

vhs

Frühjahr/Sommer 2012



Neu-Isenburg



Studienreisen



Kochkurse



Kreativkurse



Entspannungskurse

Junge vhs

Gesellschaft
&
Leben

Kultur
&
Gestalten

Gesundheit

Kochen
&
Geselligkeit

Sprachen

Beruf
&
EDV

Reisen

vhs Neu-Isenburg e.V.

Bahnhofstr. 2

63263 Neu-Isenburg

☎ 06102 254746

Fax: 06102 6644

info@vhs-neu-isenburg.de

www.vhs-neu-isenburg.de



VORWORT

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

wir freuen uns sehr über das anhaltende Interesse an unseren Veranstaltungen. Auch für das Frühjahr 2012 hat die vhs Neu-Isenburg wieder ein vielfältiges Bildungsangebot für alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten zusammengestellt: Eine bunte Mischung aus bewährten Kursen und neuen Ideen.

Der wirtschaftliche Wandel erfordert immer neue Qualifikationen, aber auch außerhalb des Berufslebens wollen unsere Kunden geistig und körperlich fit bleiben. Wer in die eigene Bildung investiert und sich mehr Wissen aneignet, erhöht nicht nur seine Handlungsfähigkeit sondern verbessert auch seine Lebensqualität.

Wir möchten Sie dabei unterstützen und Ihnen die Rahmenbedingungen dafür stellen. Daher haben wir Ihnen ein breit gefächertes Angebot an Themen zur beruflichen und persönlichen Weiterbildung, an Seminaren zur Gesundheitsprophylaxe und an Veranstaltungen zum Ausbau Ihres kreativen Potenzials zusammengestellt.

Die Kurs- und Reiseangebote werden dabei stets dem Bedarf und der Nachfrage unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger angepasst. Das aktuelle Programm bietet Ihnen somit viele Möglichkeiten, Ihr Wissen zu vermehren, Ihren Horizont zu erweitern, Stress abzubauen und neue Kontakte zu knüpfen.

Natürlich können Sie auch wieder mit uns verreisen und die Welt vor Ort entdecken. Die nachhaltigste Bildung erfährt der Mensch ja bekanntlich auf Reisen. Folglich haben wir wieder ein vielfältiges Angebot von nahen und fernen Reisezielen für Sie zusammen gestellt.

Lassen Sie sich von unseren Veranstaltungen inspirieren. Wir würden uns freuen, Sie in unseren Kursen oder bei einer Studienreise begrüßen zu dürfen. Das Team der vhs berät Sie gerne.

Mit freundlichen Grüßen

Für den Vorstand und die Geschäftsführung



Christine Wagner, Vorstandsvorsitzende



2 vhs-Informationen

LEITBILD der vhs Neu-Isenburg

Kurzfassung:

Die Weiterbildungsmaßnahmen der vhs stehen allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern offen. „Weiterbildung für alle“ heißt das Motto. Das bedeutet, dass wir alle Menschen ansprechen und Hilfestellung in Fragen der Weiterbildung und Gesunderhaltung geben möchten. Alter, Hautfarbe, Nationalität und Religion spielen dabei keine Rolle. Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche sind uns gleichermaßen willkommen.

Das allgemeine Bildungsniveau sowie die Lebensqualität der Menschen zu verbessern ist unser vorrangiges Ziel. Wir sehen in der Bildungsarbeit aber auch die Möglichkeit, dass Menschen wieder lernen soziale Kontakte zu knüpfen und Freude an der Weiterbildung erfahren.

Der persönliche Kontakt mit den Kunden hat für uns oberste Priorität. Kundenfreundlichkeit und kompetente Beratung sind für uns selbstverständlich. Wir nehmen uns Zeit zuzuhören, Wünsche und Anregungen aufzunehmen und möglichst individuell auf unsere Kunden einzugehen.

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

Zudem versuchen wir unsere Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen mit institutionellen Kunden z.B. mit Firmen, Vereinen und anderen Organisationen umzusetzen, um den Wissensstand der Teilnehmenden zu verbessern und sie im Beruf kompetenter zu machen.

Praktikum bei der vhs

*Wir suchen interessierte und engagierte Schüler,
die einen Einblick in die Arbeit der
Volkshochschule Neu-Isenburg erhalten möchten.*

*Im Rahmen der 11. Klasse der Fachoberschule
bieten wir einen Praktikumsplatz für ein
1-jähriges Praktikum an.*

Melden Sie sich einfach bei uns.

Wir freuen uns auf Sie!

*vhs Neu-Isenburg e.V.
Frau Sabine Wershoven
Bahnhofstr. 2
63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102-254746*

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

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort	1
Leitbild	2
Inhaltsverzeichnis	3
Infos und Teilnahmebedingungen	4 – 6
Unterrichtsorte und Mitgliedschaft	6 – 7
Gruppen in der vhs und Artothek	7 – 8
Mitteilung der Kreisvolkshochschule Offenbach	9

JUNGE VHS

11- 17

Wissen & Wachsen – Kreativclub – Musik & Tanzparadies –
Powerkids & Krabbelgruppen – Entspannungsinsel & Genuss

GESELLSCHAFT & LEBEN

18-24

Historische Stadtspaziergänge – Geschichte, Politik &
Wirtschaft – Pädagogik & Psychologie – Philosophie,
Esoterik & Verbraucherfragen

KULTUR & GESTALTEN

25-33

Literatur – Kunst- & Kulturgeschichte – Zeichnen & Malen –
Musik & Medienpraxis, Basteln, Gestalten – Mode, Make up &
Stilberatung

GESUNDHEIT

34-59

Tanzen – Entspannen – Bewegen – Wassergymnastik & Outdoor
Alternative Heilmethoden & Massagepraktiken

KOCHEN & GESELLIGKEIT

60-65

Rund um den Globus – Kreative Küche – Specials

SPRACHEN

66-79

Deutsch als Fremdsprache
Andere Fremdsprachen A bis Z

BERUF & EDV

80-88

Berufliche und persönliche Weiterbildung – EDV-Kurse

REISEN FÜR JUNG UND ALT

89-97

Tagesfahrten – Mehrtägige Studienreisen
Vorschau Reisen 2013

Alphabetisches Stichwortverzeichnis

98

Anmeldeformular

99-100

Das nächste Programm erscheint Ende Juni 2012.



4 vhs-Informationen

VOLKSHOCHSCHULE NEU-ISENBURG e.V.

Geschäftsstelle: Bahnhofstraße 2, 63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102 254746, Telefax: 06102 6644
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de
<http://www.vhs-neu-isenburg.de>

Geschäftsführerin: Sabine Wershoven

Vorstandsvorsitzende: Christine Wagner

Stellvertr. Vorsitzende: Christel Malkemus

Vorstandsmitglieder: Ingrid Bickmann, Ute Thiele,
Vom Magistrat der Stadt Neu-Isenburg
delegierte Vorstandsmitglieder:
Ursula Grau, Angela Föll

DAS VHS-TEAM / AUSKUNFT UND BERATUNG

Auskunft und Beratung erhalten Sie von allen Mitarbeiterinnen des vhs-Teams in der Geschäftsstelle in der Bahnhofstraße 2. Persönlich sind wir täglich von 9 – 12 Uhr, telefonisch von 9 – 15 Uhr für Sie da. Gerne vereinbaren wir auch individuelle Termine mit Ihnen.



von links nach rechts

Doris Gebler	Verwaltung, Pressearbeit	Mo – Fr
Ilona Nierobisch	Persönliche Beratung, Verwaltung	Mo – Do
Sabina Kunalic	Zahlungswesen, Verwaltung	Mo – Fr
Petra Weigt	Persönliche Beratung, Anmeldung	Mo – Fr
Monika Herrmann	Abendkurse Sprachen	Mo, Di, Do
Sabine Wershoven	Geschäftsführung	Mo – Fr
Gaby Pauleit	Reisen	Di – Fr

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

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

WÜNSCHE & ANREGUNGEN

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

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR REISEN

Für Reisen gelten gesonderte Bedingungen. Sie erhalten unsere Reisebedingungen auf Anfrage bzw. im Rahmen Ihrer Anmeldung.

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR KURSE

1. ANMELDUNG

Kursanmeldungen werden **persönlich, schriftlich, über E-Mail oder Internet** von der vhs-Geschäftsstelle entgegengenommen und **sind für Sie und für uns gleichermaßen verbindlich**, unsere allgemeinen Anmeldebedingungen werden damit anerkannt. **Das Eintragen in die Frühbucherliste ist ebenfalls eine verbindliche Anmeldung.** Telefonische Anmeldungen werden als Reservierungen angenommen, die innerhalb von 5 Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person oder durch Barzahlung bestätigt werden müssen. **Sie erhalten keine gesonderte Rechnung oder Bestätigung Ihrer Anmeldung.** Finden Sie sich deshalb bitte ohne eine weitere Benachrichtigung abzuwarten, zur Veranstaltung ein, wie sie mit Ort, Tag und Zeit in diesem Programm ausgeschrieben ist.

2. BEZAHLUNG

Sie haben die Möglichkeit, zwischen Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle und der Erteilung einer Einzugsermächtigung zu wählen. Beim Geldeinzug wird die Kursgebühr kurz vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. **Die Einzugsermächtigung gilt bis auf Widerruf!** Für den Fall, dass sich Ihre Bankverbindung ändert, oder Sie einer Abbuchung widersprechen wollen, nehmen Sie bitte vorher Rücksprache mit der vhs auf. Nur so können unnötig anfallende Bankgebühren vermieden werden! **Die Kursgebühr muss spätestens 10 Tage vor Kursbeginn bezahlt werden, ansonsten kann der Kursplatz ohne Rücksprache anderweitig vergeben werden.**

3. MAHNUNG

Für Mahnungen erhebt die vhs eine Gebühr von jeweils 5 EUR.

4. GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitsuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Voraussetzung für die Gebührenermäßigung ist der schriftliche Nachweis über den Bezug sowie eine 80-prozentige Teilnahme am Unterricht. Davon ausgenommen sind Zuschläge (z.B. Seminarunterlagen), Sonderveranstaltungen und Kurse, bei denen ein Ausschluss einer Gebührenbefreiung direkt aufgeführt ist sowie vhs-Reisen und Tagesfahrten. Diese Regelung kann jederzeit, auch während des aktuellen Semesters, durch Kreistagsbeschluss geändert werden.

5. RÜCKTRITT / ABMELDUNG

Abmeldungen sind telefonisch und schriftlich **nur bis eine Woche vor Kursbeginn und nur bei der vhs Geschäftsstelle** möglich. Bei der Absage von Bildungsurlauben gilt eine vierwöchige Abmeldefrist vor Beginn des Kurses!

6 vhs-Informationen

6. KURSgebÜHRENrÜCKERSTATTUNG BZW. GUTSCHRIFT

Kursgebühren werden zurückerstattet bzw. gutgeschrieben:

- a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung seitens der vhs vor Kursbeginn abgesagt werden muss,
- b) anteilig, wenn eine Veranstaltung seitens der vhs im Laufe des Kurses abgesagt werden muss und keine Nachholtermine vereinbart werden,
- c) in voller Höhe, wenn Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn (bzw. bei Bildungsurlaub bis spätestens 4 Wochen) in der vhs-Geschäftsstelle abgemeldet haben,
- d) anteilig, wenn Sie aus Krankheitsgründen nicht weiter am Kurs teilnehmen können. Ein schriftlicher Antrag mit entsprechendem Nachweis bzw. ärztliches Attest ist erforderlich. **Die Höhe der Gutschreibung richtet sich nach Eingang des Attestes bei der vhs. Eine Barauszahlung ist in diesem Fall nicht möglich.**

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

7. TERMIN- UND PROGRAMMÄNDERUNGEN

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber möglichst rechtzeitig bekannt gegeben. Aktuelle Hinweise befinden sich auf unserer Homepage: www.vhs-neu-isenburg.de. Wir behalten uns ebenfalls vor, in dringenden Fällen einen Kurs kurzfristig mit einer anderen Kursleitung durchzuführen.

Ein Kursleitungswechsel ist kein Stornierungsgrund!

8. DATENSCHUTZ

Die vhs Neu-Isenburg e.V. bedient sich für die Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Die Erhebung, Verarbeitung und Speicherung der personenbezogenen Daten erfolgt lediglich zum Zweck der Anmeldung, Organisation und Bezahlung der Veranstaltungen. Weitere Übermittlungen der persönlichen Daten an unbefugte Dritte finden nicht statt! Eine Aufbereitung und Weiterleitung für die Statistik des deutschen Volkshochschulverband erfolgt nur mit anonymisierten TN-Daten!

9. VERSICHERUNGEN FÜR KURSTEILNEHMENDE

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

10. FERIEENREGELUNG

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

Die Schulferien im Semester Frühjahr/Sommer 2012:

Osterferien: 2.04. – 14.04.2012

Sommerferien: 2.07. – 11.08.2012

UNTERRICHTSORTE IN NEU-ISENBURG

- Albert Schweitzer-Schule, Wilhelmsplatz ☺*
- Alfred-Delp-Haus, Gemeindezentrum Hl. Kreuz, Pappelweg 29 ☺***
- Alte Goethe-Schule, Hugenottenallee 82, EG ☺*
- Alte Goethe-Schule, Schulhof, Beethovenstraße 89, ☺*
- Bansamühle, Bansastraße 29
- Betreutes Wohnen in der Erlenbachau, An den Schulwiesen 4 ☺***
- Brüder-Grimm-Schule (BGS), Waldstraße 101 ☺*
- Bürgerhaus Zeppelinheim, Kapitän-Lehmann-Str.2 ☺**
- Dependance Buchenbusch, Eschenweg 4, Turnhalle
- Evangelische Gemeinde Gravenbruch, Dreiherrnsteinplatz 8 ☺**
- Hallen- und Freibad am Sportpark, Alicestraße 111
- Haus der Vereine, Offenbacher Str. 35 (altes Feuerwehrhaus) ☺***
- Hugenottenhalle (HuHa), Frankfurter Straße 152 ☺***
- KIZ Gravenbruch, Schwalbenstraße 20 ☺**
- Kulturtreff Westend-Bibliothek, Alicestr. 107 ☺*
- Ludwig-Uhland-Schule, Dreiherrnsteinplatz 3, Gravenbruch ☺*
- Schul- und Bildungszentrum, Alicestraße 107 ☺*
- Seniorenwohnanlage II, Freiherr-vom-Stein Str. 16
- Sparkasse Langen Seligenstadt, Frankfurter Str. 124-126
- Sporthalle am Sportpark, Alicestraße, Kellerraum
- Sporthalle Buchenbusch (TSG-Gelände), Ulmenweg 1 ☺**
- Stadtbibliothek Neu-Isenburg, Frankfurter Straße 152 ☺***
- Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Str. 8 ☺**
- Stadtwerke im Bürgeramt, Lehrküche, Schulgasse 1
- Treff im Quartier IV, Luisenstraße 18, EG
- vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2
- vhs in der Waldstr. 55 – 57 (**im Hof darf nicht geparkt werden!!**)

☺* Behindertengerechter Zugang zu ebenerdigen Kursräumen

☺** Behindertengerechter Zugang zu allen Kursräumen

☺*** Insgesamt behindertengerecht (Türen, Toiletten)

MITGLIEDSCHAFT IM VEREIN VHS NEU-ISENBURG E.V.

Die Arbeit der **vhs** Neu-Isenburg bedarf der Unterstützung durch Mitglieder und es lohnt sich, Mitglied zu werden! Vereinsmitglieder erhalten beim Kauf von Eintrittskarten für Eigenveranstaltungen der Stadt Neu-Isenburg (Kulturamt) in der Hugenottenhalle einen Preisnachlass von je 1 EUR pro Karte. Darüber hinaus können Sie vergünstigt an der jährlich wechselnden Mitgliederreise der vhs teilnehmen. Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt 18 EUR pro Person und 25 EUR für Ehepaare bzw. eheähnliche Lebensgemeinschaften.

FOTOGROPPE IN DER VHS

Die Mitglieder der Fotogruppe sind engagierte Amateure, die Freude an der analogen und digitalen Fotografie haben. Wenn Sie Interesse und Freude am Fotografieren haben, finden Sie hier Tipps und Anregungen für gute Aufnahmen. Anfänger sowie Amateurfotografen sind in unserer Gruppe herzlich willkommen.

Treffen: Montags (14-tägig), 19–22 Uhr, Bansamühle, Bansastr. 29

Kontakt: Reinhard Zimmermann (Stadt Fotograf Neu-Isenburg 2006), Bahnhofstraße 47, 63263 Neu-Isenburg, Tel.: 06102-21247, E-Mail: peter@bilge.de, und www.photoneuisenburg.com

8 vhs-Informationen

FILM- UND VIDEOFREUNDE IN DER VHS

Die "Film- und Videofreunde in der vhs" sind eine eigenständige Gruppe engagierter Filmemacher, die Filme und Videos selbst produzieren – als Hobby. Wenn Sie Interesse und Spaß am Filmen haben, finden Sie bei den Film- und Videofreunden Rat, Unterstützung und ein geeignetes Forum für die Beurteilung Ihrer Filme/Videos.

Clubabende: montags um 19.30 Uhr in den Clubräumen „CinePlace“ in der Friedrichstraße 43, Eingang durch die Beethovenstraße 91, gegenüber dem Jugendcafé.

Gäste sind jederzeit willkommen!

Kontaktadressen: Manfred Schösser, Meisenstr. 16, 63263 Neu-Isenburg, Tel.: 06102-53416, E-Mail: umschoesser@t-online.de oder Horst Antons, Schützenstr. 62, 63263 Neu-Isenburg, Tel.: 06102-27272, E-Mail: h.antons@t-online.de
www.videofreunde-in-neu-isenburg.de.

SOUNDSATION – DER CHOR DER SINGSCHULE IN DER VHS

Die Singschule in der vhs Neu-Isenburg besteht seit Mitte der 70er Jahre. Die Sänger/innen sind musikinteressierte Laien, mit Schwerpunkt im Jazz- und Popmusikbereich, die einmal wöchentlich zur Chorprobe zusammenkommen und regelmäßige Konzerte geben.

Proben: Montags von 19:30 – 21:30 Uhr, im Haus der Vereine.

Leitung: Dr. Matthias Becker, Am Pfahlgraben 5, 61239 Ober-Mörlen, Tel.: 06002 920477, Fax: 06002 930478

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

ARTOTHEK – KUNST ZUM AUSLEIHEN

Die Artothek in den Räumen der vhs Neu-Isenburg e.V. gibt es bereits seit 1995. Während unserer Öffnungszeiten oder nach Vereinbarung können Sie sich in Ruhe ein Bild Ihrer Wahl aussuchen, bei sich zu Hause aufhängen und sich daran erfreuen. Unsere Ausstellungen wechseln regelmäßig. Wir freuen uns auch immer über neue Künstler, die uns Ihre Werke zur Verfügung stellen.

- Die Gebühr pro Bild beträgt 5 EUR für 10 Wochen.
- Nach 10 Wochen bringen Sie "Ihr" Bild zurück und schmücken Ihr Zuhause ggf. mit einem neuen Bild oder verlängern die Ausleihzeit.
- Bitte bringen Sie zur Ausleihe Ihren Personalausweis mit.
- Bei Gefallen ist ein Kauf möglich; wir vermitteln gerne zwischen Ihnen und den Künstlern.



Anzeige Kreisvolkshochschule (1/1)

10 vhs-Informationen

Anzeige Edition momos (1/1)



Junge vhs

	Seite
⇒ WISSEN & WACHSEN	11-12
⇒ KREATIVCLUB	13
⇒ MUSIK & TANZPARADIES	14
⇒ POWERKIDS & KRABELGRUPPE	14-15
⇒ ENTSPANNUNGSINSEL & GENUSS	16

WISSEN & WACHSEN

0.01.04 Spielend Englisch lernen (4 - 6 Jahre)

Mit viel Tanz, Musik und kreativer Gestaltung entdecken die Kinder hier die spannende Welt der englischen Sprache. Durch die im Spiel gewonnenen Erfolgserlebnisse haben die Kinder Spaß im Umgang mit der Fremdsprache und bekommen Lust auf mehr. Sie entfalten ihr naturgegebenes Potential und gleichzeitig werden Konzentration und Kreativität gefördert.



Bitte mitbringen: Buntstifte, Antirutsch-Socken und Getränk.

Leitung: Marta Ivaniychuk, Anglistin, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum

Termin: Fr, ab 3.2., 14.30 – 15.30 Uhr, 10x

Gebühr: 50 EUR (inkl. Materialkosten)

0.01.05 Spielend Spanisch lernen (4 - 6 Jahre)

Mit Musik und kreativer Gestaltung werden die Kinder spielerisch an die spanische Sprache herangeführt. Wir singen, basteln, malen und hören Geschichten. Durch die im Spiel gewonnenen Erfolgserlebnisse haben die Kinder Spaß im Umgang mit der Fremdsprache und bekommen Lust auf mehr. Sie entfalten ihr naturgegebenes Potential und gleichzeitig werden Konzentration und Kreativität gefördert.

Bitte mitbringen: Buntstifte, Antirutsch-Socken und Getränk.

Leitung: Isabel Lopez

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 29.2., 16 - 17 Uhr, 10x

Gebühr: 50 EUR (inkl. Materialkosten)

0.01.10 Workshop: Bildbearbeitung am PC (ab 9 Jahre)

Am Anfang des Workshops darf jedes Kind fotografieren und dieses Bild in den PC übertragen. Dann erfahren sie alles über die Funktion des Bildbearbeitungsprogramms. Die Bilder werden anschließend bearbeitet und mit viel Kreativität gestaltet. Das erstellte Foto kann dann auch gleich mitgenommen werden.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Sa 12.5., 9 - 12 Uhr

Gebühr: 24 EUR



➤ Siehe auch Kurs 0.02.15 Fotografieren für Kinder, Seite 13

12 Junge vhs

0.01.11 Tastschreiben auch für junge Leute (ab 13 Jahre)

Lerne das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand kennen! Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmern.

Leitung: Christa Schubert-Zunker,
Fachlehrerin f. EDV und Bürowirt.,

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termine: Mo, ab 18.6., 18.30 - 20.30 Uhr, 2x

Gebühr: 37 EUR (inkl. Unterlagen)



0.01.12 Entdecke die Astronomie (ab 8 Jahre)

Dieser Kurs erleichtert den Kindern den Einstieg in das Thema Astronomie. Hier erfahren sie die wichtigsten Grundlagen über verschiedene Abläufe von unserer Erde und dem Mond. Mit kleinen Experimenten, Beispielen und Basteleien erhalten die Kinder einen Einblick in die Welt der Astronomie. Wir laden alle kleinen und großen Forscher und Entdecker auf eine spannende Reise durch die Welt des Wissens ein.

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

Leitung: Luis Miehe

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

Termin: Sa 17.3., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 19 EUR (Kleingruppe, max. 8 Kinder)

0.01.13 Mathe macht Spaß I - Basiskurs (ab 8 Jahre)

Aufgaben mit interessanten Zahlen, Rätseln, Kopfrechen- und ungewöhnliche Knobelaufgaben machen den Kindern Spaß, wecken ihr Interesse und motivieren sie zur Lösungsfindung. Es werden Wege aufgezeigt, mit denen sie ganz einfach zu Ergebnissen kommen. Mit einigen Rechen-tricks werden sie sogar schneller als ein Taschenrechner rechnen können. Freunde,

Lehrer und Eltern werden garantiert staunen

Bitte mitbringen: Karierten Block, Stifte.

Leitung: Cristián Torrealba Auerbach, Anwendungsinformatiker

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

Termine: Sa, ab 11.2., 10 - 12 Uhr, 2x

Gebühr: 24 EUR (inkl. Unterlagen)

0.01.15 Bewerbungscoaching für zukünftige Auszubildende

Hier erhalten zukünftige Auszubildende ein Bewerbungscoaching. Gemeinsam wird besprochen, welche Richtlinien es für die Gestaltung von Lebensläufen und Anschreiben gibt. Wie bereite ich mich auf das Bewerbungsgespräch vor, wie sieht die passende Kleidung aus und was ist beim Styling zu beachten? Mit welchen Fragen muss ich rechnen? Abschließend wird ein Bewerbungsgespräch simuliert und es folgt die Analyse mit persönlichem Feedback.

Bitte mitbringen: Eigene Bewerbungsunterlagen, Schreibbedarf

Leitung: Tina Torrealba, Personalkauffrau

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

Termine: Sa, ab 25.2., 9 - 13 Uhr, 2x

Gebühr: 43 EUR (ab 6 Anmeldungen
37 EUR pro Person)



KREATIVCLUB

0.02.04 Glitzerschmuck gestalten - Blütenhalskette (ab 8 Jahre)

Zauberhafte Schmuckstücke aus Perlen selbst gemacht. Die Kinder erlernen Schritt für Schritt wie sie einen wunderschönen Armreif aus Böhmischen Glasperlen und Rocailles anfertigen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Susanne Richter

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Sa 21.4., 9.45 - 13.30 Uhr

Gebühr: 25 EUR (inkl. Materialkosten für einen Armreif)

0.02.05 + 0.02.06 Werkstattkurs Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)

Im natürlichen Umgang mit Ton entstehen spielerisch und themenbezogen Gefäße und andere schöne Dinge. Töpfern hilft in entspannter Atmosphäre beim Stressabbau und neue Energien zu entwickeln. Die handwerklichen Seiten lernen die Kinder anhand von ausgewogenen Vorlagen oder Umsetzung bereits vorhandener Ideen kennen. Die fertigen Exponate werden anschließend dekoriert und gebrannt.

Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikünstlerin

Ort: KIZ Gravenbruch, Werkstatt, Schwalbenstr. 20

Gebühr: 45 EUR (zzgl. 20 EUR Material- und Brennkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten)

0.02.05 Werkstattkurs Töpfern

Termin: Sa, ab 3.3., 10.30 - 12 Uhr, 7x

0.02.06 Werkstattkurs Töpfern

Termin: Sa, ab 3.3., 13 - 14.30 Uhr, 7x



0.02.10 Comic zeichnen leicht gemacht (ab 8 Jahre)

Spielerisch und mit viel Spaß lernt Ihr das Zeichnen von Comics kennen. Zeichnet wagemutige Helden, schreckliche Bösewichte oder verträumte Feen und erzählt Eure eigene Geschichte. In nur wenigen Schritten und mit einigen Tricks haucht Ihr Euren Comic-Figuren ganz einfach Leben ein. Bitte mitbringen: Glatte Papier (DIN A4/A3), Bleistifte versch. Stärken, Anspitzer, Lineal, Radiergummi, Fineliner (nur Schwarz 0,4 mm), Buntstifte bzw. Wasser- oder Acrylfarben.

Leitung: Edi Hermann, Künstler und Graphiker

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

Termin: Sa + So, 5.5. + 6.5., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 41 EUR

0.02.15 Fotografieren für Kinder (9 - 13 Jahre)

Einfach schöne Bilder machen! Hier erfahren die Kinder was ein gutes Bild ausmacht und wie man Motive perfekt in Szene setzt! Anhand praxisorientierter Übungen lernen sie erste Grundlagen des Fotografierens kennen, z.B. auch sinnvolle Grundeinstellungen der Kamera und Gestaltungsregeln bei der Umsetzung der Motividee. Anschließend findet eine Bildbesprechung in der Gruppe statt. (Kleingruppe mit max. 8 Kindern).

Bitte mitbringen: Digitalkamera, Bedienungsanleitung sollte bekannt sein).

Leitung: Martina Rebscher, Fotografin

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

Termin: So 4.3., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 20 EUR



14 Junge vhs

MUSIK & TANZPARADIES

0.03.01 Trommelzauber (ab 6 Jahre)



Erlebe ein Stück Afrika und lerne die Djembé - eine sanduhrförmige Holztrommel - kennen. Hier werden einfache Schlagtechniken und Rhythmen ausprobiert. Spaß und Freude stehen im Vordergrund. Gerade bei Gefühlen wie Verstimmung, Antriebslosigkeit und Aggression bietet das Trommeln eine ausgezeichnete Chance, die emotionale Ausgewogenheit wieder zu finden. Zudem unterstützt Trommeln die Verbindung von

linker und rechter Gehirnhälfte und fördert die Konzentration und Kreativität.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Djembé-Trommel, (kann auch gegen eine Leihgebühr von 2 EUR pro Unterrichtstag vom Dozenten gestellt werden).

Leitung: Francis Dravie John, Musiker und Tänzer

Ort: Sporthalle beim Schwimmbad, Alicestr. 118, Kellerraum

Termin: Fr, ab 24.2., 17 - 18 Uhr, 10x

Gebühr: 54 EUR (ab 7 Kinder 46 EUR pro TN)

0.03.02 Bauchtanz für Mädchen (6 -10 Jahre)

Zunächst wird Euch spielerisch ein Gefühl für die orientalische Musik und ihren Rhythmus vermittelt. Ihr erlernt verschiedene Grundbewegungen des Bauchtanzes und kleinere Schrittkombinationen. Im Anschluss wird eine einfache Choreographie eingeübt. So wird Eure Koordinationsfähigkeit trainiert, Rücken- und Bauchmuskulatur werden gestärkt und Spaß machen die Bewegungen auch noch.

Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikbekleidung, Tuch für die Hüfte.

Leitung: Petra Bringezu, 8-fache Europameisterin im Showtanzen

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

Termin: Mo, ab 5.3., 16.30 - 17.30 Uhr, 10x

Gebühr: 54 EUR (ab 7 Kinder 46 EUR pro TN)

POWERKIDS & KRABELGRUPPE

0.03.03 Waveboard-Surfing - für Einsteiger (ab 9 Jahre)



Waveboard-Surfing, der Trendsport aus Amerika. Dabei kommt man sich vor, als würde man auf Wellen reiten. Hier fährt man auf einer Art Skateboard, das aus zwei Teilen besteht. Eine Kombination aus Skateboarden, Snowboarden und Surfen. Waveboards werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Protectoren, Helm, Getränk.

Leitung: Evi Euler, Inline Skating Instructor

Ort: Sporthalle Buchenbusch (TSG-Gelände), Ulmenweg 1

Termin: So 29.4., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 19 EUR

**Wir suchen Kursleiter/innen mit Ideen und Engagement.
Haben Sie Spaß am Unterrichten von klein oder groß?
Rufen Sie uns doch einfach an, unter ☎ 06102-254746
oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de**

0.03.04 Waveboard-Spiele (ab 9 Jahre)

Dieser Waveboardkurs richtet sich an alle, die schon sicher im Umgang mit dem Waveboard sind. Es geht rund um Spiele mit dem Waveboard wie Basketball, Hockey, Fußball und mehr. Waveboards werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Protectoren, Helm, Getränk.

Leitung: Evi Euler, Inline Skating Instructor

Ort: Sporthalle Buchenbusch (TSG-Gelände), Ulmenweg 1

Termin: So 6.5., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 19 EUR

3.02.93 Bogenschießen - Grundbegriffe des Bogensports In Kooperation mit der Schützengesellschaft 1961 (auch für Kinder ab 10 Jahren)

Ein Schnupperkurs für Alle, bei denen der Bogen nicht nach 3 mal Schießen auf dem Dachboden verschwinden soll. Das Bogenschießen ist eine der ältesten Jagdformen der Menschheit und wird heute auch als rein sportliche Betätigung immer beliebter.



Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Bogensports unter fachkundiger Anleitung.

Voraussetzung: Private Haftpflichtversicherung muss vorhanden sein!

Bitte mitbringen: ggf. Getränk

Leitung: Peter Kunzmann, Bogenreferent

Ort: Gelände der SG 61, Offenbacher Landstr. 230, N-I

Termin: Di, ab 8.5., 17 - 19 Uhr, 5x

Gebühr: 43 EUR

0.03.05 Kri-kra-krabbelinchen - (ca. 3 - 9 Monate)

In Anlehnung an die PEKIP-Methode fördern wir spielerisch die Wahrnehmung und Bewegungsmöglichkeiten unserer Kleinsten. Mit kleinen Massagen, Bewegungs- und Wortspielen, Liedern und Kontaktspielen können wir die Entwicklung sanft unterstützen.

Bitte mitbringen: Deckchen oder Tuch.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs- Gymnastikraum

Termin: Di, ab 28.2., 14 - 15 Uhr, 10x

Gebühr: 54 EUR (ab 7 Kinder 46 EUR pro TN)

0.03.06 Miniclub (ca. 10 - 24 Monate)

Das Krabbeln geht weiter: Spielerisch werden die Wahrnehmungs- und Bewegungsmöglichkeiten unserer Kleinen weiter gefördert. Mit Bewegungs- und Wortspielen, Liedern und Kontaktspielen können wir die Entwicklung sanft unterstützen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schlappchen, ggf. Getränk.



Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

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

Termin: Di, ab 28.2., 15 - 16 Uhr, 10x

Gebühr: 54 EUR (ab 7 Kinder 46 EUR pro TN)



16 Junge vhs

0.03.07 Zirkusflöhe - Bewegung und Koordination (3 - 6 Jahre)



Balanceübungen, kleine Jonglagen, erste akrobatische Clownereien und kleine Tänze. Hier werden spielerisch Ausdrucksformen, vor allem aber Bewegung und Koordination gefördert. Erstaunlich, was unsere Kleinen schon alles können und aufgrund des natürlichen Bewegungsdrangs innerhalb kürzester Zeit lernen. Wer möchte, kann bei einer Zirkusvorstellung am letzten Kurstag

stolz zeigen, was wir zusammen erarbeitet haben.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk, rutschfeste Schläppchen.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin,

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum

Termin: Do, ab 1.3., 14.40 - 15.40 Uhr, 10x

Gebühr: 54 EUR (ab 7 Kinder 46 EUR pro TN)

ENTSPANNUNGSINSEL & GENUSS

0.03.11 Bleib locker! - Stressbewältigung für Kinder (8 - 10 J.)

Schon im Grundschulalter sind Kinder oft im Stress: Schule, Familie und vielfältige Freizeitaktivitäten können sie stark unter Druck setzen. Viele Kinder leiden dann unter Stresssymptomen wie Nervosität, Unkonzentriertheit, Bauch- und Kopfschmerzen oder Schlafschwierigkeiten. Mit Hilfe des Stresspräventionstrainings "Bleib locker" können Kinder auf spielerische Weise lernen, akute und zukünftige Belastungen wahrzunehmen und angemessen auf sie zu reagieren. Das Gruppentraining beinhaltet eine Vielfalt von Methoden, wie z.B. Rollenspiele, Auflockerungs- und Entspannungsübungen, Fallgeschichten und Comics.

Am ersten Kurstag werden auch die Eltern kurz in das Geschehen im Kurs eingebunden. (Max. 8 Kinder)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Leitung: Edina Causevic u. Carola Endemann, Dipl.- Psychologinnen

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

Termin: Mi, ab 8.2., 16 - 17.30 Uhr, 8x

Gebühr: 59 EUR

0.03.12 Kleine und große Köche (ab 5 Jahre)



Kochen ist nicht nur für die Erwachsenen ein Vergnügen. In der Kinder-Küche lernen auch die Kleinsten mit viel Spaß und Neugier wie leckere Menüs schnell und einfach zubereitet werden. Bei den 5 bis 6-jährigen sollte Mama oder Papa mit dabei sein, wenn geschnipselt, gerührt und paniert wird.

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

Leitung: Tina Torrealba

Ort: Lehrküche der Stadtwerke im Bürgeramt

Termin: Sa 21.4., 15 - 18 Uhr

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

Bitte melden Sie sich frühzeitig (7 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

Anzeige Stadtbibliothek 1/1

Gesellschaft & Leben

	Seite
⇒ HISTORISCHE STADTSPAZIERGÄNGE	18
⇒ GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT	18-19
⇒ PÄDAGOGIK & PSYCHOLOGIE	19-23
⇒ PHILOSOPHIE & VERBRAUCHERFRAGEN	23

HISTORISCHE STADTSPAZIERGÄNGE

1.1.1 Themenführung in Frankfurt: Valentin Senger - Kaiserhofstraße 12

Wandeln Sie auf den Spuren des bekannten Frankfurter Schriftstellers Valentin Senger und entdecken Sie auf dem Stadtspaziergang die Schauplätze seines berühmten und längst vergriffenen Romans "Kaiserhofstraße 12".



Leitung: Christian Setzepfandt, Kunsthistoriker

Ort: Treffpunkt: traffiQ-Verkehrinsel, Zeil 129/ Hauptwache

Termin: Do 24.5., 15 - 17 Uhr

Gebühr: 10 EUR

GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT

1.02.01 Politischer Frühschoppen - Eine Gesprächsrunde über aktuelle politische Themen

In Abstimmung mit den Teilnehmenden werden aktuelle politische Themen erörtert. Es soll nicht referiert, sondern diskutiert werden. Ein kompetenter und sachkundiger Moderator gibt Impulse und Fachwissen. Da in den Medien und in der Öffentlichkeit oft nicht differenziert genug argumentiert wird, sollen unsere Gesprächsrunden hier eine Alternative bilden. Komplexe Sachverhalte sollen ausgewogen behandelt, das Verständnis für politische Probleme vertieft und die Freude an einer offenen Diskussion entwickelt werden.

Leitung: Wolfgang Mäcking, Stud. Direktor a.D.

Ort: Bansamühle, EG

Termin: Mi, ab 7.3., 10.30 - 12 Uhr, 4x

Gebühr: 14 EUR

1.04.01 Cashflow - Tipps für den Umgang mit Geld

Fragen Sie sich auch öfter, warum Ihr Geld nicht reicht oder wie Sie Ihre Finanzen gewinnbringend anlegen können? Beim Cashflow Brettspiel haben Sie die Möglichkeit, den Umgang mit Geld und den verschiedenen Investitionsmöglichkeiten zu simulieren und lernen spielerisch Ihre eigene Einstellung zum Geld kennen. Sie erfahren welche Arten von Investitionsmöglichkeiten es gibt und was Sie dabei beachten müssen. Jede Spielrunde wird gemeinsam analysiert und besprochen. So lernen Sie zielgerichteter mit Geld umzugehen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Christian Ogrizek

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

Termin: Mi, ab 7.3., 19.30 - 21.30 Uhr, 3x

Gebühr: 28 EUR



19 Gesellschaft & Leben

1.04.02 Existenzgründung - erfolgreich selbständig

Zu einer Existenzgründung gehört mehr als nur eine gute Idee. Fachliche Qualifikationen sowie kaufmännische und rechtliche Kenntnisse müssen stimmen, damit Ihr Vorhaben gelingen kann. Das Seminar richtet sich als Erstinformation an Personen, die an einer Selbständigkeit interessiert sind, wie auch als Gesamtüberblick an diejenigen, die schon kurz vor der Selbständigkeit stehen. Inhalt: Persönliche Voraussetzungen, Standortwahl, Rechtsform, Umsatz- und Rentabilitätsplanung, Gründungsfinanzierung, Rechnungswesen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Francesco Lo Greco, Unternehmensberater

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

Termin: Di, ab 13.3., 18.30 - 21.45 Uhr, 3x

Gebühr: 54 EUR (Kleingruppe, max. 9 TN)

PÄDAGOGIK & PSYCHOLOGIE

1.06.04 Körpersprache in der Hundeerziehung

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



"Wir können nicht nicht kommunizieren." In diesem Seminar betrachten wir theoretisch und praktisch die Bedeutung der Körpersprache in der Hundeerziehung. Richtig und bewusst eingesetzte Körpersprache kann "Wunder" in der Mensch-Hund-Kommunikation bewirken. Lernen Sie das Verhalten Ihres Hundes zu lesen, helfen Sie ihm aus Konfliktsituationen und lernen Sie, in Stresssituationen richtig zu reagieren und Missverständnissen vorzubeugen. Bitte mitbringen für Samstag: Wetterfeste Kleidung und Schuhe, Verpflegung, Brustgeschirr für Hund, Fährtenleine, Leckerlis.

Leitung: Sonja Bauer, Hundetrainerin

Termin: Fr, 2.3, 18:30 - 21 Uhr, Waldstr. 55-57, vhs Raum links, ohne Hund (Theorie) + Sa, 3.3., 10 - 12:30 Uhr, Parkplatz der Gaststätte Oberschweinsstiege im Frankfurter Stadtwald, mit Hund (Praxis)

Gebühr: 29 EUR (ab 7 Anmeldungen EUR 24,- pro TN)

1.07.01 BU - Einführung in NLP

Lieben Sie die Herausforderungen und verabschieden Sie sich von alten Ängsten! Alles ist in Ihnen: Sie haben bereits alles Wissen in sich, um dieses Leben erfolgreich zu meistern. Lernen Sie störende Blockaden aufzulösen und ein stärkeres Selbstbewusstsein zu entwickeln. Kommunizieren Sie auf allen Sinneskanälen und Sie werden Kunden und Mitarbeiter zielorientiert und elegant führen. Mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren) erhalten Sie eine der effektivsten Möglichkeiten, sich gezielt und sehr effektiv zu verändern. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.



Leitung: Ralf A. Zunker, MA (Psychoanalytiker, Psycholinguist)

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

Termin: Mo - Fr, 26.3. - 30.3., 9 - 16 Uhr, 5x

Gebühr: 140 EUR

Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung.

1.07.02 Ich - Selbstbehauptungstraining für Frauen (im Beruf)



In diesem Seminar lernen Sie, welche Möglichkeiten es gibt, seine Meinung, Bedürfnisse und Interessen souverän zu vertreten, sich abzugrenzen und "Nein" zu sagen, wenn es nötig ist. Es besteht aus einem Mix aus theoretischem Input und lebendigem Praxisanteil. Überwinden Sie Ihren "inneren Schweinehund" und haben Sie den Mut, sich den Herausforderungen zu stellen, die Ihnen bisher Schwierigkeiten bereitet haben! Wer möchte, kann gerne eigene Situationen einbringen.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Eva Heymann, Kommunikationsberaterin

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

Termin: Sa 5.5., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 33 EUR (inkl. Unterrichtsmaterial)

1.07.03 Im passenden Moment die richtigen Worte finden

Kommunikative Fähigkeiten gehören heute zu den geforderten Schlüsselqualifikationen im Beruf. Fachliche und methodische Kompetenzen allein bieten keine Garantie für beruflichen Erfolg und die Erfüllung der vielfältigen Anforderungen im Alltag. Vielmehr ist zunehmend auch die Kunst gefragt, sich verständlich und klar auszudrücken und dabei eine harmonische Atmosphäre herzustellen. Anhand der folgenden Themenschwerpunkte werden Ihnen die Möglichkeiten für eine überzeugende Kommunikation aufgezeigt: Verbale und nonverbale Kommunikation, die Macht des Fragens, Umgang mit Kommunikationsblockaden, Soforthilfe bei unfairen Attacken.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Eva Heymann, Kommunikationsberaterin

Ort: Waldstr. 55-57, Raum, links

Termin: Sa 23.6., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 33 EUR (inkl. Material)



1.07.04 Authentisches Auftreten mit der Alexander Technik

Persönliche Ausstrahlung zeigt sich vor allem über Körperhaltung und Sprechweise. Wäre es nicht schön, wenn wir dieses Potenzial bewusst nutzen könnten? Nicht jede unserer erlernten und automatisierten Bewegungsgewohnheiten und Verhaltensweisen wirken positiv auf andere. Unbewusst verhindern wir dadurch oft ein selbstbewusstes Auftreten und begrenzen unsere vielfältigen Möglichkeiten. Mit Hilfe der Alexander-Technik (hier vor allem: Selbstbeobachtung, Innehalten und konstruktive mentale Anweisungen) wird die Selbstdarstellung unterstützt und verbessert.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial für Notizen.

Leitung: Maike Lenz-Scheele, Lehrerin f. Alexandertechnik,

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

Termin: Sa 10.3., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 30 EUR (für Kursleiter der vhs Neu-Isenburg kostenlos)

21 Gesellschaft & Leben

Bitte melden Sie sich frühzeitig (7 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

1.07.05 Menschenkenntnis, Charakterkunde, Körpersprache

Die ersten Sekunden entscheiden, wenn Sie sich ein primäres Bild von Ihrem Gegenüber machen und natürlich auch selbst einen grundlegenden Eindruck hinterlassen. Sie lernen, Ihren Gesprächspartner richtig anzusprechen und sofort eine exzellente Kommunikation aufzubauen. Sie erhalten fundiertes Wissen über Körpersprache und die psychologischen Typen. In Verhandlungen und Diskussionen argumentieren Sie dadurch von Beginn an richtig.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Ralf A. Zunker und Katharina Kell, Trainer Zunker Academy

Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Str. 8, Raum 3

Termin: Mo, ab 5.3., 18 - 22 Uhr, 3x

Gebühr: 62 EUR (inkl. Unterlagen/Lehrmaterial)

1.07.06 Systemisches Persönlichkeitsmanagement

Die eigene Lebenssituation verstehen - Beziehungen klären - kreative Lösungen finden! Um ein erfolgreiches und glückliches Leben zu führen, benötigen wir gezielte Schlüsselinformationen, damit wir klare Entscheidungen treffen können. Beispielsweise den eigenen Platz im Leben finden und einnehmen.



Beziehungsverhältnisse und Verstrickungen klären, effektive Entscheidungshilfe für das tägliche Leben gewinnen, aber auch Zielkonflikte und Erfolgs-Blockaden lösen. Durch eine innovative Technik erhalten Sie schnell und präzise Informationen über Dynamiken und Einflüsse, die Ihr Leben bestimmen. Wir arbeiten mit Systemischen Aufstellungen und weiteren morphogenetischen Feld-Techniken. Dadurch gewinnen Sie Klarheit über Ihre individuelle Thematik, erhalten wertvolle Impulse sowie konkrete Lösungsansätze für ein weiteres Vorgehen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Ralf A. Zunker, MA (Psychoanalytiker, Psycholinguist)

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

Termin: Mo, ab 16.4., 18 - 22 Uhr, 3x

Gebühr: 62 EUR

1.07.08 Persönlichkeitsentwicklung: So können Sie wachsen!

Ihre Persönlichkeit ist Ihr Potenzial! Ihr Potenzial ist ausbaufähig! Sie können kontinuierlich Ihre Stärken vertiefen und Ihre Schwächen erkennen und ausgleichen. Ziel ist, durch Ihre gestärkte Persönlichkeit mehr Durchsetzungsvermögen und Zielstrebigkeit zu erlangen. Und durch Aufbau Ihres Selbstvertrauens und Ihrer Selbstsicherheit Ihre Entscheidungsfreude zu vergrößern. So können Sie Gelassenheit, innere Ausgeglichenheit und positive Ausstrahlung gewinnen und Ihre Lebensqualität steigern. Folgende Fragen wollen wir in diesem Workshop beantworten: Was macht die "Persönlichkeit" aus? Wie lässt sie sich fördern? Was ist "emotionale Intelligenz" und was erreiche ich damit? Daneben werden Entspannungsübungen / Selbsterfahrung angeboten sowie Rollenspiele, um Gelerntes anzuwenden und zu vertiefen.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Ilse Eichler, Beraterin (GWG)

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

Termin: Sa 9.6., 9.30 - 18.30 Uhr



Gebühr: 43 EUR (zzgl. 3 EUR für Unterlagen
direkt an die Dozentin)

1.07.09 Leben losgelöst von alten Lebensstrukturen

Die Philosophie der Heilenergetik zeigt uns Möglichkeiten, wie wir mit unserem Leben anders umgehen und es auch anders gestalten können. Was machen Erwartungshaltungen mit uns? Wie wirken Glaubenssätze? Was bedeutet Angst aus heilenergetischer Sicht und wie können wir diese in einen positiven Motor umwandeln? Hier ist die Zeit für Fragen und Antworten. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.

Leitung: Gerd Regnery, Heilenergetiker
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum
Termin: Sa 12.5., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 33 EUR



1.07.10 "Life-Coaching" - Mein Leben verändern

Machen Sie sich derzeit Gedanken über Ihre Zukunft? Hier wird das herausgearbeitet, was Ihnen in Ihrem Leben mehr Kraft und Freude geben kann, aber bisher zu wenig zum Tragen kam. Parallel dazu betrachten wir, was Sie immer wieder davon abgehalten hat, Ihre Wünsche zu erreichen. Sie werden in einer Atmosphäre der Achtsamkeit mit Ihren Potenzialen in Kontakt gebracht und es wird Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse geschaffen. Abschließend erarbeiten Sie eine neue Ausrichtung für Ihren nächsten Lebensabschnitt. Bitte mitbringen: Schreibbedarf, Buntstifte.

Leitung: Norbert A. Büth, Consultant und Trainer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termine: Fr, 30.3., 18.00 -21.30 Uhr + Sa,31.2., 10 - 18 Uhr
Gebühr: 56 EUR (zzgl. 3 EUR für Lehrmaterial an den Dozenten)

1.07.12 Gelassen und sicher im Stress



Gelassener mit Stress umzugehen kann man lernen. Zunächst beleuchten wir die Hintergründe der Entstehung und Auswirkung von Stress. Sie üben u.a. stressverschärfende Einstellungen zu erkennen und wie Sie diese verändern können. Parallel dazu lernen Sie, mit Hilfe einer Entspannungsmethode, zur Ruhe zu kommen und gedanklich abzuschalten.

Durch Stärkung Ihrer bereits vorhandenen Kompetenzen entwickeln Sie zudem individuelle Möglichkeiten der Stressbewältigung.

Leitung: Edina Causevic u. Carola Endemann, Dipl.-Psychologinnen
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Sa 28.4. + So 29.4., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 63 EUR

➤ **Siehe auch BU Motivation und Stressmanagement, S. 82**

1.07.11 Stress in Stärke wandeln

Die eigentliche Ursache von Stress sind unsere Gedankenbewegungen und Gefühle als Reaktion auf spezielle Situationen im alltäglichen Leben. Stress ist Druck, eine fehlgeleiteten Energie. Dieses Wochenendseminar soll Einblicke und Impulse sowie praktische Anleitungen geben, wie wir diesen Druck in positive Energie wandeln und so unser Leben kreativer und selbstbestimmter gestalten können. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke, Socken, Verpflegung

Leitung: Christine Füller, Entspannungspädagogin

23 Gesellschaft & Leben

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: So 4.3., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 35 EUR

1.07.13 Nachhaltig stressfrei und stark

Wer sich intensiver und nachhaltiger mit den Inhalten des oben genannten Kurses (Nr. 1.07.11) beschäftigen möchte, für den ist dieser 6-Wochenkurs genau das Richtige.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke, Socken, Verpflegung

Leitung: Christine Füller, Entspannungspädagogin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 16.5., 18.45 - 20.15 Uhr, 6x

Gebühr: 42 EUR

PHILOSOPHIE, ESOTERIK & VERBRAUCHERFRAGEN

1.08.04 Die Welt der Lenormandkarten

Lassen Sie Ihrer Intuition freien Lauf und begeben sich in die faszinierende Welt des Kartenlegens. Hier lernen Sie die Arbeit mit Lenormandkarten kennen. Die Bilder, Symbole und Deutungen werden gemeinsam entdeckt und verschiedene Legetechniken erlernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Lenormandkarten.

Leitung: Violeta Vujicic

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

Termin: Sa, ab 12.5., 15 - 18 Uhr, 2x

Gebühr: 28 EUR



1.16.01 Mein Haus / Wohnung bin Ich - Ist Ihr Zuhause im Jetzt?

Was Aufräumen und Entrümpeln bewirkt haben Sie sicher schon gelesen. Sie können durch die Trennung von alten Dingen Klarheit, Licht und Freude in Ihr Zuhause bringen. Entspricht die Einrichtung noch Ihren heutigen Bedürfnissen? Anhand von Praxisbeispielen wird Ihnen erläutert, was damit gemeint ist. Ihre Persönlichkeit, ihr Wesen spiegelt sich in Ihrem Haus, Ihrer Wohnung und Ihrer Einrichtung. Lernen Sie, Ihr Zuhause neu und aufmerksam zu betrachten.

Bitte bringen Sie 5 Dinge mit, zu denen Sie eine Entscheidung finden möchten. Anhand dieser Dinge können Sie dann ausprobieren wie

Sie zu einer Entscheidung kommen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Leitung: Dorte Massong, Dipl. Ingenieurin u. Wohnenergetikerin

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

Termin: Sa 4.2., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 16 EUR

1.16.02 Keine Angst vor Handys - Grundlagenkurs

Möchten Sie die wichtigsten Funktionen Ihres Handys kennen lernen und nach einem individuellen Training in der Lage sein, Ihr Handy effektiv zu nutzen? Dann sind Sie hier richtig. Sie erlernen die Grundregeln für das Mobiltelefonieren, die wichtigsten Tasten und ihre Funktionen. Anschließend können Sie Einträge im Telefonbuch vornehmen, die Mobilbox einrichten und abhören, sms erstellen, versenden, antworten und löschen. Zudem erhalten Sie allgemeine Tipps zum Handy wie z.B. lautlos Funktion, Tastensperre und Klingeltöne. Bitte mitbringen: Ihr eigenes Handy mit Bedienungsanleitung.

Leitung: Iancu Fekler, EDV-Trainer



Gesellschaft & Leben 24

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

Termin: Mo, 27.2. + Fr, 2.3, 17:30 – 19:30 Gebühr: 22 EUR
(Kleingruppe, max. 8 TN)

Anzeige Kulturbüro 1/1

Kultur & Gestalten

⇒ LITERATUR	Seite 25
⇒ KUNST- & KULTURGESCHICHTE	25-26
⇒ ZEICHNEN & MALEN	26-28
⇒ MUSIK & MEDIENPRAXIS	28-29
⇒ BASTELN & GESTALTEN	29-31
⇒ MODE, MAKE UP & STILBERATUNG	31-32

LITERATUR

2.01.02 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend

Lesen Sie gerne und suchen Sie Interessierte, mit denen Sie sich über das Gelesene austauschen können? Wir treffen uns 1x im Monat, sprechen über aktuelle Belletristik und tauschen uns über unsere Eindrücke bei der Lektüre des jeweils angegebenen Buches aus. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die Autoren und ihre Zeit. Die Bücher werden in folgender Reihenfolge



besprochen: 1) Sara Gruen "Wasser für die Elefanten". 2) Irvin D. Yalon "Und Nietzsche weinte". 3) Christoph Hein "In seiner frühen Kindheit ein Garten", 4) Tahmina Anam "Zeit der Verheißung". Bitte die Bücher vor der jeweiligen Veranstaltung lesen und mitbringen!

Leitung: Dr. Cornelia Marx, Germanistin

Ort: Kulturtreff Westend-Bibliothek, Alicestr. 107

Gebühr: 22 EUR (pro Kurs)

2.01.02 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend 1

Termine: Do, 16.2. + 15.3. + 19.4. + 24.5., 19.30 - 21 Uhr

2.01.03 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend 2

Termine: Do, 23.2. + 22.3. + 26.4. + 31.5., 19.30 - 21 Uhr

KUNST- & KULTURGESCHICHTE

2.03.01 Vortrag und Tagesfahrt: Fulda – Hessens Barock Metropole

Im Rahmen der Tagesfahrt lernen wir die wichtigsten Plätze und Ensembles der Osthessen-Metropole kennen. Den Auftakt bildet die eindrucksvolle Pfarrkirche St. Peter und Paul in Salmünster, die eines der Hauptwerke des Fuldaer Barocks darstellt. In Fulda selbst gehört unsere Aufmerksamkeit zunächst dem alles beherrschenden Dom. Von ihm ausgehend erleben wir die barocken Platz- und Gartenanlagen des Domplatzes und die Innenstadt.



Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker

Vortrag: Fr. 02.03., "Das Wesen des Barocks", 18 - 20 Uhr, vhs, Bahnhofstraße 2

Fahrt: So, 04.03. 8.30 - ca. 19 Uhr, Treffpunkt: Haus der Vereine, Offenbacher Str. 35, vor dem Haus

Gebühr: 56 EUR

26 Kultur & Gestalten

2.03.02 Vortrag und Tagesfahrt: Neu-Isenburg und Alt-Isenburg

Es gibt auch ein "Alt"-Isenburg, es nennt sich aber nur schlicht Isenburg und ist die Ur-Heimat der gleichnamigen Fürstenfamilie. In einem Seitental des Rheins, noch in den Ausläufern des Westerwaldes, liegen die Ruinen des Stammsitzes der Isenburger. Unweit davon, schon am Rande des Koblenzer Beckens, hat eine weitere deutsche Fürstenfamilie ihren Ursprung, die Familie zu Sayn. Sie ist immer noch hier ansässig, hat die beiden Orte, Sayn und Bendorf viele Jahrhunderte geprägt und sogar zu einer der Wiegen der Industrialisierung Deutschlands gemacht.

Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker

Vortrag: Fr. 22.06. "500 Jahre Baukultur im Auftrag des Hauses Isenburg", 18 - 20 Uhr, vhs, Bahnhofstraße 2

Fahrt: Di. 26.06., 8.30 - ca. 19 Uhr, Treffpunkt: Haus der Vereine, Offenbacher Str. 35, vor dem Haus

Gebühr: 56 EUR

ZEICHNEN & MALEN

2.05.23 – 2.05.27 Offenes Atelier am Wochenende

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

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

Leitung: Predrag Hegedüs, Maler und Bildhauer

Gebühr: 31 EUR (pro Kurs)

2.05.23 Malen - Zeichnen - Collagieren

Termin: So 19.2., 10 - 15.15 Uhr

2.05.24 Malen - Zeichnen - Collagieren

Termin: Sa 31.3., 10 - 15.15 Uhr

2.05.25 Malen - Zeichnen - Collagieren

Termin: So 15.4., 10 - 15.15 Uhr

2.05.26 Malen - Zeichnen - Collagieren

Termin: So 20.5., 10 - 15.15 Uhr

2.05.27 Malen - Zeichnen - Collagieren

Termin: Sa 2.6., 10 - 15.15 Uhr

2.05.28 Malen - Zeichnen - Collagieren

Termin: So 8.7., 10 - 15.15 Uhr



2.05.34 Aquarellmalen und Zeichnen für Fortgeschrittene 1

Motive werden zuerst zeichnerisch erfasst und anschließend mit Aquarellfarbe umgesetzt. Die Vermittlung der Bildkomposition und der Farbenlehre sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Die Motivwahl wird nach Absprache mit den Teilnehmern bestimmt.

Leitung: Dorita Jung, Malerin

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

Termin: Do, ab 9.2., 10.40 - 12.40 Uhr, 12x

Gebühr: 79 EUR

2.05.35 Aquarellmalen und Zeichnen für Fortgeschrittene 2

Die Vermittlung der Bildkomposition und der Farbenlehre sind wichtige Bestandteile dieses Kurses

Leitung: Dorita Jung, Malerin

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

Termin: Mo, ab 6.2., 15 - 17 Uhr, 12x

Gebühr: 79 EUR

2.05.36 Sommerkurs: Aquarellmalen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wird vorwiegend im Freien stattfinden. Thema ist sowohl die Natur als auch die Architektur. Am ersten Tag wird der weitere Verlauf des Kurses besprochen. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock ca. 36 x 48 cm, Pinsel, Wasserbehälter, Bleistifte, Klapphocker

Leitung: Dorita Jung, Malerin

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

Termin: Do, ab 14.6., 10.40 - 12.40 Uhr, 8x

Gebühr: 53 EUR

2.05.41 Acrylmalerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

Möchten Sie die Acrylmalerei einmal ausprobieren? Anhand einfacher Bildideen sollen Grundlagen von Kompositions- und Farblehre vermittelt werden. Der Kurs bietet Raum zum Experimentieren und Ausprobieren. Staffeleien werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Kittel, saugfähiges Maltuch.

Leitung: Waltraut Stettin, Malerin

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

Termin: Di, ab 24.4., 19 - 21.30 Uhr, 4x

Gebühr: 44 EUR (zzgl. 8 EUR für Material)



2.05.42 Acrylmalerei am Nachmittag

Wir malen an der Staffelei nach eigenen Ideen oder lassen uns durch Werke diverser Künstler inspirieren. Hier erlernen oder verfeinern Sie verschiedene Techniken der Acrylmalerei und erfahren, wie der gewünschte Bildausdruck durch bestimmte Farben noch gesteigert werden kann. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an Fortgeschrittene. Staffeleien werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Pinsel div. Stärke, Palette, Lappen, Malpappe, Keilrahmen, evtl. Kittel.

Leitung: Veronika Scherer, Kunstpädagogin

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

Termin: Di, ab 7.2., 16.30 - 18.30 Uhr, 10x

Gebühr: 86 EUR (inkl. Verbrauchsmaterial)

2.05.43 Acrylmalerei am Abend

Wir malen an der Staffelei nach eigenen Ideen oder lassen uns durch Werke diverser Künstler inspirieren. Hier erlernen oder verfeinern Sie verschiedene Techniken der Acrylmalerei und erfahren, wie der gewünschte Bildausdruck durch bestimmte Farben noch gesteigert werden kann. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an Fortgeschrittene. Staffeleien werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Pinsel div. Stärke, Palette, Lappen, Malpappe, Keilrahmen, evtl. Kittel.

Leitung: Veronika Scherer, Kunstpädagogin

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

Termin: Di, ab 7.2., 19 - 21 Uhr, 10x

Gebühr: 86 EUR (inkl. Verbrauchsmaterial)



28 Kultur & Gestalten

2.05.44 Experimentierfeld Kunst

Sie möchten gerne das Malen ausprobieren; das übliche Vorgehen mit Pinsel und Leinwand finden Sie jedoch langweilig? Dieser Kurs zeigt, dass es auch auf andere Art und Weise geht. Lernen Sie hier mehr über Action Painting, Frottage, Dripping, Collage, Einbetten, Spachteln Erd- und Sandbilder.

Bitte mitbringen: Pinsel div. Stärke, Palette, Lappen, Malpappe, Keilrahmen, evtl. Kittel.
Leitung: Veronika Scherer, Kunstpädagogin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mi, ab 18.4., 19 - 21 Uhr, 10x
Gebühr: 86 EUR (inkl. Verbrauchsmaterial)



2.05.51 Sommerkurs: Ölmalerei

Steigen Sie ein in die Kunst der Ölmalerei. Wir beschäftigen uns mit den Möglichkeiten, eigene Bildideen in Ölfarben umzusetzen. Zunächst werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt. Gemeinsam üben wir die Bildgestaltung, erproben die Wirkung der Farben auf unterschiedlichen Materialien und werden unter fachkundiger Anleitung den Weg vom Motiv zum Bild finden. Bei schönem Wetter werden wir Termine zur Motivsuche und Skizzieren im Freien nutzen. Bitte mitbringen: Pinsel diverse Stärken, Palette, Lappen, Bleistift HB, Skizzenblock, Malpappe, Keilrahmen, evtl. Kittel

Leitung: Veronika Scherer, Kunstpädagogin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mo, ab 2.7., 16 - 18 Uhr, 8x
Gebühr: 76 EUR (inkl. Kosten für die Ölfarbe)

MUSIK & MEDIENPRAXIS

2.08.02 Afrikanisches Trommeln für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Lernen Sie die Djembé - eine sanduhrförmige Holztrommel - kennen. Zunächst erlernen Sie einige Grundtöne und werden dann einfache Schlagtechniken und Rhythmen ausprobieren oder bereits Bekanntes vertiefen. Bei diesem Trommel-Kurs stehen Spaß und Freude im Vordergrund. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Djembé-Trommel, (kann auch gg. eine Leihgebühr von 2 EUR pro Unterrichtstag vom Dozenten gestellt werden).

Leitung: Francis Dravie John, Musiker und Tänzer
Ort: Sporthalle beim Schwimmbad, Alicestr. 118, Kellerraum
Termin: Fr, ab 10.2., 18.15 - 19.15 Uhr, 12x
Gebühr: 57 EUR

2.08.03 Afrikanisches Trommeln für Fortgeschrittene



Für alle, die ihre Kenntnisse mit der Djembé noch erweitern wollen. Sie lernen neue Rhythmen und verbessern Ihre Schlagtechnik. Natürlich stehen auch weiterhin Spaß und Freude im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Djembé-Trommel, (kann auch gegen eine Leihgebühr von 2 EUR pro Unterrichtstag gestellt werden).

Leitung: Francis Dravie John, Musiker und Tänzer
Ort: Sporthalle beim Schwimmbad, Alicestr. 118, Kellerraum
Termin: Fr, ab 10.2., 19.30 - 20.30 Uhr, 12x
Gebühr: 57 EUR

2.11.15 Wochenendkurs: Richtig fotografieren - für Anfänger

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

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder eine Bridgekamera, Bedienungsanleitung vorher durchlesen.

Leitung: Martina Rebscher, selbständige Fotografin

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

Termin: Sa 25.2., 9 - 16 Uhr

Gebühr: 38 EUR (Kleingruppe max. 8 Personen)

2.11.16 Wochenendkurs: Richtig fotografieren - Folgekurs

Sie haben die ersten Schritte beim Fotografieren bereits gemacht. Nun werden wir unsere Kenntnisse anhand praxisorientierter Übungen erweitern. Wir behandeln das Thema der Portraitfotografie (mit externem Licht) und begeben uns bei schönem Wetter auf eine Fotoexkursion. Erkennen Sie, welche gestalterischen Prinzipien Ihnen zu wirklich gelungenen Fotokompositionen verhelfen. Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera, Stativ, externer Blitz (falls vorhanden).

Leitung: Martina Rebscher, Fotografin

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

Termin: So 22.4., 9 - 16 Uhr

Gebühr: 38 EUR (Kleingruppe max. 8 Personen)



➤ Siehe auch Kurs 5.03.06 Bildbearbeitung am PC, Seite 85

BASTELN & GESTALTEN

2.12.10 Bonsai gestalten aus einheimischen Pflanzen

Aus einheimischen Pflanzen können durchaus kleine Kunstwerke entstehen. Erleben Sie mit, wie aus ganz normalen einheimischen Gehölzen Bonsai gestaltet werden. Nebenbei bekommen Sie grundlegende Informationen zur Bonsaigestaltung und -pflege sowie dem Umpflanzen von Bonsai. Sie können eine eigene Pflanze mitbringen oder über den Kursleiter erwerben. (Kleingruppe, max. 7 Personen)

Leitung: Wolfgang Weber

Ort: Adresse wird bekannt gegeben!

Termin: Sa, ab 17.3., 10 - 13 Uhr, 3x

Gebühr: 49 EUR

2.12.15 Individuelle Schmuckstücke - Halsketten

Zauberhafte Schmuckstücke aus Glasperlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Sie erlernen Schritt für Schritt, wie Sie eine individuelle Halskette aus verschiedenen Glasperlen anfertigen und wie man eine Fädelanleitung liest. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (ab 5 Personen).

Leitung: Susanne Richter

Ort: Bamsmühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Di, ab 20.3., 19 - 22 Uhr, 2x

Gebühr: 42 EUR (inkl. Materialkosten für eine Halskette)



30 Kultur & Gestalten

2.12.16 Individuelle Schmuckstücke - Sommer-Armreifen



Zauberhafte Schmuckstücke aus Perlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Sie erlernen Schritt für Schritt, wie Sie einen individuellen Sommer-Armreif aus verschiedenen Glasperlen anfertigen und wie man eine Fädelanleitung liest. Vorkenntnisse sind

nicht erforderlich.

Leitung: Susanne Richter

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Di 5.6., 19 - 22 Uhr

Gebühr: 27 EUR (inkl. 9 EUR Materialkosten für einen Armreif)

2.12.18 - 2.12.19 Goldschmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie würden gerne ein eigenes Schmuckstück kreieren? - Hier haben Sie die Möglichkeit! In diesem Kurs werden die nötigen Grundkenntnisse vermittelt, aber auch für Fortgeschrittene ist Platz, die ihre Fähigkeiten beim Sägen, Feilen und Lötten noch verfeinern möchten. Verwirklichen Sie Ihre Ideen und stellen Ihr eigenes Schmuckstück her. Werkzeuge stehen zur Verfügung, ebenso wie die benötigten Materialien. (Kleingruppe.max. 9 Personen)

Bitte mitbringen: Schreibbedarf.

Leitung: Birgit Kröber, Goldschmiedemeisterin

Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Gebühr: 98 EUR (zzgl. ca. 15 EUR Materialkosten an die Dozentin)



2.12.18 Goldschmieden 1

Termin: Do, ab 2.2., 18.30 - 21.30 Uhr, 8x

2.12.19 Goldschmieden 2

Termin: Do, ab 19.4., 18.30 - 21.30 Uhr, 8x

2.12.30 Reihe Kultur-Keramik-Küche: Das alte Zypern – Insel der Aphrodite

Die Geschichte Zyperns von der Jungsteinzeit bis zur Gegenwart vermittelt uns Einblicke in eine einzigartige Kultur und Keramik, hervorgebracht durch die Einflüsse vieler Mittelmeer-Völker. An Hand einer umfassenden Zeitreise per Powerpoint-Präsentation, mit Video und zyprischer Musik, erkunden wir diese Kultur. Die wunderschönen keramischen Techniken, erklärt und gezeigt anhand von Bildern, Video und Kunstbänden, inspirieren uns zu unserem keramischen Objekt. Nach dem Dekorieren der Repliken werden diese nach einer Trocknungsphase gebrannt. Ein Abholtermin wird mit den Teilnehmenden vereinbart. In der Gebühr sind 2 zyprische Mittagessen, Getränke und Snacks enthalten.

Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikünstlerin

Ort: KIZ Gravenbruch, Werkstatt, Schwalbenstr. 20

Termine: Fr, 27.4., 19.30-21.30 Uhr, Sa, 28.4.+ So, 29.4., 10-16 Uhr

Gebühr: 72 EUR (zzgl. 26 EUR Materialkosten direkt an die Dozentin)

➤ **Keramik-Kurse für Kinder, siehe Seite 13**

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

**Wir suchen Kursleiter/innen mit Ideen und Engagement.
Haben Sie Spaß am Unterrichten von klein oder groß?
Rufen Sie uns doch einfach an, unter ☎ 06102-254746
oder senden uns eine E-Mail: info @vhs-neu-isenburg.de**

2.12.31 Werkstattkurs Keramik für Erwachsene

Figuren in Bewegung heißt unser neues Thema. Die von uns hergestellten Plastiken und Objekte zeigen im Dialog mit der Bewegung künstlerische Leichtigkeit zugleich mit hinter Sinnigem Ernst. Wir gehen bei der Bearbeitung der Figuren auf die besondere Arbeitsweise des weltberühmten irischen Keramikers Michael Flynn ein. Neben dem abschließenden Elektrobrand bieten wir einen Rakubrand an. Bitte mitbringen: Arbeitsschürze.

Leitung: Anne Thiele, Keramikünstlerin

Ort: KIZ Gravenbruch, Werkstatt,
Schwalbenstr. 20

Gebühr: 81 EUR (zzgl. 26 EUR Materialkosten
direkt an die Dozentin)



2.12.31 Werkstattkurs Keramik

Termin: Mo, ab 5.3., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

2.12.32 Werkstattkurs Keramik

Termin: Do, ab 1.3., 19 - 21.15 Uhr, 10x

2.14.01 Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine

Nähen ist eine kreative Tätigkeit und ermöglicht Ihnen, sich vom täglichen Modeeinerlei zu unterscheiden. Zunächst gibt es deshalb eine Einführung in die Benutzung der Nähmaschine. Auf Probepöppchen werden dann verschiedene Stiche ausprobiert und der Umgang mit der Maschine geübt. Im Anschluss wird ein individuelles Täschchen genäht, an dem das Erlernete umgesetzt wird. Nähmaschinen werden gestellt!

Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Nähnadel, Stecknadeln.

Leitung: Susanne Richter

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum

Termin: Mo 21.5., 19 - 22 Uhr

Gebühr: 27 EUR (inkl. Materialkosten)

2.14.03 Patchwork nähen: 3D-Banane (für Anfänger)

Nähen ist eine kreative Tätigkeit und nicht nur auf Kleidungsstücke begrenzt. Verschönern Sie Ihren Wohnraum mit selbst genähten Dekorationen, z.B. dreidimensionalem Obst. Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger, denn Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie erhalten zunächst eine kurze Einführung in die Benutzung der Nähmaschine. Mit Hilfe des vorgegebenen Schnittmusters schneiden Sie die Banane zu. Anschließend wird sie mit der Nähmaschine zusammengenäht, gestopft und fertiggestellt.

Bitte mitbringen: Schere, gelbes Garn, Nadel, brauner Buntstift.

Nähmaschinen, Stoff und Füllwatte werden gestellt.

Leitung: Susanne Richter

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mo 11.6., 18 - 21 Uhr

Gebühr: 26 EUR



32 Kultur & Gestalten

MODE, MAKE UP & STILBERATUNG

2.14.10 Farb-, Stil- und Modeberatung

Aussehen und Ausstrahlung sind für das Wohlbefinden und die Präsentation im Berufsleben von großer Wichtigkeit. Finden Sie mit der Stylistin, Frau Karin Jolas, die über Erfahrung als Friseurin, Kosmetikerin und Makeup Artist verfügt, heraus, welche Farben Sie erstrahlen lassen, analysieren Sie Ihren Figurtyp und erfahren Sie, mit welchen Strategien Sie eine harmonische Linie erreichen. Abgerundet wird mit einer individuellen Frisurenberatung, Brillenformen, die zu Ihnen passen und einigen wertvollen "Geheimtipps" der Profis. (Kleingruppe, max. 8 Personen)



Bitte mitbringen: Kommen Sie bitte ungeschminkt.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa 24.3., 10 - 16.30 Uhr

Gebühr: 50 EUR (inkl. Materialkosten)

2.14.11 Das Perfekte Make up - richtig Schminken



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

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

Bitte mitbringen: Kommen Sie bitte ungeschminkt.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: So 22.4., 10 - 17.15 Uhr

Gebühr: 54 EUR (inkl. Materialkosten)

2.14.12 Individuelle Parfums und Duschgels für Mädchen und Frauen (ab 11 Jahre)

Aus einer Fülle kostbarer, natürlicher Essenzen kreieren wir mit einfachen Rezepten eine individuelle Duftnote, die Ihre Persönlichkeit und Ausstrahlung unterstreicht. Bester Ratgeber bei Auswahl und Komposition der Düfte ist dabei die eigene Nase, denn nur was wir gut riechen können passt in unsere persönliche Rezeptur. Wir verwenden ausschließlich natürliche Materialien, ohne Stabilisatoren, Konservierungs- und Farbstoffe. Stattdessen machen wir uns die heilende und harmonisierende Wirkung bestimmter ätherischer Öle zunutze.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

Ort: Bamsmühle, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: So 10.6., 11 - 14.30 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. Materialkosten)



Bitte melden Sie sich frühzeitig (7 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

Anzeige 1/1 Stadtwerke

Gesundheit

	Seite
⇒ TANZEN	34-36
⇒ ENTSPANNUNG & YOGA	37-42
⇒ FELDENKRAIS, QI GONG & TAI JI	42-43
⇒ PILATES, AEROBIC & CO.	43-49
⇒ WIRBELSÄULENGYMNASTIK & STURZPRÄVENTION	49-51
⇒ RÜCKENSCHULE & BECKENBODENTRAINING	52
⇒ WASSERGYMNASTIK, VOLLYBALL & OUTDOOR	53-55
⇒ HEILMETHODEN & MASSAGEPRAKTIKEN	55-59

TANZEN

3.00.02 Sonntagstanzkurs - Klassisch bis Modern

Beim Sonntagstanzkurs entscheiden die Tänzerinnen und Tänzer, was getanzt wird. Walzer, Foxtrott oder Salsa - Sie haben die Wahl. Hier erlernen Sie die Grundschrirte oder frischen Ihre Kenntnisse in stressfreier und entspannter Atmosphäre wieder auf. Anmeldung bitte paarweise).

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

Ort: Bürgerhaus Zeppelinheim, Kapitän-Lehmann-Str.2, 1. OG

Termin: So 25.3., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 15 EUR

3.00.10 Tanz in den Mai oder Hochzeitstanzkurs

Eine Einladung zum Ballabend oder zur Hochzeit? Lernen Sie die Grundschrirte der üblichen Gesellschaftstänze (Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Cha-Cha-Cha) oder frischen Sie Ihre Kenntnisse wieder auf. Anmeldung bitte paarweise. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 21.4. - 22.4., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 29 EUR



3.00.25 Salsa - für Paare und Einzelpersonen ohne Kenntnisse

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe, keine Straßenschuhe!!!

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer

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

Termin: Mo, ab 6.2., 20.30 - 21.30 Uhr, 12x

Gebühr: 56 EUR

3.00.26 Salsa - für Paare und Einzelpersonen mit Vorkenntnissen

Lassen Sie das nasse Grau hinter sich und tauchen Sie in die Welt der Karibik ein. Salsa, Merengue und Bachata verbinden Tanz- und Lebensfreude. Nicht nur Paartanz wird geübt, sondern auch Choreographien und Freestyle für Singletänzer werden erprobt. Der Kurs richtet sich an Tänzer und Tänzerinnen, die Grundschrirte und Basisfiguren bereits erlernt haben.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe, keine Straßenschuhe!!!

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer

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

Termin: Mo, ab 6.2., 19.30 - 20.30 Uhr, 12x

Gebühr: 56 EUR

3.00.261 Sommerkurs: Salsa - für Paare und Einzelpersonen

Für alle, die nicht genug vom Tanzen kriegen können. Der Kurs richtet sich an Tänzer und Tänzerinnen, die Grundschrirte und Basisfiguren bereits erlernt haben. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe, keine Straßenschuhe!!!

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer

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

Termin: Mo, ab 30.7., 19.30 - 20.30 Uhr, 5x

Gebühr: 24 EUR

3.00.27 Wochenendworkshop: Salsa und Merengue – für Anfänger mit und ohne Kenntnissen

Salsa ist der Sammelbegriff für eine rhythmische und mitreißende Tanzmusik, die das Lebensgefühl und die Lebensfreude Latein-amerikas zum Ausdruck bringt. Vertiefen und verbessern Sie leicht und schnell Ihre bereits erworbenen Kenntnisse und erlernen Sie neue Tanzfiguren. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Salsa und als Bonus gibt es Merengue. Anmeldung bitte paarweise! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

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

Termin: Sa + So, 25.2. - 26.2., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 29 EUR

3.00.28 Wochenendworkshop: Merengue und Bachata - für Anfänger

Merengue und Bachata, zwei aktuelle Tänze aus der Karibik. Genießen Sie Lebensfreude pur. Bitte nur paarweise anmelden!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 16.6. - 17.6., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 29 EUR



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

3.00.29 Tango Argentino - Anfänger

Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts hat sich der Tango in verschiedenen Formen von Buenos Aires und Montevideo aus in der gesamten Welt verbreitet. Zur Unterscheidung gegenüber dem Standardtango des Welttanzprogramms wird die ursprünglichere (weniger reglementierte) Form des Tanzes und die zugehörige Musik Tango Argentino genannt. Anmeldung bitte paarweise.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

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

Termin: Sa + So, 19.5. - 20.5., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 29 EUR

3.00.34 Line Dance - Anfänger

Line Dance formt sich aus den verschiedensten Rhythmen, die wir aus der Tanzschule kennen; hierbei gibt es keine Paare, jeder Einzelne tanzt in einer Formation, aufgestellt in Linien hinter- und nebeneinander. Die jeweiligen Tänze sind leicht erlernbar, da in kurzen und verständlichen Schrittfolgen gezählt wird und die Musik äußerst vielseitig ist (u.a. Cha-Cha-Cha oder Walzer-Rhythmen).

Leitung: Julie Endreß, Tanztrainerin

Ort: Treff im Quartier IV, EG links

Termin: Di, ab 28.2., 19 - 20 Uhr, 14x

Gebühr: 57 EUR



3.00.35 Line Dance - Fortgeschrittene

Wer bereits Erfahrungen mit Line Dance hat, kann hier die gelernten Basisbewegungen verfeinern sowie neue Tanzelemente kennen lernen.

Leitung: Julie Endreß, Tanztrainerin

Ort: Treff im Quartier IV, EG links

Termin: Di, ab 28.2., 20.15 - 21.15 Uhr, 14x

Gebühr: 57 EUR

3.00.43 Moderner orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

Wir üben und verfeinern unser Repertoire von Bewegungen aus dem arabischen und türkischen Tanz sowie die Kombinationsmöglichkeiten mit modernen Showtanzelementen. Gleichzeitig erlernen wir verschiedene Tanz-Choreographien und bereiten uns auf Bühnenauftritte vor. Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Hüfttuch, Schleiertuch und Schläppchen.

Leitung: Petra Bringezu, 8-fache Europameisterin im Showtanzen

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

Termin: Mo, ab 6.2., 20.30 - 21.30 Uhr, 17x

Gebühr: 73 EUR

3.00.71 Folkloretanz: Internationale Tänze für Jung und Alt

Der Tanz ist eine der ureigensten Ausdrucksformen des Menschen. Zu allen Zeiten, bei allen Völkern wurde getanzt. Heute wird der Tanz wieder entdeckt: als Fitness-Training für Körper und Seele, als Kontaktmöglichkeit, als Zuordnungsform zu einer Gruppe oder Gemeinschaft. Folkloretanz ist an kein Alter und auch nicht an Partner gebunden.

Leitung: Dorrie van Cleef, Tanztrainerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch,
Turnhalle

Termin: Mi, ab 1.2., 18.30 - 20 Uhr, 10x



37 Gesundheit

Gebühr: 54 EUR

ENTSPANNUNG & YOGA

3.01.04 Progressive Muskelentspannung

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

Leitung: Karin Filippi-Wagner, Entspannungspädagogin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 8.2., 18 - 19 Uhr, 6x

Gebühr: 28 EUR



3.01.05 Progressive Muskelentspannung - Entspannung im Alltag

Durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung erreicht. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Dadurch können körperliche Unruhe oder Erregung reduziert, Schmerzzustände verringert und mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag erreicht werden. Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin

Ort: Treff im Quartier IV, EG links

Termin: Mo, ab 23.4., 11 - 12 Uhr, 6x

Gebühr: 27 EUR

3.01.08 Entspannung mit Autogenem Training, PME und mehr

Der Entspannungskurs für jeden. Hier erhalten Sie Antworten auf die Fragen: Wie finde ich für meinen Körper die richtige Mittelspannung, um Überspannung oder Unterspannung zu vermeiden. Wie verhindere ich Bluthochdruck, Schlafstörungen, Erschöpfung etc. Sie erlernen wirkungsvolle Selbsthilfemethoden zum Abbau von Stresssymptomen. Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 28.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x

Gebühr: 71 EUR

3.01.09 Autogenes Training nach Prof. Schultz

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

Leitung: Karin Filippi-Wagner, Krankenschwester

Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 18.4., 20.15 - 21.45 Uhr, 8x



Gebühr: 56 EUR

3.01.15 Mehr Energie durch Kundalini Yoga

Typisch für Kundalini Yoga sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Die Lebensenergie wird hierdurch ins Fließen gebracht. Das führt zu mehr Elan, um leichter den Herausforderungen des Alltags zu begegnen und zu einem bewussten Umgang mit sich selbst und anderen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung

Leitung: Sylvia Nemetz, Yogalehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 6.2., 19.15 - 20.45 Uhr, 12x

Gebühr: 77 EUR (ab 8 Anmeldungen 65 EUR/TN)

3.01.16 Yoga für den Rücken

Es gibt viele Yogastellungen, die eine besonders günstige Wirkung auf die Wirbelsäule haben. Sie stärken die Rückenpartien und dehnen die Muskeln in den Beinen, im Nacken und die Hüftbeuger. Hier geht es darum, den Rücken anders zu verwenden als durch das gewohnte und unbewusste Bewegungsmuster im Alltag. Dadurch wird die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu heilen gestärkt, und der Rücken wird beweglich und geschmeidig. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung

Leitung: Sylvia Nemetz, Yogalehrerin

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 8.2., 18.30 - 20 Uhr, 12x

Gebühr: 77 EUR (ab 8 Anmeldungen
65 EUR pro TN)



3.01.19 Stressabbau durch Lachyoga

Hasya-Yoga oder auch Lachyoga genannt, ist eine Form des Yogas, bei der das Lachen im Vordergrund steht. Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Dehn- und Atemübungen, verbunden mit fiktiven und pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Gleichzeitig ist Lachyoga eine einfache und effektive Methode, um Druck und Stress abzubauen und wieder mit mehr Spaß und Gelassenheit durch das Leben zu gehen. Lachen ist gesund, stärkt das Immunsystem und beugt damit Erkrankungen vor. Lachen tut auch der Seele gut. Lachen steht für eine Philosophie, bei der wir die Sichtweise auf das Positive im Leben richten, ohne das Negative zu ignorieren oder zu verdrängen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke.

Leitung: Gabriele Wenzel, Dipl. Persönlichkeitstrainerin (PF)

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

Termin: Di, ab 14.2., 17.45 - 18.45 Uhr, 10x

Gebühr: 45 EUR

3.01.70 Dynamisches Yoga

Diese Yogaform verbindet fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik. Sie orientiert sich am klassischen Hatha-Yoga. Regelmäßiges Yoga führt zu einer besseren Kondition, Flexibilität, Kraftbildung, Fitness, Stressreduktion, Abbau von Verspannungen und verhilft zu einer psychischen und emotionalen Balance.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Decke oder warmen Pulli, Matte.

Leitung: Dagmar Eichhorn, Yoga-Lehrerin

Ort: Seniorenwohnanlage II, Freiherr-vom-Stein Str. 16

Termin: Fr, ab 2.3., 11.15 - 12.15 Uhr, 13x

39 Gesundheit

Gebühr: 51 EUR

3.01.20 - 3.01.21 Meditation, Yoga, Tiefenentspannung)

In der Stille, durch Meditation und Asanas-Übungen, erschließen wir uns die Tiefe und Harmonie des Lebens. Wir erlernen, die Lebensenergie Chi in das Bindegewebe zu lenken, um Kraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Wir stärken unser gesamtes Energiesystem, was uns zu unserer Essenz (Selbst) führt und zu mehr Erlebnisfähigkeit, Bewusstsein und Lebensfreude. Wer beweglich ist, kann auch als Einsteiger ohne Yoga-Kenntnisse hinzu kommen.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Matte, Wollsocken, Getränk.

Leitung: Michelle Fougeron-Haack, Yoga- u. Meditationslehrerin (BYV)

Ort: KIZ Gravenbruch, Motorikraum, Schwalbenstr. 20

Gebühr: 77 EUR (pro Kurs)

3.01.20 Meditation, Yoga für leichte Mittelstufe

Termin: Mo, ab 5.3., 18.30 - 20 Uhr, 14x

3.01.21 Meditation, Yoga für Fortgeschrittene

Termin: Mo, ab 5.3., 20.05 - 21.35 Uhr, 14x

3.01.22 – 3.01.23 (Soft) Yoga Flow - Meditation und Tiefenentspannung

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte/Decke, Wollsocken, Getränk.

Leitung: Michelle Fougeron-Haack, Yoga- u. Meditationslehrerin (BYV)

Ort: KIZ Gravenbruch, Motorikraum, Schwalbenstr. 20

Gebühr: 82 EUR (pro Kurs)

3.01.23 Yoga Flow mit Vorkenntnisse

Termin: Do, ab 1.3., 18.30 - 20 Uhr, 14x

3.01.23 Soft Yoga Flow mit und ohne Vorkenntnissen

Termin: Do, ab 1.3., 20.05 - 21.35 Uhr, 14x

3.01.40 + 3.01.41 Hatha-Yoga - am Vormittag

Um die Regionen des Körpers wahrzunehmen, ist Yoga ideal. Die unterschiedlichen Übungen fördern auf sanfte Weise Beweglichkeit und Dehnbarkeit. Zudem enthalten sie Ruhemomente, um dem Körpergefühl nachzuspüren.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte, kleines Handtuch.

Leitung: Helga Hacke, Yoga-Lehrerin

Ort: Hugenottenhalle, Musikraum

Gebühr: 72 EUR (pro Kurs)

3.01.40 Hatha-Yoga - Mittelstufe

Termin: Do, ab 2.2., 9 - 10 Uhr, 19x

3.01.41 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Termin: Do, ab 2.2., 10.15 - 11.15 Uhr, 19x



**Einige Krankenkassen gewähren wieder einen Zuschuss.
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

3.01.401 Sommerkurs Hatha-Yoga - Mittelstufe

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte, kleines Handtuch.

Leitung: Helga Hacke, Yoga-Lehrerin

Ort: Hugentottenhalle, Musikraum

Termin: Do, ab 28.6., 9 - 10 Uhr, 8x

Gebühr: 31 EUR

3.01.410 Sommerkurs Hatha-Yoga - für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte, kleines Handtuch.

Leitung: Helga Hacke, Yoga-Lehrerin

Ort: Hugentottenhalle, Musikraum

Termin: Do, ab 28.6., 10.15 - 11.15 Uhr, 8x

Gebühr: 31 EUR



3.01.42 – 3.01.43 Hatha-Yoga - am Abend

Um die Regionen des Körpers wahrzunehmen, ist Yoga ideal. Die unterschiedlichen Übungen fördern auf sanfte Weise Beweglichkeit und Dehnbarkeit. Zudem enthalten sie Ruhemomente, um dem Körpergefühl nachzuspüren.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte, kleines Handtuch.

Leitung: Helga Hacke, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Gebühr: 72 EUR (pro Kurs)

3.01.42 Hatha-Yoga - Mittelstufe

Termin: Do, ab 2.2., 17.30 - 18.30 Uhr, 19x

3.01.43 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Termin: Do, ab 2.2., 18.45 - 19.45 Uhr, 19x

3.01.431 Sommerkurs: Hatha-Yoga - am Abend

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte, kleines Handtuch.

Leitung: Helga Hacke, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 28.6., 18 - 19.30 Uhr, 8x

Gebühr: 45 EUR

3.01.45 Hatha-Yoga am Vormittag (Mittelstufe)



Energie auftanken, Körperkraft entwickeln, Balance üben, Atmung regulieren, unser Körperbewusstsein verfeinern und tiefe Entspannung erfahren. Bitte kein starkes Parfüm auflegen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Leitung: Claudia Ziegler, MA Sportpädagogik

Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 7.2., 10.30 - 12 Uhr, 17x

Gebühr: 95 EUR

3.01.451 Sommerkurs: Hatha-Yoga am Vormittag

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, kleines Kissen, Handtuch, Getränk. Bitte kein starkes Parfüm auflegen!

Leitung: Claudia Ziegler, MA Sportpädagogik

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 3.7., 10.30 - 12 Uhr, 8x

Gebühr: 46 EUR

3.01.46 Entspannung mit Hatha-Yoga am Abend I

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

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte, Handtuch. Bitte kein starkes Parfüm auflegen!

Leitung: Claudia Ziegler, MA Sportpädagogik

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

Termin: Di, ab 7.2., 20.15 - 21.45 Uhr, 17x

Gebühr: 95 EUR



3.01.461 Sommerkurs: Entspannung mit Hatha-Yoga am Abend

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Handtuch, Yogamatte, Getränk. Bitte kein starkes Parfüm auflegen!

Leitung: Claudia Ziegler, MA Sportpädagogik

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 3.7., 19 - 20.30 Uhr, 8x

Gebühr: 46 EUR

3.01.48 Entspannung mit Hatha-Yoga am Abend II

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte, Handtuch. Bitte kein starkes Parfüm auflegen!

Leitung: Claudia Ziegler, MA Sportpädagogik und
Sylvia Nemetz, Yogalehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 6.2., 17.30 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 84 EUR

3.01.51 Hatha-Yoga mit und ohne Vorkenntnisse

Ihre Mitte zu finden bedeutet, dass Sie Himmel und Erde in sich miteinander verbinden. Durch Körper-, Atem- und Selbstwahrnehmungsübungen schaffen Sie ein solides Fundament, auf dem aufgebaut wird. Dadurch erfahren Sie Stabilität, Vertrauen und ein körperliches und geistiges Wohlfühl, das positiv auf Ihre Gesundheit wirkt.

Bitte mitbringen: Dickes Sitzkissen, Matte, bequeme Kleidung.

Leitung: Dagmar Eichhorn, Yoga-Lehrerin

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

Termin: Di, ab 17.4., 20 - 21.30 Uhr, 10x

Gebühr: 64 EUR

3.01.61 TriYoga mit Schwerpunkt Beckenbodentraining

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

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Matte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Fr, ab 17.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x



Gebühr: 87 EUR, (ab 8 TN 82 EUR)

3.01.62 Hormonyoga

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

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Matte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Fr, ab 17.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: 87 EUR, (ab 8 TN 82 EUR)

FELDENKRAIS, QI GONG & TAI JI

3.02.01 3.02.02 Feldenkrais

In verschiedenen Positionen (liegen, sitzen, gehen, stehen) erforschen Sie auf leichte, spielerische Weise Ihre Bewegungen. Eigene Gewohnheiten werden so erkennbar und Sie entdecken neue Bewegungsmöglichkeiten für sich!

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

Leitung: Siegrun Päßler, Feldenkrais-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Gebühr: 38 EUR (pro Kurs)

3.02.01 Feldenkrais für Anfänger

Termin: Do, ab 2.2., 9.30 - 10.30 Uhr, 10x



3.02.02 Feldenkrais für Fortgeschrittene

Termin: Do, ab 2.2., 10.45 - 11.45 Uhr, 10x

3.02.03 Feldenkrais Workshop: Arme wie Flügel

Möchten Sie Feldenkrais kennen lernen oder interessiert Sie speziell das Thema Problemzone Schultern?! Dann sind Sie hier genau richtig. An diesem Samstag erforschen wir in leichten, spielerischen Übungen die vielfältigen Zusammenhänge von Schultergürtel, Armen und Körper. Durch kleine, bewusste Bewegungen schulen wir unsere Wahrnehmung, für die eigenen individuellen Bewegungsmöglichkeiten. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke.

Leitung: Siegrun Päßler, Feldenkrais-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa 21.4., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 27 EUR

3.02.09 Qi Gong am Abend



15 Ausdrucksformen, 2000 Jahre alte Übungen aus China. Die Konzentration auf den eigenen Körper bringt uns dazu, den Alltag zu vergessen, um bei uns selbst anzukommen. Unser Ziel ist es, Yin und Yang durch das Aktivieren der Meridiane in Einklang zu bringen und innere Harmonie zu erlangen. Der Kurs

ist für Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe.

Leitung: Iris Hofmann, Qi-Gong-Lehrerin

43 Gesundheit

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 1.2., 19 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: 70 EUR

3.02.06 -3.02.07 Qi Gong am Nachmittag

Qi Gong sind gesundheitsfördernde Übungen aus China. Die Übungen können im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden, dienen der Erhaltung der Gesundheit und geben die Möglichkeit, die Lebensenergie durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei mangelhafter Gesundheit wird Qi Gong als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen fördern die Gesunderhaltung, schaffen Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Nervensystem und Psyche aus. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken.

Leitung: Marion Domabil, Lehrerin für Qi Gong und Tai Ji Chuan
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum
Gebühr: 63 EUR (pro Kurs)

3.02.06 Qi Gong am Nachmittag

Termin: Do, ab 2.2., 13.55 - 15.10 Uhr, 13x

3.02.07 Qi Gong am Nachmittag

Termin: Do, ab 2.2., 15.15 - 16.30 Uhr, 13x



3.02.11 Tai Ji - Chinesische Meditation in Bewegung

Chinesisches Schattenboxen ist ein taoistisches Übungssystem. Es fasziniert den Betrachter durch die fließenden Bewegungen, die Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen. Bewirkt wird dieser Eindruck durch die vom Üben erlebte Harmonie von Körper und Geist. Geistige, seelische und körperliche Kräfte werden gestärkt. Es tritt gesteigerte Beweglichkeit, Konzentration und Lebensfreude ein.

Bitte mitbringen: Verpflegung, Turnschuhe und bequeme Kleidung.

Leitung: Wahjudin Wangsadinata, Tai-Ji-Lehrer

3.02.11 Tai Ji - zum Kennenlernen

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: So 11.3., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 18 EUR

3.02.12 Tai Ji - für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Ort: wird noch bekannt gegeben

Termin: Di, ab 13.3., 20.30 - 22 Uhr, 9x

Gebühr: 72 EUR

PILATES, AEROBIC & CO.

3.02.24 Pilates

Schonendes Ganzkörpertraining für jedes Alter. Sanfte, kontrollierte und harmonische Bewegungen werden im Einklang mit Atmung und Eigenwahrnehmung ausgeführt. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien fördert die Haltung, löst Verspannungen und beugt damit den so häufigen Rückenschmerzen vor.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

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

Termin: Mo, ab 13.2., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 54 EUR



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

3.02.25 Dynamic Training und Pilates

Das Kursformat trainiert gezielt die wichtigsten Komponenten der Fitness: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und vor allem die Körpermitte, auch core genannt. Der Kurs spricht insbesondere Kursteilnehmer an, die nach einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining suchen. Sie stärken und kräftigen Ihre Muskulatur und sorgen für eine gute Körperhaltung, um die Wirbelsäule zu entlasten. Gleichzeitig wirken Sie Verspannungen und Verschleißerscheinungen entgegen.

Leitung: Judith Schering, Sporttrainerin

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

Termin: Mo, ab 13.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 16x

Gebühr: 59 EUR



3.02.26 Training nach der Pilates-Methode

Durch gezielte Übungen werden die gelenkstabilisierenden Muskeln gestärkt und die Grundstabilität des Skeletts verbessert. Zudem wird mit Hilfe von speziellen Gleichgewichtsübungen das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven optimiert. Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Isomatte, Handtuch.

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer

Ort: Betreutes Wohnen "In der Erlenbachau", Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 6.2., 18.10 - 19.10 Uhr, 16x

Gebühr: 68 EUR

3.02.27 Wohlfühlgymnastik in Anlehnung an Pilates

Hier geht es um die Verbesserung des Körpergefühls, der Beweglichkeit, der Koordination, der Kraft und der Konzentrationsfähigkeit. Um diese zu erreichen, werden die Erkenntnisse aus der Pilates-Methode angewandt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Isomatte.

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer

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

Termin: Di, ab 7.2., 17.50 - 18.50 Uhr, 17x

Gebühr: 65 EUR

3.02.28 Bodyshaping mit Pilateselementen

Dieses Ganzkörper-Fitnessprogramm mit Musik vereint Aerobic- und Pilateselemente miteinander. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden verschiedene Muskelgruppen mit wiederholten und gelenkschonenden Kraftübungen trainiert. Alle Bewegungen werden bewusst langsam, akkurat und harmonisch ausgeführt. Stretching- und Entspannungsübungen folgen im Anschluss. Der gesamte Körper wird gestrafft und geformt. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte.

Leitung: Adiam Berhane, Sporttrainerin

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

Termin: Di, ab 28.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 14x

Gebühr: 54 EUR

3.02.29 Power Pilates Mix

Ein Mix aus Power Pilates, Stretching und Funktionsgymnastik, bei dem jeder auf seine Kosten kommt, da das Training sehr abwechslungsreich ist und jeder durch Abstufung der einzelnen Übungen nach seinem Fitnessstand trainieren kann.



45 **Gesundheit**

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs- Gymnastikraum
Termin: Do, ab 16.2., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x
Gebühr: 54 EUR

3.02.30 Pilates

Pilates bringt Körper und Geist in Einklang. Die fließenden Bewegungen werden durch die Präzision ihrer Ausführung bestimmt. Diese Arbeitsweise fördert in starkem Maße die eigene Körperwahrnehmung durch das Zusammenspiel von Balance und Haltung. Die Komplexität von Kräftigungs- und Dehnübungen führt zu einer Stärkung der Tiefenmuskulatur. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Bauch- und Rückenmuskeltraining. Durch die Stärkung des Stützapparates werden Haltung, Stabilität und Körpergefühl gefördert. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, evtl. dicke Socken, Matte.

Leitung: Kathrin Dante, Sporttrainerin
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum
Termin: Fr, ab 10.2., 9.30 - 10.30 Uhr, 16x
Gebühr: 58 EUR

3.02.31 Wochenendkurs: Latin Dance Gymnastik (für Frauen)

Dieser Kurs richtet sich an alle Fitness- und Tanzbegeisterte, die speziell die lateinamerikanische Musik mögen. Bei "Latin Dance Gymnastik" bewegt man sich auf feurige lateinamerikanische Rhythmen. Ein ideales Tanzworkout, um den Körper in Form zu bringen, die Muskeln zu straffen und etwas für die Kondition zu tun. Gleichzeitig lernen Sie verschiedene Tanzstile kennen und die dazu passenden, impulsiven Latin-Moves in einer leichten Choreographie. Lassen Sie sich vom heißen Latin-Beat anstecken!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.

Leitung: Chiara Ottaiano, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum
Termin: So, ab 22.4., 10.30 - 12.30 Uhr, 3x
Gebühr: 37 EUR



3.02.32 Latin Dance Aerobic und Zumba

Der Kurs richtet sich an alle Fitness- und Tanzbegeisterte, die gerne lateinamerikanische Musik mögen. Latin Dance Aerobic verbindet Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen. Ein ideales Workout, um den Körper in Form zu bringen, die Muskeln zu straffen und etwas für die Kondition zu tun. Gleichzeitig werden einfache Choreographien gelernt, die leicht nachvollziehbar sind. In diesem Kurs vergeht der Sommer nie! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, feste, stoßdämmende Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 9.2., 18.30 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 68 EUR

3.02.33 Effektives Ganzkörper-Training mit dem FLEXI-BAR

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

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, FLEXI-BAR.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Mo, ab 13.2., 9 - 10 Uhr, 15x
Gebühr: 54 EUR

3.02.34 Cantienimix

Ohne schweißtreibendes Powertraining arbeiten Sie effektiv und gezielt an ihrer Figur. Durch kleine Bewegungen mit möglichst vielen Wiederholungen kann eine Straffung der Tiefenmuskulatur erreicht werden, die Cellulite und schlaffem Gewebe entgegenwirkt. Der Körper kann mit Schwerpunkt auf den Problemzonen Bauch, Beine, Po und Oberarme gefestigt und gestrafft, der Beckenboden aktiviert werden. Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs Gymnastikraum
Termin: Do, ab 16.2., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x
Gebühr: 54 EUR



3.02.35 Gymnastik für Senioren

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Junggebliebene. Es werden die verschiedenen Körperpartien sanft mobilisiert und gestärkt. Sie fühlen sich fit von Kopf bis Fuß. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, evtl. Nackenkissen, Getränk.

Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 9.2., 15.45 - 16.45 Uhr, 15x
Gebühr: 56 EUR

3.02.36 Calmix pro (3er Stufensystem für jedes Niveau)

Eine Auswahl der wirkungsvollsten Übungen aus Callanetics, Cantienica & Pilates. Wenn Sie Ihre Figur im Hinblick auf Po, Beine, Bauch und Oberarme sichtlich verbessern möchten, sind Sie hier richtig! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Mi, ab 15.2., 10 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: 52 EUR

3.02.37 Vitalfit

Vitalfit ist ein Ganzkörpertraining, das mit einer kurzen Aufwärmphase zur Koordinationsbildung beginnt und von viel Stretching begleitet wird. Wir arbeiten abwechselnd mit verschiedenen Geräten, so dass jede Stunde anders gestaltet ist und jeder auf seine Kosten kommt. Vor allem Bauch-Beine-Po und Oberarme werden straffer. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportmatte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Termin: Mi, ab 15.2., 11 - 12 Uhr, 15x
Gebühr: 52 EUR

3.02.38 Zenbo-Jo: Muskelaufbau und Entspannung in einem!



Zenbo-Jo. Es ist eine gezielte Zusammenstellung von westlichen und östlichen Übungen aus Aikido, Qigong, Yoga und Aerobic. Durch den Wechsel von schnellerem und langsamerem Tempo und weich ineinander überfließenden Bewegungen bewirkt dieses Ganzkörpertraining auch eine enorme mentale Entspannung.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

47 Gesundheit

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 13.2., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x
Gebühr: 67 EUR

3.02.39 Fitnessboxen (Tebo aerobic) für Anfänger

Für alle, die sich auspowern wollen! Fitnessboxen: Ein Kurs, durch den man Gewicht verliert, fit wird und Kraft gewinnt. Fitnessboxen verbindet Elemente aus dem Boxen mit einem Konditionstraining und findet mit leichter Partnerarbeit statt. Die erlernten Techniken stärken die Konzentration und das Selbstvertrauen. Seilspringen, Ausdauertraining, Elemente aus dem Boxen, Kräftigungsübungen und Stretching runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk, optional: Springseil!

Leitung: Adiam Berhane, Sporttrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Sa, ab 25.2., 10.15 - 11.45 Uhr, 12x
Gebühr: 60 EUR

3.02.391 Fitnessboxen (Tebo aerobic) für Fortgeschrittene

Wir erweitern unsere Schlagfolgen (Kombinationen). Dabei wird vor allem Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer trainiert. Das Konditionstraining wird mit Seilspringen, Partnerarbeit und Boxen gegen eine Weichbodenmatte erweitert.



Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Springseil, optional: Bandagen und Boxhandschuhe!

Leitung: Adiam Berhane, Sporttrainerin
Ort: Kultur- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle, EG
Termin: Di, ab 28.2., 20.15 - 21.45 Uhr, 14x
Gebühr: 70 EUR

3.02.40 Tebo aerobic in Gravenbruch

Bewegungen aus asiatischen Kampfsportarten werden mit Aerobic-Elementen kombiniert. TeBo ist ein intensives Konditionstraining zu schneller Musik, durch das man zusätzlich Kraft gewinnt und Gewicht verliert. Die erlernten Techniken stärken zudem die mentalen Kräfte und das Selbstvertrauen. Abgerundet wird das kreislauffördernde Programm durch Stretching und Entspannungselemente.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.
Leitung: Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin + Pädagogik
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Aula
Termin: Mi, ab 22.2., 18.45 - 19.45 Uhr, 15x
Gebühr: 53 EUR

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

Mit diesem Ganzkörpertraining können Sie Ihre Ausdauer, Flexibilität, Kraft und Koordination nachhaltig verbessern. Sie können Ihre allgemeine Kondition durch ein bewegungsintensives Herz-Kreislauf-Training nach moderner Musik kräftigen und durch ausgeprägtes



üben von Bauch, Beine und Po trainieren. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum,
Termin: Mo, ab 6.2., 18.15 - 19.15 Uhr, 15x
Gebühr: 54 EUR

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

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

3.02.43 Fitness Multimix für Frauen

Übungen für Jung und Alt: Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Ausdauertraining bei größtmöglicher Fettverbrennung, Stretching, Slow Motion. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung.

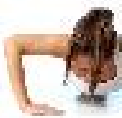
Leitung: Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin + Pädagogik

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle

Termin: Mi, ab 22.2., 20 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 55 EUR

3.02.44 TBC Total Body Conditioning I



Wollen Sie Muskelkraft und Ausdauer gleichzeitig trainieren? Dann ist TBC genau das Richtige für Sie. Dieses effiziente Ganzkörpertraining nach Musik verbindet gezielt Übungen aus dem Kraftsport und Bewegungselemente aus der Aerobic.

Bitte mitbringen: Gute Sportschuhe, Handtuch, Matte und Lust auf Training.

Leitung: Pia Lehmann, Trainer B Lizenz

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 2.2., 20 - 21.30 Uhr, 18x

Gebühr: 90 EUR

3.02.46 Classic Bodystyling für Männer und Frauen

Sie trainieren die wichtigsten Muskelgruppen in Rumpf, Armen und Beinen. Sie können Ihre Körperwahrnehmung steigern und Haltung, Gang und Beweglichkeit verbessern. Sie festigen Ihre Muskeln an den Stellen, die Ihrem Körper stabilen Halt geben müssen; mit wohltuenden Dehnungsübungen lockern Sie Ihre Muskulatur dort, wo sich unangenehme Verspannungen festgesetzt haben. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Eingang grün,
Gymnastikraum, Waldstr. 101

Termin: Mo, ab 6.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x

Gebühr: 54 EUR

3.02.47 BodyArt - ganzheitliches Körpertraining



BodyArt ist für jeden geeignet, egal ob jung oder alt, ob leistungs- oder entspannungsorientiert. Beim Training werden alle Körperregionen in Verbindung miteinander gesehen und gezielt angesteuert. Die fließenden Übungen werden fordernd oder ruhig auf der Matte, ohne spezielle Hilfsmittel, ausgeführt. Durch die gezielte Übungsauswahl werden falsch angewöhnte und schädigende Bewegungsmuster aufgebrochen und das Haltungsbild langfristig verbessert. Auch das Atmen wird hier bewusst eingesetzt und fördert den Stressabbau. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, ggf. warme Socken, Getränk.

49 Gesundheit

Leitung: Anna-Maria Vogel, BodyArt Instructor

Ort: Studio Vogel am Forsthaus Gravenbruch 9-11, 2. OG

Termin: Di, ab 28.2., 19.15 - 20.30 Uhr, 12x

Gebühr: 76 EUR, (max. 9 Personen)

3.02.48 STEP-Aerobic

Dieser Basic-Kurs bietet ein wohltuendes Ausgleichstraining für alle Männer und Frauen, die Spaß an Bewegung nach Musik haben, ihre Kondition steigern und überflüssige Pfunde abbauen wollen. Step-Aerobic ist ein gesundes, intensives Herz-Kreislauf-Training. Sie kräftigen damit insbesondere Ihre Bein- und Pomuskulatur und steigern zusätzlich Ausdauer und Koordination. Step-Aerobic ist wie Treppen steigen. Allerdings gibt es hier nur eine einzige Stufe, die Sie im Wechsel hinauf- und hinuntergehen. Doch das hat es in sich und Sie verbrennen jede Menge Kalorien...!



Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz

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

Termin: Mi, ab 8.2., 18 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 54 EUR

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & STURZPRÄVENTION

3.02.50 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Gymnastik nach dem Prinzip der Rückenschule. Im Vordergrund steht das Mobilisieren der Wirbelsäule, Kräftigen der Rumpfmuskulatur und das gezielte Dehnen zum Ausgleich von muskulären Disbalancen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Mo, ab 6.2., 11.30 - 12.30 Uhr, 14x

Gebühr: 52 EUR

3.02.52 -3.02.55 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule

Durch zunehmenden Bewegungsmangel und überwiegend sitzende Tätigkeit klagen immer mehr Menschen über Kreuzschmerzen. Die Wirbelsäulengymnastik soll gezielt helfen, die Rückenbeschwerden dauerhaft zu lindern bzw. erst keine entstehen zu lassen. Unsere Kurse beinhalten sowohl Kräftigungs- und Dehnungs- als auch Entspannungsübungen. Rumpf- und Beinmuskulatur werden gestärkt, Haltungsschwächen erkannt und korrigiert.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Leitung: Leni Ulrich, Sporttrainerin

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

Gebühr: 55 EUR (pro Kurs)

3.02.52 Ausgleichsgymnastik f. d. Wirbelsäule

Termin: Do, ab 2.2., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x

3.02.53 Ausgleichsgymnastik f. d. Wirbelsäule

Termin: Do, ab 2.2., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x

3.02.54 Ausgleichsgymnastik f. d. Wirbelsäule

Termin: Fr, ab 3.2., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x

3.02.55 Ausgleichsgymnastik f. d. Wirbelsäule

Termin: Fr, ab 3.2., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x



**Einige Krankenkassen gewähren wieder einen Zuschuss.
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

3.02.51 Wirbelsäulengymnastik zur Erhaltung oder Verbesserung der Lebensqualität

Die Übungen kräftigen die gesamte Rumpfmuskulatur, jedoch im Besonderen die zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer, die die angenehme Gruppenatmosphäre bereichern. Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Thera-Band, kl. Hanteln (0,8-1,5).

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Di, ab 7.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 17x

Gebühr: 65 EUR

3.02.57 + 3.02.58 Ausgleichsgymnastik f. d. Wirbelsäule - Abends

Machen Sie sich fit für den Alltag! Mit Unterstützung von Musik wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, Muskulatur durch gezielte Kräftigungs- und Haltungsübungen gestärkt und abgerundet mit einer Entspannungsphase. Viel Spaß beim Bewegen! Bitte mitbringen: Isomatte, Hallenschuhe, Theraband 1,5 - 2 m lang, mittlere Stärke.

Leitung: Katja Rappe, Physiotherapeutin

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle

3.02.57 Ausgleichsgymnastik

Termin: Do, ab 2.2., 20 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 55 EUR

3.02.58 Ausgleichsgymnastik

Termin: Do, ab 2.2., 21 - 22 Uhr, 15x

Gebühr: 70 EUR (Kleingruppe)



3.02.59 Alles was dem Rücken gut tut

Im Vordergrund stehen Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Durch bewusst ausgeführte Übungen wird der Körper zudem zur Haltungs- und Bewegungskorrektur hingeführt. Die Körperwahrnehmung wird geschult und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 7.2., 18 - 19 Uhr, 16x

Gebühr: 57 EUR

3.02.60 – 3.02.61 Wirbelsäulengymnastik in Gravenbruch



Zur Kräftigung und Dehnung schwacher und verkürzter Muskulatur. Spezielle Bauch- und Rückenübungen festigen die Stütz- und Rumpfmuskulatur, die die Wirbelsäule umgibt. Neben der Rumpfmuskulatur wird auch die Beinmuskulatur gestärkt. Richtige Haltung wird bewusst trainiert. Anstrengend, aber wirkungsvoll!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung.

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

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle

Gebühr: 42 EUR

3.02.60 Wirbelsäulengymnastik in Gravenbruch

51 Gesundheit

Termin: Mi, ab 22.2., 17 - 17.45 Uhr, 15x

3.02.61 Wirbelsäulengymnastik in Gravenbruch

Termin: Mi, ab 22.2., 17.45 - 18.30 Uhr, 15x

3.02.62 + 621 Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung und Dehnung des Rückens. Die Stützmuskulatur wird mit gezielten Übungen gefestigt. Elemente aus Pilates und Yoga fördern eine aufrechte Haltung sowie Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, kl. Kissen, Handtuch, Therabänder, Getränk.

Leitung: Claudia Ziegler, MA Sportpädagogik

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum



3.02.62 Wirbelsäulengymnastik

Termin: Mi, ab 1.2., 20.15 - 21.45 Uhr, 17x

Gebühr: 95 EUR

3.02.621 Sommerkurs: Wirbelsäulengymnastik

Termin: Mi, ab 4.7., 20.15 - 21.45 Uhr, 8x

Gebühr: 40 EUR

3.02.63 Revital-Funktions- und Wirbelsäulengymnastik

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

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, evtl. Socken und warme Decke.

Leitung: Brigitte Gruntkowski, Gymnastiktrainerin

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

Termin: Di, ab 14.2., 19 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 54 EUR

3.02.64 Gymnastik zur Haltungsverbesserung, Stabilisierung und Kräftigung

Ganzkörpergymnastik in Anlehnung an die präventive Rückenschule. Im Wechsel ohne und mit Musik; die Einheiten ohne Musik werden zu Erklärungen und zur Korrektur der Übungen genutzt. Um einen schnellen Muskelaufbau zu erreichen arbeiten wir mit Gymnastikband und Hanteln. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikband, je nach Trainingszustand 0,5 - 1,5 kg Hanteln, Isomatte, Handtuch.

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer

Ort: Alte Goetheschule, Turnhalle

Termin: Mi, ab 1.2., 20 - 21 Uhr, 18x

Gebühr: 68 EUR



3.02.66 Sicherer Tritt im Alltag - Gymnastik zur Sturzprävention (In Kooperation mit dem Treff im Quartier IV)

Diese Form der Gymnastik wurde speziell für Senioren entwickelt. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gekräftigt, das Gleichgewicht geschult und die Reaktionsfähigkeit verbessert. Die Beweglichkeit wird gefördert, die Beinmuskulatur gekräftigt und Stürze können besser abgefangen werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Sport- bzw. Gymnastikschuhe.

Leitung: Hana Kindermann, Gymnastiktrainerin
Ort: Treff im Quartier IV, EG links
Termin: Do, ab 1.3., 9.30 - 10.15 Uhr, 10x
Gebühr: 34 EUR

3.02.70 – 72 Orthopädische Rückenschule – Osteoporose



Altenbuckel wie bei der Hexe von Hänsel und Gretel? Nein, das muss nicht sein. Tun Sie etwas dagegen durch funktionelles Aufbau-training unter fachkundiger Anleitung. Inhalte: Stabilisierung der aufrichtenden Muskulatur, Dehn- und Lockerungsübungen, einseitige Gewohnheitshaltungen aufspüren und bewusst

machen durch Entspannungsübungen, Rückenschule. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, kleines Kissen

Leitung: Karin Jolas, Trainerin Orthopäd. Rückenschule
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG
Gebühr: 56 EUR (pro Kurs)

3.02.70 Orthopädische Rückenschule - Osteoporose

Termin: Di, ab 14.2., 8 - 9 Uhr, 15x

3.02.71 Orthopädische Rückenschule

Termin: Di, ab 14.2., 9 - 10 Uhr, 15x

3.02.72 Orthopädische Rückenschule

Termin: Mi, ab 15.2., 9 - 10 Uhr, 15x

3.02.75 Moderne Beckenbodengymnastik

Die Gymnastik mit Wohlfühleffekt: Übungen zur Festigung des Beckenbodens und Kräftigung/Dehnung der Wirbelsäule werden gezielt kombiniert. Neben der Beseitigung oder Linderung von schwacher, gesenkter Beckenbodenmuskulatur wird auch die Wirbelsäule als Teil des Ganzen mobilisiert. Das Ergebnis, eine bessere Haltung und ein sichereres Lebensgefühl sprechen für sich.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Di, ab 14.2., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x
Gebühr: 56 EUR

3.02.76 Beckenbodentraining und Wirbelsäulengymnastik



Der Beckenboden ist als Quelle vitaler Energie von großer Relevanz. Ein schwacher Beckenboden kann sowohl die Ursache für Blasen-schwäche sein, als auch Rückenschmerzen auslösen. Mit einer Mixtur aus isometrischen und dynamischen Bewegungs- und Kräftigungselementen kombinieren wir die maßgeblichen Themen des Beckenboden-Trainings. Dazu gehören Körperwahrnehmung, Atemübungen sowie

Entspannung. Auch für Männer geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein Theraband wenn vorhanden.

Leitung: Judith Schering, Sporttrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 13.2., 18.10 - 19.10 Uhr, 16x
Gebühr: 59 EUR



53 Gesundheit

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

Dann rufen Sie uns doch an, unter ☎ 06102-254746 und vereinbaren ein Gespräch.

WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR

3.02.80 – 3.02.85 Wassergymnastik/Aquafitness

Durch die Bewegung im Wasser wird Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit trainiert, ohne schädliche Gelenkbelastung.

Bitte beachten: Der Eintritt ins Hallenbad muss an den vollautomatischen Kassen selbst entrichtet werden.

Leitung: Salem Bouzommita, (Dienstagskurse)

Leitung: Hana Kindermann (Donnerstagskurse)

Ort: Hallenbad am Sportpark

Gebühr: 50 EUR (pro Kurs)

3.02.80 Wassergymnastik/Aquafitness

Termin: Di, ab 7.2., 13 - 13.45 Uhr, 12x

3.02.81 Wassergymnastik/Aquafitness

Termin: Di, ab 7.2., 14 - 14.45 Uhr, 12x

3.02.82 Wassergymnastik/Aquafitness

Termin: Di, ab 7.2., 15 - 15.45 Uhr, 12x

3.02.83 Wassergymnastik/Aquafitness

Termin: Do, ab 9.2., 17 - 17.45 Uhr, 12x

3.02.84 Wassergymnastik/Aquafitness

Termin: Do, ab 9.2., 18 - 18.45 Uhr, 12x

3.02.85 Wassergymnastik/Aquafitness

Termin: Do, ab 9.2., 19 - 19.45 Uhr, 12x



3.02.86 – 3.02.38 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser



Unter Aquajogging versteht man das "Laufen im Wasser" ohne Bodenkontakt. Dabei spielen Alter und körperliche Fitness keine Rolle. Durch Hilfe des Auftriebsgürtels wird nicht nur ein Ausdauertraining ohne schädliche Gelenkbelastung möglich, sondern auch Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit können

trainiert werden. Dieses dynamische Training ist die günstigste Form des Herz-Kreislauf-Trainings. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter.

Der Eintritt ins Freibad am Sportpark muss an den vollautomatischen Kassen selbst entrichtet werden.

Leitung: Hana Kindermann

Ort: Freibad am Sportpark

Gebühr: 35 EUR (pro Kurs)

3.02.86 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser

Termin: Do, ab 10.5., 17 - 17.45 Uhr, 10x

3.02.87 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser

Termin: Do, ab 10.5., 18 - 18.45 Uhr, 10x

3.02.88 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser

Termin: Do, ab 10.5., 19 - 19.45 Uhr, 10x

**Einige Krankenkassen gewähren wieder einen Zuschuss.
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

3.02.90 Volleyball in gemischten Mannschaften



Volleyball in gemischten Mannschaften (auch für Anfänger und weniger Geübte, die besondere Anleitung bekommen). Individuelles Aufwärmprogramm und Übungen zur Verbesserung der Grundformen im Volleyball (Baggern, Pritschen, Blocken, Schmettern).

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Leitung: Dr. Christoph Krehl, Trainer A Lizenz

Ort: Dependance Buchenbusch, Eschenweg 4, Turnhalle

Termin: Mi, ab 8.2., 20.15 - 21.45 Uhr, 15x

Gebühr: 72 EUR

3.02.93 Bogenschießen - Grundbegriffe des Bogensports In Kooperation mit der Schützengesellschaft 1961 (auch für Kinder ab 10 Jahren)

Ein Schnupperkurs für Alle, bei denen der Bogen nicht nach 3 mal Schießen auf dem Dachboden verschwinden soll. Das Bogenschießen ist eine der ältesten Jagdformen der Menschheit und wird heute auch als rein sportliche Betätigung immer beliebter. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Bogensports unter fachkundiger Anleitung.

Voraussetzung: Private Haftpflichtversicherung muss vorhanden sein!

Bitte mitbringen: ggf. Getränk

Leitung: Peter Kunzmann, Bogenreferent

Ort: Gelände der SG 61, Offenbacher Landstr. 230, N-I

Termin: Di, ab 8.5., 17 - 19 Uhr, 5x

Gebühr: 43 EUR

3.02.94 Learn to roll - Inline Skating für Einsteiger

Sie lernen Grundschriffe, Fall- und Bremstechniken, Körperhaltung, richtiges Vorwärtslaufen, fortgeschrittene Fahrtechniken wie Richtungswechsel, Rückwärtsfahren, Slalomtechniken und Geschwindigkeitskontrollen bei der Abfahrt.

Bitte mitbringen: Inline Skates, Schutzausrüstung (Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschützer), evtl. einen Helm, Verpflegung.

Leitung: Evi Euler, Inline Skating Instructor

Ort: Schulhof Alte Goetheschule, Beethovenstraße 89

Termin: Sa 19.5., 11 - 15 Uhr

Gebühr: 19 EUR

3.02.95 Nordic Walking - der Weg zur Gewichtsreduktion



Kein Kurs für Raser, sondern ein Starterkurs für Leute, die wenig oder keine Bewegung haben und den Einstieg auf sanfte Art und Weise zur Gewichtsreduktion suchen.

Bitte mitbringen: Ab der 2. Stunde wetterfeste Sportbekleidung, Schuhe und Stöcke (Stöcke können auch gegen eine Gebühr von 1,50 EUR pro Kurstermin beim Kursleiter geliehen werden).

Leitung: Peter Braun, Nordic Walking Therapeut

55 Gesundheit

Termine: Di, 17.4., 15 - 16.30 Uhr, Waldstr. 55-57, vhs-Räume, re.
Di, 24.4.+ 8.5.+ 15.5.+ 22.5.+ 29.5., jeweils 15 - 16.30 Uhr,
Treffpunkt: Gehspitzweiher (Holzmann-Grube)
Gebühr: 54 EUR

½ Anzeige Optica

3.02.96 Nordic Walking - Stabilisierung des Herz/Kreislaufsystems

Starterkurs für Leute, die sich im Gesundheitsbereich bewegen sollen zur natürlichen Stärkung des Herz/Kreislaufsystems. Dieser Kurs ist auch geeignet für Wiedereinsteiger und ältere Personen.

Bitte mitbringen: Ab der 2. Stunde wetterfeste Sportbekleidung, Schuhe und Stöcke (Stöcke können auch gegen eine Gebühr von 1,50 EUR pro Kurstermin beim Kursleiter geliehen werden).

Leitung: Peter Braun, Nordic Walking Therapeut

Termine: Mi, 18.4., 15-16:30, Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Mi, 25.4. + 2.5. + 9.5. + 16.5. + 23.5., 15 - 16.30 Uhr,
Treffpunkt: Gehspitzweiher (Holzmann-Grube)

Gebühr: 54 EUR

ALTERNATIVE HEILMETHODEN / NATURHEILKUNDE

3.04.04 Reiki Einweihung 1. Grad - Kompaktseminar

REIKI - Eine Wiederentdeckung aus der alten Tradition des natürlichen Heilens mit den Händen. Die Energieheilmethode des Reiki wird in Theorie und Praxis vorgestellt. Das Verständnis von der Wirkungsweise von Reiki in den Chakren (Energiezentren des Körpers) wird vermittelt und Sie entdecken die Fähigkeit, sich und andere zu "behandeln". Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweihung in den 1. Grad.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung,



Decke, Kissen, Verpflegung.

Leitung: Elke Grote-Donners, Heilerin

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 25.2. + 26.2., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 65 EUR (zzgl. EUR 10 für die Urkunde und Unterlagen direkt an die Dozentin zu entrichten)

3.04.05 Reiki Einweihung 2. Grad - Kompaktseminar

Sie erleben drei traditionelle Einstimmungen in Theorie und Praxis. Mit den Reiki-Symbolen sind Sie auch in der Lage, Reiki über die Ferne wirken zu lassen: Über Zeit und Raum, zu allen Wesen, Situationen und Ereignissen. Die Energie fließt verstärkt und eine Ganzkörperbehandlung verkürzt sich dadurch deutlich. Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweihung in den 2. Grad. Bitte mitbringen:

Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Verpflegung.

Leitung: Elke Grote-Donners, Heilerin

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 31.3. + 1.4., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 65 EUR (zzgl. 10 EUR für die Urkunde und Unterlagen direkt an die Dozentin zu entrichten)



3.04.06 Reiki Einweihung 3. Grad - Kompaktseminar

Durch die Meistereinweihung schließt sich der energetische Reiki-Kreis. Kein anderes Symbol vermag einen ähnlich starken Schutz zu geben wie das Meistersymbol. Durch den 3. Grad ist es möglich, auf der Astralebene bewusst zu arbeiten. Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweihung in den 3. Grad. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Verpflegung.

Leitung: Elke Grote-Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 5.5. + 6.5., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 65 EUR (zzgl. 10 EUR für die Urkunde und Unterlagen direkt an die Dozentin zu entrichten)

3.04.07 Reiki Einweihung 4. Grad - Lehrer

Der Lehrergrad befähigt Sie, andere Menschen in Reiki einzuweihen. In diesem Kurs erfolgt keine energetische Einweihung mehr, sondern es wird Wissen um die Einweihungsrituale weitergegeben. Am Ende des Kurses sind Sie befähigt und berechtigt, die Ausbildung von Reiki vorzunehmen. Voraussetzung: abgeschlossene Teilnahme an Reiki 3. Grad. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke, Kissen.

Leitung: Elke Grote-Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 9.6. + 10.6., 10 - 17 Uhr

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

3.04.08 Pendelkurs für Einsteiger

Das Pendel ist ein Hilfsmittel, um Schwingungen sichtbar zu machen. In diesem Abendkurs lernen Sie u.a. die Handhabung des Pendels, das Interpretieren der Pendelaussage, die Formulierung der Fragestellung, Möglichkeiten des Austestens, die Arbeit mit Testlisten oder Pendeldiagrammen, um Lebenshilfen zu erhalten oder herauszufinden, was Ihre Energie stärkt oder ungünstig beeinflusst. Bei Bedarf werden die Übungen gleichermaßen für das Lotpendel, als auch für die Einhandrute gezeigt. Voraussetzung für die Pendelarbeit ist ein gesundes Muskel- und Nervensystem sowie eine gewisse Offenheit für diese



57 Gesundheit

Vorgänge. Bitte mitbringen: Ggf. Schreibbedarf, Getränk, Pendel können vor Ort ausgeliehen oder auch erworben werden.

Leitung: Sabine Kühn, Autorin zum Thema Pendeln

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

Termin: Do 8.3., 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 18 EUR

3.04.09 Pendelkurs für Fortgeschrittene

Nach Abschluss des Einsteigerkurses haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen zu vertiefen, Fragen zu stellen, die sich aus dem ersten Kurs ergeben haben und weitere Pendeltechniken zu erlernen. Der Kurs eignet sich auch für Menschen, die schon Pendeln können, das richtige Befragen des Pendels aber noch üben und Zusatztechniken erlernen möchten. Nach einer kurzen Wiederholung konzentrieren wir uns auf die Feststellen und das Aufladen der Lebenskraft, sowie auf die Energieisierungsarbeit mit dem Pendel. Bitte mitbringen: Ggf. Schreibbedarf, Getränk, Decke + kleines Kissen, Pendel können vor Ort ausgeliehen oder auch erworben werden.

Leitung: Sabine Kühn, Autorin zum Thema Pendeln

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

Termin: Di 24.4., 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 18 EUR



3.04.10 Leben und Arbeiten mit Heilsteinen

Die Kraft der Steine nutzen und die eigenen Kräfte und Selbstheilung aktivieren: Der richtige Umgang mit Edelsteinen, Vorstellung der vielseitigen Heilsteine und ihrer Wirkung, Herstellen von Edelsteinelixieren und -wassern, Chakrahormonisierung mit Heilsteinen, sowie viele praktische Infos zum täglichen Umgang mit edlen Steinen. Bitte mitbringen: Schreibutensilien und Verpflegung.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 17.3. - 18.3., 11 - 16 Uhr

Gebühr: 48 EUR

3.04.11 Abnehmen mit naturheilkundlicher Unterstützung

Man sagt, dass Essen Leib und Seele zusammenhält, aber eigentlich sollten Leib und Seele dennoch gut in Form sein. Natürlich preisen uns diverse Anzeigen und Zeitschriften Wunderdiäten an, mit Hilfe derer wir in kurzer Zeit sehr viel Gewicht verlieren sollen. Aber jeder, der schon einmal versucht hat, abzunehmen, weiß, dass diese Wundermittelchen oft nur eines erleichtern, nämlich unseren Geldbeutel, und dass die vielleicht schnell verlorenen Kilos innerhalb kurzer Zeit wieder da sind. Die Naturheilkunde bietet sowohl im Bereich der Kräutermedizin als auch in der Homöopathie viele wirksame Möglichkeiten, Ihre Diät dieses Mal zum Erfolg werden zu lassen. Bitte mitbringen: Verpflegung.

Leitung: Karin Becker, Heilpraktikerin

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

Termin: Sa 21.4., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 18 EUR

3.04.12 Gesund und selbstbewusst durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine wichtige Phase im Leben einer Frau. Vitaler und aktiver als früher suchen Frauen in dieser Lebensphase nach neuen Perspektiven. Leider ist diese Zeit oft mit Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder Hitzewallungen verbunden. Die Naturheilkunde - vor allem Heilkräuter - bietet sanfte Linderung. Es

erwartet Sie ein anschaulicher Ausflug in die Welt der Heilkräuter und Pflanzenhormone. Fragen sind erwünscht.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Karin Becker, Heilpraktikerin

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

Termin: Sa 26.5., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 19 EUR



3.04.13 Wechseljahrsbeschwerden und Homöopathie

Die Wechseljahre sind für die meisten Frauen mit unangenehmen Beschwerden verbunden. Aber immer mehr Frauen im Klimakterium wünschen sich eine Behandlung ihrer Beschwerden auf natürliche Weise, ohne die Einnahme von Hormonen. Die Homöopathie hat sich bei vielen typischen klimakterischen Beschwerden sehr bewährt. Hier erhalten Sie einen Überblick über die Art der Beschwerden und einen Einblick in die typischen Arzneimittelbilder. Anwendungen und Therapien werden beispielhaft aufgeführt und besprochen. Fragen sind erwünscht.

Leitung: Andrea Helmling, Heilpraktikerin

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

Termin: Sa 11.2., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 30 EUR, (zzgl. 3,- für das Skript direkt an die Dozenten)

3.04.14 Basenfasten - gesundes Essen, abnehmen, entschlacken

Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen einer Übersäuerung. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Darmproblemen, Hautunreinheiten oder Übergewicht gehören für viele seit Jahren zum Alltag. Mit einer schonenden Basenfasten-Kur geben Sie dem Organismus die Möglichkeit zum Großputz. Das Basenfasten ist eine besonders milde Form des Fastens, bei der vorübergehend auf säurebildende und säurehaltige Nahrungsmittel verzichtet wird. Ohne zu hungern können Sie abnehmen, entschlacken und sich wohler fühlen. Hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Thema sowie Rezeptideen für eine Woche.

Leitung: Barbara Diacont, Heilpraktikerin

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

Termin: Mo, 5.3. + Fr, 9.3 + Mo, 12.3, jeweils 18.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 28 EUR



3.04.15 Mein Wohlfühlgewicht - meine Wunschfigur

In diesem Seminar erforschen wir die Ursachen, warum unsere aktuelle Figur von unserer Wunschfigur abweicht. Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach den Ursachen und was sie bedeuten. Wir überprüfen: "Was passt zu mir und fühlt sich gut für mich an?" Ayurveda sowie Traumreisen und Affirmationen helfen uns sinnvolle Strategien zu entwickeln, die uns zu unserem Gleichgewicht und unserem individuell wirklichen Wunsch- und Wohlfühl- Körper und -gewicht führen. Bitte mitbringen: ggf. Schreibbedarf

Leitung: Barbara Christine Kindler, Ayurveda-Health-Consultant, Mental Coach, IHK-Prüferin

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

Termin: Sa, ab 4.2., 14 - 18.30 Uhr, 4x

Gebühr: 78 EUR

3.04.16 Heilenergetik - eine Philosophie im neuen Bewusstsein

Die Philosophie der Heilenergetik zeigt uns Möglichkeiten, wie wir mit unserem Leben anders umgehen und es auch anders gestalten können. Was machen Erwartungshaltungen mit uns? Wie wirken Glaubenssätze? Was bedeutet Angst aus heilenergetischer Sicht und wie



59 Gesundheit

können wir diese in einen positiven Motor umwandeln?

Hier ist die Zeit für Fragen und Antworten.

Bitte mitbringen: ggf. Schreibbedarf.

Leitung: Gerd Regnery, Heilenergetiker

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

Termin: Fr 30.3., 18.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 8 EUR

3.04.17 Einführung in die Chinesische Medizin – Gesundheit, Ruhe und Klarheit

In dieser Einführung zur TCM erfahren Sie die wichtigsten Hintergründe über das seit Jahrtausenden bewährte, ganzheitliche und hocheffektive Konzept der chinesischen Medizin. Unter anderem werden die Bereiche Akupunktur (auch ohne Nadel), typgerechte Ernährung (zur Behandlung chronischer Erkrankungen wie Allergien, Diabetes, Bluthochdruck etc.) sowie schnell wirksame Bewegungs- und Entspannungsmethoden angesprochen.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial

Leitung: Nick Dollhausen, Heilpraktiker

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

Termin: So 18.3., 10 - 15 Uhr

Gebühr: 25 EUR



3.05.03 Alles Gute für die Füße - Fußreflexzonenmassage

Schon vor mehreren tausend Jahren war im Fernen Osten und im Alten Ägypten bekannt, dass reflektorische Zusammenhänge zwischen Zonen der Hautoberfläche und inneren Organen bestehen. Die heutige Fußreflexzonenmassage basiert auf Aufzeichnungen und Erfahrungen der Masseurin Eunice Ingham und ist als ganzheitliches Heilverfahren anerkannt. Sie wirkt regulierend auf innere Organe und Körperfunktionen und wird bei den unterschiedlichsten Beschwerden eingesetzt. Die Behandlung ist entspannend, steigert das Wohlbefinden und aktiviert Selbstheilungskräfte. Wer mehr darüber wissen und in die Praxis hinein schnuppern möchte, ist hier genau richtig. (Kleingruppe, max. 8 Personen). Bitte mitbringen: Decke oder Matte, Kissen, Handtuch, Creme, Küchenrolle, warme Socken.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann,

Entspannungspädagogin

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

Termin: Mi, ab 18.4., 17.30 - 19 Uhr, 6x

Gebühr: 46 EUR, (Kleingruppe, max. 8 TN)

3.05.04 Klassische Massage (Rücken und Nacken)

Sie lernen die harmonische Folge von durchblutenden, entkrampfenden und entspannenden Grifftechniken der Rücken- und Nackenmassage für die Anwendung an sich selbst und am Partner. Auch bei Schmerzzuständen und anderen Erkrankungen entfaltet die Massage ihre medizinische Wirkung. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Üben in Partnerarbeit.



Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind. Anmeldung nur paarweise möglich!

Bitte mitbringen: Isomatte, Massageöl, Decke, Kissen, Verpflegung.

Leitung: Andrea Helmling, Heilpraktikerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 28.4. - 29.4., 10 - 16 Uhr

Gesundheit 60

Gebühr: 114 EUR pro Paar (zzgl. 3 EUR für Unterlagen direkt an die Dozenten zu entrichten).

**Bitte melden Sie sich spätestens bis 7 Tage vor der
Veranstaltungen an.
Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger
Anmeldungen absagen müssten!**

Kochen & Geselligkeit

Informationen zu allen Kochkursen:

1. Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Küchenmesser, Gefäß für evtl. Reste zum Mitnehmen und ein Getränk Ihrer Wahl.
2. Die Lehrküche der Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, finden Sie im Eingang gelb, durch die Glastür links und nochmals links.
3. Alle Lebensmittel werden von den Dozenten besorgt und zum Selbstkostenpreis berechnet und sind in der Gebühr enthalten.
4. Von der Gebührenerstattung (vgl. Gebührenermäßigung nach BSHG) ausgenommen ist die Bereitstellungsgebühr von 1,72 EUR pro Unterrichtseinheit (45 Minuten).

RUND UM DEN GLOBUS

3.07.10 Cucina Povera - kulinarischer Streifzug durch Italien



Entdecken Sie kulinarische Kreationen aus verschiedenen Regionen Italiens. Lassen Sie sich von delikatem Pollo alla cacciatora aus der Toskana und Spaghetti alla puttanesca aus Kampanien verzaubern. Genießen Sie feines Risotto con asparagi aus der Emilia-Romagna, Insalata di funghi aus dem Aostatal oder Crostata di visciole

aus dem Ladinum und zum krönenden Abschluss Zabaione con bacche aus dem Piemont.

Leitung: Eva Fischer

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

Termin: Di 8.5., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.11 Asiatische Wok Gerichte

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

Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann

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

Termin: Mi 7.3., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.12 Spezialitäten Sardinens



Die sardische Küche nimmt eine Sonderstellung in der kulinarischen Landschaft Italiens ein. Es gibt Malloreddus, kleine Nudeln aus Hartweizengrieß mit Safran, Culingionis, mit Kartoffeln gefüllte Ravioli, Lamm- und Ziegengerichte, zahlreiche Süßigkeiten. Eine besondere Köstlichkeit

sind der Bottarga und Pecorino. Genießen Sie diese einzigartige Küche.

Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Do 8.3., 18.20 - 21.50 Uhr,

61 *Kochen und Geselligkeit*

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.13 Exotische Gerichte der Philippinen

Die philippinische Küche ist eine Mischung aus Orient und Okzident, beeinflusst von den Malayen, Chinesen und vor allem den Spaniern, die 400 Jahre auf der Insel blieben. Reis gehört zu jeder Mahlzeit. Die Grundnahrungsmittel sind Fisch und Meeresfrüchte. Das Nationalgericht ist "Adobe", es kann aus Schweinefleisch, Rindfleisch, Geflügel oder Fisch bestehen. Als Zwischenmahlzeit (merienda) gibt es spanische Gerichte wie ensaymada (süßes Buttergebäck mit Käse) oder pan de sal (kleine Brötchen), aber auch Reisgebäck wie puto oder bibingka. Generell sind die Gerichte nicht so scharf gewürzt. Freuen Sie sich auf eine außergewöhnliche Landesküche.



Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Di 19.6., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.14 Kulinarische Kostbarkeiten Indiens

Die indische Küche ist vielfältig wie keine andere. Kreuzkümmel, Kardamom, Ingwer, Zimt und Nelken, die grünen Blätter des Koriander und Gelbwurz sind die bevorzugten Gewürze. Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen Gerichten, schmackhaften Curries, Chutneys und weiteren leckeren Speisen. Sie dürfen gespannt sein!

Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Mi 9.5., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR

3.07.15 Unbekannte russische Küche

In Russland wurde traditionell schon immer gut und gern für Gäste gekocht. Eine russische Sakuska (Vorspeisen) kann mit Leichtigkeit ein westliches Büffet schlagen - und das ist nur der Anfang. Bekannt ist der Borschtsch, von dem es viele verschiedene Zubereitungsarten gibt. Wir bereiten authentische Speisen aus allen Teilen Russlands - und genießen.



Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Di 22.5., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.16 Kaiserliche Köstlichkeiten aus Österreich

Genießen Sie mit uns klassische und auch raffinierte Gerichte, die Ihnen wohlschmeckend in Erinnerung bleiben werden. Die österreichische Küche ist nicht nur regional geprägt, sondern auch stark von der ungarischen, italienischen und böhmischen Küche beeinflusst. Wir garantieren Gaumenfreude der besonderen Art.

Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Mi 18.4., 18.20 - 21.50 Uhr



63 Kochen und Geselligkeit

Gebühr: 28 EUR

3.07.17 Tapas III - kleine Leckereien aus Spanien



Ob Tapas des Südens oder Tapas der Meere, entdecken Sie mit uns köstliche Rezepte und versetzen Sie sich in Urlaubsstimmung. Wir werden Tapas in einer Vielzahl von neuen Variationen zubereiten. Freuen Sie sich auf gefüllte Champignons mit Spinat, Olivenpaste, Chorizo mit Pilzen, knuspriger Lachs auf Kori-

ander, geröstete Salzmandeln, Tintenfischsalat, maurische Hühnerspieße u.v.m.

Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann

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

Termin: Mi 21.3., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.18 Mezze - Vorspeisen aus 1001 Nacht

Die Pracht der orientalischen Küche entfaltet sich nirgends so großartig wie bei diesen kalten und warmen, reichhaltigen Vorspeisen. Vor allem in Libanon, Syrien und der Türkei finden sich die besten. Wir zaubern traditionelles wie Hummus, Mutabbal und Muhammara, aber auch moderne Rezepte. Lassen Sie sich überraschen.

Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Mi 2.5., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.19 Cajun und Kreolisch - Taste of Louisiana

Die Küche Louisianas ist eine einzigartige Mischung aus indianischen, spanischen, französischen, afrikanischen und karibischen Einflüssen, voller Vielfalt und Raffinesse. Wir bereiten original Cajun-Gerichte wie Gumbos und Jambalaya, aber auch köstliche Fisch- und Gemüsegerichte zu.

Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Mo 27.2., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.20 Sushi - fernöstliche Delikatessen



Erweitern Sie Ihren kulinarischen Horizont mit einem Sushi-Kochkurs. Verwöhnen Sie Ihre Freunde während einer Geburtstagsparty oder den Partner bei einem gemütlichen Abend mit diesen kleinen Köstlichkeiten. Wir führen Sie ein in die Grundtechniken der Sushi-Herstellung, z.B. die spezielle Reiszubereitung, das Rollen der Maki und das Zuschneiden der Fischfilets für die Nigiris. In besinnlicher Atmosphäre werden Sie

bei uns in die Künste der Sushi-Küche eingeweiht.

Leitung: Eva Fischer

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

Termin: Do 19.4., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 30 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

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

KREATIVE KÜCHE

3.07.21 Kölsche Tapas - nicht nur zu Karneval

Verblüffende Rezeptkreationen sowie Pikantes in neuen Variationen mit kölscher Note werden Sie begeistern. Lassen Sie sich inspirieren von: Jemösem Kölsch-Mäntelche, Himmel un Äd Türmche met Flönz, FC-Spießjer, Frikadellcher met kölschem Mostert, Höhner am Spießje, Knäcke-Dömche, Flüjelcher met För und Kölsche Waggel-Pitter (e Kölsch för Pänz) u.v.m.

Leitung: Ralph Schwerzel, Hotelfachmann, Sprachtrainer

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

Termin: Do 16.2., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR

3.07.27 Raffinierte Hackfleischgerichte

Hackfleisch ist vielseitig zu verwenden: roh, gekocht, gebraten, überbacken und gegrillt oder als Füllung. Es harmoniert mit fast allen Kräutern und Gewürzen und ist Basis für eine abwechslungsreiche und kreative Küche.

Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Mi 14.3., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)



3.07.28 Abwechslungsreiche Lammvariationen

Lamm ist eine der beliebtesten Fleischsorten in aller Welt. Kaum eine der Spitzenküchen verzichtet auf diese Köstlichkeit. Wir bereiten internationale Gerichte wie indisches Korma, türkisches Pilaw, griechische Lammkoteletts, englische Lammkeule mit Minzsauce und vieles mehr.

Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Di 27.3., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 30 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.32 Delikates mit Zucchini und Auberginen

Noch vor 10 Jahren galten Zucchini und Auberginen als exotisches Gemüse, heute sind sie überall erhältlich und wachsen fast in jedem Garten. Sie sind unkompliziert und preiswert, man kann sie dünsten, braten und backen. Lernen Sie hier einige neue Zubereitungsarten, und stellen Sie fest, wie delikates diese Gemüsearten einzusetzen sind.

Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Di 5.6., 18.30 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR



3.07.35 Kreativ kochen mit Zitrusfrüchten

Zitronen sind in unserer Küche selbstverständlich. Schon die Ägypter, Griechen und Römer schätzten sie. Griechische Küche ist ohne die saftige Zitrone nicht vorstellbar, italienische Antipasti brauchen sie, die köstliche marokkanische Küche kommt ohne sie nicht aus. Erleben Sie die internationale kulinarische Vielfalt.

Leitung: Susanne Heimsch

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

65 Kochen und Geselligkeit

Termin: Mi 29.8., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

SPECIALS

3.07.41 Fast Food - Genuss ohne Gewissensbisse

Nicht jede schnelle Mahlzeit ist gleich ungesund. Auf schnelle, gesunde und trendige Art genießen wir fettarme und vitalstoffreiche Lebensmittel. Wir werden vitaminreiche Snacks für Zwischendurch zubereiten, die Ihren Heißhunger schnell stillen werden. Tipps und Tricks inklusive!

Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Di 24.4., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)



3.07.42 Fingerfood - handliche Leckerbissen

Als Fingerfood bezeichnet man kleine Snacks, die man ohne Teller und Besteck einfach von der Servierplatte nehmen kann. Die kleinen, mit einem Bissen zu essenden Leckereien sind genau das Richtige für Stehempfang, zur Begrüßung von Gästen mit einem Gläschen Sekt oder wenn man eine Party auf kleinem Raum feiern möchte. Außerdem eignen sie sich auch wunderbar für ein Buffet. Fingerfood kann bunt gemischt werden von herzhaften Snacks über süße Kleinigkeiten bis hin zu Obst. Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen.

Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Di 21.8., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.45 Faszinierende Gerichte des Mittelalters



Die mittelalterliche Küche verfügte über eine große Bandbreite an Speisen: Man unterschied zwischen Herren- und Bauernspeise; in der Fastenzeit gab es nur eine begrenzte Auswahl von Speisen, die aber mit viel Phantasie und Können zu opulenten Mahlzeiten komponiert wurden. Die Bauernküche bediente sich heimischer Kräuter wie Petersilie, Minze, Salbei,

Schalotten, Lauch und vielem mehr. Die Herrentische bereicherten exotische Gewürze wie Pfeffer, Zimt, Kardamom, Ingwer, Galgant, Nelken und Muskat. Wir kochen Spezialitäten wie "Griechische Hühner" oder "Jerusalem-Speise" mit Fisch und vieles andere.

Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Mi 13.6., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.75 After-Work-Cooking mit der kreativen 5-Elemente-Küche

Sie haben einen langen und anstrengenden Tag hinter sich und möchten trotzdem nicht auf gesundes Essen verzichten. Ein bekömmliches Abendessen, das nach den Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung, die Ihren Ursprung in der Traditionellen Medizin hat, verhilft Ihnen nachts zu ruhigem Schlaf. Sie fühlen sich am nächsten Morgen fit und ausgeruht

Leitung: Helen Fuhländer, Ernährungsberaterin

Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Küche



Termin: Do 26.4., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel)

3.07.76 Mediterranes Kochen mit der 5-Elemente-Küche

Genug von Braten, Klößen und Kraut! Die Tage werden wieder länger und wir bekommen Lust auf frische Zutaten, Salate und Kräuter. Machen wir es doch einfach unseren südlichen Nachbarn nach und genießen mit Antipasti und Co. den Frühling. Die leichte, mediterrane Küche mit frischem Gemüse, Olivenöl usw. wird nach den Grundlagen der 5-Elemente-Küche, die Ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin hat, verfeinert und bekömmlich zubereitet. Lassen auch Sie sich inspirieren.



Leitung: Helen Fuhrländer, TCM-Ernährungsberaterin

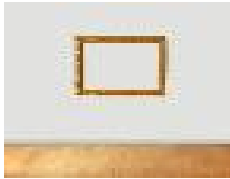
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, Küche

Termin: Di 20.3., 18.20 - 21.50 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

Hier könnte Ihr Bild hängen!

Wir suchen Künstler, die ihre Bilder in unserer Artothek ausstellen möchten.



Artothek - Kunst zum Ausleihen

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

Kunst in Ihren Räumen – nach Ihren Wünschen – für jede Gelegenheit:

- als wirkungsvolle Veränderung für jeden Tag,
- als kunstvolle Aufwertung für besondere Anlässe,
- bei Gefallen ist der Kauf des Bildes möglich; wir vermitteln gerne zwischen Ihnen und den Künstlern.

67 Kochen und Geselligkeit

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

vhs Neu-Isenburg e.V.

Sprachen

⇒ ALLGEMEINE INFORMATIONEN	Seite 66-67
⇒ DEUTSCH	68-72
⇒ ENGLISCH	72-75
⇒ FRANZÖSISCH	75-76
⇒ ITALIENISCH	76-77
⇒ SPANISCH	78-79

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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

EINSTUFUNGSTEST

Auf unserer Homepage www.vhs-neu-isenburg.de (Navigationssystem „Einstufungstest“) finden Sie für Englisch, Französisch und Spanisch einen Einstufungstest, damit Sie die optimale Niveaustufe für sich finden. Für Deutsch-Einstufungstests vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Termin in der Geschäftsstelle der vhs.

GEBÜHREN

Die Kursgebühren für Sprachkurse sind entweder direkt bei dem jeweiligen Kurs aufgeführt, z.B. bei Deutsch als Fremdsprache, Bildungsurlaub, Intensivkurs, Kleingruppe und Kursen mit anderen, gesonderten Vereinbarungen, oder die Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der Teilnehmenden (TN) und ist entsprechend gestaffelt (siehe Gebührentabelle).

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

TN	10 TN	9 TN	8 TN	7 TN	6 TN	5 TN
Preis	69 EUR	76 EUR	84 EUR	94 EUR	109 EUR	135 EUR

Die Gebühr wird nach dem 2. Unterrichtstag festgelegt. Erhöht oder erniedrigt sich die TN-Anzahl danach, behält die festgelegte Gebühr trotzdem weiterhin ihre Gültigkeit!

WIE FINDE ICH DEN PASSENDEN KURS?

Anhand der Kursnummer sehen Sie, in welcher Niveaustufe sich der Kurs befindet. Der Buchstabe und die dahinter folgende Zahl gibt die Niveaustufe an.

Niveaustufe A 1

Niveaustufe B 2

4.02.A1.2

4.02.B2.1

A1 + A2 = Anfänger bzw. Elementare Sprachverwendung

B1 + B2 = Mittelstufe bzw. Selbstständige Sprachverwendung

C1 + C2 = Fortgeschrittene bzw. Kompetente Sprachverwendung

67 Sprachen A bis Z

ERKLÄRUNG DER NIVEAUSTUFEN

A1 + A 2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

A1 : Am Ende dieser Stufe können Sie

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

A2 : Am Ende dieser Stufe können Sie

Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zur Familie, einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

B1 : Am Ende dieser Stufe können Sie

die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B2 : Am Ende dieser Stufe können Sie

längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache, sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

C1 : Am Ende dieser Stufe können Sie

längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

C2 : Am Ende dieser Stufe können Sie

gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

DEUTSCH



NIVEAUSTUFEN A1 – B1:

Die vhs Neu-Isenburg ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Integrationskursen. Ein Integrationskurs umfasst 600 bzw. 900 Stunden Deutschunterricht und im Anschluss einen Orientierungskurs mit 45 Unterrichtsstunden. Der Sprachunterricht wird auf 6 bzw. 9 Module á 100 Unterrichtsstunden aufgeteilt.

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

900 UE: MODULE NUR FÜR FRAUEN, MIT KINDERBETREUUNG

4.04.A1.01 Deutsch als Fremdsprache 1 - für Frauen

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

Leitung: Lyana Telehan, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 30.4. - 21.6., 8.45 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.A1.11 Deutsch als Fremdsprache 2 - für Frauen

Niveau A1/1. Der Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch: Schritte 1 und Schritte plus 2, Hueber Verlag.

Leitung: Nelya Jandard, Annette Velazquez, Sprachtrainerin

Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Str. 8, Raum 3

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 02.2. - 16.3., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.A1.21 Deutsch als Fremdsprache 3 - für Frauen

Niveau A1/2. Der Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch: Schritte plus 2, Hueber Verlag.

Leitung: Nelya Jandard, Annette Velazquez, Sprachtrainerin

Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Str. 8, Raum 3

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 19.3. - 15.5., 8.45 - 11.45 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.A2.01 Deutsch als Fremdsprache 4 - für Frauen

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

Leitung: Nelya Jandard, Annette Velazquez, Sprachtrainerin

Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Str. 8, Raum 3

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 21.05 - 17.08, 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

69 Sprachen A bis Z

4.04.A2.1I Deutsch als Fremdsprache 4 - für Frauen

Niveau A2/1. Der Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden.

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 3 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Gerda Kloidt, Olga Lombardi, Sprachtrainerinnen

Ort: Sporthalle/Sportpark, Alicestr. 118, Günter-Salzman-Raum

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 9.2. - 23.3., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.A2.2I Deutsch als Fremdsprache 5 - für Frauen

Niveau A2/1. Der Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden.

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 3 und 4, mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Gerda Kloidt, Olga Lombardi, Sprachtrainerinnen

Ort: BGS-Haus 2, EG, vhs Raum, Hugenottenallee 82

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 27.3. - 29.5., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.A2.3I Deutsch als Fremdsprache 6 - für Frauen

Niveau A2/2. Der Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 4, mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Gerda Kloidt, Olga Lombardi Sprachtrainerinnen

Ort: BGS-Haus 2, EG, vhs Raum, Hugenottenallee 82

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 29.5. - 27.8., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.B1.0I Deutsch als Fremdsprache 7 - für Frauen

Niveau B1/1. Der Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden.

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 5 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Spassimira Ebendorff, Annette Velazquez Sprachtrainerin

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

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 2.2. - 16.3., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.B1.1I Deutsch als Fremdsprache 8 - für Frauen

Niveau B1/1. Der Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden.

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 5 + 6 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Spassimira Ebendorff, Annette Velazquez, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab, 19.3. - 15.5., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

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

4.04.B1.3I Deutsch als Fremdsprache 9 - für Frauen

Niveau B1/1. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte 6 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Lyana Telehan, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo, Di, Do, Fr, ab 30.1. - 13.3., 8.45 - 11.45 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.B1.2I Deutsch als Fremdsprache 9 - für Frauen

Niveau B1/2 mit Prüfungsvorbereitung auf den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ). Der Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden.

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 6, mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Spassimira Ebendorff, Annette Velazquez, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo, Di, Do Fr, ab 21.5. - 17.8., 8.30 - 11.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

600 UE: MODULE FÜR FRAUEN UND MÄNNER, ABENDS

4.04.A1.1 Deutsch als Fremdsprache 1 (für Männer und Frauen)

Niveau A1/1. Dieser Kurs kann auch im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden.

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 1 mit Audio CD, Hueber-Verlag.

Leitung: Elena Sivinova, Justin Düttmann, Sprachtrainer

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 232

Termin: Mo - Do, ab 14.3. - 10.5., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.A1.2 Deutsch als Fremdsprache 2 (für Männer und Frauen)

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

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

Leitung: Snezhinka Nikova, Annette Decker, Sprachtrainerinnen

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

Termin: Mo - Do, ab 30.1. - 13.3., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.A1.1 Deutsch als Fremdsprache 2 (für Männer und Frauen)

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

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

Leitung: Elena Sivinova, Justin Düttmann, Sprachtrainer

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 232

Termin: Mo - Do, ab 14.5. - 28.6., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

71 Sprachen A bis Z

4.04.A2.0 Deutsch als Fremdsprache 3 (für Männer und Frauen)

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

Leitung: Snezhinka Nikova, Annette Decker, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo - Do, ab 14.3. - 10.5., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.A2.1 Deutsch als Fremdsprache 4 (für Männer und Frauen)

Niveau A2/2. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden.

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 4 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Yulia Kulebakina, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo— Do, ab 30.1. - 13.3., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.A2.2 Deutsch als Fremdsprache 4 (für Männer und Frauen)

Niveau A2/2. Der Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden.

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 4 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Snezhinka Nikova, Annette Decker, Sprachtrainerinnen

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

Termin: Mo - Do, ab 14.5. - 28.6., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.B1.0 Deutsch als Fremdsprache 5 (für Männer und Frauen)

Niveau B1/1. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 5 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Yulia Kulebakina, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo - Do, ab 14.3. - 10.5., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

4.04.B1.1 Deutsch als Fremdsprache 6 (für Männer und Frauen)

Niveau B1/2. Dieser Kurs kann im Rahmen eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und dann nur nach einer persönlichen Beratung gebucht werden. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Schritte plus 6 mit Audio CD, Hueber Verlag.

Leitung: Yulia Kulebakina, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo - Do, 14.5. - 28.6., 17.30 - 20.30 Uhr, 25x

Gebühr: 190 EUR

**Deutschkurse mit der Niveaustufe B2 werden von der
Kreisvolkshochschule Offenbach angeboten.
Tel. 06103 3131 1337**

4.04.OR Orientierungskurse im Rahmen des Integrationskurses

Der Orientierungskurs mit Prüfung ist Bestandteil eines Integrationskurses nach dem Zuwanderungsgesetz und beinhaltet Themen aus den Bereichen Politik, Geschichte und Kultur. Ideal auch zur Vorbereitung auf den Einbürgerungstest. Am letzten Kurstag ist Prüfung.

Vorausgesetzt werden Sprachkenntnisse auf Niveau B1.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Zur Orientierung mit Audio CD, Max Hueber Verlag

4.04.OR1 Orientierungskurs - Abends

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 2. OG

Termin: Termin wird noch bekannt gegeben,
Mo, Di, Do, Fr, 17.30 - 20.30 Uhr, 12x

Gebühr: 95 EUR

4.04.OR1I Orientierungskurs – nur für Frauen

Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacherstr. 8, Raum 2

Termin: Termin wird noch bekannt gegeben,
Mo, Di, Do, Fr, 8.30 - 11.30 Uhr, 12x

Gebühr: 95 EUR

ENGLISCH



A1 + A 2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.06.A1.0 Englisch - Anfänger ohne Vorkenntnisse

Für alle, die die Sprache ohne Zeitdruck und Hausaufgaben erlernen möchten. Bitte mitbringen: Englisch Network Starter, Lektion 1, Langenscheidt-Verlag.

Leitung: Fatme Sayegh, Englischlehrerin

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

Termin: Di, ab 14.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.06.A1.3 Englisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Sie erwerben einen umfangreichen Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der englischen Sprache vertraut. Bitte mitbringen: Englisch Network Starter, Lektion 8, Langenscheidt-Verlag.

Leitung: Roswitha Hummel-Liljegren, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo, ab 6.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.06.A2.0 Englisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache. Bitte mitbringen: Englisch Network 2, Lektion 1, Langenscheidt-Verlag.

Leitung: Ralph Schwerzel, Sprachtrainer

Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 2. OG, Raum 231, Waldstr. 101

Termin: Di, ab 7.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

73 Sprachen A bis Z

4.06.A2.4 Englisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache. Bitte mitbringen: First Choice A2, Lektion 9, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Astrid Radtke, Dipl. Europasekretärin

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

Termin: Mi, ab 1.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.06.A2.6 Englisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Für alle, die die Sprache ohne Zeitdruck und ohne Hausaufgaben lernen möchten. Das Lernen erfolgt gemeinsam.

Bitte mitbringen: English Network 3, Langenscheidt-Verlag.

Leitung: Fatme Sayegh, Englischlehrerin

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

Termin: Di, ab 7.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.06.B1.4 Englisch - Mittelstufe 1

Im Mittelpunkt steht die Konversation und auch hier erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache.

Bitte mitbringen: Fairway 3, Lektion 8, Klett-Verlag.

Leitung: Astrid Radtke, Dipl. Europasekretärin

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

Termin: Di, ab 7.2., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.06.B2.1 Englisch für Senioren - Mittelstufe 2

Im Rahmen verschiedener Themen gibt es Texte zum Lesen und Diskutieren (einschl. Grammatikübungen und nützlicher Vokabeln). Ziel ist es, dass Sie in der Lage sind, über alltägliche Themen reden zu können. Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Magdalena Stachura, Dipl. Sprachlehrerin

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

Termin: Mo, ab 6.2., 11.15 - 12.45 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66



4.06.B2.2 Englisch - Mittelstufe 2 - Intensivkurs

Für Teilnehmende, die in möglichst kurzer Zeit ihre Sprachkenntnisse für den Alltag aber auch für den Beruf verbessern möchten.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Roswitha Hummel-Liljegren, Sprachtrainerin

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

Termin: Do, ab 9.2., 19 - 21.15 Uhr, 15x

Gebühr: 130 EUR

4.06.B2.3 Englisch für Senioren - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation, gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Bitte mitbringen: New Headway Upper Intermediate, Lektion 9, Cornelsen & Oxford Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

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

Termin: Di, ab 7.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66



**Wir suchen Kursleiter/innen mit Ideen und Engagement.
Haben Sie Spaß am Unterrichten von klein oder groß?
Rufen Sie uns doch einfach an, unter ☎ 06102-254746
oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de**

4.06.B2.4 Englisch - Mittelstufe 2

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

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Astrid Radtke, Dipl. Europasekretärin

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

Termin: Di, ab 7.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.06.B2.5 Englisch - Mittelstufe 2

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

Bitte mitbringen: Unterlagen werden gestellt.

Leitung: Bernd Lehmann, Sprachtrainer

Ort: Ev. Gemeinde Gravenbruch

Termin: Di, ab 7.2., 9.30 - 11 Uhr, 14x

Gebühr: 76 EUR (bei mind. 9 TN)

4.06.B2.6 Englisch für Senioren - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation, gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz.

Bitte mitbringen: Englisch Aufbaukurs Band I, Lektion 30, Max-Hueber-Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

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

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

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66



4.06.B2.7 Englisch für Senioren - Mittelstufe 2, Konversation

Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben!

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

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

Termin: Di, ab 7.2., 19.45 - 21.15 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66



4.06.B2.8 Englisch für Senioren - Mittelstufe 2, Konversation

Bitte mitbringen: Englisch Aufbaukurs Band II, Lektion 13 Max-Hueber-Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

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

Termin: Mi, ab 8.2., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66



C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.06.C1.4 Englisch für Senioren - Fortgeschrittene, Konversation

Bitte mitbringen: Unterlagen werden gestellt.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo, ab 27.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66



75 Sprachen A bis Z

4.06.DB1.1 Business communication and more

Sich gut in einer Fremdsprache auszudrücken ist nicht ganz einfach. Im Geschäftsleben ist dies mittlerweile aber erforderlich, ob im persönlichen Gespräch, am Telefon oder per E-Mail. This course is designed to build and develop language skills to write effective and convincing letters and emails, making successful phone calls and becoming confident in making small talk! Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Justyna Unger, Sprachtrainerin
Ort: B-G-Schule, Eingang rot, EG, Raum 213, Waldstr. 101
Termin: Mi, ab 8.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

FRANZÖSISCH



A1 + A 2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.08.A1.0 Französisch - Anfänger ohne Vorkenntnisse

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

Bitte mitbringen: On y va! A1, Lektion 1, Hueber Verlag
Leitung: Gwennaëlle Lüderwaldt, Übersetzerin
Ort: B-G-Schule, Eingang blau, 1.OG, Raum 321, Waldstr. 101
Termin: Mi, ab 8.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.08.A2.0 Französisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Wir reisen durch Frankreich und seine Kultur und erlernen dabei mit Spaß und ohne Druck die Grundsätze der französischen Sprache.

Bitte mitbringen: "Voyages", Band 2, Lektion 1, Klett-Verlag.
Leitung: Agnès Schachermayer, Sprachtrainerin
Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 222, Waldstr. 101
Termin: Do, ab 2.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66 s. Tabelle Seite

4.08.A2.1 Französisch für den Wiedereintritt

Sie haben früher in der Schule Französisch gelernt und einige Jahre pausiert?! Wenn Sie jetzt wieder einsteigen wollen und das Gelernte auffrischen möchten, dann sind Sie hier genau richtig. Sie machen sich erneut mit den grammatischen Regeln der französischen Sprache vertraut, reaktivieren Ihren Wortschatz und gewöhnen sich an das freie Sprechen.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Mihaela Endt, Dipl. Sprachwissenschaftlerin
Ort: B-G-Schule, Eingang rot, 1. OG, Raum 222, Waldstr. 101
Termin: Mi, ab 8.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x
Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

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

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.08.B1.3 Französisch - Mittelstufe 1

Sie üben und erweitern kontinuierlich Ihren Wortschatz und machen sich zudem mit weiteren grammatischen Regeln der französischen Sprache vertraut. Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Hatim Bourais, Sprachtrainer

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

Termin: Di, ab 7.2., 19 - 20.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.08.B2.4 Französisch - Mittelstufe 2

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

Leitung: Gerard Bouffil, Sprachlehrer

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

Termin: Di, ab 7.2., 10.35 - 12.05 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.08.B2.5 Französisch - Mittelstufe 2, Conversation et littérature

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

Bitte mitbringen: Unterlagen werden gestellt.

Leitung: Gerard Bouffil, Sprachlehrer

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

Termin: Di, ab 7.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.08.C1.2 Französisch für Senioren - Fortgeschrittene, Konversation

Bitte mitbringen: L'expression française écrite et orale, Klett-Verlag und Lectures d' auteurs, Hueber-Verlag.

Leitung: Viviane Giebel, Lehrerin

Ort: Bansamühle, EG

Termin: Do, ab 2.2., 15 - 16.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66



ITALIENISCH



A1 + A 2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.09.A1.1 Italienisch - Anfänger mit ganz geringen Kenntnissen

Hier lernen Sie die grundlegende Redewendungen und die richtige Ausdrucksweise der italienischen Sprache kennen. Bitte mitbringen: Espresso 1, Lehr- u. Arbeitsbuch, Lektion 3, Hueber-Verlag, Wörterbuch

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Dipl. Fremdsprachenlehrerin

Ort: Treff im Quartier IV, EG rechts

Termin: Mo, ab 6.2., 11 - 12.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66 s. Tabelle Seite

77 Sprachen A bis Z

4.09.A1.3 Italienisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare Sprachkenntnisse vermittelt.

Bitte mitbringen: Allegro, Band 1, Kapitel 7, Klett-Verlag.

Leitung: Katia Marinozzi, Fremdsprachenlehrerin

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

Termin: Do, ab 2.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.09.A2.1 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Bitte mitbringen: Buongiorno neu 1, Lektion 14 Klett-Verlag, Lehr- und Kursbuch, Wörterbuch.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Dipl. Fremdsprachenlehrerin

Ort: Treff im Quartier IV, EG rechts

Termin: Mo, ab 6.2., 9.30 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.09.A2.2 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Katia Marinozzi, Fremdsprachenlehrerin

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

Termin: Do, ab 2.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.09.B1.1 Italienisch - Mittelstufe 1

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

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

Termin: Di, ab 7.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.09.B2.2 Italienisch - Mittelstufe 2, Konversation

Bitte mitbringen: Progetto Italiano 3, Lekt. 15, Edilingua Verlag

Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

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

Termin: Fr, ab 3.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.09.C1.4 Italienisch - Fortgeschrittene 1, Konversation

Bitte mitbringen: Raccontare il Novecento, Edilingua Verlag

Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

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

Termin: Di, ab 7.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

Bitte melden Sie sich frühzeitig (7 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

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

4.09.C1.5 Italienisch - Fortgeschrittene 1, Konversation

Bitte mitbringen: Raccontare il Novecento, Edilingua Verlag

Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

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

Termin: Fr, ab 3.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.09.C2.1 Italienisch - Fortgeschrittene 1

Bitte mitbringen: Wörterbuch, Buonasera a tutti!, Band 1, Lektion 8, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag,

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Dipl. Fremdsprachenlehrerin

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

Termin: Do, ab 2.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.09.C2.2 Italienisch - Fortgeschrittene 2

L'Italia, Paese del sole e della Dolce Vita! In questo corso, si ha la possibilità di trattare, non solo le tematiche grammaticali così come la conversazione e i temi di attualità, ma si focalizza anche il campo culturale storico-letterario; dando così un'ampia visione della cultura italiana. Bitte mitbringen: Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Dipl. Fremdsprachenlehrerin

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

Termin: Do, ab 2.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

SPANISCH



A1 + A 2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.22.A1.0 Spanisch - Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmer, die zügig vorankommen möchten.

Bitte mitbringen: Caminos neu, Band A1, Klett-Verlag.

Lektion wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Henry Gonzalez Pena, Dipl.- Übersetzer

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

Termin: Mi, ab 1.2., 20 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.22.A1.1 Spanisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Für Teilnehmer, die zügig vorankommen möchten.

Bitte mitbringen: Caminos neu, Band A1, Lektion 8, Klett-Verlag.

Leitung: Marta Appel-Fernandez, Dipl. Touristik Fachwirtin

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

Termin: Mo, ab 6.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

79 Sprachen A bis Z

4.22.A2.0 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Für Teilnehmer, die zügig vorankommen möchten.

Bitte mitbringen: Caminos neu, Band 2, A2, Lektion 1, Klett Verlag

Leitung: Henry Gonzalez Pena, Dipl.- Übersetzer

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

Termin: Mi, ab 1.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.22.A2.1 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Einstiegskurs mit viel Praxisorientierung.

Bitte mitbringen: Caminos neu Band A2, Lektion 2, Klett-Verlag.

Lektion 2

Leitung: Magdalena Stachura, Dipl. Sprachlehrerin

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

Termin: Mo, ab 6.2., 9.30 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66



4.22.A2.2 Spanisch für Anfänger mit guten Kenntnissen

Conversation, Vorlesung und Praxisorientierung.

Bitte mitbringen: Caminos neu, Band A2, Lektion 3, Klett-Verlag.

Leitung: Sandra Janke-Rodriguez

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

Termin: Di, ab 7.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

4.22.A2.3 Spanisch - mit guten Kenntnissen

Für Teilnehmer, die zügig vorankommen möchten.

Bitte mitbringen: Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Andrés Calero Garcia, Sprachtrainer

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

Termin: Mi, ab 22.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.22.B1.2 Spanisch für Senioren - Mittelstufe 1

Speziell auf die Bedürfnisse für Senioren abgestimmt, die gerne ihren Urlaub in Spanien verbringen.

Bitte mitbringen: Caminos neu, Band B1, Lektion 7, Klett-Verlag.

Leitung: Magdalena Stachura, Dipl. Sprachlehrerin

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

Termin: Mi, ab 1.2., 8.30 - 10 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66



4.22.B2.2 Spanisch für Senioren - Mittelstufe 2, Konversation

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

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch; Gente 3, Lektion 8, Diffusion-Verlag.

Leitung: Magdalena Stachura, Dipl. Sprachlehrerin

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

Termin: Mi, ab 1.2., 10.15 - 11.45 Uhr, 15x

Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 66



Quereinsteiger sind immer willkommen!

Beruf & EDV

⇒	BERUFLICHE & PERSÖNLICHE WEITERBILDUNG	80-82
⇒	EDV-GRUNDLAGEN	83-84
⇒	SPEZIELLE EDV-ANWENDUNGEN	84-85
⇒	GRAFIK & BILDBEARBEITUNG	85
⇒	INTERNET & SURFEN IN DER STADTBIBLIOTHEK	86-87
⇒	FINANZ EDV	88

BERUFLICHE & PERSÖNLICHE WEITERBILDUNG

5.00.00 Vereinsmanagement - Basiswissen

Der 'Verein' wird als Rechtsform für wirtschaftliche Tätigkeiten häufig herangezogen. Durch die Kenntnis der rechtlichen Grundlage und optimales Management können Sie so manchen Vorteil für Ihren Verein nutzen. Hier erhalten Sie eine Einführung in das strategische Vereinsmanagement und erfahren, welche Bestimmungen einzuhalten sind. Zudem wird auf wichtige Finanzierungs-, Haftungs- und Führungsfragen eingegangen.

Leitung: Helmut Hintenaus, Berater
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: So 3.6., 9.00 - 17 Uhr
Gebühr: 30 EUR (zzgl. 7,50 für Unterlagen)



5.00.01 Besonderheiten der Buchführung im Verein

Als Schatzmeister, Vereinsbuchhalter oder Kassenwart sind Sie für die Buchführung eines Vereins verantwortlich, die sich durch besondere und eingeschränkte Buchführungspflicht von Industrie, Handel und Handwerk unterscheidet. Dieser Kurs gibt Ihnen grundlegende Informationen zu folgenden praxisrelevanten Themen: Rechtsgrundlagen, Gemeinnützigkeit, Vereinsbuchführung, Jahresabschluss sowie spezielle Themen wie Spendenquittungen und Vermögensverwaltung.

Leitung: Helmut Hintenaus, Berater
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: So 25.3., 9.00 - 17 Uhr
Gebühr: 30 EUR (zzgl. 7,50 für Unterlagen direkt an den Dozenten)

5.00.02 BU Rhetorik - Der mit dem Wort tanzt - Verhandlungspsychologie vom Feinsten!

Da nur durchschnittlich 7% der Argumente unsere Teilnehmer, Kunden oder Verhandlungspartner wirklich erreichen, sind heute subtile Techniken gefragt. Sie lernen den Gesprächspartner richtig wahrzunehmen, sich auf ihn einzuschwingen, ergebnis- und kundenorientiert zu kommunizieren, damit ein erfolgreiches Ergebnis für beide Seiten erreicht werden kann. Sie trainieren mit Ihrem Gesprächspartner gekonnt Rapport aufzubauen, wirkungsvolle Körpersprache zu nutzen und mit den Energien eines gelungenen Gespräches zu jonglieren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.
Leitung: Ralf A. Zunker, MA (Psycholinguistik)
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mo - Fr, 25.6. - 29.6., 9 - 16 Uhr, 5x
Gebühr: 140 EUR



81 Beruf & EDV

5.00.05 Herausforderungen bestehen - Der richtige Umgang mit Prüfungssituationen

Dieses Coaching unterstützt Sie, wenn Sie sich mehr Sicherheit und Souveränität bei Referaten, Vorträgen, mündlichen Prüfungen wünschen oder wenn Sie Ihr persönliches Auftreten optimieren möchten (auch für prüfungsähnliche Situationen in Ihrem Beruf). Sie lernen im Training Methoden und Techniken aus dem Bereich des Mentaltrainings kennen, die Sie beim Erreichen Ihrer Ziele wirksam unterstützen. Z.B. den stressfreien Umgang mit der Vorbereitung und mit der Situation selbst sowie bei Übungen zur Steigerung Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit.



Bitte mitbringen: ggf. Schreibbedarf

Leitung: Barbara Christine Kindler, Mental Coach, IHK-Prüferin

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

Termin: Sa + So, 24.3. - 25.3., 12 - 17 Uhr

Gebühr: 45 EUR

5.00.06 Konflikte erfolgreich bewältigen – nicht nur im Berufsleben

Mögen Sie Konflikte? Wenn nicht, dann sind Sie nicht alleine. Andererseits: Was wäre ein Leben ohne Konflikte? Langweilig, öde, ohne Spannung und Gegensätze. Konflikte sind auch immer eine Entwicklungschance. Und um zu vermeiden, dass sie wie Krebsgeschwüre wachsen, sollten wir uns mit ihnen beschäftigen. In diesem Workshop wollen wir lernen, Konflikte zu erkennen, zu verstehen und konstruktiv zu bewältigen, unabhängig ob sie im Alltagsleben oder im Berufsleben auftreten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Kerstin Garbe, Personal Coach

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

Termin: Sa 17.3., 10 - 18 Uhr

Gebühr: 38 EUR

5.00.07 Durchsetzungsvermögen im Beruf

Sowohl privat als auch besonders im Beruf ist es für den persönlichen Erfolg von großer Wichtigkeit die eigenen Ziele zu verfolgen. Mit Kunden, Lieferanten, Mitarbeitern und Kollegen gilt es aber andererseits, eine gute Beziehung zu etablieren und zu pflegen.



Durch eine Analyse Ihrer Kommunikationsmuster und mit Hilfe von Rollenspielen wir Ihnen Ihr Umgang mit anderen bewusster. Gemeinsam tauschen wir uns über verschiedene Möglichkeiten von Kommunikationsstilen aus. So lernen Sie eine größere Balance zwischen Ihren Zielen und denen Ihrer Geschäftspartner zu wahren und somit noch erfolgreicher zu sein.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, zzgl. 3 EUR für Lehrmaterial an die Dozentin.

Leitung: Ilse Eichler, Beraterin (GWG)

Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacherstr. 8, Raum 3

Termin: Di, 5.6. + Di 19.6., 18 - 21.45

Gebühr: 34 EUR (ab 6 Anmeldungen 28 EUR pro Person)

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

5.00.08 Mobbing ein Thema das jede/r kennt

Mobbing oder mobben steht für Psychoterror mit dem Ziel, den Betroffenen aus einer Gruppe hinauszuekeln. Das kann am Arbeitsplatz sein, aber auch in Vereinen, Schulen oder im Altersheim. Typische Mobbinghandlungen sind Verbreitung falscher Tatsachen, Zuweisung sinnloser Arbeitsaufgaben, ständige Kritik, soziale Isolation bis hin zu Gewaltandrohung. Dieses Seminar

bietet Ihnen Informationen rund um das Thema Mobbing: (Ursachen, rechtliche Aspekte, Prävention, Erste Hilfe bei Mobbingverdacht) und befasst sich mit den Fragen: "Wann handelt es sich noch um einen Konflikt und wann ist es Mobbing? Wie wirkt sich Mobbing auf die Gesundheit aus? Gibt es speziell gefährdete Personengruppen? Welche Selbsthilfemöglichkeiten gibt es? Wann ist Aufgeben bzw. Kündigung die ultima ratio?"

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibbedarf

Leitung: Barbara Christine Kindler, Mental Coach, IHK-Prüferin

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

Termin: Sa 21.4. + So, 22.4., 14 - 18.30 Uhr

Gebühr: 41 EUR

1.07.00 BU Motivation und Stressmanagement – Standortbestimmung des beruflichen Umfeldes aufgrund von steigenden Anforderungen


Lernen Sie zwischen positivem und negativem Stress zu unterscheiden. Dies bedeutet Herausforderungen anzunehmen, aber auch Grenzen zu setzen, damit Situationen nicht außer Kontrolle geraten. Stressauslösende Faktoren führen zu

einer Reaktion in unserem Körper und drücken sich in Anspannung bzw. Verspannungen aus. Durch ständige Wiederholung erhöht sich die Körperspannung und im Gehirn wird diese erhöhte Anspannung als Normalzustand abgespeichert. Die Stressspirale dreht immer weiter nach oben. Die Folgen sind Nervosität, Gereiztheit, Krankheitsanfälligkeit und können im Burn Out münden. Eine Veränderung kann nur durch Anhalten dieser Spirale geschehen. Erlernen Sie nicht nur Techniken zur Bewältigung des Arbeits-Alltags, sondern entwickeln Sie eine dauerhafte Strategie für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Die Alexander-Technik bietet an dieser Stelle konkrete Mittel an und ermöglicht eine gute Stressprävention. Focusing steht für achtsame Haltung sich selbst gegenüber. Durch einen ganzheitlichen Prozess werden Körper, Geist und Emotionen gleichermaßen angesprochen und führen zu einer Veränderung auf neuronaler Ebene. Sie erhalten Impulse für einen bewussteren Umgang mit sich selbst und wie Sie mehr Selbstfürsorge am Arbeitsplatz praktizieren können.

Bitte mitbringen: Schreibbedarf, Verpflegung

Leitung: Maïke Lenz-Scheele, Lehrerin für Alexandertechnik

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum

Termin: Mo - Fr, 27.8. - 31.8., 9 - 16 Uhr, 5x

Gebühr: 140 EUR (inkl. 7 EUR für Lehrmaterial)



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

EDV - INFORMATIONEN

1. **Alle PC-Kurse sind auf max. 8 Teilnehmer begrenzt!**
2. Die EDV-Nutzungsgebühr von 3,50 EUR pro UE ist in der Kursgebühr enthalten und von einer Gebührenerstattung ausgenommen.
3. Auf Wunsch der Teilnehmer erstellen wir nach Beendigung des Kurses ein Teilnahmezertifikat. Die Gebühr hierfür beträgt 5 EUR.

Die Kursgebühr ist entweder direkt bei dem jeweiligen Kurs aufgeführt oder sie richtet sich nach Anzahl der Teilnehmenden (TN) zu Kursbeginn und der Unterrichtseinheiten (UE) und ist entsprechend gestaffelt. Erhöht oder verringert sich die TN-Zahl nach Kursbeginn, hat die ursprünglich festgelegte Gebühr weiterhin Gültigkeit.

TN	28 UE	24 UE	16 UE	12 UE	8 UE	4 UE
7 - 8	144 EUR	124 EUR	83 EUR	63 EUR	42 EUR	21 EUR
5 - 6	152 EUR	130 EUR	88 EUR	67 EUR	46 EUR	23 EUR
4	168 EUR	145 EUR	98 EUR	74 EUR	50 EUR	25 EUR

EDV - GRUNDLAGEN**5.01.02 -5.01.03 Ein Kessel Buntes am PC**

Schnuppern Sie einmal rein in alles was ein PC zu bieten hat. Hier verschaffen Sie sich einen Überblick, was Sie mit Ihrem PC so alles anstellen können: Die Grundlage ist Word, etwas Windows, eine Prise Excel und zum Dessert das Internet. Lassen Sie sich überraschen!

Für Teilnehmende ohne PC-Kenntnisse.

Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin

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

Gebühr: 74 EUR (pro Kurs), siehe Tabelle Seite 83, 12 UE

5.01.02 Ein Kessel Buntes am PC

Termin: Di, ab 13.3., 9 - 12 Uhr, 3x

5.01.03 Ein Kessel Buntes am PC

Termin: Di, ab 12.6., 9 - 12 Uhr, 3x

5.01.04- 5.01.05 Einsteigerkurs "PC Grundlagen"

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung eines PCs von Grund auf kennen. Wir behandeln die folgenden Themen: Erste Schritte mit Maus und Tastatur, Programme starten und verwenden, erstellen von Ordnerstrukturen, Dateien erstellen, speichern und drucken, Fenstermanagement, den Computer "aufräumen" u.v.m.

Für Teilnehmende ohne PC-Kenntnisse.

Leitung: Dennis Karsik, Informatikkaufmann

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

Gebühr: 50 EUR(pro Kurs) siehe Tabelle Seite 83, 8 UE

5.01.04 Einsteigerkurs "PC Grundlagen"

Termin: Mo, ab 27.2., 18.30 - 20 Uhr, 4x

5.01.05 Einsteigerkurs "PC Grundlagen"

Termin: Mi, ab 23.5., 18.30 - 20 Uhr, 4x

85 Beruf & EDV

5.01.01 Tastschreiben in 4 Stunden

Lernen Sie das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand kennen! Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin für EDV IHK Prüferin

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Di, ab 28.2., 18.30 - 20.30 Uhr, 2x

Gebühr: 37 EUR (inkl. Unterlagen)



5.01.06 -5.01.07 Fit mit dem Notebook - Schritt für Schritt

Für diesen Kurs brauchen Sie keine Computervorkenntnisse! Lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit Ihrem eigenen Notebook. Wir behandeln die Themen: Programme starten und schließen, Tastatur und Tastenbelegung, Fenstertechniken, Ordnerstrukturen, Dateien öffnen und speichern u.v.m. Bitte mitbringen: Eigenes Notebook.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Gebühr: 74 EUR (pro Kurs) siehe Tabelle Seite 83, 12 UE

5.01.06 Fit mit dem Notebook

Termine: Fr - So, 23.3. - 25.3., 10 - 13 Uhr, 3x

5.01.07 Fit mit dem Notebook

Termin: Fr - So, 15.6. - 17.6., 10 - 13 Uhr, 3x

SPEZIELLE EDV - ANWENDUNGEN

5.02.12 Word für Einsteiger

Hier wird Ihnen die grundlegende Bedienung von Word erläutert. Sie erfahren alles über das Öffnen und Speichern von Texten, das Schreiben, Korrigieren und Drucken. Mit vielen Tricks zum Layout wird aus einem einfachen Text ein schön gestaltetes Dokument. Lernen Sie, wie einfach es ist mit Vorlagen zu arbeiten oder wie Sie wiederkehrende Texte rationell erstellen können. Voraussetzung: Windowskenntnisse

Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin

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

Termin: Mi, ab 18.4., 9 - 12 Uhr, 4x

Gebühr: 98 EUR, siehe Tabelle Seite 83, 16 UE

5.02.13 Word für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Grundlagenkenntnisse im Umgang mit Word und wollen Ihr Wissen vervollständigen. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Ihre Texte im Hinblick auf das Format und die technische Struktur effektiv erstellen und gestalten. Sie lernen Serienbriefe zu erstellen und mit verschiedenen Vorlagen zu arbeiten. Zusätzlich wird Sie der sichere Umgang mit Tabellen und Diagrammen zum echten Word-Profi machen. Voraussetzung: Windowskenntnisse

Leitung: Gerd Regnery, Informatikassistent und Heilenergetiker

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

Termin: Di, ab 29.5., 18.30 - 20.45 Uhr, 4x

Gebühr: 74 EUR, siehe Tabelle Seite 83, 12 UE

**Wir suchen Kursleiter/innen mit Ideen und Engagement.
Haben Sie Spaß am Unterrichten von klein oder groß?**

**Rufen Sie uns doch einfach an, unter ☎ 06102-254746
oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de**

5.02.14 MS-Excel für Einsteiger

Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht und schnell dargestellt. Anhand von Diagrammen und Grafiken können Sie diese übersichtlich präsentieren. Es werden Grundlagen über Aufbau, Arbeitsweise, Funktions- und Leistungsmerkmale der Tabellenkalkulation vermittelt. An Beispielen wird geübt, wie sich aufwändige Rechenoperationen schnell und genau durchführen lassen.



Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV, IHK Prüferin

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

Termin: Do, ab 16.2., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x

Gebühr: 98 EUR, siehe Tabelle Seite 83, 16 UE

5.02.16 MS-Excel für Fortgeschrittene

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse. Wir steigen mit Ihnen auf die nächste Stufe der professionellen Arbeit mit Excel. Lösen Sie komplexe Aufgaben mit Hilfe verschiedener Funktionen, Techniken und Hilfsmitteln. Sie erhalten viele praktische Hinweise.

Voraussetzung: Windows- und Excelkenntnisse.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV, IHK Prüferin

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

Termin: Mo, ab 14.5., 18 - 20.15 Uhr, 4x

Gebühr: 74 EUR, siehe Tabelle Seite 83, 12 UE

5.02.18 Präsentationen mit PowerPoint für Einsteiger

Einführung, Funktionsweise und vielfältige Einsatzmöglichkeiten. MS-Powerpoint ermöglicht die einfache Erstellung von wirkungsvollen Präsentationen.

Voraussetzung: Windowskenntnisse

Leitung: Gerd Regnery, Informatikassistent und Heilenergetiker

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

Termin: Do, ab 19.4., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x

Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 83, 8 UE

5.03.06 Bildbearbeitung am PC - für Einsteiger



Fotos, die aus modernen Digitalkameras kommen, können oft durch ein wenig Bildbearbeitung entscheidend verbessert werden. So kann aus einem nicht ganz so guten Foto ein Spitzenbild werden. Sie erlernen die Grundlagen der Bildbearbeitung/-optimierung am PC. Wichtig für Hobbyfotografen sind u.a.

Verbesserung von Bildausschnitt, Kontrast und Farbe. Des Weiteren erhalten Sie Einblick in das Erstellen von HDR- und Panorama-Bildern.

Voraussetzungen: Windowskenntnisse, vorgestellt/verwendet wird Picasa, DRI Tool, Microsoft ICE, ShiftN und Gimp.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Speicherkarte, geladener Akku und USB-Kabel (falls vorhanden) und eigenes Bildmaterial.

Leitung: Alexander Jungmann, selbständiger Fotograf

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

Termin: Di, ab 13.3., 18.30 - 20.45 Uhr, 4x

Gebühr: 74 EUR, siehe Tabelle Seite 83, 12 UE

INTERNET

5.04.01 Internet für Einsteiger 50+

Hier erfahren Sie, was das Internet zu bieten hat. Sie probieren aus wie ge-googled und gesurft wird und was Wikipedia bringt.

Voraussetzung: Windowskenntnisse

Leitung: Justin Düttmann, EDV- Trainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Fr, ab 20.4., 17.30 - 20.30 Uhr, 2x

Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 83, 8 UE



5.04.02 E-Mails einfach versenden, empfangen und verwalten

Thunderbird ist ein kostenloses E-Mail Programm, mit dem Sie mehrere E-Mail-Adressen verwalten können. Das Organisieren und Wiederfinden von E-Mails ist mit diesem Programm ganz einfach. Darüber hinaus besitzt es einen Kalender, ein tolles Adressbuch und einen gut funktionierenden Spam-Filter zur Aussortierung von unerwünschten Werbemails. Erlernen Sie, wie einfach man das Programm installiert, einrichtet und bedient. Außerdem einige Tipps und Tricks zum Versenden von verschlüsselten E-Mails.

Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Cristián Torrealba Auerbach, Anwendungsinformatiker

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Sa, ab 7.4., 10 - 13 Uhr, 2x

Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 83, 8 UE

5.04.03 Herunterladen & Installieren

Wieso Geld in teure Software investieren, wenn man sich diese kostenlos aus dem Internet herunterladen kann? Wie lade ich etwas herunter? Kann ich gefahrenlos herunterladen? Wie installiere ich dann anschließend das Programm? Sie erfahren, wie man am besten und wo man am besten etwas herunterladen kann.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mi 9.5., 18 - 21 Uhr

Gebühr: 25 EUR, siehe Tabelle Seite 83, 4 UE



5.04.04 Webseitenerstellung mit Html

An einem Projekt lernen Sie eine Webseite zu konstruieren und diese ins Internet zu stellen. Mit verschiedenen Techniken (HTML + CSS) werden Sie unterschiedliche Seiten entwickeln und diese untereinander verlinken. Die Anwendung verschiedener Typo + Grafik ist einer der Schwerpunkte. Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Gerd Regnery, Informatikassistent und Heilenergetiker

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

Termin: Di, ab 24.4., 18.30 - 21.30 Uhr, 4x

Gebühr: 98 EUR, siehe Tabelle Seite 83, 16 UE

5.04.05 Antivirus, Firewall und Updates

Wie sicher ist Ihr Computer eingestellt, welche Sicherheitskriterien sind zu beachten, was ist bei einem Virusbefall zu beachten, oder wie oft müssen Programme aktualisiert werden? Wenn Sie auf diese Fragen keine Antwort finden, dann sind Sie hier bei uns richtig.

Leitung: Justin Düttmann, EDV- und Sprachtrainer

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

Termin: Sa 3.3., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 25 EUR, siehe Tabelle Seite 83, 4 UE

5.04.06 Was die Suchmaschine nicht findet

Jeder nutzt Google, um sich im Internet zu informieren. Daneben gibt es aber noch eine Vielzahl an spezialisierten Suchmaschinen und bibliothekarisch betreuten Angeboten sowie freie Datenbanken, die sich für gezielte Anfragen besser eignen. Wir geben einen Überblick über die derzeitige "Suchlandschaft" und bieten praktische Hilfeleistung bei der Arbeit. Voraussetzungen: Windowskenntnisse

Leitung: Jürgen Fenn, Ref. Schulprojekt Wikimedia Deutschland

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Sa, ab 10.3., 14 - 16 Uhr, 2x

Gebühr: 27 EUR



5.04.07 Eigene Artikel in Wikipedia schreiben

Wikipedia ist das heute meistbenutzte Online-Lexikon der Welt. Es zählt weltweit über 20 Millionen Artikel in rund 280 Sprachen. Jeder Internetnutzer kann Wikipedia nicht nur für Recherchen nutzen, sondern selbst auch als Autor mitwirken. Aber was ist dabei zu bedenken und zu beachten? Wie kann man mit eigenen Artikeln zu Wikipedia beitragen? Voraussetzungen: Windowskenntnisse

Leitung: Jürgen Fenn, Ref. Schulprojekt Wikimedia Deutschland

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

Termin: Mi, ab 18.4., 15 - 17 Uhr, 3x

Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 83, 8 UE

5.04.10 eBay - Aufräumen und Geld verdienen

Erfahren Sie alles für den einfachen und sicheren Einstieg in die Welt des Online-Handels auf eBay. Für Einsteiger, die grundlegende Ratschläge zum Handel auf eBay benötigen.

Leitung: Iancu Fekler, EDV-Trainer

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

Termin: Fr 4.5., 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 25 EUR, siehe Tabelle Seite 83, 4 UE

5.04.19 – 5.04.23 Surfen in der Stadtbibliothek

Sie möchten die PC in der Stadtbibliothek für eine Internetrecherche benutzen, möchten etwas suchen oder einfach im Netz surfen? Es fehlt Ihnen aber an den erforderlichen Vorkenntnissen? Dann nutzen Sie dieses Angebot Ihrer vhs in Kooperation mit der Stadtbibliothek. Ein erfahrener EDV-Trainer steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet Ihre Fragen zu dem Thema "Surfen im Internet".

Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Justin Düttmann, EDV- und Sprachtrainer

Ort: Stadtbibliothek Neu-Isenburg, 1. OG

Gebühr: 10 EUR (pro Kurs)

5.04.19 Surfen in der Stadtbibliothek

Termin: Do 2.2., 10 - 12 Uhr

5.04.20 Surfen in der Stadtbibliothek

Termin: Do 1.3., 10 - 12 Uhr

5.04.21 Surfen in der Stadtbibliothek

Termin: Do 5.4., 10 - 12 Uhr

5.04.22 Surfen in der Stadtbibliothek

Termin: Do 3.5., 10 - 12 Uhr

5.04.23 Surfen in der Stadtbibliothek

Termin: Do 14.6., 10 - 12 Uhr





Das Seminarangebot Ihrer Sparkasse
für Onlinebanking und Internet

Weitere Informationen unter:
<http://www.s-academy.de>

Die folgenden Seminare werden in Kooperation mit der Sparkasse Langen-Seligenstadt durchgeführt. Alle Kurse finden in den Schulungsräumen der Sparkasse Langen-Seligenstadt in der Frankfurter Str. 120-126 in Neu-Isenburg statt.

6.06.01 – 6.06.02 Sicheres Internetbanking, Gebühr: 29 EUR

Zielgruppe: Privatanwender, die regelmäßig Überweisungen mit Belegen oder am SB-Terminal tätigen. PC-Grundkenntnisse sind hilfreich.

6.06.01 Sicheres Internetbanking

Termin: Di 27.03., 17.30 Uhr

6.06.02 Sicheres Internetbanking

Termin: Mo 07.05., 17.30 Uhr

6.06.04 – 6.06.05 SFirm Einsteiger, Gebühr 49 EUR

Zielgruppe: Benutzer des Programms SFirm ohne Vorkenntnisse. Schwerpunkte sind der Umgang und Übungen mit dem Programm.

6.06.04 SFirm Einsteiger

Termin: Mo 06.2., 17.30 Uhr

6.06.05 SFirm Einsteiger

Termin: Mi 21.03., 16.30 Uhr

6.06.06 – 6.06.07 SFirm Workshop, Gebühr 49 EUR

Zielgruppe: Firmen und professionelle Benutzer der Online-Banking-Anwendung SFirm. Es dient zur Auffrischung und Vertiefung des Umgangs.

6.06.06 SFirm Workshop

Termin: Mo 18.04., 17.30 Uhr

6.06.07 SFirm Workshop

Termin: Mo 21.05., 17.30 Uhr

6.06.08 – 6.06.09 SPG-Verein, Gebühr: 19 EUR

Zielgruppe: Verantwortliche in Vereinen, Verbänden und Organisationen, die Mitglieder und Konten verwalten, Beiträge einziehen und Serienbriefe und Statistiken erstellen wollen.

6.06.08 SPG-Verein

Termin: Mo 05.03., 17.30 Uhr

6.06.09 SPG-Verein

Termin: Mi 16.05., 16.30 Uhr

6.06.10 – 6.06.11 StarMoney, Gebühr 49 EUR

Zielgruppe: Privatanwender, Gewerbetreibende und Selbstständige. PC-Grundkenntnisse und erste Erfahrung im Umgang mit Online-Banking sind Voraussetzung.

6.06.10 StarMoney

Termin: Mo 27.02., 17.30 Uhr

6.06.11 StarMoney

Termin: Di 24.04., 17.30 Uhr

Reisen für Jung und Alt

1. Im Anschluss an das Reiseprogramm finden Sie einen Abschnitt, auf dem Sie ankreuzen können, welche Reisen 2012/2013 Sie interessieren. Schicken Sie uns diesen Abschnitt zu. Sobald unser detailliertes Programm in allen Einzelheiten und mit allen Leistungen erstellt ist, wird es Ihnen zugesandt. Gleichzeitig erhalten Sie Anmeldeformulare, mit denen Sie sich verbindlich anmelden können.
2. Alle Reisen werden von uns individuell ausgearbeitet und persönlich begleitet.
3. Unsere Reisebedingungen erhalten Sie auf Anfrage bzw. im Rahmen Ihrer Reiseanmeldung.
4. Frau Gaby Pauleit, unsere Reiseverkehrskauffrau, ist jeweils dienstags bis freitags von 9 – 16 Uhr für Sie erreichbar.
5. **Auskunft und Anmeldung:**
Tel. 06102 254746, Fax: 06102 6644
www.vhs-neu-isenburg.de
E-Mail: reisen@vhs-neu-isenburg.de



TAGESFAHRTEN UND REISEN 2012

8.07.01 Ausstellung in Tübingen: „Beuys, Warhol, Polke & Co“
Anlässlich ihres 40. Jahrestages blickt die Kunsthalle Tübingen auf ihre Geschichte zurück. Bevor das Ausstellungshaus durch große Publikumserfolge zur klassischen Moderne seinen legendären Ruf erhielt, dominierten Ausstellungen zur zeitgenössischen Kunst das Programm. Die Jubiläumsausstellung konzentriert sich auf einige herausragende Künstler dieser Zeit. So werden Joseph Beuys mit Papierarbeiten, Andy Warhol mit Gemälden und frühen Zeichnungen gezeigt. Sigmar Polke, der die Kunstgeschichte des ausgehenden 20. Jahrhunderts durch effektvolle Materialeexperimente und subtile Ironie beeinflusste, steht mit jenen Hauptwerken im Mittelpunkt der Präsentation. Am Nachmittag unternehmen wir einen Streifzug durch die Tübinger Stadtgeschichte, der mit den Besonderheiten der Stadt und ihrer Bewohner vertraut macht. Der Rundgang beginnt auf der idyllischen Platanenallee und zeigt eingehend die pittoreske Seite Tübingens, mit Neckarfront und Hölderlinturm.

Termin: 29.03.2012
Preis: ca. 59 EUR

8.07.02 Ausstellung in Nürnberg: „Der frühe Dürer“

Zum ersten Mal widmet sich eine große Ausstellung ausschließlich Dürers frühem Werk und Leben. Sie zeigt, wie der Goldschmiedesohn bereits zu Lebzeiten zum europaweit bewunderten Künstler wurde. Sie lässt Dürer im Netzwerk von Nachbarschaft und Familie, Handwerk und Humanismus lebendig werden. Hier in der Geburtsstadt Dürers eröffnen sich dem Besucher ganz neue Perspektiven auf Werke und Wirken des Künstlers. Eine Stadtbesichtigung in Nürnberg mit Abstecher zum ehemaligen Reichsparteitagsgelände rundet das Programm ab.

Termin: 24.05.2012
Preis: 59 EUR

90 Reisen für Jung und Alt

8.07.03 Indien - der exotische Süden

Um Chennai/Madras herum ist der ganze exotische Süden Indiens ausgebreitet. Südindien gilt auch als "echtes Indien", da sich hier die eigene Kultur ohne Einwirkung von außen über Jahrhunderte frei entfalten konnte. Andhra Pradesh, Karnataka, Kerala, Tamil Nadu und Pondicherry - jeder Staat ist ein Erlebnis für sich; doch sind sie alle eng miteinander verbunden durch die Fäden einer prächtigen Vergangenheit. Die exotische Gegend ist geprägt von riesigen Tortürmen, den Wahrzeichen der unzähligen Hindutempel. Sie ragen aus Palmenhainen empor und weisen Besuchern schon von weitem den Weg zu den historischen Tempelstätten. Auf unserer Reise sehen wir zweitausend Jahre alte Tempel, reich verziert mit Skulpturen. Wir durchqueren tropische Wälder, üppige Plantagen und malerische Wasserlandschaften, machen Rast an Traumstränden. Eine geheimnisvolle Welt religiöser Bräuche und Traditionen erwartet uns.

Termin: 15.02. - 01.03.2012

Preis: 2.495 EUR



8.07.04 Zu den Kreuzrittern nach Malta

Die Insel Malta weist die älteste europäische Kultur auf. Noch heute geben die geheimnisvollen Felsformationen der Tempelbauer aus der Steinzeit Rätsel auf. Die wechselvolle Geschichte und die Eroberungen durch die Römer, Normannen, Staufer, Spanier, Osmanen, Kreuzritter und Briten prägten die Entwicklung und Kultur dieses kleinen, aber strategisch wichtigen Eilandes. Aber nicht nur kulturell gesehen bietet die Insel sehr viel, auch landschaftlich sehr reizvoll sind die zerklüfteten Küsten und steilen Klippen. Da die Entfernungen und Wege auf der Insel allesamt kurz sind, werden wir die Vielzahl der Sehenswürdigkeiten auch recht entspannt besichtigen können. Kommen Sie mit auf die Spurensuche von der Steinzeit bis in die Neuzeit und bestaunen Sie die schönen Kirchen und gewaltigen Bauwerke und erleben Sie die mediterrane Lebensfreude der Malteser.

Termin: 19. - 25.03.2012

Preis: 799 EUR



8.07.05 Weimar – von Goethe bis Bauhaus

Weimar - Stadt der Klassik und Stadt der aufgehenden Moderne. Hier wurde die erste Republik auf deutschem Boden gegründet. Initiatoren der modernen Architektur und Kunst - einer neuen Kunstauffassung -, vereinigten sich hier und gründeten 1919 das "Staatliche Bauhaus Weimar". Eine spannende Stadt, die wir vier Tage unter geschichtlichen wie künstlerischen Aspekten erleben werden. Wir werden uns mit dem Bauhaus beschäftigen, werden Hintergrund, Motivation und Entwicklung der neuen Kunstauffassung erfahren. Zudem werden wir uns der deutschen Klassik widmen und den Historischen Friedhof (Goethe- und Schillergruft), die Hochzeitskirche Goethes mit Grab Christianes, seiner Frau, besuchen. Wer möchte, kann sich das Goethe- und Schillerhaus anschauen. Und natürlich dürfen auch das Schloss und die berühmte Anna-Amalia-Bibliothek in unserem Programm nicht fehlen.

Termin: 15. - 18.03.2012

Preis: 398 EUR



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

8.07.06 Sardinien – Insel der Nuraghen

Die Perle im Mittelmeer bietet ein vielfältiges Bild: Überall ragen steile Gebirge auf, die in malerischen Buchten ins tiefblaue Meer stürzen. Felsige Hochplateaus und bizarre Granitblöcke formen eine einmalige Küstenlandschaft. Bizarre Formationen, Höhlen, Berge und Wälder sind umgeben von kilometerlangen Sandstränden und smaragd-farbenem Meer mit kristallklarem Wasser. Etwas ganz besonderes sind die rätselhaften Nuraghen, beeindruckende kegelförmige Bauten. Des weiteren locken römische Ausgrabungen und romanische Kirchen und Klöster auf einer Rundreise über diese vielseitige Insel.

Termin: 15. - 21.04.2012

Preis: 1.154 EUR



8.07.07 Amsterdam, Delft & Tulpenblüte

Unser Nachbarland bietet viel mehr als blühende Tulpenfelder und runden Käse. Allein im geschichtsträchtigen Amsterdam gibt es fast 7000 denkmalgeschützte Patrizierhäuser, viele bedeutende Museen, die Grachten und ein buntes quirliges Leben. Auch in Den Haag, dem Sitz der Regierung, Residenzstadt der königlichen Familie sowie Sitz des internationalen Gerichtshofes, lohnt sich ein Besuch. Was wären die Niederlande ohne die Polder, das dem Meer abgerungene Land? Eine Fahrt durch das IJsselmeer, der früheren Zuidersee, ist ein Erlebnis besonderer Art. Aber auch Delft ist einen Besuch wert.

Termin: 23. - 27.04.2012

Preis: 685 EUR



8.07.08 Israel – das Heilige Land

Wohl keine Studienreise ist so voller Gegensätze und Kontraste wie die ins Heilige Land. Von Galiläa über Jerusalem bis zum Toten Meer begegnen wir der Geschichte und Gegenwart der drei großen Religionen: des Judentums, des Christentums und des Islams. Auf dieser Reise von der Metropole Tel Aviv durch die sanften Hügel Galiläas bis zum Toten Meer, von den Schauplätzen der Bibel bis zum Heiligtum des Islams, dem Felsendom in Jerusalem, erleben wir ein Land, für das sich jeder endlich einen dauerhaften Frieden wünscht.

Termin: 03. - 11.05. 2012

Preis: 1.799 EUR



8.07.09 Wonderful Kopenhagen (Mitgliederreise)

Nicht ohne Grund ist diese Hauptstadt eine der beliebtesten Reiseziele Nordeuropas. Hier spürt man eine Mischung aus der bekannten dänischen Gemütlichkeit und internationaler Atmosphäre. Die engen alten Gassen winden sich zwischen berühmten Plätzen und Parkanlagen und rings umher befinden sich alte Bauwerke neben neumodernen. Dies gilt besonders für die alten Hafenviertel, wo die Stadt sich in neuem architektonischen Kleide zeigt. Auf einer Stadtrundfahrt sehen wir u. a den Amalienborg-Palast, das Rathaus, das Königliche Theater und Schloss Rosenborg. Nicht zu vergessen natürlich das Wahrzeichen der Stadt - die kleine Meerjungfrau - die liebliche Märchenfigur von Hans Christian Andersen. Ein Ausflug führt uns nach Nordseeland zum Schloss Fredensborg mit den größten historischen Gartenanlagen des Landes und nach Kronborg, einem der bedeutendsten Renaissanceschlösser Nordeuropas, das dank "Hamlet" auch zu den meist besuchten zählt.

Termin: 12. - 15.05. 2012

Preis: 787 EUR



92 Reisen für Jung und Alt

8.07.10 Traumroute „Romantische Straße“

Aufgereiht wie eine Perlenkette präsentiert die Romantische Straße eine Kostbarkeit nach der anderen: die Residenzstadt Würzburg, das liebeliche Taubertal, die mittelalterliche Altstadt von Rothenburg ob der Tauber, Dinkelsbühl mit dem am besten erhaltenen, spät mittelalterlichen Stadtgebilde von Deutschland, die Fuggerei Augsburg, das romantische Landsberg am Lech, die Wieskirche - eines der berühmtesten Kunstwerke des Rokoko, und das weltbekannte Königsschloss Neuschwanstein. Die Romantische Straße endet in Füssen, der Seele Bayerns, vor dem prachtvollen Panorama der Ammergauer Alpen. Auch große Namen wie Balthasar Neumann, Tilmann Riemenschneider und Carl Spitzweg begleiten die Strecke. Sie bietet ein Schaustück, das in seinem Szenenwandel ein Erlebnis nach dem anderen folgen lässt und als letzte Steigerung die großen Schlussakte beschert.

Termin: 29.05. - 02.06.2012

Preis: 570 EUR



8.07.11 Radtour entlang des Ems-Radwegs

Während es auf den gängigen Hauptrouten an Main und Donau im Sommer schon recht eng werden kann, ist auf dem Ems-Radweg viel Platz zum Fahren. Wir starten in Münster und enden in Emden.

Termin: 16. - 23.06.2012

Preis: 799 EUR



8.07.12 Bienvenue in der Bretagne

Immer wieder fasziniert die bretonische Küste mit ihrer landschaftlichen Vielfalt: Malerische Orte und Buchten, kilometerlange Strände und Dünen, schroffe Klippen und steile Felsen. Die Schönheit der Natur begeistert jeden Besucher. Aber auch die kulturelle Seite kommt auf unserer Reise nicht zu kurz. Die alte Kosaren-Stadt St. Malo bezaubert durch ihre Altstadt umgeben von riesigen Mauern. Desweiteren besuchen wir die Orte Dinan und Dinard, sehenswert wegen der mittelalterlichen Gassen und der herrschaftlichen Bürgerhäuser. Höhepunkt ist die Fahrt entlang der „Rosa Granitküste“ mit ihren fantastischen Felsformationen. Auf dem Hinweg machen wir Halt in Chartres. Auf dem Rückweg besuchen wir Reims mit der eindrucksvollen Kathedrale und den Chagall-Fenstern. Zudem verheißt Frankreich auch immer kulinarische Genüsse: Uns erwartet eine Champagnerprobe und gutes Essen.

Termin: 10. - 18.06.2012 plus Zusatztermin

EUR: 1.199 EUR



8.07.15 Bregenzer Festspiele und Insel Mainau

Auf dem Weg nach Bregenz besuchen wir Ulm. Wir besichtigen das Ulmer Münster, ein gewaltiges Kunstwerk. In Bregenz unternehmen wir eine Führung hinter die Kulissen der Seebühne. Höhepunkt der Reise ist der Besuch der Aufführung der Oper „André Chenier“ von Umberto Giordano. Gezeichnet vor dem Hintergrund der französischen Revolution ist die Oper gleichermaßen packend als leidenschaftliches Liebesdrama und als historischer Krimi. Im Zentrum steht der französische Dichter, der in den Wirren der Revolution vom glühenden Anhänger zum erbarmungslos Verfolgten wird und am Ende selbst auf der Guillotine endet. Weitere Ausflüge erfolgen auf die Blumeninsel Mainau und zum Schloss Meersburg.

Termin: 26. - 29.07. 2012



Preis: 538 EUR, zzgl. Eintrittskarte

8.07.16 Schottland mit Military Tattoo

Whisky, Kilt und Dudelsack - diese Dinge sieht man vor sich, wenn man an Schottland denkt. Aber das Land hat noch viel mehr zu bieten: Auf unserer Rundreise sehen wir (fast) alle Höhepunkte Schottlands, einzigartige und vielseitige Landschaften, zerklüftete Küsten, uralte Schlösser und Burgen mit wunderschönen Gärten, die berühmten Lochs und enge, fast dramatische Täler. Wir fahren nach Iona, der Wiege der Christenheit in Schottland, durchqueren das schottische Hochland mit faszinierenden Farben und atemberaubenden Ausblicken. In Edinburgh können wir das einmalige Military Tattoo erleben. In dieser quicklebendigen Stadt mit viel Tradition trifft man überall auf freundliche und aufgeschlossene Menschen. Auf unserem Weg darf natürlich der Besuch einer Whisky Destillery nicht fehlen.

Termin: 03. - 10.08.2012

Preis: 1.696 EUR



8.07.17 Schienenkreuzfahrt: Breslau - Lemberg - Krakau

Erleben Sie die abwechslungsreichen Landschaften Schlesiens, seine interessantesten Städte und deren spannende Geschichte auf ungewöhnliche Weise per Sonderzug! – "Gemütlich reisen im Stil der alten Zeit", unter dieser Devise lädt der CLASSIC COURIER ein, die Region zu erkunden. Der Sonderzug besteht aus gepflegten Schnellzug-Wagen der 60er bis 80er Jahre, die neben ihrem nostalgischen Ambiente ein komfortables Fahrgefühl vermitteln. In Breslau, der früheren Hauptstadt Schlesiens, lernen Sie die Sehenswürdigkeiten der imposanten Odermetropole kennen. Von hier aus besteht die Möglichkeit zu einem Ausflug ins Riesengebirge. Weiter geht es durch die historische Kulturlandschaft Galiziens nach Lemberg in die Ukraine. Die Altstadt wurde von der UNESCO wegen ihrer baulichen Vielfalt ins Weltkulturerbe aufgenommen. Zurück in Polen empfängt Sie die alte Königsstadt Krakau mit überraschend südlichem Flair und einem großen Reichtum an Kunstschätzen. Steigen Sie ein zu einer unvergesslichen Schienenkreuzfahrt. Unterwegs mit dem CLASSIC COURIER wird das goldene Zeitalter des Zugreisens wieder lebendig.

Termin: 30.08. - 05.09.2012

Preis: 999 EUR



8.07.18 Moskau – das Herz Russlands

Nachdem wir im vergangenen Jahr St. Petersburg besucht haben, wenden wir uns nun der Hauptstadt zu. Moskau ist unbestritten das Herz Russlands. Die Bedeutung dieser Stadt war schon immer eng mit dem Kreml verknüpft. Auf einem geführten Rundgang durch das Kreml-Gelände werden wir prachtvolle Kirchen mit Ikonen und Fresken vorfinden. Auf einem Stadtrundfahrt spazieren wir über den Roten Platz, vorbei an der Basilius Kathedrale bis zum Kaufhaus GUM. Wir besuchen das Tolstoj Haus und die Tretjakow Galerie. Fehlen sollte auch ausgiebiges U-Bahnfahren nicht, denn die Moskauer U-Bahn-Stationen wirken des Öfteren wie Paläste mit Marmor und Kronleuchtern. Ein Tagesausflug führt uns auch nach Sagorsk. Die prächtige Klosteranlage gehört zu den bedeutendsten Wallfahrtsstätten der russischen Orthodoxie. Die Flugreise umfasst 4 Übernachtungen mit Vollpension und ein umfangreiches Besichtigungsprogramm.

Termin: 07. - 11.09.2012



94 Reisen für Jung und Alt

Preis: 1.166 EUR

8.07.19 Porto und das Douro-Tal

Auf dieser Reise besuchen wir den nördlichen Teil Portugals. Porto - vor einigen Jahren zur Kulturhauptstadt Europas gewählt - ist zweitgrößte Stadt des Landes. Das besondere an Porto ist die herrliche Lage am Douro, der hier in den Atlantik mündet. Überall dominiert die Granitarchitektur. Die Häuser stehen dicht gedrängt an steilen Felswänden. Von hier aus unternehmen wir eine kleine Reise durch das Hinterland, teilweise entlang des malerischen Duoro-Tals. Hier befinden sich die Landgüter der Portweinerzeuger inmitten der terrassenförmig angelegten Weinberge. Weiter südlich besuchen wir Coimbra. In der alten Universitätsstadt erkennt man die römischen Einflüsse besonders gut. Auch ein Abstecher nach Guimares - der Wiege Portugals - steht auf dem Programm, bevor wir in die Heimatstadt des Portweins zurückkehren.

Termin: 13. - 20.09.2012

Preis: 1.288 EUR



8.07.20 Stuttgart, Ludwigsburg & schwäbische Alb

Die baden-württembergische Landeshauptstadt gehört zu den am schönsten gelegenen Großstädten Europas, umgeben von Wäldern, Parks und Weinbergen. Hier trifft modernes Großstadtleben auf Tradition aus dem schwäbischen Ländle. Die schönen Plätze, prächtigen Schlösser und andere architektonische Schmuckstücke begeistern Besucher aus der ganzen Welt. Aber auch die Umgebung von Stuttgart birgt viel Sehenswertes wie ein Ausflug auf die Schwäbische Alb und als besonderer Höhepunkt eine Fahrt nach Ludwigsburg zum "Schwäbischen Versailles", dem imposanten Residenzschloss mit seinen prachtvollen Gärten und dem Jagdschloss Favorite. Außerdem besuchen wir das Bruchsaler Schloss mit seinem zauberhaften Museum der Musikautomaten sowie das eindrucksvolle Zisterzienserkloster Maulbronn, UNESCO-Weltkulturerbe.

Termin: ca. 23. - 27.09.2012



8.07.21 Andalusien – Spaniens feurige Seele

Spaniens südliche Region ist ideal für eine spannende Zeitreise in die maurische Vergangenheit mit ihren geschichtsträchtigen Prachtstädten und landschaftlichen Schönheiten. Moslems, Christen und Juden erschufen prächtige Moscheen, einmalige Burgen und märchenhafte Paläste. Landeinwärts breiten sich herrliche Berglandschaften aus. Vorbei an Johannisbrotbäumen und Feigenplantagen gelangt man zu den "Weißen Dörfern" mit den engen pittoresken Gassen. Hier befindet sich auch eine Wiege europäischer Kultur, denn Picasso wurde hier geboren. Größtes Highlight dieser Reise ist sicherlich die Alhambra in Granada, der gewaltige Palast der maurischen Könige. Aber auch Cordoba am Fluss Guadalquivir hat nichts von seiner Schönheit verloren. Ein weiterer Höhepunkt ist der Besuch von Sevilla mit der imposanten Kathedrale, der berühmten Giralda und dem wunderschönen Maurenpalast Alcazar.

Termin: 14. - 21.10.2012

Preis: 1.356 EUR



8.07.23 Wandertour

Durch die Eifel oder die Sächsische Schweiz – das Ziel wird noch festgelegt. Interessierte können ihre Wünsche äußern.

Termin: ca. 24. - 28.10.2012



8.07.22 Usbekistan – entlang der Seidenstraße

Usbekistan ist ein Land mit einer Jahrtausende alten Geschichte, geprägt von unterschiedlichen Völkern und Kulturen. Unsere Reise führt uns entlang der legendären Seidenstraße, wo die ganz großen der Weltgeschichte wie Alexander der Große, Marco Polo und Dschingis Khan ihre Fußspuren hinterließen. Die Städte Samarkand, Bucharra und Taschkent galten schon immer als Inbegriff orientalischer Schönheit und Mystik. Überaus eindrucksvolle Moscheen und Gebäude erwarten uns. Aber nicht nur der kulturelle Reichtum des Landes macht diese Reise durch Usbekistan zu einem unvergesslichen Erlebnis, auch die landschaftlichen Höhepunkte und die gastfreundliche Bevölkerung bezaubern jeden Besucher.

Termin: 20. - 29.10.2012

Preis: 1.666 EUR



8.07.24 Höhepunkte Tunesiens

"Im übrigen bin ich der Meinung, Karthago müsse zerstört werden". So beendete der Censor Cato stets seine Reden im alten Rom. Als sich Karthago den Römern nicht ergeben wollte, wurde es zerstört. Heute sind nur noch die Grundmauern der einstigen punischen Hauptstadt zu sehen. Im Nordwesten - einst Kornkammer des römischen Reiches - entstanden die meisten Römer-Städte wie Dougga und Bulla Regia. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten, nicht zuletzt das Amphitheater von El Djem, belegen den Einfluss des römischen Reiches. In Tunis besuchen wir das prachtvolle Bardomuseum, das über die weltgrößte Sammlung römischer Mosaik verfügt. Beeindruckend ebenfalls die Berberbauten - die Höhlenwohnungen - im Süden des Landes sowie die canyonartige Landschaft im Südwesten. Schon in Karl-May-Romanen begeistern Beschreibungen über ein Meer von Sanddünen mit einer Fata Morgana. Auf der Reise werden wir das Land von Nord nach Süd durchqueren und nicht nur kulturhistorische Stätten, sondern auch malerische Landschaften und palmenreiche Oasen mit Wasserfällen bewundern. Vielleicht lockt sogar ein Ritt auf einem Wüstenschiff?

Termin: Mitte November 2012



8.07.00 vhs-Reisetag: Bildpräsentationen zu Reisezielen im Jahr 2013

Was wird im kommenden Jahr an Reisen geboten? Wo könnte es interessant sein mitzufahren? An diesem Tag möchten wir einige unserer Reisen für 2013 vorstellen. Wie in den vergangenen Jahren auch, soll es ein Treffen und Wiedersehen unserer Reisefreunde sein, die bereits mit uns gereist sind. Aber auch alle Reise-Interessierten, die mal schnuppern möchten, sind herzlich zu unseren Film-Vorträgen eingeladen. Der Eintritt ist kostenfrei, es wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG

Termin: Sa 03.11., 10 - 17 Uhr



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

VORSCHAU REISEN 2013

7.07.03 Namibia

Ursprüngliche Landschaften und eine faszinierende Tierwelt bieten eine einzigartige Mischung und machen Namibia zu einem faszinierenden Reiseziel. Viele Tiere, Weite und Wüste, unendliche Savannen, schroffe Bergwelten, Mondlandschaften und Einsamkeit verleihen diesem dünn besiedelten Stück Afrikas am Wendekreis des Steinbocks eine ganz besondere Exotik. Auf den Pirschfahrten durch die berühmte Etosha-Pfanne sehen wir Elefanten, Zebras, Nashörner, Löwen und Geparden. Aber auch die malerische rotbraune Dünenlandschaft des Sossuvlei und die faszinierenden Felsformationen und Felszeichnungen in Tweyelfontein machen diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Termin: Februar 2013

7.07.04 Madeira – Blumeninsel im Atlantik

Einsam erheben sich die schroffen Felsen dieser vulkanischen Insel aus dem Meer. Die "Insel des ewigen Frühlings" ist ein subtropisches Paradies, dessen Gärten und Terrassenfelder ganzjährig mit einem Blütenmeer überzogen sind. Auf den Ausflügen entdecken wir u.a. die Hauptstadt Funchal mit ihren Villen, Kirchen und üppigen Parks und sehen auf einer Fahrt über die Insel malerische Fischerdörfer und grüne Täler. Das Eiland im Atlantik hat neben der Blütenpracht auch eine atemberaubende Steilküste und eine herrliche Berglandschaft zu bieten, durchzogen von den Levadas. An diesen Kanälen werden wir auch entlang wandern. Entfliehen Sie dem Winter und entdecken mit uns Madeira.

Termin: März 2013

7.07.06 Rom

Geschichte und Kultur zum Anfassen und hautnah erleben: Rom bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten: das Colosseum, das Forum Romanum, den gewaltigen Petersdom, die sixtinische Kapelle mit ihren eindrucksvollen Fresken, das Pantheon, den Trevi-Brunnen und die Spanische Treppe. Das und vieles mehr in und um Rom gilt es zu entdecken. Bei unseren Streifzügen durch die heilige Stadt bleibt auch Zeit für eigene Erkundungen und vielleicht einen Espresso auf der Piazza Navona, wo immer reges Treiben herrscht. Wir werden vier Nächte bleiben. Außerdem ist ein Ausflug in die Albaner Berge zum Castell Gandolfo möglich, der Sommerresidenz des Papstes.

Termin: April 2013

7.07.07 Ost-Türkei mit Nemrut-Berg & Kappadokien

Diese umfassende Rundreise bietet auch Türkei-Kennern etwas Besonderes. Herausragende Landschaftspanoramen wie der Nemrut-Berg mit seinen beeindruckenden rätselhaften Götterstatuen begeistern ebenso wie die Täler des Euphrat und Tigris. Auf der Reise durch eine Welt zwischen gestern und heute treffen wir auf alte Kulturen wie z.B. die der Hethiter in Hattuscha. Klöster, Kirchen und Moscheen stehen für die unglaubliche Vielfalt der verschiedenen Kulturen. Ein Höhepunkt ist sicherlich Kappadokien. Selbst für diejenigen, die Kappadokien schon besucht haben, gibt es neben den unterirdischen Städten und versteckten Höhlenkirchen noch unendlich viel zu entdecken. Erleben Sie auf der 14tägigen Reise die noch relativ unberührten Seiten der Türkei.

Termin: April 2013

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

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

Reisen und Tagesfahrten 2012

Februar	Indien – der exotische Süden
März	Ausstellung Tübingen: „Beuys, Warhol, Polke“
März	Zu den Kreuzrittern nach Malta
März	Weimar – von Goethe bis Bauhaus
April	Sardinien – Insel der Nuraghen
April	Amsterdam, Delft und Tulpenblüte
Mai	Israel – das Heilige Land
Mai	Tagesfahrt Nürnberg zur Dürer-Ausstellung
Mai	Wonderful Kopenhagen
Mai	Traumroute Romantische Straße
Juni	Radtour entlang des Ems-Radwegs
Juni	Bienvenue in der Bretagne
Juli	Bregenzer Festspiele und Insel Mainau
August	Schottland mit Military Tattoo
Aug. /Sept.	Schienenkreuzfahrt: Breslau - Lemberg - Krakau
September	Moskau – das Herz Russlands
September	Porto und das Douro-Tal
Sept./Okt.	Stuttgart, Ludwigsburg & schwäbische Alb
Oktober	Andalusien – Spaniens feurige Seele
Oktober	Usbekistan – entlang der Seidenstraße
Oktober	Wandertour
November	Höhepunkte Tunesiens

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon

Fax

E-Mail:

98 Alphabetisches Stichwortverzeichnis

A		L	
Abnehmen / Fasten	57-58, 65	Latin Dance	34-36, 45
Acryl- / Aquarellmalerei	26-28	Line Dance	36
Aerobic & Co.	43-49	Lern-/Prüfungsvorbereitung	81
Alexander Technik	20	Literatur	25
Alternative Heilmethoden	55-59	M/N	
Anmeldebedingungen (AGB)	4-7	Malen / Zeichnen	13, 26-28
Autogenes Training	37	Massagepraktiken	59
B		Meditation	37,39
Basenfasten / Entschlacken	57	Mobbing / Konflikte	81-82
Basteln, Gestalten, Werken	13,29-31	Musik / Trommeln	14, 28
Bauchtanz	14, 36	Nähen	31
Beckenbodengymnastik	52-53	NLP	19
Beruf / Burnout-Prophylaxe	2,21-23,80-82	Nordic Walking	54-55
Bildbearbeitung am PC	11, 85	O/P	
Bildungsurlaube (BU)	19,80,82	Orthopäd. Rückenschule	52
Bodystyling	43-49	Ölmalerei	28
Bogenschießen	54	Pädagogik / Psychologie	19-23, 80-82
Buchführung im Verein	80	Patchwork	31
C/D		Pendeln	56-57
Comiczeichnen	13	Pflanzen / Kräuter	29, 57-58
Computerthemen	11,83-88	Philosophie	23
Dekoration / Gestaltung	29-31	Pilates	43-45
Deutsch als Fremdsprache	68-72	Politik	18
E		Powerpoint-Präsentation	85
Ebay	87	Präsentieren / Auftreten	19-20,80-82
EDV-Kurse	83-88	Prog. Muskelentspannung	37
Existenzgründung	19	Q/R	
Entspannung	15,37-40	Qi Gong	42-43
Ernährung / Kochen	15, 60-64	Rechnen / Naturwissen.	11-12
Esoterik	23,55-58	Reiki	55-56
Excel & Powerpoint & Word	84-85	Rhetorik	19-20, 80-81
F		Rückenschule /-gymnastik	52
Feldenkrais	42	S	
Finanzen / Finanz-EDV	18, 88	Salsa	34-35
Flexi-Bar	45	Schmuck	13, 29-30
Fotografieren / Digitalfotograf.	13, 29	Selbsterfahrung /-findung	19-23
Fremdsprachen	11,66-79	Selbstbewusstsein	19-20, 81-82
Frühförderung / Schule	11-12	Sprachen	11,66-79
Fußreflexzonenmassage	59	Stilberatung / Schminken	32
G		Stressbewältigung	16, 22-23,82
Gedächtnistraining / Lernen	11-12,81	Studienfahrten / -reisen	25-26, 89-97
Geschichte / Heimatkunde	18,25-26	Sturzprävention	51
Gesundheitsthemen	34-59	T/U	
Goldschmieden	30	Tai Ji	43
Gymnastik	37-53	Tagesfahrten	25-26,89
H		Tanzen	14,34-36
Handarbeiten / Nähen	31	Tastschreiben	12, 81
Handy	23	TCM (Tradit. Chin. Medizin)	59, 65
Heilmethoden	55-59	Teboaerobic /Fitnessboxen	47
Eilenergetik	22, 58	Themenführungen	18
Homöopathie	57-59	Tiere (Päd. & Gesundheit)	19
Hundeerziehung	19	Töpfern / Keramik	13,30-31
I/J		Trommeln / Djembé	14,28
Inline Skaten	54	V/W	
Integrationskurse	69-72	Vereinsarbeit	80
Internetkurse	86-87	Volleyball	54
K		Wassergymnastik	53
Keramik	13,30-32	Waveboard-Surfing	14-15
Kinderkurse / Krabbelgruppe	11-16	Webseiten	86-87
Kochen / Ernährung	16,60-65	Wechseljahre	57-58
Kommunikation /Körpersprache	18-23,80-82	Wirbelsäulengymnastik	49-53
Konfliktbewältigung	19-21, 81	Wohnen / Raumgestaltung	23
Konzentration / Meditation	11-12,37-40	X/Y/Z	
Kräuterheilkunde	57-58	Yoga / Lachyoga	38-42
Kunst- und Kulturführungen	17,26-27	Zumba	45

Kurse auf Wunsch



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

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

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



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

Ab einer Gruppengröße von fünf Teilnehmer /innen organisieren wir "maßgeschneiderte" Kurse für Sie - gerne auch Inhouse für Firmen, Schulen oder Kindergärten.

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

Tel.: 06102 254746

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