PROGRAMM 2023

Frühjahrsemester

von Februar 2023 bis Juli 2023

vhs Volkshochschule Seligenstadt

***Kulturring* Seligenstadt**

eingetragener Verein – VR 4737 AG Offenbach/Main

Seligenstadt	Seligenstadt Klein-Welzheim Froschhausen
Mainhausen	Zellhausen/Mainflingen

Geschäftsstelle:

Steinheimer Straße 6,
Telefon 0 61 82 35 69, Telefax 0 61 82 7 83 67 90
Geschäftsführerin: Petra Welzbacher
E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
Homepage: www.vhs-seligenstadt.de
https://www.facebook.com/VHSSeligenstadt/

Bürozeiten: **Dienstag und Donnerstag, jeweils von 09:30 bis 11:30 Uhr**
(In den Schulferien ist das Büro geschlossen)

Konto: Kulturring Seligenstadt

IBAN: DE14 5065 2124 0001 1230 33
BIC: HELADEF1SLS
Sparkasse Langen-Seligenstadt

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung Einführung Seite 3

Forum VHS

Vorträge, Exkursionen Seite 4

1 – Politik – Gesellschaft – Umwelt

Psychologie/Coaching/Lebenshilfen Seite 9

2 – Kultur – Gestalten

Seligenstädter Klosterkonzerte Seite 14
Theaterfahrten Seite 15
Theater spielen Seite 16
Malen/Zeichnen Seite 17
Kreativwerkstatt Seite 22
Textiles Gestalten Seite 28
Foto, Film und Medienpraxis Seite 31
Musik Seite 34

3 – Gesundheit

Naturkosmetik/Nachhaltigkeit/Style Seite 35
Natur/Entspannung und Stressbewältigung Seite 36
YOGA/Entspannung und Stressbewältigung Seite 42
Bewegung/Fitness Seite 49
Bewegung/Fitness/Prävention Seite 54
Essen & Trinken/Ernährung Seite 58

4 – Sprachen

Chinesisch Seite 69
Deutsch Seite 70
Englisch Seite 72
Französisch Seite 73
Italienisch Seite 75
Spanisch Seite 77

5 – Arbeit-Beruf

Soziale Medien/Grundlagen/Anwendung Seite 80
Wichtige Hinweise/Allgemeines Seite 83
Teilnahmebedingungen Seite 85
Allgemeines Seite 91

Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer,

die Schwierigkeiten bleiben uns erhalten. Nach dem Abklingen der Pandemie beherrschen Energiekrise und Geldentwertung die Szene. Es gibt aber auch gute Nachrichten:

Das reichhaltige Programmangebot des abgelaufenen Herbstsemesters hat erfreulichen Anklang gefunden und dazu ermutigt, Ihnen wieder ein vielfältiges Angebot zu unterbreiten. Eine große Hilfe dabei war und ist die Möglichkeit, eine ganze Reihe von Kursen im Erdgeschoss des Kultur- und Bildungshauses Hans-Memling zu konzentrieren. Es ist eine Heimstatt der Volkshochschule geworden.

Leider konnten noch nicht alle Kurse dort stattfinden. Wir hoffen auf den weiteren Baufortschritt, um das Angebot dort vollständig unterbringen zu können.

Wenn Sie Anregungen und Wünsche vorbringen möchten oder auch Kritik, wenden Sie sich vertrauensvoll an Geschäftsleitung und Vorstand. Soweit es die Umstände und Mittel zulassen, wird dem Rechnung getragen.

Mit freundlichen Grüßen

Für den Vorstand:
Franz Preuschoff · Monika Lenhart · Annelie Ewers

Vorstand:

Franz Preuschoff, Vorsitzender
Annelie Ewers, Schriftführerin
Monika Lenhart, Schatzmeisterin

Geschäftsführung der VHS: Petra Welzbacher

Arbeitskreise:

THEATERFAHRTEN:
Katrin Schmidt

KLOSTERKONZERTE:
Franz Preuschoff, Herbert Tobben, Dr. Axel-Johannes Korb, Thomas Gabriel, Katharina Klotz, Marianne Neubauer, Helga Preuschoff

---

Forum VHS

Vorträge:

13.2.06.01 **„Deutsch – eine Liebeserklärung. Die zehn großen Vorzüge unserer erstaunlichen Sprache“**

(Zum Neuen Buch von Prof. Dr. Roland Kaehlbrandt)

Prof. Dr. Roland Kaehlbrandt

Prof. Dr. Roland Kaehlbrandt ist ein renommierter Sprachwissenschaftler und Sachbuchautor. Die deutsche Sprache liegt ihm besonders am Herzen. Als Vorstandsvorsitzender der Stiftung Polytechnische Gesellschaft hatte er den Deutschsommer gefördert, der sich mit einem Ferienaufenthalt an Drittklässler richtet die in der Zeit eine zusätzliche Sprachförderung benötigen.

Bekannt ist sein „Lexikon der schönen Wörter“ In Seligenstadt in Erinnerung ist die Lesung 2016 bei der Volkshochschule in Zusammenarbeit mit dem Lions-Club aus dem „Logbuch Deutsch – Wie wir sprechen, wie wir schreiben“.

Der Autor wird uns sein jüngstes Werk, das im Piper Verlag kürzlich erschienene Buch „Deutsch – eine Liebeserklärung. Die zehn großen Vorzüge unserer erstaunlichen Sprache“ vorstellen.

Neben Erkenntnisgewinn ist auch gute Unterhaltung sicher.

Kurslokal:	Winterrefektorium, Klosterhof 2, Seligenstadt
Termin:	Dienstag, 07.03.2023
Zeit:	19:00 Uhr
Leitung:	Prof. Dr. Roland Kaehlbrandt
Gebühr:	6,00 € Schriftliche Anmeldung erforderlich

Vorträge: Kunstgeschichte

13.2.06.02 Das Tal der Loire, Kunst und Kultur am „königlichen Strom" Frankreichs

Julia Meister-Lippert M.A. Kunsthistorikerin

Das Tal der Loire gehört zu den reizvollsten und interessantesten Regionen Frankreichs. Seit dem Mittelalter war es die bevorzugte Landschaft der französischen Könige, die hier zahllose Burgen und Schlösser erbauen ließen. Im 16. Jahrhundert verband sich hier der französische Geist mit der Kultur und Lebensfreude Italiens. An den Ufern der Loire und ihrer Nebenflüsse entfaltete die Renaissance ihre schönsten Blüten. Die prachtvollen Schlösser von Amboise, Chambord, Chenonceau und Azey-le-Rideau sind Zeugen dieser glanzvollen Epoche. Begleiten Sie uns auf einer Reise entlang der königlichen Loire!

Kunsthistorischer Vortrag mit ausgewählten Bildern

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Dienstag, 14.03.2023
Zeit:	18:30 Uhr
Leitung:	Julia Meister-Lippert, M.A. Kunsthistorikerin
Gebühr:	6,00 € Schriftliche Anmeldung erforderlich

VHS on Tour

13.2.05.01 VHS goes „Tap dance factory“

Absolute Beginners – Schnupperworkshop

Stepptanz für jedes Alter! Durch Stepptanz wird die Balance, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert.

Wer an sportliche Aktivitäten denkt, hat zunächst Fußball, Tennis oder Schwimmen im Kopf. Nur wenige entscheiden sich für Stepptanz. Dabei gilt für jung oder alt: Das Tanzen mit den Metallplatten unter den Sohlen ist die richtige Wahl für alle, die sich fit und gesund halten möchten.

Stepptanz hat nicht nur positive Auswirkungen auf die Balance und die Ausdauer, sondern führt auch zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, wie die kanadische Zeitung The Gazette berichtet. „Stepptanz ist gutes Training für die Balance, da es vor allem um Gewichtsverlagerung geht”, so Courtney Runft, Trainerin im „American Tap Dance Center” in New York. „Man ist gezwungen auf einem Bein zu stehen und benutzt auf diese Weise die feinen Muskeln auf der Unterseite der Füße.”

Stepptanz ist im Vergleich mit anderen Aktivitäten für alle Altersklassen geeignet da er an jedes Fitnessniveau angepasst werden könne.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke. Steptanzschuhe werden Ihnen für den Workshop für 4,00 € zur Verfügung gestellt. Leihgebühr pro Schuhpaar sind bar vor Ort an den Dozenten zu bezahlen.

Treffpunkt:	Tap dance factory Rainer Brehm, Kleberstraße 4, 63739 Aschaffenburg
Termin:	Samstag, 04.03.2023
Zeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung:	Rainer Brehm, Stepptänzer, Sänger, Schauspieler, Dozent, Künstler
Gebühr:	14,00 €

13.2.05.01-2 VHS goes „Tap dance factory“

Absolute Beginners – Schnupperworkshop

Kursbeschreibung siehe oben

Treffpunkt:	Tap dance factory Rainer Brehm, Kleberstraße 4, 63739 Aschaffenburg
Termin:	Samstag, 01.04.2023
Zeit	10:00 – 12:00 Uhr
Leitung:	Rainer Brehm, Stepptänzer, Sänger, Schauspieler, Dozent, Künstler
Gebühr:	14,00 €

13.2.05.02 VHS goes „Tap dance factory“

Absolute Beginners – Kurs

Stepptanz für jedes Alter: Anpassung an jedes Fitnessniveau. Durch Stepptanz werden die Balance, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert.

Wer an sportliche Aktivitäten denkt, hat zunächst Fußball, Tennis oder Schwimmen im Kopf. Nur wenige entscheiden sich für Stepptanz. Dabei gilt für jung oder alt: Das Tanzen mit den Metallplatten unter den Sohlen ist die richtige Wahl für alle, die sich fit und gesund halten möchten.

Stepptanz hat nicht nur positive Auswirkungen auf die Balance und die Ausdauer, sondern führt auch zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, wie die kanadische Zeitung The Gazette berichtet.

„Stepptanz ist gutes Training für die Balance, da es vor allem um Gewichtsverlagerung geht”, so Courtney Runft, Trainerin im „American Tap Dance Center” in New York. „Man ist gezwungen auf einem Bein zu stehen und benutzt auf diese Weise die feinen Muskeln auf der Unterseite der Füße.”

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke.

Steptanzschuhe werden Ihnen für den Workshop für 10,00 € zur Verfügung gestellt. Leihgebühr pro Schuhpaar sind bar vor Ort an den Dozenten zu bezahlen.

Treffpunkt:	Tap dance factory Rainer Brehm, Kleberstraße 4, 63739 Aschaffenburg
Termin:	Dienstags, 02.05, 09.05., 16.05., 23.05.2023
Zeit	19:00 – 20:00 Uhr
Leitung:	Rainer Brehm, Stepptänzer, Sänger, Schauspieler, Dozent, Künstler
Gebühr:	28,00 €

13.2.05.05 VHS goes „Atelier proART“

Portraitzeichenkurs

Umsetzung realistischer Portraits in Bleistift

Gerne möchte der Kunstdozent Interessierten in diesem Portraitzeichenkurs, den Aufbau, die Struktur und letztlich die Umsetzung eines realistischen Portraits nahebringen. Es soll hierbei um Grundlagenvermittlung gehen, sodass wir, hierauf aufbauend, uns in der Umsetzung mit Anlage, Proportionen, Tonwerten etc. auseinandersetzen können.

Wir nutzen primär Fotoreferenzen und die Motivwahl ist anteilig auch frei wählbar.

Materialien: DIN A3 Block (weiß oder getönt), Bleistift-Set (H2 bis 4B ist ausreichend)

Kurslokal:	Atelier proART, Senefelder Straße 1, Gebäude T5, 63110 Rodgau (Nieder-Roden)
Beginn:	Dienstags, 23.05.2023
Zeit	19:00 – 20:30 Uhr
Dauer	8 Abende á 2 UE
Leitung:	Ralph Hertlein, Künstler
Gebühr:	78,00 €

1 – Politik – Gesellschaft – Umwelt

Psychologie/Coaching/Lebenshilfen

13.1.00.00 Mindful Tennis – Impulsvortrag – Die Kunst gelassen erfolgreich Tennis zu spielen

Das „Innere Spiel" noch bewusster machen und Alternativen aufzeigen, um gelassener und mit mehr Spaß erfolgreich Tennis zu spielen.

Als aktiver Tennisspieler weiß man um die zwei Spiele, die wir alle Spielen. Zum einen spielen wir gegen einen Gegner. Aber vor allem spielen wir gegen uns selbst.

Im äußeren Spiel geht es um Technik, Taktik, Koordination und Kondition. Konzentrationsschwäche, Selbstzweifel und Selbstkritik sind dagegen Teil der Spiele im Inneren. Dieser zweite Part wird meist unterschätzt, und doch ist er auf dem Spielfeld der ausschlaggebende. Du wünschst Dir mehr mentale Stärke in Deinem Tennis-Match?

Du weißt aus Erfahrung, dass der Ausgang Deines Tennis-Matchs viel mit Deinem „Kopf" zu tun hat! Du wünschst Dir mehr Gelassenheit auf dem Tennisplatz und willst wissen, wie man diese Gelassenheit trainieren kann?

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 18.02.2023
Zeit:	14:00 – 16:00 Uhr
Leitung:	Stefan Barthmann, Achtsamkeitstraining – Tennistraining – TouchLifeMassage
Gebühr:	15,00 €

Psychologie/Coaching/Lebenshilfen

13.1.00.01 Energieräuber raus – Wohlbefinden rein

Sie sind gereizt, müde, erschöpft und alle wollen etwas von Ihnen – dann sind Energieräuber am Werk.

Zeichen für Ihre unheilvolle Tätigkeit können sein: wenn Sie ausgelaugt vom Familientreffen kommen, Sie auf Bemerkungen übersensibel reagieren, die Mittagspause nicht mehr erholsam ist, Ihre Gedanken um ein Thema kreisen.

In diesem Abendworkshop lernen Sie, Energieräuber zu entlarven, kraftvolle Strategien gegen den Energieschwund kennen und wie Sie mit einfachen Mitteln Ihre Energie stärken und erhalten.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 09.03.2023
Zeit:	18:30 – 21:30 Uhr
Leitung:	Ruth Fischer, Coach, Trainer, Lebens-Energie-Therapeutin
Gebühr:	23,00 €

13.1.00.02 Kinder-Erziehung „the positive discipline way“

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Mütter, Väter, Erziehende.

Wir beschäftigen uns mit dem Thema Kindererziehung:

· Was ist das Ziel der Kindererziehung?

· Wie fördere ich die Sozialkompetenzen von Kindern?

· Was sind Nahziele und welche Rolle spielen diese in der Kindererziehung?

Arbeitsunterlagen: Bitte Stifte und Papier, sowie Getränke mitbringen.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Dienstag, 21.03.2023
Zeit:	18:30 – 20:30 Uhr
Leitung:	Alice Wulf, Individualpsychologische Beraterin/Coach
Gebühr:	15,00 €

Psychologie/Coaching/Lebenshilfen

13.1.00.03 Wie Partnerschaft gelingt und warum Verliebtheit kein Zufall ist!?

Dieser Kurs richtet sich an Menschen die sich für das Thema Beziehung/Partnerschaft interessieren. Wir beschäftigen uns mit:

Verliebtheit – Wie entsteht Verliebtheit – Warum ist das kein Zufall?!

Paarkompetenz – welche Faktoren sind wichtig für menschliche Beziehungen, insbesondere für die Partnerschaft.

Psychologischen Paarvertrag – Was ist das? Welche Rolle spielt dieser in der Paarbeziehung? Die apokalyptischen Reiter nach Gottman

Arbeitsunterlagen: Bitte Stifte und Papier, sowie Getränke mitbringen.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 23.03.2023
Zeit:	18:30 – 20:30 Uhr
Leitung:	Alice Wulf, Individualpsychologische Beraterin/Coach
Gebühr:	15,00 €

Psychologie/Coaching/Lebenshilfen

13.1.00.05 Resilienz erlernen und mit innerer Stärke das Leben meistern (Resilienz Grundkurs)

In einer sich immer schneller drehenden Welt mit wachsender Hektik und Unsicherheiten erleben wir neben Freude, Erfolgen, und Glück auch widrige Umstände, schwierige Änderungen und Krisen.

Die Psychologie beschreibt Resilienz und innere Stärke als das Ergebnis von persönlichen Überzeugungen, Einstellungen und Denkprozessen welche hilfreich sind, mit schwierigen Lebenssituationen, Stress und Problemen ohne anhaltende Beeinträchtigung umzugehen.

Ein wichtiges Ergebnis der Forschung ist, dass Resilienz und mentale Stärke lebenslang trainiert werden können.

In diesem interaktiven Workshop:

- erfahren Sie, was Resilienz ausmacht, und was Resilienz mit innerer Stärke, einem Bambus oder Burnout zu tun hat,
- lernen Sie Ihr persönliches Resilienz Profil und Ihre Schutz- und Risikofaktoren kennen, und
- entwickeln Sie Schritte, um Ihre Resilienz zu stärken (Verhaltensmuster, Fähigkeiten und Haltungen), damit Sie mit belastenden und kritischen Situationen besser umgehen und Ihre Ziele einfacher erreichen können.

Resilienz ist ein Reifungsprozess, der nie endet. Beginnen kann er aber sofort.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Papier und Stifte) für Ihre persönlichen Notizen, sowie Ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechend etwas zu essen und zu trinken.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Bibliothek, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 29.04.2023
Zeit:	15:00 – 19:00 Uhr, 4 Stunden
Leitung:	Hannah Kress, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Zertifizierter Business Coach
Gebühr:	30,00 €

Lebenshilfen/Beratung

13.1.00.06 Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten

Wer krank ist oder durch einen Unfall handlungsunfähig, braucht eine Person, die ihn vertreten darf, vorübergehend oder auf Dauer. Entweder wird ein gerichtlicher Betreuer bestellt. Oder man hat selbst durch eine Vorsorgevollmacht vorgesorgt, dass einen eine Vertrauensperson betreuen darf. Patientenverfügung bedeutet, wie möchten Sie im Fall einer schweren Krankheit (nicht mehr) behandelt werden. Und dafür brauchen Sie wieder die Vertrauensperson, die Ihre Wünsche durchsetzt.

Zur Vorsorge gehört auch eine erbrechtliche Regelung. Das Testament wird kurz erklärt.

Wie man alles am besten macht und worauf man achten sollte, wird in diesem Vortrag erläutert. Die erfahrene Rechtsanwältin erklärt es anhand von Beispielen aus dem wirklichen Leben. Es werden auch Tipps gegeben. Das Motto der Referentin „Einfach – für Sie – verständlich" garantiert, dass das Thema auch für Laien wie Sie verständlich dargestellt wird. Und bringen Sie Fragen mit. Sie werden gerne beantwortet.

Die Referentin ist seit 30 Jahren als Rechtsanwältin tätig. Seit 2012 hat Sie sich auf das Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht spezialisiert.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Freitag, 03.03.2023
Zeit:	18:00 – 20:00 Uhr
Leitung:	Christiane Brzoska, Rechtsanwältin
Gebühr:	8,00 €

2 – Kultur – Gestalten

SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE

Der Kulturring ist – zum Teil mit anderen Veranstaltern – Organisator der seit 1972 bestehenden SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE.

Ihr Ruf weist weit über Seligenstadt hinaus, treue Besucher aus der gesamten Region Rhein-Main schätzen höchste Qualität zu erschwing-lichen Bedingungen. Kaum ein namhaftes Festival in Deutschland, bei dem nicht Künstler auftreten, die schon in Seligenstadt zu Gast waren.

Unter nach wie vor erschwerten Bedingungen konnten auch im vergangenen Jahr vierzehn Konzerte von hohem Anspruch durchgeführt werden, nur in zwei Fällen wurden Absagen unvermeidlich.

Für das Jahr 2023 ist zur Zeit der Drucklegung dieses Heftes die Planung für ein wieder reichhaltiges und vielfältiges Konzertprogramm nahezu abgeschlossen, beginnend am 24. März.

Achten Sie auf die Veröffentlichungen unter www.klosterkonzerte-seligenstadt.de und in der Tagespresse sowie die dann ausgelegten Programmhefte.

Siehe auch www.klosterkonzerte-seligenstadt.de

Für den Arbeitskreis Klosterkonzerte des Kulturringes

Franz Preuschoff · Dr. Axel-Johannes Korb

Theater

THEATERFAHRTEN

Der Kulturring Seligenstadt bietet wieder Theaterfahrten zu den großen und kleinen Bühnen im Rhein-Main-Gebiet an. Dazu gehören unter anderem die Staatstheater in Wiesbaden und Darmstadt, die Alte Oper in Frankfurt oder verschiedene Festivals.

Auf dem Programm stehen Oper, Operette, Musical und mehr.

Für 2023 sind bisher folgende Fahrten geplant:

- **Mittwoch, 8. Februar 2023**

  Rusalka
  Oper von Antonín Dvorák
  Hessisches Staatstheater Wiesbaden

- **Mittwoch, 5. April 2023**

  West Side Story
  Musical von Leonard Bernstein
  Alte Oper Frankfurt

- **Dienstag, 4 .Juli 2023**

  Carmen
  Oper von Georges Bizet
  Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Weitere Theaterfahrten werden in der Presse angekündigt.

Auskunft und Anmeldung:

Fr. Katrin Schmidt, Edelmannstraße 33, 63755 Alzenau
Telefon 0 60 23 / 5 07 00 47
elkw.schmidt@t-online.de

Bitte beachten Sie die Hinweise auf die Veranstaltungen des Kulturringes in der Tagespresse.

SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE
Am Breitenbach 4, Telefon 0 61 82 - 2 53 23
E-Mail: info@klosterkonzerte-seligenstadt.de

Theater

13.2.04.01 „Theater macht glücklich“ – KURS –

Nach Schiller ist der Mensch dann ganz Mensch, wenn er spielt. Wir spielen uns glücklich.

Herzliche Einladung an alle spielfreudigen Menschen, die viel Lust haben, Neues und Ungewöhnliches auszuprobieren.

BEGEISTERT – BESEELT – VERKÖRPERT

In diesem Kurs geht es um ein komplexes, ganzheitliches Training für die Persönlichkeit. Körper & Sprache, Gestik & Mimik, Emotion & Phantasie, Rhythmus & Bewegung, Selbsterfahrung & Wahrnehmung.

Als Theaterpädagogin lade ich Menschen ein, die Welt in ihrer Vielfalt mit den Mitteln des Theaters zu erforschen und dabei neue, ungewohnte Perspektiven einzunehmen und auszuprobieren. Wir arbeiten u.a. mit Methoden aus dem Improvisationstheater und dem Biografischen Theater. Die ausgesuchten theaterpädagogischen Übungen und Spiele orientieren sich an den Fähigkeiten der Spieler und Spielerinnen und dienen dazu, im Erwachsenen die Wiederentdeckung der Phantasie zu fördern und die schöpferische Kraft des Kindes wieder aufzuspüren.

Es ist faszinierend, was Theaterspielen bei Menschen auslöst und welche Freiräume es ihnen eröffnet. Der Körper der Teilnehmenden ist das vorrangige Gestaltungsmittel. Wir entwickeln ein Bewusstsein für Gestik, Bewegung, Rhythmus, Stimme und Sprache, Präsenz und Haltung.

Über das Theaterspielen können die Teilnehmenden individuelle, soziale, kulturelle und künstlerische Erfahrungen machen.

Theaterpädagogik ist für alle Altersgruppen geeignet. In einer wertschätzenden Atmosphäre entdecken Menschen ihre Lebendigkeit und Lebensfreude (wieder).

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung und bequeme Schuhe (Bsp. Turnschuhe) sind empfehlenswert. Theaterpädagogik ist für alle Altersgruppen geeignet.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Edith Stein Saal, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Mittwoch, 22.02.2023
Zeit	18:00 – 19:30 Uhr
Dauer	8 Abende à 1,5 Stunden
Leitung:	Angela Wurzel
Gebühr:	78,00 € Schriftliche Anmeldung erforderlich Begrenzte Teilnehmerzahl

Malen/Zeichnen

13.2.07.01 Acrylworkshop – Malen für die Sinne

„Um wirklich glücklich zu sein, brauchen wir etwas, wofür wir uns begeistern können! (Charles Kingsley)

Mache Deinen Traum vom Malen wahr.

Farbe ist die Sprache des Herzens. In eine räumliche Ordnung gebracht, die von innen heraus entsteht, berührt sie ihre Betrachter, nimmt sie mit auf eine spannende Reise und entlässt sie am Ende mit geklärter, durchlebter Erkenntnis … und sie ist eines der wichtigsten gestalterischen Mittel der Malerei.

… lassen Sie uns gemeinsam auf ihrem kreativen, künstlerischen Weg einen Schritt weiter gehen von dem Naturalistischen, Gegenständlichen, dem Vertrauten und vielleicht neue eigene Ausdrucksformen finden.

Wir arbeiten dazu mit Acrylfarben, die besonders vielseitig und eigenständig einsetzbar sind … in Schichtenmalerei, Lasur- und Spachteltechnik, mit Modellierpasten, Steinmehl, Binder u.v.a.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Die Materialliste wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin mitgeteilt.

Kurslokal:	Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1, Freiherr-vom-Stein-Ring 23
Zeit:	Fr., 10.03.2023, 18:00 – 21:30 Uhr Sa., 11.03.2023, 13:00 – 18:00 Uhr Fr., 17.03.2023, 18:00 – 21:30 Uhr Sa., 18.03.2023, 13:00 – 18:00 Uhr
Leitung:	Marianne Möller
Gebühr:	99,00 €

Malen/Zeichnen

13.2.07.02

Morgendliches Zeichnen und Malen in Aquarell und Acryl

für Anfänger und Fortgeschrittene
teils mit musikalischer Beeinflussung

Lust auf Farbe! Farbe ist Leben! Ob hell oder dunkel, ob bunt oder monochrom, ob gegenständlich oder gegenstandsfrei, die Farben sprechen ihre eigene Sprache. Die Farbe wird zum aktiven und expressiven Gestaltungsmittel – erzielt durch Aquarellieren oder durch das Einsetzen mit Pinsel oder Spachtel, Walze oder Schwamm von kräftigen Acrylfarben auf die Leinwand.

Inspiration erfolgt auch durch Musik. Das Hineinfühlen in unsere eigene Stimmung – eine musikalische Inspiration zu erfahren und diese dann spontan im Malen freizulassen, soll auch ein Thema dieses Kurses sein.

Anfänger erlernen Schritt für Schritt grundlegende Techniken des bildkünstlerischen Arbeitens. Ob jemand mit Aquarell oder lieber mit Acryl tätig werden möchte, entscheidet er/sie selber. Fortgeschrittene werden unterstützt bei der Erkennung und Entfaltung ihres persönlichen Potentials. Dabei werden unterschiedliche Vorkenntnisse individuell gefördert.

Kurslokal:	Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1, Freiherr-vom-Stein-Ring 23
Zeit:	Dienstags, 09:45 – 11:45 Uhr
Beginn:	21.03.2023
Dauer:	8 Vormittage
Material:	Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben und alles, was man braucht.
Leitung:	Petra Heck
Gebühr:	68,00 €

Malen/Zeichnen

13.2.07.03 **Morgendliches Zeichnen und Malen in Aquarell und Acryl**

für Anfänger und Fortgeschrittene
teils mit musikalischer Beeinflussung

siehe Kursbeschreibung 13.2.07.02

Kurslokal:	Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1, Freiherr-vom-Stein-Ring 23
Zeit:	Mittwochs, 09:45 – 11:45 Uhr
Beginn:	22.03.2023
Dauer:	8 Vormittage
Material:	Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben und alles, was man braucht.
Leitung:	Petra Heck
Gebühr:	68,00 €

13.2.07.04 **Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl**

für Anfänger und Fortgeschrittene

siehe Kursbeschreibung 13.2.07.02

Kurslokal:	Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1, Freiherr-vom-Stein-Ring 23
Zeit:	Donnerstags, 09:45 – 11:45 Uhr
Beginn:	23.03.2023
Dauer:	8 Vormittage
Material:	Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben und alles, was man braucht.
Leitung:	Petra Heck
Gebühr:	68,00 €

Malen/Zeichnen

13.2.07.05 Umsetzung realistischer Portraits in Bleistift Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung: VHS on Tour: Atelier proArt

Kurslokal:	Atelier Senefelder Straße 1, Gebäude T5, 63110 Rodgau (Nieder-Roden)
Zeit:	Dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr
Beginn	23.05.2023
Dauer:	8 Abende, 16 UE
Leitung:	Ralph Hertlein, Künstler
Gebühr:	78,00 €

13.2.07.06 Malerischer Spaß bei allerlei aus der Tier- und Pflanzenwelt

Acrylmalkurs geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene frei nach dem Motto „was Spaß macht gelingt".

Wir erwecken die Tier- und Pflanzenwelt auf Leinwand zum Leben. Die Dozentin wird Beispielmotive mitbringen. Es kann auch gerne ein eigenes Motiv / Format mitgebracht werden.

Zu diesem Kreativkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Neben Freude am Malen und Gestalten bitte mitbringen: Leinwände und Farben, Pinsel, Wassergläser, etwas das als Palette zum Mischen von Farben geeignet ist (z.B. alter Teller mit Folie), kleine Staffelei für die Vorlage und etwas zum Abdecken der Tische. Die Dozentin bringt zum Workshop noch kleine Leinwände mit, die zum Selbstkostenpreis erworben werden können

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 25.03.2023
Zeit:	14:00 – 18:00 Uhr
Leitung:	Petra Werk
Gebühr:	25,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Malen/Zeichnen

13.02.07.07 Acrylworkshop – Malen für die Sinne

„Um wirklich glücklich zu sein, brauchen wir etwas, wofür wir uns begeistern können! (Charles Kingsley)

Farbe ist die Sprache des Herzens. In eine räumliche Ordnung gebracht, die von innen heraus entsteht, berührt sie ihre Betrachter, nimmt sie mit auf eine spannende Reise und entlässt sie am Ende mit geklärter, durchlebter Erkenntnis … und sie ist eines der wichtigsten gestalterischen Mittel der Malerei.

… lassen Sie uns gemeinsam auf ihrem kreativen, künstlerischen Weg einen Schritt weiter gehen von dem Naturalistischen, Gegenständlichen, dem Vertrauten und vielleicht neue eigene Ausdrucksformen finden.

Wir arbeiten dazu mit Acrylfarben, die besonders vielseitig und eigenständig einsetzbar sind … in Schichtenmalerei, Lasur- und Spachteltechnik, mit Modellierpasten, Steinmehl, Binder u.v.a.

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Die Materialliste wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn von der Dozentin mitgeteilt.

Kurslokal:	Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1, Freiherr-vom-Stein-Ring 23
Zeit:	Fr., 16.06.2023, 18:00 – 21:30 Uhr Sa., 17.06.2023, 13:00 – 18:00 Uhr Fr., 22.06.2023, 18:00 – 21:30 Uhr Sa., 23.06.2023, 13:00 – 18:00 Uhr
Leitung:	Marianne Möller
Gebühr:	99,00 €

Kreativwerkstatt/Handwerk/Kunsthandwerk

13.2.10.01 Häkeln und Stricken

– Alte Handwerkskunst neu entdeckt –

Die Grundtechniken im Stricken und Häkeln zu erlernen ist nicht schwer, schafft Gemütlichkeit und macht Spaß.

Handarbeiten fördern die Konzentrationsfähigkeit, das Erinnerungsvermögen und die Kreativität.

Beim Häkeln und Stricken entstehen individuelle Einzelstücke und man hat die Möglichkeit seiner Kreativität freien Lauf zu lassen.

Beherrscht man die Grundtechniken ist man schon in der Lage Schals, Mützen, Loops, Stulpen, Stirnbänder und so weiter anzufertigen.

Im Kurs werden die Grundtechniken des Häkelns vermittelt:

Maschenaufnahme, Luftmaschen, halbe Stäbchen, Stäbchen, Wendeluftmaschen, Zunahmen und Abnahmen, Picot (Mäusezähnchen), das Beenden eines Häkelstücks und das Vernähen der Fäden.

Im Kurs werden die Grundtechniken des Strickens vermittelt:

Maschenanschlag, rechte Maschen, linke Maschen, einfache Muster wie „glatt rechts, kraus rechts und Bündchen", Zunahmen und Abnahmen, das Abketten, das Vernähen der Fäden.

Nach der Übungsphase können Sie mit Hilfe dieser Techniken bereits ihr erster Strick/Häkelprojekt nach eigener Vorstellung beginnen.

Bitte bringen Sie zum Kursbeginn Wolle und entsprechende Häkelnadeln und/oder Stricknadeln und Rundstricknadeln, Schere, eine Wollnadel, Stift und Papier mit.

Im Kurs kann handgesponnen Wolle zum Häkeln und Stricken erworben werden.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Dienstags, 28.02., 07.03., 14.03.2023
Zeit:	19:00 – 21:00 Uhr
Dauer	3 x 2 Stunden
Leitung:	Renu Mayer
Gebühr:	40,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

Kreativwerkstatt: Plastisches Gestalten

13.2.08.01

Skulpturen aus Pappmaché Mitten im Leben

Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren geeignet.

Diese Skulpturen zeigen Menschen in schönen Momenten mitten in ihrem Leben. Verträumt auf einem Sockel sitzend, spazierend oder sportlich unterwegs, …

In diesem Kurs zeige ich dir, wie du deine eigene Figur, vielleicht sogar in Anlehnung an dich selbst oder einen lieben Menschen, herstellen kannst. Selbstverständlich kannst du auch frei nach deiner Fantasie arbeiten. Nach der Erstellung eines stabilen Gerüstes aus Draht und Papier formen wir das Gesicht aus Modelliermasse. In der zweiten Kurseinheit bearbeiten wir die Figur in der Kaschiertechnik. Dabei legen wir Papierstreifen mit Kleister auf die Figur. In der letzten Kurseinheit veredeln wir die Werke schließlich mit Acrylfarben und schönen Papieren.

Arbeitsunterlagen:

Materialien: ausführliche Information erfolgt nach der Anmeldung. Sachen, die nicht vorhanden sind, können ausgeliehen oder je nach Verbrauch gegen eine kleine Gebühr erworben werden.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Donnerstags, 02.03, 09.03. und 16.03.2023
Zeit:	jeweils von 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	3 x 3 Stunden
Leitung:	Frauke Lorenz
Gebühr:	62,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Kreativwerkstatt/Handwerk/Kunsthandwerk

13.2.10.02 Floristik DIY Workshop / Tischgesteck selber machen

Zu einem schön gedeckten Tisch gehört auch immer ein passendes Blumenarrangement. In diesem Kurs lernen Sie, im Praxisteil eine wunderschöne florale Tischdekoration zu gestalten.

Nach einer kurzen Begrüßung beginnen wir den Workshop mit einer Einführung in die Grundlagen. Hierzu werden die Techniken zunächst erklärt und demonstriert. In verständlichen Schritten und unter professioneller Anleitung lernen Sie wertvolle Methoden und Tipps, die auch für unerfahrene Bastler gut umzusetzen sind. Im Anschluss können Sie sich selbst ans Werk machen und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Wunderschöne Blumen und natürlicher Schmuck warten darauf, zu atemberaubenden Kreationen arrangiert zu werden. Wir fertigen ausgefallene Tischgestecke mit natürlichen Materialien und frischen Blumen.

Ihr selbst gestaltetes Kunstwerk können Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen.

Die Materialkosten in Höhe von 32,00 bis 38,00 € (je nach Verbrauch und Art des Materials) werden vor Ort an die Kursleiterin direkt entrichtet. Diese beinhalten eine vielfältige Auswahl an frischen Blumen, Bindegrün, natürlichem Schmuck, Steckmasse und Floristikbedarf.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Pappkarton zum Transport

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 04.03.2023
Zeit:	11:00 – 14:00 Uhr
Dauer	3 Stunden
Leitung:	Irina Wilhelm
Gebühr:	20,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt

Kreativwerkstatt/Handwerk/Kunsthandwerk

13.2.10.03 Spinnen mit dem Spinnrad

– Alte Handwerkskunst neu entdeckt –

Das Spinnen mit dem Spinnrad macht Spaß und man hat sehr viele Möglichkeiten eigene Garne zum Stricken, Häkeln, Weben, Nadelbinden… selbst zu machen.

Zu Beginn des Kurses schauen wir uns den Aufbau und die Funktion ihrer mitgebrachten Spinnräder an.

Sollte der Treibriemen ausgetauscht werden müssen erfahren wir im Kurs wie man das mit einfachen Mitteln bewerkstelligen kann.

Wir werden uns kurz damit beschäftigen welche Gerätschaften nötig sind um von der Faser zum fertigen Garn zu kommen. Hier kann man sich oft mit einfachen Mitteln behelfen!

Dann kann es auch schon losgehen und die Spinnräder dürfen schnurren.

Es braucht ein wenig Übung um einen gleichmäßigen Faden zu spinnen.

Die Hände und Füße müssen erst lernen miteinander zu harmonieren, damit das Treten des Spinnrades gleichmäßig erfolgt und die Hände beim Ausziehen der Fasern mitkommen.

Wir spinnen zuerst die benötigten Einzelfäden und üben gleichmäßiges Treten des Spinnrades und das Ausziehen der Fasern.

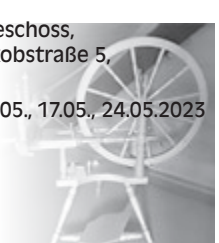
Anschließend werden wir lernen wie man die Einzelfäden miteinander verzwirnt um ein stabiles, haltbares Garn zu erhalten.

Im Laufe des Kurses können wir unterschiedliche Fragen rund um die Handspinnerei erörtern und lernen einiges über die Verarbeitung von Wolle zu Garnen und die dafür benötigten Gerätschaften.

Bitte bringen Sie zum Kursbeginn mit: Spinnrad und das jeweilig vorhandene Zubehör, eine rutschfeste, dünne Unterlage, Wolle (Kammzug oder Vlies) zum Spinnen, einen Schuhkarton und 2 lange Stricknadeln (oder eine Lazy Kate), Garn zum Abbinden des Wollstranges, falls vorhanden eine Haspel, Schere, Stift und Papier:

Im Kurs kann regionale Schafswolle zum Spinnen erworben werden.

Kurslokal:	Clubraum im Untergeschoss, Sankt Josefshaus, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Mittwochs, 03.05., 10.05., 17.05., 24.05.2023
Zeit:	18:30 – 20:30 Uhr
Dauer	4 x 2 Stunden
Leitung:	Renu Mayer
Gebühr:	58,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt



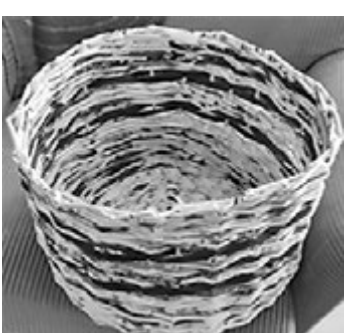
Kreativwerkstatt/Handwerk/Kunsthandwerk

13.2.10.04 Upcycling – Körbe flechten aus Altpapier

Upcycling wird immer moderner und es ist ganz einfach, aus Abfall schöne Dinge zu fertigen, die man im Alltag verwenden kann. In diesem Workshop lernen Sie, aus alten Zeitungen, Zeitschriften und Werbebroschüren wunderschöne Körbe zu flechten. Etwas ganz Besonderes, z.B. auch ein schönes Geschenk zum Mitbringen.

Bringen Sie bitte ein paar alte Zeitungen/Zeitschriften/Werbung sowie eine Schere, ein Messer (glatte Klinge, nicht geriffelt) und einen Klebestift mit

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 03.06.2023
Zeit:	von 10:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 15:00 Uhr
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Günter Bozem, internationaler Musiker, Kabarettist, Schauspieler, Musiklehrer
Gebühr:	30,00 €



Kreativwerkstatt/Handwerk/Kunsthandwerk

13.2.10.05 Spinnen mit der Handspindel

– Alte Handwerkskunst neu entdeckt –

Das Spinnen mit der Handspindel ist das älteste Handwerk der Menschheitsgeschichte. Über Jahrtausende wurde notwendiges Garn mit der Handspindel gesponnen. Garn, welches für Kleidung aber auch für Schiffssegel, Decken und Tuche benötigt wurde.

Auch in der heutigen Zeit ist es möglich, mit der Handspindel auf einfache Weise ein Garn herzustellen, dass zum Stricken, Weben, Nadelbinden etc. verwendet werden kann.

Mit der Handspindel verdrehen wir Fasern, um stabile Fäden herzustellen. Diese können anschließend zu einem Garn verarbeitet werden, indem man zwei oder mehr Einzelfäden miteinander verdreht bzw. verzwirnt.

Dieser Kurs bietet hnen die Möglichkeit das Spinnen mit der Handspindel selbst auszuprobieren und ihr eigenes Garn zu fertigen. Die benötigte Handspindel und Wollfasern werden Ihnen zur Verfügung gestellt. Im Kurs wird naturbelassene, ungefärbte Merinowolle aus der Region verwendet.

Erleben sie einmal selbst die meditative und beruhigende Wirkung dieses uralten Handwerks. Sie erlernen die Basisfertigkeiten des Spinnens mit der Handspindel und nehmen am Ende des Kurses Ihr selbst hergestelltes Garnknäuel mit nach Hause.

Handspindeln und Spinnwolle können im Kurs bei der Kursleiterin erworben werden. Die Dozentin freut sich auf kreative gemeinsame Stunden.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Dienstags, 06.06., 13.06., 20.06.2023
Zeit:	19:00 – 21:00 Uhr
Dauer	3 x 2 Stunden
Leitung:	Renu Mayer
Gebühr:	40,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt

Textiles Gestalten

13.2.09.01 Kindernähkurs

Für Kinder ab 8 Jahren mit und ohne Vorkenntnisse, Wiedereinsteiger

Spielerisch Kinder an den Umgang mit der Nähmaschine heranführen und in kleinen Gruppen zusammen schöne und individuelle Modelle nähen. Es wird der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen vermittelt sowie Verarbeitungstechniken und Kniffe werden erklärt.

Je nach Kenntnisstand können zum Beispiel nach Anleitung, in einer kleinen Gruppe ein Wunschteil, Tasche, Kissen oder andere kreative Ideen – auch Geschenke für Ostern oder Muttertag können mit der Nähmaschine hergestellt werden.

Es empfiehlt sich, eine eigene Nähmaschine mitzubringen. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, kann nach Rücksprache auch eine Maschine gestellt werden.

Bitte mitbringen (Zubehör und Stoff können gerne auch bei uns im Geschäft erworben werden): Papier, Bleistift, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Näh- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, etc.

Materialkosten: ca. 5,00 € (je nach Bedarf für Stoffe, Garne, etc.)

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie gerne Frau Merger kontaktieren: Tel.: 06182 77 42 681.

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße 22, Seligenstadt
Termine	Samstag, 04.03.2023, 15:30 – 18:30 Uhr, Sonntag, 05.03.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
Dauer:	6 Stunden, inklusive Pausen
Leitung:	Astrid Merger
Gebühr:	39,00 € Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt

Textiles Gestalten

13.2.09.02 Nähmaschinenführerschein

– Intensivkurs für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse/Wiedereinsteiger –

Wer beim Nähen loslegen und Vollgas geben will, braucht nicht nur Ideen, Stoff und eine Nähmaschine, sondern auch ein Basiswissen, um gut durchstarten zu können.

Anhand von kleinen Projekten (z.B. Schals, Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss, Kissenbezug, Shopper oder auch einfache Bekleidung) werden die Handhabung der Nähmaschine und die Grundtechniken erlernt.

Arbeitsunterlagen: Es empfiehlt sich, eine eigene Nähmaschine mitzubringen. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, kann nach Rücksprache auch eine Maschine gestellt werden.

Falls noch nicht vorhanden, können Nähutensilien auch im Kurs erworben werden: Seidenpapier, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Hand- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Kopierrädchen, etc.

Von Samstag auf Sonntag können Sie Ihre Nähmaschine gerne in unseren Räumen stehen lassen!

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie gerne Frau Astrid Merger vorab kontaktieren: Tel.: 06182 77 42 681

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße 22, Seligenstadt
Termine	Samstag, 29.04.2023, 15:30 – 19:30 Uhr, Sonntag, 30.04.2023, 11:00 – 17:00 Uhr
Dauer:	10 Stunden, inklusive Pausen
Leitung:	Astrid Merger
Gebühr:	69,00 € Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt

Textiles Gestalten

13.2.09.03

Nähkurs: Baby- und Kinderkleidung

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Lass Deiner Kreativität freien Lauf und näh Dir Wunschkleidungsstück oder Accessoire nach Deinen eigenen Vorstellungen für dein Baby, Kind oder Enkelkind.

Du lernst den Umgang mit verschiedenen Stoffarten sowie mit der Nähmaschine. Verschiedene Verarbeitungstechniken und Kniffe werden erlernt, die auch Anfänger/innen zum Erfolg führen.

Je nach Kenntnisstand, können wunderschöne, einfache Strampler Kleider, Röcke, ein cooles Shirt, eine einfache Hose oder z. B. Accessoires genäht werden. In kleinen Nähgruppen macht es Spaß, sich sein unverwechselbares Unikat anzufertigen.

Arbeitsunterlagen: Schöne und Kinderstoffe, Garne und einen einfachen Schnitt für Dein Wunschmodell.

Es empfiehlt sich, eine eigene Nähmaschine mitzubringen. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, kann nach Rücksprache auch eine Maschine gestellt werden.

Bitte mitbringen (Zubehör und Stoff können gerne auch bei uns im Geschäft erworben werden): Papier, Bleistift, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Näh- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, etc.

Solltest Du noch Fragen haben, kannst Du mich gerne vor dem Kurs anrufen: T.: 06182 – 77 42 681

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße 22, Seligenstadt
Termine:	Mittwochs, 03.05. – 31.05.2023
Zeit:	18:30 – 20:30 Uhr
Dauer	5 Wochen à 2 Stunden = 10 Stunden
Leitung:	Astrid Merger
Gebühr:	69,00 € Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt

Foto, Film und Medienpraxis

13.2.11.01 Fotografie für Anfänger und Umsteiger

Ein Kurs für Anfänger, die gerne fotografieren und wissen wollen, wie Sie Ihr Hobby perfektionieren können. Neben allgemeinen Themen wie Verschlusszeit, Blende, Belichtungsmessung und Schärfentiefe wird vor allem auf die Neuerungen der digitalen Fotografie eingegangen. Begriffe wie Histogramm, Gradationskurve und „unscharf maskieren" werden genauso besprochen wie die Themen Datenarchivierung, Bildbearbeitung und Bildgestaltung.

Im Idealfall sollten die Teilnehmer eine Spiegelreflexkamera oder eine Kamera, bei der man Zeit und Blende einstellen kann, besitzen. Wünschenswert wäre auch ein Laptop, ist aber nicht zwingend erforderlich.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Beginn:	01.02.2023
Zeit:	Mittwochs, 19:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	6 Abende, 12 Stunden
Leitung:	Frank Kress
Material:	Kamera (analog oder digital) Laptop (falls vorhanden)
Gebühr:	68,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl

Foto, Film und Medienpraxis

13.2.11.02 Fotografie für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist sowohl für Leute, die bereits einen Einsteigerkurs besucht haben, als auch für diejenigen, die sich mit der Bedienung ihrer Kamera sicher sind und nun in der Praxis – die in diesem Kurs „großgeschrieben wird" – noch etwas dazulernen möchten. Wir treffen uns einmal im Monat, um unter bestimmten Themenvorgaben und Zielsetzungen aktiv zu fotografieren. Aber auch um die gemachten Aufnahmen anschließend zu besprechen, technisch und gestalterisch zu hinterfragen und unsere Fotos für eine Ausstellung vorzubereiten. Ziel der verschiedenen Exkursionen soll es sein, unsere eigene Bildsprache in den verschiedenen Bereichen der Fotografie zu entwickeln.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Beginn:	Sonntag, 05.03.2023, 11:00 Uhr Vortreffen
Zeit:	anschließend 1 x im Monat nach Absprache am Wochenende
Dauer:	12 (1 x pro Monat) à 4 UE = 3 Stunden Gesamtstundenzahl 36
Leitung:	Frank Kress
Material:	Kamera (analog oder digital) Laptop (falls vorhanden)
Gebühr:	140,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl

13.2.11.03 Fotografie – Intensivwochenende

– für Anfänger und Fortgeschrittene –

Dieser Kurs führt Sie vom Fotografieren, über die anschließende Bildbearbeitung bis hin zum fertigen Bild. In einem Wochenendkurs sollen maximal 8 Teilnehmern gezeigt werden, wie sie mit ihrer eigenen (möglichst-) Spiegelreflexkamera und am eigenen Laptop von der Idee eines Fotos/Bildes zum fertigen Bild gelangen (inklusive Bildbearbeitung und Datensicherung).

Der Kurs dient sowohl der Vermittlung von praktischen Fertigkeiten als auch von theoretischem Wissen.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Beginn:	16.04. + 20.04.2023
Zeit:	2 Sonntage, 10:00 – 17:00 Uhr, inkl. 1 h Pause
Dauer:	12 Stunden
Leitung:	Frank Kress
Material:	Kamera (analog oder digital) Laptop (falls vorhanden)
Gebühr:	68,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl

Foto, Film und Medienpraxis

13.2.11.04 Vom Kamera-Raw zum fertigen Print mit Photoshop – Grundkurs –

Viele Wege führen zum Ziel bei Photoshop. Trotzdem ist es wichtig, von Anfang an mit optimalen Bedingungen zu starten.

Gezeigt wird der Workflow vom RAW-Bild bis zum printfähigen JPEG-Bild unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Farbräume, 16-Bit Verarbeitung, Monitorkalibrierung, etc. Im Unterricht wird individuell auf die Fragestellungen der Teilnehmer eingegangen.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Beginn:	21.06.2023
Zeit:	Mittwochs, 19:00 – 21:00 Uhr
Dauer:	4 Abende, 8 Stunden
Leitung:	Frank Kress
Material:	Kamera (analog oder digital) Laptop (falls vorhanden)
Gebühr:	46,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl

Musik

13.2.13.01 Percussion

„Mit Trommeln um die Welt“
für Anfänger und Musikinteressierte

In allen Kulturen gibt es die gleichen Rhythmen und musikalischen Grundmuster. Der Rhythmus, mit dem sich ein Voodoo-Priester auf Haiti in Trance tanzt, ist im Kern der gleiche, den auch ein tibetanischer Schamane oder ein Medizinmann der Apachen für denselben Zweck einsetzen.

So gibt es Rhythmen, die Energien freisetzen und zum Tanzen anregen, genauso wie es Rhythmen gibt, die beruhigen oder den Geist wecken.

Der Workshop gibt eine Einführung in grundlegende Rhythmen und Spieltechniken auf Handtrommeln. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Spielen und das musikalisch-rhythmische Erleben. Wer Spaß beim Grooven hat und etwas dazulernen möchte, ist herzlich zu einer Rhythmusreise um die Welt eingeladen. Man braucht keine Vorkenntnisse. **Eigenes Instrument, wenn vorhanden, bitte mitbringen.**

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Kleiner Saal, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Freitag, 02.06.2023
Zeit:	17:00 – 21:00 Uhr, 4 Stunden mit Pause
Leitung:	Günter Bozem, internationaler Musiker, Kabarettist, Schauspieler, Musiklehrer
Gebühr:	30,00 €

3 – Gesundheit

Naturkosmetik/Nachhaltigkeit/Style

13.3.00.03 Frühlingshafte Seifen & Peelings

Seife kann sehr leicht selber hergestellt werden und es ist zudem gar nicht schwer! Kreieren Sie Ihre eigene Frühlingsseife für Ihren perfekten frühlingshaften Abend zu Hause. Lassen Sie sich verzaubern von einer Wildblüten- oder Honigseife, Lavendel findet auch seinen Platz. Abgerundet wird der Verwöhntag mit einem Zitronen-Peeling sowie einem Aloe-Vera-Peeling und für anschließende wunderschöne Haut einer Vanille-Body-Butter – und vieles mehr zum Mitnehmen!

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, leere (Tupper) Dosen für die Reste, 5 kleine Gläschen (25 – 50 ml) Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 15,00 € an, diese werden direkt an die Kursleiterin gezahlt.

Der Kurs ist geeignet für Erwachsene und Kinder.

Kurslokal:	Seminarraum 2, Hans-Memling-Haus, Große Maingasse, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 04.03.2023
Zeit:	11:00 – 14:15 Uhr
Dauer	4 UE, inkl. kurzer Pause
Leitung:	Stephanie Fritz
Gebühr:	20,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Natur/Entspannung und Stressbewältigung

13.3.01.00 SoKo SiMa – Krimiwanderung mit Hund 1. Fall: Der vergiftete Kreppel

Krimispaß für Mensch und Hund. Du wolltest schon immer gemeinsam mit deinem Hund einen mysteriösen Krimifall lösen? Unser SoKo SiMa Team sucht immer nach neuen Detektiven und Spürnasen um gemeinsam den Täter zu überführen.

Wir sammeln gemeinsam Beweise und lösen Rätsel.

Gemeinsam erschnüffeln wir die richtige Fährte und überwinden kleine Hindernisse.

Wenn es mal knifflig wird, stecken wir die Köpfe zusammen und geben nicht auf, bis wir den Täter gefunden haben.

Wir brauchen dringend die besten Spürnasen der Umgebung! Also melde dich schnell bei der SoKo SiMa an und helfe uns dabei, den Täter zu überführen.

Die Krimitouren mit Hund sind ein außergewöhnliches Erlebnis für Mensch und Hund. Ein Spaß für die ganze Familie.

Im Anschluss an die gemeinsame Krimiwanderung gibt es Kaffee und Kreppel.

Arbeitsunterlagen:

Bitte bringt folgendes zu eurem Einsatz mit:
· Ausreichend Leckerchen und Belohnungsmöglichkeiten
· Den Clicker, falls ihr damit arbeitet
· Festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung
· Evtl. Getränk für Euch und Euren „Diensthund“

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz am Sportplatz SV Zellhausen
Termin:	Sonntag, 11.02.2023
Zeit:	13:00 – 15:00 Uhr
Leitung:	Miriam Schuck und Marlene Funk (Beide zertifizierte Wander- und Naturreiseleiterinnen – keine Hundetrainer Tel.-Nr. 0151 64412349
Gebühr:	18,00 € inklusive Kreppel & Kaffee Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Erwachsene und 8 Hunde (Kinder/Partner können gerne mitkommen).

Natur/Entspannung und Stressbewältigung

13.3.01.01 Wandern in der Natur!

Der Alltag nervt, keine Zeit zum Durchatmen, noch nicht mal Zeit zum Spazierengehen im Freien? Sie sind 24/7 beschäftigt?! Dann sind Sie hier genau richtig! Wir wandern im schönen Aschaffenburger Umfeld in der grünen und ruhigen Natur einen 2 – 3-stündigen gemütlichen Rundweg.

Genießen Sie die Umgebung, den Wald, die Stille und vor allem die Luft und dass Sie endlich „durchatmen" können! Nehmen Sie sich ausreichend Flüssigkeit zum Trinken mit und eine kleine Vesper.

Zwischen drinnen gibt es eine kleine Mediation zum Entschleunigen.

Kurslokal:	Treffpunkt Parkeingang Schönbusch, Aschaffenburg
Termin:	Samstag, 18.02.2023
Zeit:	11:00 – 14:00 Uhr
Dauer	3 Stunden
Leitung:	Stephanie Fritz
Gebühr:	20,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

13.3.01.02 Bäume der Hoffnung – die Heilkraft und Magie der Bäume

„Die Wälder der Erde verkörpern den Reichtum dieser Erde", hat eine weise Frau geschrieben.

Wir tauchen deshalb an diesem Nachmittag ein, in diesen Reichtum: in die Magie und Heilkraft der Bäume und Sträucher in unserem Umfeld. Wir erfahren mehr über die Wirkung der Riesen: Ober Rinde, Blatter, Blüten und Früchten und stellen im anschließenden Workshop aus dem kostbarsten Teil – der Knospe – ein Gemmomazerat her. Auch wird Thema sein, welche Bäume und Sträucher aktuell als „Klimabäume" gehandelt werden und warum wir Bäume pflanzen sollten.

Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind notwendig. Kleiner Rucksack mit Getränk für den Spaziergang.

Materialkosten vor Ort 5,00 €

Kurslokal:	Pur-Na-Tur, Eichendorffstraße 15, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 18.03.2023
Zeit:	14:00 Uhr
Dauer	ca. 4 Stunden
Leitung:	Alexandra Fritzsche, Naturpädagogin
Gebühr:	35,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl

Natur/Entspannung und Stressbewältigung

13.3.01.03 Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) Balsam für die Seele

Wir befinden uns momentan in einer unsicheren, nicht planbaren Zeit, was unser Leben gründlich auf den Kopf stellt. Um so wichtiger ist es sich Auszeiten zu nehmen. Bewusste Ruhephasen können uns helfen, mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

Ein Waldbad kann helfen und ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Shinrin Yoku (Waldbaden) gehört in Japan längst zum Alltag und ist als Gesundheitsprävention dort medizinisch anerkannt.

Begleiten Sie mich auf eine 2-stündige Tour durch den Wald und genießen sie dessen Atmosphäre und Ruhe. Wir werden unsere Sinne für die Natur und deren heilsame Wirkung öffnen und versuchen diese bewusst wahrzunehmen.

Mit verschiedenen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen machen auch wir uns die entspannende Atmosphäre des Waldes zu eigen.

Wettergerechte Kleidung (auch etwas Wärmeres für Steh- und Sitzpausen), gutes Schuhwerk, einen Rucksack mit Wasser, Sitzunterlage und evtl. einen Snack.

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Edelweißhütte und Kolpinghaus in Seligenstadt
Termin:	Mittwoch, 26.04.2023
Zeit:	von 17:00 – 19:00 Uhr
Leitung:	Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und Naturreiseleiterin, Tel.-Nr. 0151 64412349
Gebühr:	13,00 €

Natur/Entspannung und Stressbewältigung

13.3.01.04 „Kräuterwanderung“: Die Kraft des Frühlings

Frühlingskräuter und ihre Bärenkräfte

Bei einem gemeinsamen Spaziergang rund um Seligenstadt entdecken wir unsere heimischen Kräuter an ihrem natürlichen Standort und haben die Möglichkeit, sie mit allen Sinnen zu erfassen und kennenzulernen. Wir entdecken die Frühjahrskräuter, die sich mit ihren Bärenkräften aus der Erde wagen. Diese machen auch uns fit für das anstehende Jahr. Im anschließenden Workshop verarbeiten wir diese Kräuter zu Kräutersalz oder Tinktur.

Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind notwendig. Bitte ein kleines Schraubglas (ca. 50 – 100 ml) mitbringen.

Kleiner Rucksack mit Getränk für den Spaziergang.

Materialkosten vor Ort: 5,00 €

Kurslokal:	Pur-Na-Tur, Eichendorffstraße 15, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 29.04.2023
Zeit:	14:00 Uhr
Dauer	ca. 3 Stunden
Leitung:	Alexandra Fritzsche, Naturpädagogin
Gebühr:	20,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl

13.3.01.05 Kräuterwanderung – Die Naturapotheke im Mai

Viele Kräuter stehen uns jetzt mit ihren Heilkräften zur Seite. Bei einem gemeinsamen Spaziergang rund um Seligenstadt entdecken wir unsere heimischen Kräuter an ihrem natürlichen Standort und haben die Möglichkeit, sie mit allen Sinnen zu erfassen und kennenzulernen. Wir erhalten Informationen über ihre Wirkung und Kraft, Geschichten und Kulinarik. Im anschließenden Workshop verarbeiten wir diese Kräuter zu einer Salbe, die in keinem Rucksack fehlen darf.

Kleiner Rucksack mit Getränk für den Spaziergang. Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind notwendig.

Materialkosten vor Ort 5,00 €

Kurslokal:	Pur-Na-Tur, Eichendorffstraße 15, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 13.05.2023
Zeit:	14:00 Uhr
Dauer	ca. 3 Stunden
Leitung:	Alexandra Fritzsche, Naturpädagogin
Gebühr:	20,00 €

Natur/Entspannung und Stressbewältigung

13.3.01.06 Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) Balsam für die Seele

Wir befinden uns momentan in einer unsicheren, nicht planbaren Zeit, was unser Leben gründlich auf den Kopf stellt. Um so wichtiger ist es sich Auszeiten zu nehmen. Bewusste Ruhephasen können uns helfen, mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

Ein Waldbad kann helfen und ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Shinrin Yoku (Waldbaden) gehört in Japan längst zum Alltag und ist als Gesundheitsprävention dort medizinisch anerkannt.

Begleiten sie mich auf eine 2-stündige Tour durch den Wald und genießen sie dessen Atmosphäre und Ruhe. Wir werden unsere Sinne für die Natur und deren heilsame Wirkung öffnen und versuchen diese bewusst wahrzunehmen.

Mit verschiedenen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen machen auch wir uns die entspannende Atmosphäre des Waldes zu eigen.

Wettergerechte Kleidung (auch etwas Wärmeres für Steh- und Sitzpausen), gutes Schuhwerk, einen Rucksack mit Wasser, Sitzunterlage und evtl. einen Snack.

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Edelweißhütte und Kolpinghaus in Seligenstadt
Termin:	Dienstag, 23.05.2023
Zeit:	18:00 – 20:00 Uhr
Leitung:	Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und Naturreiseleiterin, Tel.-Nr. 0151 64412349
Gebühr:	13,00 €

13.3.01.06-2 Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) Balsam für die Seele

Kursbeschreibung siehe oben

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Edelweißhütte und Kolpinghaus in Seligenstadt
Termin:	Samstag, 22.07.2023
Beginn:	19:00 – 21:00 Uhr
Leitung:	Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und Naturreiseleiterin, Tel.-Nr. 0151 64412349
Gebühr:	13,00 €

Natur/Entspannung und Stressbewältigung

13.3.01.07 Frühsommerwanderung im Spessart mit Elementen des Waldbadens

An diesem Tag werden wir uns in den Spessart, ganz in unserer Nachbarschaft, begeben und dort die herrliche Sommerlandschaft genießen. Je nach Wetterlage und Temperatur werden wir einzelne Übungen aus dem Waldbaden machen, um uns der entspannenden Atmosphäre des Waldes bewusst zu werden und uns diese zu eigen machen. Dieser Tag soll der Entspannung und Entschleunigung dienen, so dass wir unseren „Akku" wieder aufladen können.

Sie sollten über eine mittlere Kondition verfügen, denn der Spessart ist zwar nicht extrem steil, doch hat er den ein oder anderen Hügel, den es zu erwandern gilt. Aber keine Angst wir werden dies in einem gemächlichen Tempo angehen.

Zur Mittagszeit werden wir eine kleine Rast machen. Bitte vergessen sie ihre Verpflegung nicht.

Bitte mitbringen: Rucksack mit ausreichend Verpflegung für den Tag, Trinken für den Tag (ich empfehle 2 Liter, gerne auch etwas Warmes), Sitzunterlage, Wanderschuhe oder anderer evtl. wasserdichter Laufschuh, ausreichend Kleidung ein T-Shirt/ Unterhemd zum Wechseln, Persönliche Sachen

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz des Restaurants „Heißerackerhof" in Klein-Ostheim in der Nähe der Rückersbacher Schlucht
Termin:	Samstag, 03.06.2023
Zeit:	10:00 – 14:30 Uhr
Leitung:	Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und Naturreiseleiterin, Tel.-Nr. 0151 64412349
Gebühr:	36,00 €

YOGA/Entspannung und Stressbewältigung

13.3.01.08 Hatha Yoga

Yoga, ein ganzheitlicher Übungsweg für alle Altersstufen. Auch Jugendliche sind willkommen!

Yoga praktizieren heißt, Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, ggf. das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume entfalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht zu verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal:	Sportraum des Hans-Memling-Hauses, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Mittwochs, 19:30 – 20:45 Uhr
Beginn:	01.02.2023
Dauer:	7 Abende
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY)
Material:	Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
Gebühr:	63,00 €

13.3.01.09 Yoga auf dem Stuhl

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen oder Menschen mit Erkrankungen (künstliches Gelenk, Bluthochdruck, Schwindel), denen es nicht mehr möglich ist lange zu stehen oder auf dem Boden zu sitzen / knien. Alle Asanas sind Stuhl gerecht abgewandelt, sodass Körper, – Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können. Stuhl Yoga stärkt die schwindende Muskelkraft im Alter, schult die Beweglichkeit und fördert die Lebensfreude. In den Yoga Stunden besteht die Möglichkeit sich mit Gleichgesinnten zusammenzuschließen, sich auszutauschen um den Veränderungen im Alter mit mehr Gelassenheit begegnen zu können.

Kurslokal:	Sportraum des Hans-Memling-Hauses, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 08:30 – 09:30 Uhr
Beginn:	02.02.2023
Dauer:	8 Vormittage,
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY), Yoga 50+
Material:	Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
Gebühr:	59,00 €

YOGA/Entspannung und Stressbewältigung

13.3.01.10 Yoga am Morgen

Nutze die frühe Zeit des Tages, wenn dein Geist noch ruhig ist, um die Morgenmüdigkeit zu vertreiben und frisch mit viel Energie in deinen Tag zu starten.

Yoga, ein ganzheitlicher Übungsweg für alle Altersstufen. Auch Jugendliche sind willkommen! Yoga praktizieren heißt, Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, ggf. das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume entfalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht zu verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal:	Sportraum des Hans-Memling-Hauses, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Freitag, 08:30 – 09:45 Uhr
Beginn:	03.02.2023
Dauer:	9 Vormittage
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY)
Material:	Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
Gebühr:	65,00 €

YOGA/Entspannung und Stressbewältigung

13.3.01.11 Yoga für Kinder

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga-Stunden sind ein Raum jenseits des oft hektischen Alltags. Hier gibt es keine Anforderungen, keinen Stress, keinen Wettstreit, keinen Leistungsdruck. Diese Zeit gehört nur Dir und er Aufmerksamkeit für Deinen Körper. Dein Körper ist ein Instrument, das auf alles in deinen Leben reagiert. Er fühlt sich gut an, wenn alles im Gleichgewicht ist. Er zeigt Dir, wenn etwas zu viel ist oder etwas fehlt.

Mit Hilfe von Yoga lernst Du Deinen Körper kennen und seine Zeichen verstehen, Die Übungen kannst du im Alltag anwendenwenn die Wut mal aus dem Bauch muss, der Rücken vom Schulranzen schmerzt oder Du nicht einschlafen kannst.

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Edith-Stein-Saal, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Freitags, 15:30 – 16:15 Uhr
Beginn:	03.02.2023
Dauer:	7 Nachmittage
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY),
Material:	Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
Gebühr:	38,00 €

13.3.01.12 Teenie Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Nimm dir Zeit für eine Verabredung mit dir selbst.

Nutze Deine Yoga Matte, um Ruhe und Entspannung in Deinem oft fordernden Alltag zwischen Klausuren, Hausaufgaben, Differenzen mit Deinen Eltern/in der Clique und deinen Hobbys zu finden.

Durch verschiedene Asanas kräftigst Du Deine Muskulatur, beugst Haltungsschäden vor, bleibst beweglich und gut gelaunt, während Dein Kraftwerk Körper auf Hochtouren läuft.

Im Yoga lernst Du Entspannungs- und Atemtechniken, die Deine Konzentration fördern und Dich entspannter werden lassen, wenn es mal wieder zu viel wird.

Zaubere dir ein Lächeln ins Gesicht!

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Edith-Stein-Saal, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Freitags, 16:30 – 17:15 Uhr
Beginn:	03.02.2023
Dauer:	7 Nachmittage
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY)
Material:	Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
Gebühr:	38,00 €

YOGA/Entspannung und Stressbewältigung

13.3.01.13 Yin Yoga

Yin Yoga, ist ein ruhiger, passiver oft auch meditativer Yoga Stil für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen. Auch Jugendliche sind willkommen! Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich.

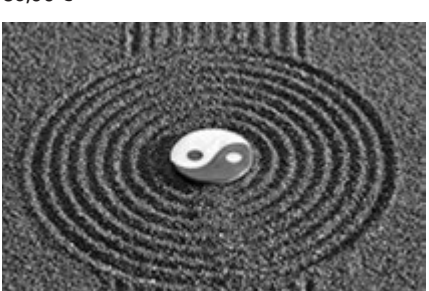
Beim Yin Yoga versuchen wir wenig bis gar keine Muskelkraft zu benutzen und lassen die Schwerkraft für uns arbeiten.

Yin-Haltungen lehren uns, Langsamkeit und Stille wieder mehr zu schätzen und haben eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem.

Haltungen werden langsam aufgebaut und lange gehalten um tief und ganzheitlich zu entspannen. Dabei werden die Muskeln und Faszien stimuliert und Verspannungen gelöst. In diesem Kurs bearbeiten wir unseren Körper bis ins tiefste Gewebe und lösen Verklebungen in den Faszien, die ein wichtiger Teil unseres Bindegewebes sind. Gesunde Faszien sind notwendig für die Beweglichkeit des Körpers, für die Muskulatur und unsere Organe.

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Jakobstraße 5, Seligenstadt, Edith-Stein-Saal
Termin:	Dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr
Beginn:	07.02.2023
Dauer:	10 Abende, 20 UE
Leitung:	Tanja Haas, Yogalehrerin
Material:	Bequeme warme Turnkleidung und eine warme Unterlage und eine Decke sind mitzubringen.
Gebühr:	85,00 €



YOGA/Entspannung und Stressbewältigung

13.3.01.14 Hatha Yoga

Yoga, ein ganzheitlicher Übungsweg für alle Altersstufen. Auch Jugendliche sind willkommen!

Yoga praktizieren heißt, Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, ggf. das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume entfalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht zu verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal:	Sportraum des Hans-Memling-Hauses, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Mittwochs, 19:30 – 20:45 Uhr
Beginn:	26.04.2023
Dauer:	10 Abende à 75 Minuten
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY)
Material:	Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
Gebühr:	75,00 €

13.3.01.15 Yoga auf dem Stuhl

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen oder Menschen mit Erkrankungen (künstliches Gelenk, Bluthochdruck, Schwindel), denen es nicht mehr möglich ist lange zu stehen oder auf dem Boden zu sitzen / knien. Alle Asanas sind Stuhl gerecht abgewandelt, sodass Körper, – Atemübungen, Drehungen, Rückbeugen und Entspannungstechniken geübt werden können. Stuhl Yoga stärkt die schwindende Muskelkraft im Alter, schult die Beweglichkeit und fördert die Lebensfreude. In den Yoga Stunden besteht die Möglichkeit sich mit Gleichgesinnten zusammenzuschließen, sich auszutauschen um den Veränderungen im Alter mit mehr Gelassenheit begegnen zu können.

Kurslokal:	Sportraum des Hans-Memling-Hauses, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 08:30 – 09:30 Uhr
Beginn:	27.04.2023
Dauer:	10 Vormittage
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY), Yoga 50+
Material:	Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
Gebühr:	60,00 €

YOGA/Entspannung und Stressbewältigung

13.3.01.16 Yoga am Morgen

Nutze die frühe Zeit des Tages, wenn dein Geist noch ruhig ist, um die Morgenmüdigkeit zu vertreiben und frisch mit viel Energie in deinen Tag zu starten.

Yoga, ein ganzheitlicher Übungsweg für alle Altersstufen. Auch Jugendliche sind willkommen! Yoga praktizieren heißt, Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, ggf. das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume entfalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht zu verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal:	Edith Stein Saal, Sankt Josefshaus, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Freitag, 08:30 – 09:45 Uhr
Beginn:	28.04.2023
Dauer:	10 Vormittage, je 75 Minuten
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY)
Material:	Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
Gebühr:	75,00 €

Entspannung und Stressbewältigung

13.3.01.17 Yoga für Kinder

Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga-Stunden sind ein Raum jenseits des oft hektischen Alltags. Hier gibt es keine Anforderungen, keinen Stress, keinen Wettstreit, keinen Leistungsdruck. Diese Zeit gehört nur Dir und der Aufmerksamkeit für Deinen Körper. Dein Körper ist ein Instrument, das auf alles in deinen Leben reagiert. Er fühlt sich gut an, wenn alles im Gleichgewicht ist. Er zeigt Dir, wenn etwas zu viel ist oder etwas fehlt.

Mit Hilfe von Yoga lernst Du Deinen Körper kennen und seine Zeichen verstehen, Die Übungen kannst du im Alltag anwenden- wenn die Wut mal aus dem Bauch muss, der Rücken vom Schulranzen schmerzt oder Du nicht einschlafen kannst.

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Edith-Stein-Saal, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Freitags, 15:30 – 16:15 Uhr
Beginn:	28.04.2023
Dauer:	8 Nachmittage
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY)
Material:	Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
Gebühr:	44,00 €

13.3.01.18 Teenie Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Nimm Dir Zeit für eine Verabredung mit Dir selbst.

Nutze Deine Yoga Matte, um Ruhe und Entspannung in Deinem oft fordernden Alltag zwischen Klausuren, Hausaufgaben, Differenzen mit Deinen Eltern/in der Clique und deinen Hobbys zu finden.

Durch verschiedene Asanas kräftigst Du Deine Muskulatur, beugst Haltungsschäden vor, bleibst beweglich und gut gelaunt, während Dein Kraftwerk Körper auf Hochtouren läuft.

Im Yoga lernst Du Entspannungs- und Atemtechniken, die Deine Konzentration fördern und Dich entspannter werden lassen, wenn es mal wieder zu viel wird.

Zaubere dir ein Lächeln ins Gesicht!

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Edith-Stein-Saal, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Dienstags, 17:30 – 18:15 Uhr
Beginn:	25.04.2023
Dauer:	8 Nachmittage
Leitung:	Maxi Goethe, Yogalehrerin (BDY)
Material:	Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
Gebühr:	44,00 €

Bewegung/Fitness

13.3.02.01 Modernes Beckenbodentraining Einzeltraining

Im Personaltraining stärken Sie an unseren computergestützten Beckenbodentrainer Ihre Beckenboden- und Ihre Beckengürtelmuskulatur. Intensiviert wird das Training an unseren Hensic Geräten. Diese stärken gezielt die Tiefenmuskulatur vom Bauch und der Lendenwirbelsäule und der seitlichen Bauchmuskulatur. Auch bei Inkontinenz profitieren Sie von diesem persönlichen Training. Bitte bequeme Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, großes Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal:	Pro Sensus, Dr.-Herm.-Neubauer-Ring 38 – 40, Seligenstadt
Beginn:	Terminvergabe pro Sensus 01.02.2023
Dauer:	4 Termine à 60 Minuten
Leitung:	pro Sensus: Catrin Rödel und Team
Gebühr:	135,00 € (Einzelkurs)

Bewegung/Fitness

13.3.02.02 Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Die Muskeln werden gestärkt und geformt, die Haltung verbessert sowie die Flexibilität und das Gleichgewicht erhöht. Pilates ist kein isoliertes Trainingsprogramm – Körper und Geist arbeiten zusammen. In Verbindung mit der Atmung werden die Übungen sehr bewusst und konzentriert ausgeführt. Ein grundsätzliches Ziel der Pilates-Übungen ist es, durch Stabilisierung des Zentrums – das „Powerhouse" Leichtigkeit in alle Bewegungen der Extremitäten zu bringen. Bitte bequeme Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, großes. Handtuch mitbringen!

Kurslokal:	Tanz- und Gymnastikschule Meyer, Daimlerstraße 13, 63512 Hainburg (Klein-Krotzenburg)
Beginn:	02.02.2023
Zeit:	Donnerstags, 09:15 – 10:15 Uhr
Dauer:	6 Wochen à 60 Min.
Leitung:	pro Sensus: Cora Blumör
Gebühr:	44,00 € (Teilnehmerhöchstzahl 10)

13.3.02.05 Kraft und Kardio

Das Cardio- und Kraftraining wirkt sich positiv auf unser Herz-Kreislau-System, Muskulatur und Körperhaltung aus. Des Weiteren werden Stoffwechsel und Kalorienverbrauch angeregt und fördern dadurch die Fettverbrennung. Bitte bequeme Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, großes Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal:	Pro Sensus, Dr.-Herm.-Neubauer-Ring 38–40, Seligenstadt
Zeit:	16:00 – 17:00 Uhr
Beginn:	Donnerstags, ab 02.02.2023, 12 Termine
Leitung:	pro Sensus: Catrin Rödel und Team
Gebühr:	90,00 € (Teilnehmerhöchstzahl 5)

Bewegung/Fitness

13.3.02.09 Pilates – Sanftes Körper-Training für Balance, Beweglichkeit und Kraft

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die vor allen Dingen die tiefliegende Rumpfmuskulatur („Core") kräftigt.

Die Muskeln benötigen wir für eine aufrechte Haltung. Sie umschließen unsere Körpermitte wie ein Korsett und dienen zur Prävention von Rückenschmerzen.

Die Pilates Trainingsmethode eignet sich für Jeden, vom Rentner bis hin zum Leistungssportler. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Pilates Methode entwickelt: Die richtige Atemtechnik, die Zentrierung, die Harmonie der Bewegung und die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um gute Körperbeherrschung geht. Konzentration, Kontrolle und bewusste Atmung führen zu einer neuen Körperwahrnehmung. Da der Schwerpunkt des Trainings auf der Kräftigung der Tiefenmuskulatur liegt, vermittelt die Pilates Methode ein einzigartiges Workout, das langanhaltende Trainingsergebnisse verspricht. Eine kurze Entspannungsphase runden das Pilates-Wohlfühl-Training ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Bequeme Kleindung, ein Handtuch und etwas zu trinken.

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Edith-Stein-Saal, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr
Beginn:	23.02.2023
Dauer:	10 Abende
Leitung:	Isabella Kohoutek, Physiotherapeutin, BASI Pilates Mattentrainerin
Gebühr:	65,00 €

Dieser Kurs erfüllt den „Deutschen Standard Prävention" und ist nach §20 SGB V zertifiziert. Eine anteilige Kostenübernahme der Krankenkasse ist somit möglich.

Bei Fragen hierzu kontaktieren Sie gerne die Kursleitung.

Bewegung/Fitness

13.3.02.10 Pilates – Sanftes Körper-Training für Balance, Beweglichkeit und Kraft

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die vor allen Dingen die tiefliegende Rumpfmuskulatur („Core") kräftigt.

Die Muskeln benötigen wir für eine aufrechte Haltung. Sie umschließen unsere Körpermitte wie ein Korsett und dienen zur Prävention von Rückenschmerzen.

Die Pilates Trainingsmethode eignet sich für Jeden, vom Rentner bis hin zum Leistungssportler. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Pilates Methode entwickelt: Die richtige Atemtechnik, die Zentrierung, die Harmonie der Bewegung und die Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um gute Körperbeherrschung geht. Konzentration, Kontrolle und bewusste Atmung führen zu einer neuen Körperwahrnehmung. Da der Schwerpunkt des Trainings auf der Kräftigung der Tiefenmuskulatur liegt, vermittelt die Pilates Methode ein einzigartiges Workout, das langanhaltende Trainingsergebnisse verspricht. Eine kurze Entspannungsphase runden das Pilates-Wohlfühl-Training ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Bequeme Kleindung, ein Handtuch und etwas zu trinken.

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Edith-Stein-Saal, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstags, 19:15 – 20:15 Uhr
Beginn:	23.02.2023
Dauer:	10 Abende
Leitung:	Isabella Kohoutek, Physiotherapeutin, BASI Pilates Mattentrainerin
Gebühr:	65,00 €

Dieser Kurs erfüllt den „Deutschen Standard Prävention" und ist nach §20 SGB V zertifiziert. Eine anteilige Kostenübernahme der Krankenkasse ist somit möglich.

Bei Fragen hierzu kontaktieren Sie gerne die Kursleitung.

Bewegung/Fitness

13.3.02.03 Effektives Ganzkörpertraining & Relax

In diesem Kurs steht ein ganzheitliches und entspannendes Training im Vordergrund.

Ziel ist es die allgemeine Fitness und die eigene Leistungsfähigkeit aufzubauen, zu stärken und somit das persönliche Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Neben gezielten Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern und Arme stehen auch wichtige Dehnungsübungen und Lockerungsübungen auf dem Programm.

Gemeinsam werden wir unsere eigene Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit verbessern. Durch eine Vielfalt von ausgewählten Übungen ist ein abwechslungsreiches Training garantiert. Besonderen Wert legen wir hier auf einen sanften und gelenkschonenden Bewegungsablauf. Seinem Körper und sich selbst etwas Gutes gönnen. Wir trainieren in Socken oder barfuß.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Handtuch, etwas zu trinken.

Kurslokal:	Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr
Beginn:	02.02.2023
Dauer:	8 Abende
Leitung:	Ute Wich
Gebühr:	56,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

13.3.02.03-2 Effektives Ganzkörpertraining & Relax

Kursbeschreibung siehe oben

Kurslokal:	Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr
Beginn:	27.04.2023
Dauer:	8 Abende
Leitung:	Ute Wich
Gebühr:	56,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Bewegung/Fitness/Prävention

13.3.02.04 Selbstverteidigung für Frauen

Beinahe täglich lesen und hören wir von Respektlosigkeit, sexuellen Übergriffen oder gar Angriffen auf das Leben durch einzelne oder mehrere Täter.

In diesem Kurs lernen Sie das Erkennen von gefährlichen Situationen, das Einüben und Wiederholen von Verhaltens- und Kommunikationstraining zu Ihrem Selbstschutz und zur Stärkung Ihres Selbstbewusstseins. Nach kreativen Aufwärm- und Reaktionsübungen erlernen Sie die unterschiedlichsten Techniken zur Vorbereitung und Abwehr dieser Situationen.

Durch permanentes Wiederholen der Techniken verlieren Sie die Zurückhaltung und Hemmungen, sich gezielt zu wehren und werden in der Lage sein, in Gefahrensituationen „automatisch" zu reagieren.

Bitte bequeme Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal:	Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstags, 19:35 – 20:35 Uhr
Beginn:	02.02.2023
Dauer:	8 Abende
Leitung:	Martin Rumenjak, Polizeibeamter
Gebühr:	59,00 €

Bewegung/Fitness/Prävention

13.3.02.06 Selbstverteidigung für Kinder

Selbstvertrauen, Respekt, Verantwortung und Konzentration. Durch das Erlernen der Selbstverteidigung werden ihrem Kind auch diese wichtigen Grundsätze nähergebracht. Es erlernt deeskalierendes Handeln, sowie das richtige Verhalten in Gefahrensituationen. Eine dadurch entstehende selbstbewusste Ausstrahlung hilft Ihrem Kind auch in Schule und Alltag. Doch auch zum Stressabbau und „auspowern" kann Kampfsporttraining sinnvoll sein. Spaß und Freude dürfen dabei natürlich nicht fehlen, weshalb der Spaß der Kinder im Mittelpunkt eines jeden Trainings steht.

Bitte bequeme Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal:	Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt
Zeit:	11:00 – 13:30 Uhr
Beginn:	Samstag, 11.03.2023
Dauer:	2,5 Stunden
Leitung:	Michael Szumlewski, Diplom Karatelehrer
Gebühr:	20,00 €

13.3.02.07 Selbstverteidigung für Sie und Ihn

Seien Sie vorbereitet! Halten Sie sich fit! Trainieren Sie ihre Stärken!

Selbstverteidigung steht in der heutigen Zeit hoch im Kurs. Der Mensch sehnt sich nach Sicherheit, welche er auch durch das Training seiner eigenen Stärken erreichen kann. Durch das Zusammenführen unterschiedlichster Bereiche des Kampfsports möchte Ihnen dieser Kurs genau dies ermöglichen. Es werden verschiedene Abwehrtechniken und mögliche Kampfformen trainiert, um das Selbstbewusstsein zu stärken und mögliche Verteidigungsformen zu festigen.

Bitte bequeme Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal:	Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt
Zeit:	Samstag, 14:00 – 16:30 Uhr
Beginn:	11.03.2023
Dauer:	2,5 Stunden
Leitung:	Michael Szumlewski, Diplom Karatelehrer
Gebühr:	20,00 €

Bewegung/Fitness/Prävention

13.3.02.08 Fit mit Karate

Auspowern, den Körper geschmeidig halten, beweglich bleiben. Das alles und noch viel mehr ist mit dem klassischen Shotokan Karate möglich! Als höchst effektive Sportart für jedes Alter wurde Karate von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geadelt. Das Karatetraining ist ein Rundumpacket. Es stärkt Körper und Geist, wirkt sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Funktion aus und trainiert die Reaktionszeit. Aber nicht nur dass: auch die Steigerung der visuellen Merkfähigkeit und der kognitiven Leistungsfähigkeit ist Teil des Trainings. Karate ist ein Training mit festen Strukturen und Tiefgang – auch für ältere Menschen! Ob Fitness, Selbstsicherheit oder Selbstverteidigung – Karate bietet für jeden etwas. Überzeugen Sie sich selbst!

Das Training erfolgt barfuß Bitte bequeme Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal:	Budogym, Franz-Böres-Str. 21, Seligenstadt
Zeit:	11:00 – 13:30 Uhr
Beginn:	Samstag, 18.03.2023
Dauer:	2,5 Stunden
Leitung:	Michael Szumlewski, Diplom Karatelehrer
Gebühr:	20,00 €

Gesundheit/Krankheit/Prävention

22.3.03.12 Hormone, Hormone nichts geht ohne!

Die Teilnehmenden des Kurses erfahren, wie Hormone alle Zellen im Körper ansteuern und damit auch alle Organe, Systeme und Vorgänge. Und dass ein Ungleichgewicht verschiedene Symptome hervorrufen kann. Das sind bei Frauen vor allem Regelschmerzen und das prämenstruelle Syndrom. Und in den Wechseljahren Hitzewallungen, Schlafstörungen, Erschöpfung, Migräne, Konzentrationsprobleme, Gewichtszunahme usw. Bei den Männern äußert sich das Ungleichgewicht hauptsächlich durch depressive Verstimmungen, Libidoverlust, Gewichtszunahme, Schlafstörungen und Prostatavergrößerung.

Im Kurs wird aufgezeigt, wie man trotz aller Veränderungen die eigene Leistungsfähigkeit erhalten und das Leben voller Energie genießen kann. Mitzubringen sind Schreibmaterialien.

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 22.06.2023
Zeit:	19:00 – 20:30 Uhr
Leitung:	Rita Gensler, Heilpraktikerin
Gebühr:	13,00 €

Gesundheit/Krankheit/Prävention

13.3.03.11 Dem Krebs mit Lebensfreude begegnen

Lebenshilfekurs in einer Kleingruppe

Durch ihre eigene, ganz persönliche Erfahrung mit dem Krebs möchte die Kursleiterin Erkrankten, Betroffenen und deren Angehörigen helfen, die Lebensfreude wiederzufinden und ihr Leben mit dem Krebs zu meistern. Ziel ist es, aktiv zu bleiben und mit einer positiven Lebenseinstellung die Heilung zu beeinflussen. Wir alle wissen, dass die Psyche einen entscheidenden Einfluss auf den Heilungsprozess und nicht zuletzt auf die Gesundheit hat.

Fast jede(r) Erkrankte macht den lehrbuchmäßigen Entwicklungsprozess durch – nach dem ersten Schock kommt die Verdrängung, danach Depressionen oder Angst – und viele bleiben dann in der Starre stehen und finden die Lebensfreude nicht von alleine wieder. Während in der Erkrankungszeit (Operation, Chemotherapie, Bestrahlung) möchte die Kursleiterin Ihnen im Rahmen einer Gesprächsgruppe Hilfestellung und bietet die Möglichkeit über Erlebtes und Erfahrungen zu sprechen, um vielleicht ein Stück die Angst zu nehmen.

Wir treffen uns in einem kleinen Gruppen in gemütlicher und familiärer Atmosphäre. Frauen und Männer sind herzlich willkommen.

Wir behandeln Themen wie zum Beispiel: • Wie teile ich die Diagnose meinen Mitmenschen mit? • Was passiert mit uns nach der Diagnose? • Wie beeinflusst die Ernährung die Chemotherapie und deren Nebenwirkungen? • Wie lerne ich mich selbst wieder zu akzeptieren und meinen Körper zu lieben? • Gibt es Nebenwirkungen der Behandlung über die sonst niemand spricht? • Wie belastet die Erkrankung meine Beziehung und wie steht es um die Auswirkung auf die Familie? • Entspannung als wichtigster Punkt im Heilungsprozess, • Sport und Bewegung • Hilfestellung bei administrativen Dingen (Zuzahlungsbefreiung, Reha, Taxischein, Schminkkurse der DKMS, u.v.m.)

• Das Prinzip Hoffnung – mein Leben mit dem Krebs.

Kurslokal:	gemütlich in angenehmer Atmosphäre bei der Dozentin zu Hause: Mainweg 16, 63533 Mainhausen
Termin:	Freitag, 03.03.2023
	6 Nachmittage à 1,5 Stunden
Zeit:	16:30 – 18:00 Uhr
Leitung:	Simone Wagner
Gebühr:	69,00 € Teilnehmerzahl ist auf 5 begrenzt

Essen & Trinken/Ernährung

13.3.05.01 Zurück zur Natur: Clean Eating (vegetarisch)

Zurück zur Natur: Clean Eating – besseres Körpergefühl! Clean Eating setzt auf unverarbeitete, naturbelassene Lebensmittel, mit denen frisch gekocht wird, u. a. Gemüse, Obst, Salat, (Fleisch) Fisch, Vollkornprodukte. Saisonales und Regionales wird zudem bevorzugt. Es ist kein Zucker, kein Weizen erlaubt! Aber Clean Eating ist definitiv keine Diät, sondern Lebensqualität! Wer sich naturbelassen ernährt, verzichtet automatisch auf synthetische Zusatzstoffe, Süßstoffe, Zucker, Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker, ungesunde Transfette und andere unerwünschte Stoffe in verarbeiteten Lebensmitteln – und hat somit ein besseres Körper-Wonnegefühl. Die Faustregel lautet: je kürzer die Zutatenliste, desto besser! Erleben Sie heute Abend dieses neue Gefühl – wir sind vegan-vegetarisch unterwegs! Als Starter gibt's einen selbst zubereiteten Hummus mit Gemüsesticks, Süßkartoffel-Toasts mit Frischkäse und Avocado, einen bunten Regenbogensalat sowie eine Zucchini-Kokos-Suppe. Weiter geht's mit einer cremigen Hummus-Pasta, einer Hirsepfanne mit Kürbis, Spinat und Feta, einem Süßkartoffelpüree mit Gemüse und gefüllter Aubergine. Als Nachtisch genießen wir einen Chia Pudding sowie Kokos Energy Balls als Kraftreserve für den Weg nach Hause. Als Getränk reichen wir einen Detox-Smoothie.

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum Mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein… nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6 – 8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr
Termin:	09.02.2023
Leitung:	Stephanie Fritz
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt

Essen & Trinken/Ernährung

13.3.05.02 Vegan is(s)t bunt!

Wir starten den Abend mit einem Yummie-Tomaten-Salat auf Bohnenmus sowie einem goldenen Seelenwärmer: ein würziges Süppchen angereichert mit Kurkuma, Knoblauch und Chili, weiter geht's mit Zucchini-Panko-Pommes und einer Loaded Ofenkartoffel mit rotem Gemüse Curry. Take it easy mit dem Couscous Salat und Granatapfelkernen. Achtung Suchtgefahr! Spinat Risotto mit Pilzen sowie beim Statement Piece im Filomantel. Das Must-Have für jedes Esszimmer: geschmackvolles Butternut Risotto. Die Superfood-Bowl mit Avocado und Süßkartoffel bringt den Energiespeicher wieder auf Hochtouren. Zum Nachtisch genießen wir eine Mousse de Avocado und einen Frozen Smoothie. Zum Snacken gibt's Sweet Batate- und Pastinaken und einen Power Cookie. Als Getränk offerieren wir einen Ananas-Ingwer-Smash.

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr
Termin:	23.02.2023
Leitung:	Stephanie Fritz
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt

Alle VHS Seligenstadt Kochkurse können auch als Geburtstagsfeier und besonderes Event über die VHS gebucht werden.

Essen & Trinken/Ernährung

13.3.05.03 „An Guadn“ – Österreich wünscht „Guten Appetit!“

Ob die Sissi so etwas Leckeres auch ihrem Franz gekocht hätte? Genießen Sie Steirische Kürbiscremesuppe zu Käsfladen aus dem Vorarlberg, gebackene Erdäpfelnudeln mit Paradeisersoße und Vogerlsalat mit Speck und Nüssen. Auch deftige Wildschwein-Wirsing-Rouladen an Hagebuttensoße mit Serviettenknödeln und Apfel-Rotkohl schmecken lecker. Zum süßen Abschluss gibt es gefüllte Marillenknödel und Topfen-Palatschinken zum Fiaker-Kaffee! Da geht einem doch das Herz auf – oder?

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum Mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein… nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Dieser Kurs kann auch über die VHS als Geburtstagsfeier oder Firmenevent gebucht werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6 – 8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 18:00 – 21:45 Uhr
Termin:	02.03.2023
Leitung:	Gabriele Andresen
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

Essen & Trinken/Ernährung

13.3.05.04 Kleine Ostergeschenke aus der Küche

Neue Ideen für Ostern – Lassen Sie uns zusammen schöne Produkte zum Verschenken kreieren, u.a. ein Kokos-Zucker-Peeling, Duftspray oder Oster-Räucherstäbchen. Eine bunte frühlingshafte Teemischung, ein herzhaftes Gewürzöl oder leckere Salze, wie z. B. das Zitronen-Thymian-Salz, Chili-Limetten Salz oder auch das beliebte Rotweinsalz. Süß wird's beim Erdbeerzucker oder den selbstgemachten Oster-Rumkugeln und der handgefertigten Schokolade. Aber auch die tollen Marmeladen, einmal Himbeere-Kokos mit weißer Schokolade, andererseits Wassermelonen-Johannisbeere, lassen den Gaumen schmelzen. Deftig wird's bei dem Erdbeer-Ingwer-Chili Chutney, oder dem Zwiebel Chutney, welches fruchtig und säuerlich zugleich ist. Das Koriander-Minze Chutney rundet die Osterküche ab. Nachgeschenkt wird mit einem ausgefallenen Eierlikör!

Nach dem genussreichen, gemütlichen Kreieren von leckeren Ostergeschenken, werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt.
Zeit:	Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr
Termin:	30.03.2023
Leitung:	Stephanie Fritz
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten.)

Essen & Trinken/Ernährung

13.3.05.05 Superbowls: kleine bunte gesunde Schälchen

Als Bowl bezeichnet man schnelle und einfache Gerichte, bei denen alle Zutaten (nach der Zubereitung) in eine Schale kommen, dabei werden diese nicht vermischt, sondern schön säuberlich angerichtet. Gesunder Lebensstil mit Obst, Gemüse, Superfoods, wenig Fleisch oder Meeresfrüchte. Es gibt für jede Tageszeit passende Bowls. Erleben Sie einen bunten, gesunden Spirit, der an Ihren Gaumen appelliert. Freuen Sie sich auf einen gesunden Abend!

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr
Termin:	27.04.2023
Leitung:	Stephanie Fritz
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten.) Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt

Essen & Trinken/Ernährung

13.3.05.06 Kreative Cake Pop World – Eltern-Kind-Kurs

Sie lieben Süßes? Dann sind Sie hier richtig: kleine saftige Küchlein am Stil ummantelt von Schoki, die Sie nach Herzenslust verzieren können! Ein toller Anblick, aber noch besserer Genuss! Geheimtipps zum Verzieren inklusive! Wir backen einen leckeren saftigen Biskuitkuchen und veredeln diesen mit Geheimzutaten, um daraus tolle Mini-Anblicke zum Essen zu kreieren! Freuen Sie sich auf einen tollen Eltern-Kind-Back Kurs!

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum Mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzen schein… nach Verteilung der Restespülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6 – 8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Zeit:	Freitag, 16:00 – 18:15 Uhr
Termin:	05.05.2023
Leitung:	Stephanie Fritz
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt

Essen & Trinken/Ernährung

13.3.05.07 Ich sehe rot! Alles rund um die Erdbeere

Jeder liebt sie, ob Klein oder Groß: die Erdbeere! Sie schmeckt einfach köstlich und ist dazu noch unglaublich gesund. Botanisch gesehen ist die „Königin der Früchte" eine „Sammelfrucht" und zählt in Wirklichkeit zu den Nüssen! Verrückt, oder? Heute bereiten wir wunderbare Gerichte mit der wunderbaren Frucht zu, ob süß, herzhaft oder salzig. Für jeden wird mit Sicherheit etwas dabei sein – auch für die Vegetarier unter uns. Als Vorspeisen bereiten wir einen exotischen Glasnudelsalat mit gebratenen Garnelen und Erdbeeren sowie einen Erdbeer-Spargel-Salat mit Feta und Pinienkernen zu. Weiter geht's mit einem Erdbeer-Carpaccio angereichert mit einem süßen Pesto. Das Erdbeer-Ingwer-Chili-Chutney mit selbstgemachtem Naanbrot werden sie lieben! Als Hauptspeisen servieren wir ein Tomaten-Erdbeer-Gazpacho, einen Erdbeer-Flammkuchen mit Bacon sowie gebratenen Lachs mit Erdbeer-Ragout. Als Nachspeise genießen wir zum einen Pfannkuchen mit einer Strawberry-Cheesecake-Füllung und zum anderen einen Erdbeer-Crumble. Zum Trinken reichen wir einen Erdbeer-Eistee mit Basilikum und zum mit nach Hause nehmen, gibt's einen Erdbeer-Likör.

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr
Termin:	25.05.2023
Leitung:	Stephanie Fritz
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt

Essen & Trinken/Ernährung

13.3.05.08 Die Französische Küche

Die Französische Küche gilt als Symbol für kultivierte Kochkunst. Traditionelle Gerichte einfach zubereitet, mit dem gewissen Etwas und französischen Flair…

Freuen Sie sich auf Bohneneintopf „Cassoulet“ zu Brandteig-Käse-Krapfen. Lachs auf Gurkengemüse oder ein deftiges Hasenragout „Ragoút de lièvre“ an Spinat-Kroketten schmecken sehr lecker. Mit Gemüse-Ragout gefüllte Crepes und „Ratatouille“ zu Hühnchen in Rotwein „Coq au vin“ oder klassische „Quiche Lorraine“ werden Sie begeistern! Mit „Crepes Suzette“ und Birnenkuchen mit Lavendel zum „Diabolo menthe“ – Pfefferminz-Getränk beschließen wir den Abend …

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum Mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein… nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Dieser Kurs kann auch über die VHS als Geburtstagsfeier oder Firmenevent gebucht werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6 – 8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 18:00 – 21:45 Uhr
Termin:	01.06.2023
Leitung:	Gabriele Andresen
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

Essen & Trinken/Ernährung

13.3.05.09 Vamos a la playa! Neue Rezepte aus der spanischen Küche

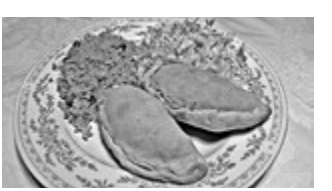
Sie lieben den Süden, das Meer, die Musik, den Klang des Meeres im Ohr, die Sonne im Gesicht und eine Portion spanische Küche im Gaumen? Dann sind Sie hier in diesem Kochkurs genau richtig. Die spanische Küche zeichnet sich durch eine Vielzahl von regionalen Gerichten und Besonderheiten – beeinflusst durch die abwechslungsreiche Geschichte und den Einfluss von verschiedenen Kulturen – aus. Gemeinsam kochen wir typische Speisen und lassen sie uns wortwörtlich „auf dem Gaumen zergehen".

Es erwartet Sie ein schön eingedeckter Tisch mit alkoholfreien Getränken. Sie erhalten während des Kochabends die Rezepte zum Mitnehmen. Zum Kochen verwenden wir typische und vor allem frische Bio-Produkte aus der Umgebung.

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule-Klein Welzheim, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr
Termin:	15.06.2023
Leitung:	Stephanie Fritz
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt



Essen & Trinken/Ernährung

13.3.05.10 Kochabend für Trauernde: Das Leben wieder schmecken!

Wenn Nach dem Verlust eines geliebten Menschen scheint das eigene Leben oft sinnlos. Man fühlt sich allein und empfindet kaum mehr Freude an alltäglichen Dingen. Warum also kochen, wenn keiner da ist, der die Mahlzeit mit mir genießt?

An diesem Abend wollen wir gemeinsam mit anderen Betroffenen wieder ein Stück Lebensqualität erfahren. In kleinen Gruppen werden wir leckere farbenfrohe Gerichte aus frischen Zutaten und duftenden Gewürzen zubereiten, die alle Sinne ansprechen!

Freuen Sie sich auf sommerliche Karotten-Linsensuppe mit Kokosmilch und Pesto aus Karottengrün zu frisch gebackenen Gemüsebrötchen „Foccacine“ mit cremigem Mango-Curry-Dip und fruchtiger Kiwi-Apfel-Marmelade. Zum afrikanischen Bananen-Salat mit Aprikosen-Dressing bereiten wir bunt gefüllte Sandwichrollen, würzige Auberginen-Lasagne an Süßkartoffel-Apfel-Stampf und Hackfleisch-Bällchen mit Spinat in Currysoße zu. Zum Dessert bereiten wir italienisches Tiramisu und fruchtigen „Erdbeer-Limes“. Lassen Sie sich kräuterfrisch verführen!

Es erwartet Sie ein schön eingedeckter Tisch mit alkoholfreien Getränken. Sie erhalten während des Kochabends die Rezepte zum Mitnehmen. Zum Kochen verwenden wir typische und vor allem frische Bio-Produkte aus der Umgebung.

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule-Klein Welzheim Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 18:00 – 21:45 Uhr
Termin:	29.06.2023
Leitung:	Gabriele Andresen
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

Essen & Trinken/Ernährung

13.3.05.11 Vegane Sommer-Küche – Gerichte ohne tierische Produkte, ...

… dafür mit viel frischem Gemüse und allerlei leckeren Zutaten, frischen Kräutern und Gewürzen! Lassen Sie sich verführen von knackigem Sommersalat mit Granatapfel zu Auberginen-Lasagne oder indischem Karottenreis zu „Falschem Puten-Curry" mit Austernpilzen. Auch scharfe Avocado-Soße oder Linsen-Bolognese zu Spaghetti und Schwarze Beluga-Linsen mit Spinat oder Couscous mit siebenerlei Gemüse und Kartoffel-Zucchini-Auflauf schmecken lecker! Zum süßen Abschluss gibt es gefüllte Erdbeeren mit Schwips und ein Mango-Kokos-Dessert zu fruchtigem Erdbeer-Limes.

Es erwartet Sie ein schön eingedeckter Tisch mit alkoholfreien Getränken. Sie erhalten während des Kochabends die Rezepte zum Mitnehmen. Zum Kochen verwenden wir typische und vor allem frische Bio-Produkte aus der Umgebung.

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche/das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 1 Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für die Reste, kleine Flasche.

Kurslokal:	Lehrküche der Don Bosco Schule-Klein Welzheim Mainflinger Str. 17, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 18:00 – 21:45 Uhr
Termin:	20.07.2023
Leitung:	Gabriele Andresen
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten) Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

4 – Sprachen

Chinesisch

13.4.02.01 Chinesisch Fortgeschrittene

Sie planen eine Reise nach China? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Chinesisch zu lernen, möchten zuvor aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an chinesische Kultur, Sprache und Schrift. Sie erlernen die chinesische Standardsprache (Mandarin). Der Unterricht behandelt Alltagssituationen wie Begrüßung, Selbstvorstellung, Kontaktaustausch, einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. Essen bestellen, in Geschäften einkaufen usw.).

Kurslokal:	Clubraum Untergeschoss, St. Josefshaus, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Zeit:	Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn:	07.02.2023
Dauer:	12 Abende
Literatur:	Wird im Unterricht bekannt gegeben
Leitung:	Frau Dan Liu Auenhammer, freiberufliche Sprachlehrerin und Dozentin FH Frankfurt
Gebühr:	99,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühr)

享受学习中文的乐趣

Deutsch

13.4.04.01 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger – A1–

Ein Kurs für Anfänger ohne oder mit ganz geringen Grundkenntnissen der deutschen Sprache.

Vermittlung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Die Teilnehmer/innen lernen sich in Alltagssituationen zu verständigen: Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden im Unterricht praktiziert.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Montags und mittwochs, jeweils 20:00 – 21:30 Uhr
Beginn:	06.02.2023
Dauer:	12 Wochen = 48 UE
Literatur:	wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung:	Verena Held
Gebühr:	170,00 €

13.4.04.02 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene – A2.2 –

Weitere Vermittlung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Die Teilnehmer/innen lernen sich in Alltagssituationen zu verständigen: Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden im Unterricht praktiziert.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Montags und mittwochs, jeweils 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn:	06.02.2023
Dauer:	12 Wochen = 48 UE
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Verena Held
Gebühr:	170,00 €

Deutsch

13.4.04.03 Deutsch – B1.1 –

Dieser Deutschkurs ist für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen gedacht (mind. Niveau A2), die systematisch weiterlernen wollen. Der Kurs ist auf zwei Semester angelegt, in denen der Stoff der Niveaustufe B1 bearbeitet werden soll und alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören) geübt werden.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Dienstags und donnerstags, jeweils 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn:	07.02.2023
Dauer:	12 Wochen = 48 UE
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Verena Held
Gebühr:	170,00 €

13.4.04.04 Deutsch – B1.2 –

Dieser Deutschkurs ist für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen gedacht (mind. Niveau A2), die systematisch weiterlernen wollen. Der Kurs ist auf zwei Semester angelegt, in denen der Stoff der Niveaustufe B1.2 bearbeitet werden soll und alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören) geübt werden.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Dienstags und donnerstags, jeweils 20:00 – 21:30 Uhr
Beginn:	07.02.2023
Dauer:	12 Wochen = 48 UE
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Verena Held
Gebühr:	170,00 €

4 – Sprachen

Englisch

13.4.06.01 Englischkurs – Lektüre B2/C1 –

Would you like to join in on a relaxed course reading and discussing an interesting story at intermediate/advanced level?

Portions of grammar included? Then come and enjoy.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Mittwoch, 09:20 – 10:50 Uhr
Beginn:	01.02.2023
Dauer:	9 Vormittage
Leitung:	Ulrike Schaller
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr:	80,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren) Maximale Teilnehmerzahl: 12

13.4.06.02 Monday Morning Mix – A2/B1 –

In diesem Kurs bringt Ihnen jeder Montag einen kleinen Text mit interessanten Vokabeln, auch mal den ein oder anderen Grammatikhappen, genügend Sprechmöglichkeiten und jede Menge Spaß!

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 1, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Montags, 10:30 – 12:00 Uhr
Beginn:	06.02.2023
Dauer:	9 Vormittage
Leitung:	Ulrike Schaller
Literatur:	wird von der Kursleiterin mitgebracht
Gebühr:	80,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren) Maximale Teilnehmerzahl: 12

Französisch

13.4.08.01 Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnisse A1

Lust auf eine neue, wundervolle Sprache?

Warum nicht mit Französisch versuchen?

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen wir die ersten Grundlagen der französischen Grammatik. Zudem erfahren Sie Interessantes über die Kultur und den Alltag des französischen Lebens.

Ziel des Kurses ist das Erlernen der französischen Sprache und das einfache Kommunizieren, vielleicht sogar für Ihren nächsten Urlaub!

Kurslokal:	Bibliothek des Sankt Josefshauses, Jakobstr.5, Seligenstadt
Zeit:	Montags, 18:45 – 20:15 Uhr
Beginn:	13.02.2023
Dauer:	12 Abende
Literatur:	Allez-y ab unité 5
Leitung:	Laurence Costa
Gebühr:	99,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

13.04.08.02 Französisch für Anfänger mit Grundkenntnissen oder für Wiedereinsteiger A2

Es geht weiter mit A2. Wir lernen weiter die Grundlagen der Französische Sprache.

Ziel des Kurses ist das Erlernen der französischen Sprache und das einfach Kommunizieren, vielleicht sogar für Ihren nächsten Urlaub!

Kurslokal:	Bibliothek des Sankt Josefshauses, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Zeit:	Montags, 17:00 – 18:30 Uhr
Beginn:	13.02.2023
Dauer:	12 Abende
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Laurence Costa
Gebühr	99,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

Französisch

13.4.08.03 Französisch für Fortgeschrittene B1

Wir erweitern die Grundlagen der Grammatik und der französischen Sprache und erfahren dabei Wissenswertes und Interessantes über den Alltag und das Leben in Frankreich.

Ziel des Kurses ist es, in der französischen Sprache zu kommunizieren und sich in alltäglichen Situationen zurecht zu finden. Ohne Druck und in einer entspannten Atmosphäre haben Sie in diesem Kurs hierzu die Möglichkeit.

Kurslokal:	Bibliothek des Sankt Josefshauses, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Zeit:	Dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr
Beginn:	14.02.2023
Dauer:	12 Abende
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Laurence Costa
Gebühr	99,00 €

13.4.08.04 Französisch B2 Cours de conversation

Si vous connaissances en francais vous permettent de comprendre la presse quotidienne, de commenter et de débattre sur de sujets d'actualité alors vous vous plaierez dans notre petit groupe. Nous perfectionnons la grammaire et l'expression orale Dans un climat décontracté.

Kurslokal:	Bibliothek des Sankt Josefshauses, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Zeit:	Dienstags, 18:45 – 20:15 Uhr
Beginn:	14.02.2023
Dauer:	12 Abende
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Laurence Costa
Gebühr:	99,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

Italienisch

13.4.09.01 Italienisch für Anfänger/ leicht Fortgeschrittene A2+

Vermittlung und Erweiterung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Die Teilnehmer/innen lernen sich in Alltagssituationen zu verständigen: Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen.

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die Teilnehmer/innen sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden gemeinsam praktiziert.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Montags, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn:	06.02.2023
Dauer:	12 Abende, 24 UE
Literatur:	Pons 500 Übungen
Leitung:	Angelica Causa
Gebühr:	99,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

Italienisch

13.4.09.02 Italienisch B1+ Fortgeschrittene

Wir vertiefen die Grundlagen der italienischen Grammatik. Zudem erfahren Sie Interessantes über die Kultur und den Alltag des italienischen Lebens. Ziel des Kurses ist das Erlernen der italienischen Sprache und das einfache Kommunizieren. Ebenso erarbeiten wir eine Erweiterung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Die Teilnehmer/innen lernen sich in Alltagssituationen zu verständigen: Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen.

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die Teilnehmer/innen sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen: Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden gemeinsam praktiziert.

Kurslokal:	Hans-Memling-Haus, Seminarraum 2, Große Maingasse 7, Seligenstadt
Zeit:	Montags, 19:30 – 21:00 Uhr
Beginn:	06.02.2023
Dauer:	12 Abende, 24 UE
Leitung:	Angelica Causa
Literatur:	Pons 500 Übungen
Gebühr:	99,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

Spanisch

13.4.22.01 Spanisch für Anfänger

Sie möchten eine wunderschöne, temperamentvolle Sprache neu lernen? Hablamos Español: Versuchen Sie es mit Spanisch!

In diesem Kurs wird Ihnen ein einfacher Grundwortschatz mit klaren, einfachen Satzstrukturen vermittelt.

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die Teilnehmer/innen sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen.

Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden gemeinsam praktiziert.

Kurslokal:	Clubraum Untergeschoss, St. Josefshaus, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn:	15.02.2023
Dauer:	12 Abende
Literatur:	Con gusto A1 (ISBN 978-3-12-514980-9)
Leitung:	Marlene Fuentes
Gebühr:	99,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

Spanisch

13.4.22.02 Spanisch für Anfänger mit einem Semester Spanischkenntnisse

Hablamos Español: Vermittlung und Erweiterung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Sie haben schon mal mit dem Spanischlernen begonnen oder sind bereits mit der Sprache in Berührung gekommen bzw. Sie haben gerade ein Semester Spanischkurs gehabt? Dann sind sie in diesem Kurs richtig.

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die Teilnehmer/innen sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen.

Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden gemeinsam praktiziert.

Kurslokal:	Clubraum Untergeschoss, St. Josefshaus, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr
Beginn:	09.02.2023
Dauer:	12 Abende
Literatur:	wird Im Kurs bekanntgeben **(Fortsetzungskurs von Frau Rocandio)**
Leitung:	Jackelin Fuentes Rivera Escalante
Gebühr:	66,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

Spanisch

13.4.22.03 Spanisch für Anfänger mit einem Semester Spanischkenntnisse

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!!!

Hablamos Español: Vermittlung und Erweiterung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Sie haben schon mal mit dem Spanischlernen begonnen oder sind bereits mit der Sprache in Berührung gekommen bzw. Sie haben gerade ein Semester Spanischkurs gehabt? Dann sind sie in diesem Kurs richtig.

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die Teilnehmer/innen sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen.

Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden gemeinsam praktiziert.

Kurslokal:	Clubraum im UG des Sankt Josefshauses, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn:	09.02.2023
Dauer:	12 Abende
Literatur:	wird Im Kurs bekanntgeben
Leitung:	Jackelin Fuentes Rivera Escalante
Gebühr:	99,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

Soziale Medien/Grundlagen/Anwendung

13.5.00.01 Instagram – Reichweite aufbauen mit Strategie und Plan

Der Instagram Account ist eingerichtet, das Profil steht. Nun wollen Sie Follower zielgerichtet und wirksam ansprechen und fragen sich, wie Sie das erreichen können.

Instagram hat eigene Regeln. Nur Profile, die individuelle und ansprechende Inhalte (Content) haben, werden vielen Nutzern gezeigt und bekommen so eine größere Reichweite. Nur wirklich interessante Postings erhalten Likes und werden geteilt.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie passende Themen für Ihre Beiträge finden und daraus einen praktischen Redaktionsplan entwickeln. (Content-Management)

Sie erfahren warum konkrete Ziele und eine passende Strategie wichtig sind, um gesehen zu werden und Reichweite aufzubauen.

Wir besprechen außerdem verschiedene Beitragsformate wie Postings und Stories und Sie bekommen wertvolle Tipps zur einfachen Umsetzung. Ich zeige Ihnen auch, wie Sie Ihre Inhalte visuell ansprechend gestalten können.

Mit diesen Grundlagen werden Sie Ihre Beiträge für Instagram in Zukunft entspannt und zielgerichtet erstellen, ohne sich zu verzetteln.

Voraussetzung ist ein bestehender Account auf Instagram. Grundkenntnisse mit PC und Internet sind erforderlich. Zur Umsetzung und für Übungen im Kurs benötigen Sie ein Smartphone, Tablet oder Laptop.

Bitte Getränke und eventuell Snack mitbringen.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Bibliothek, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termine:	Samstag, 11.03.2023
Dauer:	3,5 Stunden
Zeit:	09:30 – 13:00 Uhr, inkl. kleine Pause
Leitung:	Monika Schwab, Diplom Designerin
Gebühr:	30,00 €

Soziale Medien/Grundlagen/Anwendung

13.5.00.02 So geht Marketing heute

In diesem 2-teiligen Kurs geht es um die Grundlagen des Social Media Marketings. Ziel ist es, dass die Teilnehmer nach dem Kurs mit gestärktem Wissen für sich und ihr Unternehmen zum Thema Marketing gehen.

Arbeitsunterlagen: werden gestellt; können im Kurs erworben werden.

In diesem Kurs erleben Sie eine Präsentation, bei der Sie als Teilnehmer kein Equipment vor Ort benötigen. Wenn gewünscht können Unterlagen können im Nachgang käuflich erworben werden. Die Teilnehmer erhalten dafür reduzierte Preise.

Die Teilnehmer sollten ein mobiles Endgerät dabeihaben (im Idealfall Handy, Laptop oder IPad) Idealerweise kennen sie die LogIns ihrer Unternehmensaccounts in den Sozialen Medien, sodass sie unseren Erklärungen folgen können.

Bitte Getränke und eventuell Snack mitbringen.

Kurslokal:	Bibliothek des Sankt Josefshauses, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termin	Mittwochs, 08.03.2023 und 22.03.2023
Dauer:	je 2 Stunden
Zeit:	18:00 – 20:00 Uhr
Leitung:	MANA concept, vertreten durch: Madeline Kleemann & Nadine Oetmeier
Gebühr:	35,00 €

Soziale Medien/Grundlagen/Anwendung

13.5.00.03 Instagram – Reichweite aufbauen mit Strategie und Plan

Der Instagram Account ist eingerichtet, das Profil steht. Nun wollen Sie Follower zielgerichtet und wirksam ansprechen und fragen sich, wie Sie das erreichen können.

Instagram hat eigene Regeln. Nur Profile, die individuelle und ansprechende Inhalte (Content) haben, werden vielen Nutzern gezeigt und bekommen so eine größere Reichweite. Nur wirklich interessante Postings erhalten Likes und werden geteilt.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie passende Themen für Ihre Beiträge finden und daraus einen praktischen Redaktionsplan entwickeln. (Content-Management)

Sie erfahren warum konkrete Ziele und eine passende Strategie wichtig sind, um gesehen zu werden und Reichweite aufzubauen.

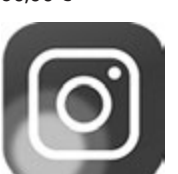
Wir besprechen außerdem verschiedene Beitragsformate wie Postings und Stories und Sie bekommen wertvolle Tipps zur einfachen Umsetzung. Ich zeige Ihnen auch, wie Sie Ihre Inhalte visuell ansprechend gestalten können.

Mit diesen Grundlagen werden Sie Ihre Beiträge für Instagram in Zukunft entspannt und zielgerichtet erstellen, ohne sich zu verzetteln.

Voraussetzung ist ein bestehender Account auf Instagram. Grundkenntnisse mit PC und Internet sind erforderlich. Zur Umsetzung und für Übungen im Kurs benötigen Sie ein Smartphone, Tablet oder Laptop.

Bitte Getränke und eventuell Snack mitbringen.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Bibliothek, Jakobstr. 5, Seligenstadt
Termine:	Samstag, 13.05.2023
Dauer:	3,5 Stunden
Zeit:	09:30 – 13:00 Uhr, inkl. kleine Pause
Leitung:	Monika Schwab, Diplom Designerin
Gebühr:	30,00 €



vhs Volkshochschule Kulturring Seligenstadt

Gemeinsam gesund bleiben!

Sehr geehrte Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

die Gesundheit unserer Teilnehmenden und Kursleitungen liegt uns sehr am Herzen Auch für den Besuch von Kursen der VHS-Seligenstadt gelten im Wesentlichen die aktuellen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts und die behördlichen Verordnungen (Stand 11.2021).

Wir möchten Sie für die Teilnahme an unseren Veranstaltungen besonders auf Folgendes hinweisen:

- Bei Erstellung des Programmheftes gilt die 3G-Regel für VHS Kurse in geschlossenen Räumen. Für Bewegungskurse gilt die 2G-Regel.
- Bitte halten Sie auf dem Gelände, im Gebäude und im Kursraum einen Abstand von mindestens 1,50 Metern zu anderen Personen ein. Bitte suchen Sie die Sanitärräume nur einzeln auf.
- Am Unterrichtsplatz besteht keine Mund-Nasen-Schutz-Pflicht, beim Betreten der Räumlichkeiten schon.
- Sollten Sie bei sich Krankheitssymptome verspüren, bleiben Sie dem Kurs bitte unbedingt fern.
- Bitte informieren Sie uns, falls Sie in zeitlicher Nähe zum Besuch eines Kurses positiv auf COVID-19 getestet wurden.

Mit der Einhaltung dieser Regelungen leisten Sie einen Beitrag, damit die Ausbreitung des Virus weiter eingedämmt wird; vielen Dank dafür! Auf unserer Homepage finden Sie die neuesten/aktualisierten Coronaregelungen.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und erfolgreichen Kursbesuch.

Bleiben Sie gesund!

Ihre VHS Seligenstadt

Über uns

Der Kulturring Seligenstadt ist der Kreisvolkshochschule des Kreises Offenbach, Frankfurter Straße 160 – 166, 63303 Dreieich angeschlossen. Die für den Kurs- und Veranstaltungsbetrieb der VHS notwendigen Ausgaben werden durch die Kursgebühren sowie aus Zuschüssen des Kreises Offenbach und den von der Stadt Seligenstadt bereitgestellten Mitteln bestritten.

Wie erreichen Sie uns:

Volkshochschule Seligenstadt
Kulturring Seligenstadt
Steinheimer Straße 6,
63500 Seligenstadt
Telefon 0 61 82 – 35 69, Telefax 0 61 82 – 7 83 67 90
E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
Homepage: www.vhs-seligenstadt.de
https://www.facebook.com/VHSSeligenstadt/

Bürozeiten:

Dienstags und donnerstags jeweils von 09:30 – 11:30 Uhr
(In den Schulferien ist das Büro geschlossen).

Wir freuen uns immer auf Ihre kreativen Ideen, Anregungen und Wünsche. Sollten Sie einen besonderen Kurswunsch oder Kursidee haben, sind wir gerne bereit, bei einer gewissen Anzahl von Interessenten, den Kurs nachträglich bzw. zusätzlich zum bestehenden Programm einzurichten und zu realisieren. Also – seien Sie mutig!

Kursleiter/innen gesucht!

Es gibt viele gute Gründe, als Kursleiter(in) an der Seligenstädter VHS tätig zu sein:

- Sie haben viel Freude am Unterrichten und möchten sich gerne im Bereich Weiterbildung?
- Sie sind kreativ, begeisterungsfähig und haben neue Ideen und Wege einen VHS Kurs zu veranstalten?
- Sie haben interessante Themen und Bereiche, die Sie in der VHS Seligenstadt vortragen möchten?

Wir sind offen für Ihre neue Ideen und Beiträge und freuen uns auf Sie.

Gerne können Sie mit Ihrer VHS Seligenstadt einen Gesprächstermin vereinbaren.

Teilnahmebedingungen

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die Anmeldungen können nur in schriftlicher Form, d.h. per Anmeldekarte, per E-Mail oder im Online-Verfahren erfolgen und sind damit verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Die erste Teilnahme an einem Kurs verpflichtet, ebenfalls zur Zahlung der vollständigen Kursgebühr.

Weitere Anmeldekarten/VHS-Programme sind in der Geschäftsstelle der VHS, der Tourist-Info am Marktplatz in Seligenstadt, in den beiden Rathäusern der Gemeinde Mainhausen oder im Internet über www.vhs-seligenstadt.de erhältlich.

Sie haben auch die Möglichkeit, sich per E-Mail anzumelden (vhs-seligenstadt@t-online.de) oder auf unserer Homepage anzumelden. Bitte teilen Sie uns auch hier die notwendigen Eckdaten mit. (Kursnummer und -titel, Name, Adresse und Telefonnummer des Teilnehmers sowie die Bankverbindung des Überweisenden) Die Anmeldung per E-Mail und über die Homepage ist ebenfalls als verbindlich anzusehen und verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmergebühr. Zur Zahlung verpflichtend ist auch die erste Teilnahme in einem Kurs (Ausgenommen davon sind die Sprachkurse, nur hier kann zwecks Eingruppierung in ein Sprachniveau eine „Schnupperstunde" vereinbart werden).

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung bzw. eine Rechnung ist nicht vorgesehen. Sofern Sie keine weitere Nachricht von uns erhalten, finden Sie sich mit Kursbeginn am Kursort entsprechend des Ausschreibungstextes im Programmheft ein.

Programmänderungen bleiben vorbehalten und werden in der Tagespresse bekannt gegeben.

Semestereinteilung: Das vorliegende Programm ist von Februar bis Juli gültig. Während der Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt. Auf Ausnahmen hiervon werden im Ausschreibungstext der Kurse speziell hingewiesen.

Teilnehmerzahl: Zur Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmerzahl von acht Personen erforderlich. Auf Wunsch können jedoch kleinere und intensivere Kurse zu entsprechend erhöhten Kursgebühren eingerichtet werden. Die Kursgebühren errechnen sich nach dem Umfang des Kurses, d.h. nach den jeweils angebotenen Unterrichtseinheiten (UE).

Nachfolgekurs: Bei ausgebuchten Kursen oder besonders große Nachfrage von Kursen besteht die Möglichkeit von Zusatzterminen die dann auf unserer VHS-Homepage zusätzlich aufgeführt werden.

Haftung: Eine Haftung gegenüber den Teilnehmern an allen Veranstaltungen wird nicht übernommen, auch nicht für Unfälle oder Verlust bzw. Beschädigung von Kleidungsstücken.

Räume: In den benutzten Räumen ist der Kulturring Seligenstadt bzw., die VHS Gast. Es wird daher um pflegliche Behandlung der Räume und des Inventars gebeten.

Kursgebühr

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung des Kurses, spätestens eine Woche vor Beginn des Kurses fällig. Nur davon ausgenommen sind die Sprachkurse, die erst nach Beginn des Kurses bezahlt werden, abhängig von der angemeldeten Teilnehmerzahl. Es wird um bargeldlose Zahlung gebeten.

Konto des Kulturrings Seligenstadt

IBAN: DE14 5065 2124 0001 1230 33, BIC: HELADEF1SLS
Sparkasse Langen-Seligenstadt

Bei der Einzahlung oder Überweisung der Kursgebühren ist in jedem Falle die Nummer und der Name des Kurses und der Name des Kursteilnehmers, sofern er nicht Inhaber des Überweisungskontos ist, anzugeben.

Erstattung der Gebühren: Bei vorzeitigem Kursabbruch durch den Kursteilnehmer oder Nichtteilnahme eines verbindlich gebuchten Kurses werden keine Kursgebühren zurückerstattet bzw. die Zahlungsverpflichtung bleibt bestehen.

Kommt ein Kurs wegen ungenügender Teilnehmerzahl nicht zustande, werden bereits eingezahlte Gebühren zurückerstattet und die Zahlungsverpflichtung erlischt.

Änderung von Kursleitung, Ort oder Zeitpunkt: Generell besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird, auch dann nicht, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wurde. Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem dem/der Teilnehmenden zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Es besteht in diesen Fällen kein Anspruch auf Gebührenerstattung.

Gebührenermäßigung: Empfänger/innen von Arbeitslosenhilfe bzw. Arbeitslosengeld oder laufender Hilfe nach dem SGB II/ Hartz IV erhalten eventuell für einen Kurs pro Semester eine Ermäßigung von 80 %. Die verbleibenden 20 % der Kursgebühren werden bei der Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle bezahlt. Die Gebührenermäßigung bedarf des Nachweises durch die Antragsteller/innen. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen und darf zu Beginn des Kurses nicht älter als vier Wochen sein. Voraussetzung für die Gebührenermäßigung ist eine regelmäßige Teilnahme am Unterricht.

Für die Kochkurse der VHS sind keine Gebührenermäßigungen möglich.

Wichtige Hinweise:

In Zeiten von Corona erfüllt die VHS-Seligenstadt in ihren angemieteten Räumlichkeiten die entsprechenden Hygiene- und Abstandsvorschriften. Alle Dozenten sind entsprechend in- formiert und achten auf die Einhaltung der notwendigen Maßnahmen. Wir hoffen, dass bald wieder uneingeschränkter VHS-Unterricht möglich ist. Sollten sich die Corona-Maßnahmen wieder verschärfen und aus diesem Grund ein Kurs kurzfristig nicht stattfinden oder nur teilweise stattfinden

können, erhalten Sie selbstverständlich Ihre bereits gezahlten Teilnehmergebühren anteilsmäßig zurück oder können auf einen anderen Kurs umbuchen.

Datenschutzerklärung:

Am 25.05.2018 trat die neue EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft. Aus diesem Grund möchten wir Sie darüber informieren, dass wir Ihre Daten (Name, Alter, Geschlecht, Kommunikationsdaten wie Adresse, Telefonnummer und Email) in unseren Anwesenheitslisten aufnehmen bzw. für statistische Zwecke der Kreisvolkshochschule (ohne Angabe von Namen) nutzen. Auf die vollständigen Daten haben nur die Geschäftsleitung und Ihre Kursleiter/in Zugriff. Sollten Sie mit dieser Verwendung Ihrer Daten nicht einverstanden zu sein, bitten wir Sie, uns schriftlich zu widersprechen.

Bildmaterial: Freundliche Nutzung durch Website pixabay.com

Neues Kurslokal für Coachings, Workshops und Vorträge

– Raumaufteilung vor Ort –

- ***Sankt Josefshaus,***
  Jakobstraße 5, 63500 Seligenstadt
  Parkhaus Altstadt *wird empfohlen*
- ***Hans-Memling-Haus***
  Bildung-Kultur-Begegnung
  Große Maingasse 7, 63500 Seligenstadt
  PKW-Parken nicht möglich,
  Parkdeck Kloster *wird empfohlen*

Kurslokale

Bitte achten Sie auf die jeweilige Kursbeschreibung.

- *Die Kochkurse finden in der Don Bosco Schule in Klein Welzheim statt.*
- *Sprachkurse im Hans-Memling-Haus oder im Sankt Josefshaus statt.*

vhs Volkshochschule Kreis Offenbach

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

Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131-1313
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de

www.vhs-kreis-offenbach.de

Kreis Offenbach

KLOSTER CAFE
SELIGENSTADT

Herzlich
Willkommen im

Das Café mit Herz!

Erleben Sie bei uns kulinarische Köstlichkeiten, sinnliche Momente oder glanzvolle Feste im historischen Ambiente. Von Frühstück über kleine Imbisse bis hin zum Menü für Ihre Feierlichkeit!

Unterstützen Sie mit Ihrem Besuch unser Integrationsprojekt: Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung.
Reservierungen per Telefon: 06182-898360

Erfahren Sie mehr unter:
www.klostercafe-seligenstadt.de

"Bücher lesen heißt wandern gehen in ferne Welten"
- Jean Paul

... sie liegen ganz nah:

der buchladen

Inh.: Bettina Haenitsch, Bahnhofstr. 18, 63500 Seligenstadt,
Tel.: 06182 / 9485485
www.der-buchladen-seligenstadt.de

Kartenvorverkauf für regionale Veranstaltungen

Ihr freundschaftlicher
Druck- und Medienpartner
in der Region

KÜMMEL KG
Druckerei

Offenbacher Landstraße 29
63512 Hainburg

Telefon (06182) 4465
Telefax (06182) 4426

info@kuemmel-druckerei.de
www.kuemmel-druckerei.de

Büchereien

Öffnungszeiten der öffentlichen Büchereien:

SELIGENSTADT:

Stadt und Landschaftsbücherei,
Klosterhof, „Jägerhaus“:
Montag und Freitag von 15:00 – 18:30 Uhr,
Mittwoch von 09:30 – 11:30 Uhr.

Pfarrbücherei der Basilika-Pfarrei,
St. Josefshaus, Jakobstraße 5:
Dienstags von 15:00 – 17:00 Uhr.

Pfarrbücherei St. Marien,
Steinweg 25, Unterkirche:
Donnerstags von 15:00 – 17:00 Uhr,
Sonntags von 09:00 – 11:00 Uhr.

Pfarrbücherei St. Margareta, Froschhausen,
Anne-Frank-Straße 2, (Maximilian-Kolbe-Haus):
Mittwochs von 18:00 – 19:00 Uhr,
Sonntags von 10:30 – 12:00 Uhr.

Pfarrbücherei St. Cyriakus,
Klein-Welzheim Pfarrheim:
Mittwochs von 17:30 – 18:30 Uhr,
Sonntags von 11:00 – 12:00 Uhr.

MAINHAUSEN:

Pfarrbücherei St. Wendelinus,
Pfarrheim Zellhausen:
Sonntag von 10:15 – 11:00 Uhr
Mittwoch von 17:30 – 18:30 Uhr
In den Ferien geschlossen.

Gemeindebücherei der Gemeinde Mainhausen,
Rathaus Mainflingen:
Mittwochs von 17:30 – 19:30 Uhr.
In den Ferien geschlossen.

Abendgymnasium für Berufstätige Offenbach

Staatlich anerkannte Schule in freier Trägerschaft

Brandsbornstraße 11 · 63069 Offenbach am Main
Telefon (0 69) 83 70 61 · Telefax (0 69) 83 75 13

Abitur oder Fachhochschulreife

Voraussetzungen:
- Der Besuch des Abendgymnasiums ist **kostenlos.**
- Keine Aufnahmeprüfung. Aufnahme 2x jährlich (Februar = Vorkurs und August/September = Aufbaukurs bzw. Einführungsphase)

Unterrrichtsort: In den Räumen des Leibniz-Gymnasiums, Brandsbornstraße 11, 63069 Offenbach am Main

Unterrichtszeiten: Montag–Freitag von 17:45 bis 21:50 Uhr
Für das Abendgymnasium gilt die allgemeine Ferienordnung.

Unsere Leistungen:
- Schulbesuch und Lernmittel sind kostenlos
- Unterricht durch qualifizierte Gymnasiallehrer
- Zusätzliche Unterrichtsangebote in Philosophie und Sport
- Besondere Fördermaßnahmen in Deutsch, Englisch und Mathematik
- Förderung durch BaföG möglich
- Ausreichende Parkplätze vorhanden
- Verkehrsgünstige Lage (Autobahnanschluss, Nähe Hauptbahnhof und Straßenbahn)

Bürozeiten: Montag bis Freitag von 17:00 – 20:00 Uhr. (außerhalb dieser Zeiten Anrufbeantworter).

Mehr Informationen und Beratung unter
Telefon (0 69) 83 70 61
Informations- und Anmeldeunterlagen werden zugesandt.