Gong	36	Tastschreiben	10, 74
Heilsteine	53	Töpfern/Keramik	11, 29
Hypnose	63	Trauerarbeit	18
I/J		Trommeln/Djembé	30
Integrationskurse	63	Typ- und Stilberatung	20
Italienisch	69-70	Umwelt	20-21
K		**V/W**	
Kartengestaltung	27	Verfügungen/Vollmacht	16
Keramik	11, 29	Volleyball	52
Kinderkurse	10-12	Waldbaden	52
Kinesiologie	53	Wassergymnastik	52
Kochen/Ernährung	55-60	Wirbelsäulengymnastik	49-51
Kommunikation	16	**X/Y/Z**	
Kosmetik/Naturkosmetik	19, 28-29	Yoga	37-41
Kräuterseminar/Pilze	20,29	ZENbo Balance	43
Kunsthandwerk	25-29	Zumba	44

vhs Volkshochschule Neu-Isenburg e.V.

Anmeldeformular mit SEPA-Lastschriftmandat / Einzugsermächtigung

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!

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.

Anmeldung – Sie erhalten keine weitere schriftliche Bestätigung.

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

Kurs–Nr. Herbst/Winter 2021	**Kurs-Titel**	**Gebühr**

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.

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