

# Volkshochschule Dietzenbach e.V.

## Informationen

### Geschäftsstelle

vhs Dietzenbach e.V.  
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach  
Tel.: 0 60 74 / 81 22 66  
Fax: 0 60 74 / 81 22 68  
E-mail: info@vhs-dietzenbach.de  
http://www.vhs-dietzenbach.de

### Sprech- und Öffnungszeiten

Mo, Di, Mi, Fr. 10.00 - 12.15 Uhr  
sowie Mittwoch 15.00 - 18.30 Uhr,  
Donnerstag geschlossen,  
Eingeschränkte Öffnungszeiten in den  
Schulferien

**Geschäftsführung:** Petra Lück  
Sachbearbeitung: Julia Schatte  
Katrin Jakoby-Hoch, Reisen  
Manuela Stolz, Integrationskurse  
Petra Steeg, Buchhaltung



Die Mitarbeiterinnen der vhs Dietzenbach e.V.  
(v.l.n.r. vordere Reihe): Katrin Jakoby-Hoch,  
Julia Schatte, Petra Lück  
(hintere Reihe): Petra Steeg, Manuela Stolz

## Gesellschaft

### vhs-Club

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich Alt- und Neubürger Dietzenbachs, Singles und Paare, Alte und Junge um 20.00 Uhr ganz zwanglos zum Klönen, Kontakte knüpfen und um gemeinsame Aktivitäten zu planen.  
Treffpunkt: Vereinsgaststätte SG Dietzenbach



Dr. Karl Grobe-Hagel,  
Historiker und  
Redakteur,  
Initiator der  
Freitagabend  
Runde

### Vorstand:

Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies, (stellv. Vorsitzender), Edith Conrad, Youssef Errais, Angelika Legler-Graf, Waltraud Nandorf, Annemarie Petersen, Stefan Schmitt, Sabine Weimer (Beisitzer). Vom Magistrat der Kreisstadt Dietzenbach 1. Stadtrat Dr. Dieter Lang.

### Leitbild

Vorstand und Mitglieder, Geschäftsführung, Mitarbeiter und Kursleiter der vhs Dietzenbach e.V. haben gemeinsam die Grundsätze erarbeitet und in einem Leitbild dokumentiert. Dies ist in der Geschäftsstelle erhältlich und auf der Homepage abrufbar.

### Anmeldung

Anmeldungen werden **persönlich, schriftlich oder über die vhs-homepage** entgegen genommen. Anmeldungen sind verbindlich. Die Anmeldung wird nur dann schriftlich bestätigt, wenn dies bei Anmeldung angefordert wurde; hierfür wird eine Gebühr von 1,- € erhoben. Wenn Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekündigt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt werden muss, werden die Teilnehmer frühestmöglich (i.d.R. mind. 3 Tage vorher) informiert. Bei Kursen mit großer Nachfrage ist für die Vergabe der Plätze die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend.

### Gebühren

**Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung.** Die jeweiligen Kursgebühren sind im Programm vermerkt. Sie richten sich nach der Gebührenordnung der Volkshochschule Dietzenbach e.V.

### Zahlungsart

Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss eine schriftliche **Einzugsermächtigung** vorliegen. Die Kursgebühren werden i.d.R. eine Woche vor bis vier Wochen nach Kursbeginn abgebucht. Bei **Barzahlung** ist die Kursgebühr direkt bei Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle zu zahlen.

### Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick

Die Freitagrunde (jeweils am 3. Freitag im Monat) analysiert und kommentiert weltweite Entwicklungen und Krisen, von Osteuropa über den Nahen Osten bis Ostasien und Afrika - und die USA unter Donald Trump. Das genaue Thema wird kurzfristig vor dem Hintergrund aktueller Ereignisse festgelegt und über die Presse veröffentlicht.

#### Di A 113ff.

#### Dr. Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Fr, 15.09., 17.11., 15.12.2017, 19.01.2018**, ab 19:30 Uhr gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten. Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Verteiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillierte Informationen.

### Führung Commerzbank-Hochhaus

Die Commerzbank, entworfen von dem britischen Stararchitekten Norman Foster, ist auch von innen interessant mit seinem Ahorn-, Bambus- und mediterranem Garten im 15., 19. und 35. Stockwerk. Dazu die grandiose Aussicht auf die Bankenmetropole.

Personen, die am **Überweisungsverfahren** teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand werden 2,50 € pro Kurs berechnet.

### Gebührenermäßigung/ -befreiung

Rentner, Auszubildende, Schüler, Studenten (jeweils in Vollzeit), Freiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50%) und Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten erhalten eine Ermäßigung von 20%. Die ermäßigten Kursgebühren sind im Programmheft ausgewiesen.

Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, werden aufgrund einer Regelung des Kreises Offenbach für maximal 1 Kurs pro Semester von den Gebühren befreit; ein amtlicher Nachweis ist erforderlich. Diese freiwillige Leistung des Kreises kann jederzeit auch während des Semesters durch Beschluss des Kreistages geändert werden. Zusatzkosten (z.B. Kleingruppenzuschläge, EDV-Gebühren und Materialkosten), Studienreisen und -fahrten sowie Sonderveranstaltungen sind von der Befreiung ausgenommen.

Alle Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragsteller. Der Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen, bzw. der Anmeldung beizufügen.

### Abmeldung

Abmeldungen sind nur schriftlich möglich. Es gilt immer das Datum des Eingangs bei der Geschäftsstelle. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungsgebühr von 5,- € belegt.

a) Bei Kursen **mit mehr als 8** Veranstaltungsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zweiten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung vorliegt.

b) Bei Kursen **mit 8 oder weniger** Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn **drei Wochen** vor dem Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Er-

folgt eine Abmeldung später, so werden folgende Stornierungsgebühren (mind. 5,- €) fällig:

**20-14 Tage vor** Veranstaltungsbeginn: 10% der Gebühren

**13-7 Tage vor** Veranstaltungsbeginn: 50% der Gebühren

**6-3 Tage vor** Veranstaltungsbeginn: 80% der Gebühren

danach wird die volle Kursgebühr fällig.

Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs auf die Zahlung der Gebühren verzichten.

Für Studienreisen gelten besondere Bedingungen. Diese werden vor der Anmeldung mitgeteilt.

### Teilnahmebestätigungen

Auf Wunsch erstellt die Geschäftsstelle kostenfrei Teilnahmebestätigungen. Eine Zusendung gegen einen frankierten Rückumschlag ist möglich.

### Gebührenerstattung

Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt).

### Ferien und Feiertage

Siehe Rückseite Deckblatt.

**Stichwortverzeichnis** Siehe S. 94

### Unterrichtsorte

vhs im Vorderhaus, im Hinterhaus und in der Bewegungshalle in der Wilhelm-Leuschner-Straße 33

Ernst-Reuter-Schule: Dr. Heumann Weg 1  
Weitere Kursorte mit Anschriften sind im Kursangebot genannt.



Geschäftsstelle der vhs

## Umweltbildung

### Entlang des Rheinsteigs

#### von Assmannshausen nach Rüdesheim

Die Teiletappe des Rheinsteigs bietet auf dem Weg von Assmannshausen nach Rüdesheim viele Höhepunkte. Sie führt am Jagdschloss und dem Niederwalddenkmal vorbei und gibt imposante Ausblicke, bspw. auf die Burgruine Ehrenfels und den Mäuseturm. Hinter Rüdesheim verlassen wir den Rheinsteig und genießen das Wandern durch die Weinberge. Mit der Bahn geht es zurück zum Ausgangspunkt. Die Wanderung von ca. 18 km mit 4,5 Stunden Gehzeit erfordert eine gute Kondition. Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

#### Di D 114

**Dipl. Geogr. Petra Lück**, Leiterin der vhs und **Martina Walter**

Treffpunkt: Bahnhof in Assmannshausen, eigene Anreise

**So, 17.09.2017**, 11:00-17:00 Uhr

10,-€, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

#### Di A 302

Treffpunkt: Commerzbank, Frankfurt/M.

**Sa, 30.09.2017**, 12:45 bis ca. 14 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung  
Weitere Informationen erhalten Sie mit der schriftlichen Anmeldebestätigung, die Ihnen etwa zwei Wochen vor der Führung zugesendet wird.





## Arbeit und Beruf

### Rhetorik Grundlagen für professionelles Reden und Auftreten

Eine der Grundvoraussetzungen für Ihren Erfolg in Beruf und Alltag ist es, sich selbst als Person sowie die eigenen Meinungen und Vorstellungen souverän und überzeugend vermitteln zu können.

So ist es ZIEL des Seminars sowohl sicher aufzutreten als auch wirkungsvoll frei zu reden.

INHALTE dabei sind:

- Sicheres Auftreten und Abbau von Lampenfieber
  - Vorbereitung, Aufbau und Gliederung einer Rede
  - Freies, authentisches und lebendiges Sprechen inkl. Atem- und Sprechübungen
  - Argumentationsformen und Verständlichkeitskriterien
  - Umgang mit - auch provozierenden - Fragen und Einwänden
  - Meine Wirkung auf andere mit Abgleich von Selbst- und Fremdbild
- Dies geschieht mit vielen praktischen Übungen, videogestützten Feedbackphasen und Empfehlungen.

min./max. 6 Teilnehmer/innen

**Di P 201**

**Peter Seiz**, Dipl.sc.pol. (Univ.) Trainer und Coach der Career Partner GmbH/IUBH, München

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
**Sa/So, 11./12.11.2017**, 09:00-18:00 Uhr  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 55,- € Kleinstgruppenzuschlag und Trainingsmaterial, 2 Termine



### Bewerbungstraining

Sie suchen einen neuen Job? Streben den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben an? Möchten mit einer soliden Ausbildung Ihre Berufskarriere starten? Eine professionelle Bewerbung ebnet Ihnen den Weg zum Vorstellungsgespräch.

Das Bewerbungstraining wird als individuelle Einzelberatung angeboten und beinhaltet:

- Lebenslauf erstellen: Wie Sie Ihre Vita vorteilhaft präsentieren
  - Ihr Profil erarbeiten: Wo liegen Ihre Stärken?
  - Stellenausschreibung oder Initiativbewerbung: Wie Sie Ihr Anschreiben individuell und überzeugend formulieren
  - Deckblatt gestalten: mit Foto Ihre optische Visitenkarte
  - Zeugnisse: geschickt auswählen, optimal digitalisieren
  - Bewerbung versandfertig zusammenstellen
  - Tipps für das Vorstellungsgespräch.
- Bitte mitbringen: Zeugnisse (Schule, Ausbildung, Arbeit, Weiterbildung), Bewerbungsfoto, Stellenausschreibung oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbung.
- Termine und Ort werden nach Anmeldung individuell vereinbart (3 Zeitstunden).

**Di P 240**

**Anne Christiane Wiegand**

148,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

### Erstaunliches, Kurioses und Wissenswertes rund um die Honigbiene und das Imkern

Wie lang lebt eine Biene? Was machen die Bienen im Winter? Was kann ich als Naturfreund für die Bienen tun?

Das Leben und Überleben der Bienen ist ein spannendes Thema, zu dem es viele Fragen gibt. Der anschauliche Vortrag gibt zudem die Möglichkeit, den Bienen bei der Arbeit zuzusehen und "Stockluft" zu schnuppern.

Die Fragen der Anwesenden gestalten den inhaltlichen Schwerpunkt der Veranstaltung. Schutzhauben werden gestellt.

**Di D 203**

**Arnold Werner** und **Iris Jakubowski**

Dietzenbach, Vereinsgelände des OGV am Hesperentagspark

**Do, 05.10.2017**, 14:30-17:30 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung.

In Kooperation mit dem Imkerverein Maingau.

### Pilzlehrwanderung

In Zusammenarbeit mit dem Umweltamt der Stadt Dietzenbach bietet die vhs diese informative Exkursion in den Dietzenbacher Wald an. Wer will bringt Körbchen und Messer mit - Plastiktüten sind bei Pilzfreunden verpönt.

**Di D 205**

**Dieter Gewalt**

Treffpunkt bitte nach der Anmeldung erfragen.

**Sa, 02.09.2017**, 10:00-13:00 Uhr,

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Barzahlung an die Kursleitung.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.



### Praktisches Pilzseminar

Bei 5 mehrstündigen Exkursionen in die Wälder rund um Dietzenbach wird an frischen Pilzfruchtkörpern erklärt, wie man Pilze erkennen, zuordnen und die Wichtigsten präzise bestimmen kann. Wir lernen ein gutes Dutzend delikater Köstlichkeiten und die gefährlichsten Giftpilze zu unterscheiden. Ein Gutschein für eine individuelle Fundkorbkontrolle rundet dieses Angebot ab.

**Di D 206**

**Dieter Gewalt**

Treffpunkt: Kreishaus Dietzenbach

(Ostseite, Parkplatz Straßenverkehrsamt)

**So, 10.09.2017**, 10:00 – ca. 13:00 Uhr,

die weiteren 4 Exkursionen nach Absprache

(nach Wetterprognose, Sa oder So)

48,- €, ermäßigt: 38,- €, 5 Termine

Bei Anmeldung bitte - sofern vorhanden - E-Mail-Adresse angeben.

*Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 1,- Euro!*



### Wanderung im Odenwald

*Veste Otzberg*

Am Ausgangs- und Endpunkt unserer Wanderung ist Otzberg, mit seiner 12. Jhrd. erbauten Burg.

Durch herbstliche Wälder führt unser Rundweg durch Hassenroth nach Brensbach und an einem Teilstück des Dietzenbachs entlang. Bei einem Stopp in der Schmelzmühle sammeln wir Kräfte, um auch den letzten Abschnitt des Rückweges genießen zu können.

Die Wanderung von ca. 18 km mit 4,5 Stunden Gehzeit erfordert eine gute Kondition.

Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

**Di D 115**

**Dipl. Geogr. Petra Lück**, Leiterin der vhs und **Martina Walter**

Treffpunkt: Otzberg-Hering, Odenwaldstr. 29, an der Freiwilligen Feuerwehr, eigene Anreise

**So, 22.10.2017**, 10:30-16:30 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung



### Fossilienfundstätte Grube Messel

Dieses Weltnaturerbe der UNESCO ist vielen durch den Fund der einzigartigen "Urpferdchen" ein Begriff. Im mittleren Eozän, also vor rund 50 Millionen Jahren, wurden in einem Urwaldsee zahlreiche Tiere und Pflanzen im Seeschlamm eingebettet und sind bis heute buchstäblich mit Haut und Haaren erhalten geblieben. Bei einer Führung durch die Grube (bitte festes Schuhwerk, keine Sandalen!) und das Fossilien- und Heimatmuseum Messel haben Interessierte Gelegenheit, sich ausführlich zu informieren.

**Di D 201**

Museumsverein Messel

Treffpunkt: Parkplatz an der Grube Messel um 10:50 Uhr

**Sa, 28.10.2017**, 11:00-14:00 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

### Führung in der Apfelwein-Kelterei Possmann

*Familienbetrieb seit 1881*

Begleiten Sie mit uns den "Apfel auf seinem Weg vom Baum bis ins Glas".

Erleben Sie hautnah, wie aus heimischen Äpfeln erstklassiger Apfelwein und gesunde Säfte entstehen. Erfahren Sie Wissenswertes über die Familiengeschichte, den Apfel, seinen Lebensraum und Streuobstwiesen.

Wir besichtigen das Firmengelände, steigen hinab in die Weinkeller zu den Fässern und Tanks, sehen die Produktionsanlagen und Apfelpressen, lernen vieles über die Apfelweinherstellung und besuchen die Lagerhallen und Abfüllanlagen. Im Anschluss verkosten wir im Weinkeller die verschiedenen Apfelweine und -säfte.

**Di D 202**

**Ingelore Langner**

Treffpunkt: Kelterei Possmann,

Eschborner Landstr. 156-162, Rödelsheim

**Do, 05.10.2017**, 18:00-19:30 Uhr

15,- €, incl. Verkostung,

keine Gebührenermäßigung, -befreiung





# Reisen mit der Volkshochschule



## S 458 Basenfasten im Lahn-Dill-Bergland

Wir werden gemeinsam auf eine sanfte Weise nach der Wackermethode® fasten, der Körper wird entlastet und der Organismus entschlackt. Unsere Unterkunft ist ein kleines Biohotel in Bad Endbach. Neben selbstorganisierten Wanderungen oder einer Nordic-Walking-Gruppe ergänzen Progressive Muskelentspannung und Traumreisen das Freizeitangebot. Sie erfahren in Vorträgen mit der Gruppe vieles rund ums Thema Gesundheit und Ernährung, zusätzlich wird ein Einzel-Ernährungsgespräch geführt.

**15. - 20. April 2018**

**Brita Näser**, Heilpraktikerin  
eigene Anreise



## S 459 Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren

Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten, benötigt unser Gehirn ständig Anregung, um fit zu bleiben. Einen Bestandteil der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnisspaziergängen in frischer Seeluft. Wissenswertes über Sylt, diverse Ausflüge und Unternehmungen und die Freude am alltagsbezogenen Lernen gespickt mit viel Humor stehen bei dieser aktiven Wohlfühlwoche im Vordergrund.

**29. April - 6. Mai 2018**

**Ursula Döbert**, Bahn

## Informationen und Anmeldung

Bitte fordern Sie die ausführlichen Reisebeschreibungen und Anmeldeunterlagen unverbindlich in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach e.V. an: Tel. 06074/ 812266. Gerne senden wir Ihnen diese zu.

Die Reisebeschreibungen und Informationen zu diesen und weiteren geplanten Reisen finden Sie stets aktuell auf unserer Homepage unter in der Rubrik „Unsere Reisen“

[www.vhs-dietzenbach.de](http://www.vhs-dietzenbach.de)

## S 462 Gesundheit ganzheitlich fördern

*Bildungsurlaub auf Sylt*

Innehalten für eine Schatzsuche in Ihrem Leben - das ist das Ziel in dieser Woche: wir werden uns eigener Stärken bewusst, finden (neue) persönliche Ziele, erkennen Wege zur Umsetzung und stellen Weichen für eine persönliche Weiterentwicklung. Wir werden uns den Themen Gesundheit, Bewegung, Stress, Umgang mit Stimmungen und selbstsicherem Verhalten widmen. Fitnessübungen, Ausdauertraining und Entspannungsübungen gehören zum Programm.

Verbringen Sie eine erlebnisreiche Zeit auf Sylt mit Bewegung in der Natur und einer Inselrundfahrt am freien Tag.

**30. Mai - 6. Juni 2018**

**Thomas Böhm**, Bahn

## S 457 Spiekeroog Kleinod in der Nordsee

Die autofreie ostfriesische Insel bietet ideale Voraussetzungen zum Entspannen. Wir erleben die weiten Strände und Dünenlandschaften bei Spaziergängen und erfahren viel über Brauchtum, Kultur und die Natur dieser einzigartigen Insel.

**18. - 26. Aug. 2018**

**Angelika Markert**, Bus, Fähre



*Iris und Peter Jakubowski*

## S 463 Fahrradtour Ostseefjord der Schlei

Auf den Spuren der Wikinger erkunden wir die Region zwischen Rendsburg und Flensburg. Rund um den Ostseefjord Schlei sorgen spannende Museen z.B. das Wikingerdorf Haitzabu und Schloss Gottdorf, sowie die einladenden Städte Kappeln, Schleswig und Friedrichstadt für lohnende Ziele. In einer kleinen Gruppe, begleitet von einem Bus, werden täglich ca. 50 km zurückgelegt.

**Mai 2018**

**Iris und Peter Jakubowski**,  
Anreise mit der Bahn

**BU**

## Reisen in Europa

### S 455 Bildungsreise Florenz

*Begegnungen - Erkundungen - Austausch*

Die Bildungsurlaubswoche eröffnet den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Metropolregion Florenz kennen zu lernen sowie Einblicke in den Lebens- und Arbeitsalltag der Menschen in der Provinz zu gewinnen. Es werden Informationen darüber geboten, welche europäischen Vorgaben Einfluss auf Wirtschaft und Politik in der Region nehmen und wie dies von den Menschen aufgenommen wird, auch mit Bezug auf die aktuelle Einwanderungspolitik. Stadtführungen, Exkursionen ins Umland und Firmenbesuche stehen auf dem Programm.

Als Bildungsurlaub anerkannt.

639,- € im DZ

**24. - 30. September 2017**

**Oriella Bazzica und Gerda Weiser**,  
eigene Anreise

**BU**

### S 452 Seminarwoche auf Mallorca

*Energie und Leichtigkeit im Alltag*

Gewinnen Sie in der Seminarwoche neue Einsichten und lernen Sie Methoden zur Gesunderhaltung und zum stressfreien Umgang mit Körper und Geist kennen.

Mit Hilfe von Qi Gong-Übungen und Entspannungstechniken lockern wir den Körper. Kenntnisse der TCM eröffnen uns neue Perspektiven.

Die Einfachheit des Klosters, in dem wir auch wohnen, ermöglicht eine Besinnung auf das Wesentliche und eine Reflektion unseres Alltags, den wir mit Abstand betrachten.

Die Vielfalt Mallorcas werden wir erleben, unter anderem bei einer Inselrundfahrt am Samstag.

Als Bildungsurlaub anerkannt.

645,- € im EZ mit VP

**24. Sept. - 1. Okt. 2017**

auch für Herbst 2018 in Planung

**Patricia Eilert**, eigene Anreise

**BU**

### S 454 Salzburg im Advent

Entdecken Sie Mozarts Geburtsstadt Salzburg mit all seinen Sehenswürdigkeiten während der Weihnachtszeit.

Besichtigen Sie den „Dom zu Salzburg“, eines der bedeutendsten Bauwerke der Stadt. Lassen Sie sich auf dem Christkindlmarkt oder den verschiedenen kleinen Adventsmärkten wie z. B. den im Burghof der Festung Hohensalzburg verzaubern. Von hieraus haben Sie auch einen traumhaften Blick über ganz Salzburg.

470,- € im DZ

**1. - 4. Dezember 2017**

**Angelika Markert**, Bahn

### S 461 Mailand

Pulsierend-vibriierend und geschäftig ist das Leben in der zweitgrößten Stadt Italiens. Künstler, Kreative und Wissenschaftler aller Epochen haben die Stadt geprägt. Neben der Erkundung der Stadt mit seinen Sehenswürdigkeiten stehen Begegnungen und Führungen auf dem Programm, die Einblicke in das politische und soziale Leben geben.

**Mai/ Juni 2018**

**Oriella Bazzica, Gerda Weiser**

eigene Anreise

### Wandern im Elsass

Mit moderaten Tageswanderungen erkunden wir das Elsass und genießen Kulinarisches und Kultur.

**Herbst 2018**

**Iris und Peter Jakubowski**

*Wir empfehlen eine  
Anmeldung spätestens  
drei Monate vor  
Reisebeginn.*



*Katrin  
Jakoby-Hoch*

**Gerne beraten wir Sie telefonisch oder persönlich in unserer Geschäftsstelle zu unseren Reiseangeboten.**

**Ihre Ansprechpartnerin  
Katrin Jakoby-Hoch,  
Tel. 06074/ 812266**

### S 456 Kulinarische Reise an den Gardasee

Ausgehend von Desenzano mit seiner herrlichen Bucht führt die kulinarische Reise zu verschiedenen Weingütern und landestypischen Betrieben der regionalen Erzeugnisse wie Olivenöl, Käse und Wurstspezialitäten. Diese besondere Mischung von Natur, Kunst und landwirtschaftliche Tradition hat die EU die Kommune der ‚East Lombardy‘ mit der Auszeichnung „Europäische Region der Gastronomie 2017“ gewürdigt.

Exkursionen, Informationsbesuche und Teilnahme an speziellen Events stehen auf dem Programm.

497,- € im DZ

**8. - 14. Oktober 2017**

**Oriella Bazzica**, eigene Anreise

## Weitere Bildungsurlaube in der vhs Dietzenbach

### Bildungsurlaub **BU** Gelassenheit und Selbstbewusstsein in Beruf und Alltag

Die Woche zeigt Wege zu mehr Gelassenheit auf. Wir lernen Möglichkeiten, uns selbst stärker zu spüren, besser abzugrenzen und bei uns selbst zu bleiben. Hierdurch gewinnen wir Kraft und Energie für die Aufgaben des beruflichen Alltags und die persönliche Entwicklung. Inhalte siehe Seite 46.

**Di C 300**

**Dr. phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Mo-Fr, 25.-29.06.2018**, 09:00-16:00 Uhr  
90,- €, ermäßigt: 72,- €, zzgl. 80,- € Kleinstgruppenzuschlag,  
zzgl. 5,- € Lehrmittel, 5 Termine

### Bildungsurlaub **BU** Gesundheit ganzheitlich fördern

Innehalten für eine Schatzsuche in Ihrem Leben - das ist das Ziel in dieser Woche: wir werden uns eigener Stärken bewusst, finden (neue) persönliche Ziele, erkennen Wege zur Umsetzung und stellen Weichen für eine persönliche Weiterentwicklung. Wir werden uns den Themen Gesundheit, Bewegung, Stress, Umgang mit Stimmungen und selbstsicherem Verhalten widmen. Fitnessübungen, Ausdauertraining und Entspannungsübungen gehören zum Programm.

**Di J 200**

**Thomas Böhm**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Mo-Fr, 14.-18.08.2017**  
jeweils 09:00-16:00 Uhr,  
138,- €, ermäßigt: 110,- €,  
zzgl. 7,- € Lehrmittel u. Materialien, 5 Termine  
Weiterer Termin im Herbst 2018 in Planung.

### Bildungsurlaub Spanisch A1 **BU**

In dieser intensiven Bildungsurlaubswoche erwerben Sie die Spanischkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen benötigen. Sie lernen z.B. sich mit Herkunft, Beruf, Alter, Interessen u.ä. vorzustellen und dies auch bei anderen zu erfragen, oder Verabredungen zu treffen, einen Weg zu beschreiben. Aber auch, eine kurze schriftliche Mitteilung zu verfassen. Außerdem erfahren Sie einiges über Politik und Gesellschaft in Spanien.

**Amelia Requena**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
175,- €, ermäßigt 157 € bei mind. 6 TN  
135,- €, ermäßigt 117 € bei mind. 8 TN  
incl. Materialkosten, 5 Termine

*Anfänger/innen mit Vorkenntnissen*

**Di O 435**

**Mo-Fr, 14.-18.08.2017**

jeweils 09:00-16:00 Uhr

*Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse*

**Di O 436**

**Mo-Fr, 25.-29.06.2018**

jeweils 09:00-16:00 Uhr

### Die Franklin®-Methode **BU**

- körperlich Präsenz und Bewegungsfähigkeit verbessern  
in Planung für die Herbstferien 2018

## Pädagogik Psychologie

### Gedächtnistraining auf Sylt

Reisebeschreibung siehe Seite 44

### Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren/innen

*Lange leben und geistig fit bleiben*

Geistige Beweglichkeit kann man genauso wie körperliche Fitness durch regelmäßiges Gedächtnistraining mit gezielten Übungen stärken. Es gibt im ganzheitlichen Gedächtnistraining vielfältige Übungen für Körper und Geist, die unser Gedächtnis verbessern und unser Denken anregen.

Lassen Sie sich überraschen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Fragen wie "Wo ist denn mein Schlüssel?" oder "Was wollte ich im Keller eigentlich machen?" der Vergangenheit angehören. Erfahren Sie, wie Sie die grauen Zellen wieder auf Trab bringen - in der Gemeinschaft, ohne Stress und in angenehmer Atmosphäre macht das viel Spaß.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Di C 010**

**Ursula Döbert**, Dipl.-Sozialarb.,  
zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Mo, 16:15-17:45 Uhr, **ab 11.09.2017**  
64,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 14 Termine

### Fit in der dritten Lebensphase

Kursbeschreibung siehe Seite 54

### Wie lernen Kinder? ... und wie können Eltern sie begleiten?

Unsere Bildungsgesellschaft, die sich der wachsenden Globalisierung anpassen muss, steigen auch die Anforderungen an unsere Kinder, sich ein Bild von dieser Welt zu machen, und sich das immer umfangreichere "Weltwissen" anzueignen.

Wie Kinder es schaffen können, Lernen als Spaß und Herausforderung zu erleben, hängt viel davon ab, wie sie in ihren Lernprozessen von Erwachsenen begleitet und unterstützt werden. Neurologisches, psychologisches und pädagogisches Wissen zu diesem Thema können Sie sich in diesem Kurs aneignen.

6-10 Teilnehmer/innen

**Di C 091**

**Edeltraud Amira**, Supervisorin  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
**Sa, 16.09.2017**, 09:00-13:00 Uhr  
26,- €, ermäßigt: 21,- €

### Bindung und Beziehung

*Workshop für Eltern*

Kinder haben besondere Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit.

Bindung ist ein unsichtbares Band zwischen Menschen, das mitunter Belastungen ausgesetzt ist, und dessen Tragfähigkeit unter Beweis gestellt werden muss. Wie entsteht eine Bindungsbeziehung im Kindesalter? Was braucht ein Kind, um sich sicher gebunden zu fühlen? Welche Herausforderung bedeutet es für die vertraute Bezugsperson, "Bindung und Beziehung" zum Kind zu pflegen und zu erhalten? Welche Bedeutung hat sie im Kontext zur "Bindung" des Kindes?

Diese Themen sind Kursinhalte, die Ihnen Antworten auf Fragen zur Erziehung Ihrer Kinder geben können.

6-10 Teilnehmer/innen

**Di C 092**

**Edeltraud Amira**, Supervisorin  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Sa, 28.10.2017**, 09:00-13:00 Uhr  
26,- €, ermäßigt: 21,- €

### Fortbildung Wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Was gehört zu einer gelingenden Kommunikation?

"Sprache ist die Quelle von Missverständnissen" - Wie wahr das ist, stellen wir häufig in unseren Gesprächen fest, wenn wir aneinander vorbeireden oder uns nicht verstanden fühlen... An drei Wochenenden lernen wir die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg kennen, die Selbsteinfühlung und die Einfühlung in andere erproben und üben und erfahren, wie wir mit Kritik, Ärger und dem "Nein" von anderen produktiv umgehen können.

Die Gewaltfreie Kommunikation hat dazu sehr klare Vorstellungen, zeigt Mittel und Wege auf, die zu einer gelingenden Kommunikation führen, wenn auch die Haltung mit dem Gesagten übereinstimmt.

Wir arbeiten an Situationen, die die Teilnehmenden mitbringen, mit Rollenspielen sowie Übungen aus der Gewaltfreien Kommunikation.

Die Fortbildung richtet sich sowohl an Menschen, die pädagogisch oder politisch tätig sind, als auch an Menschen, die diese Erfahrungen im privaten Umfeld (Partnerschaft, Familie, Erziehung) nutzen möchten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Di C 104**

**Christiane Welk**, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
**Fr/Sa, 15./16.09., 10./11.11., 08./09.12.2017**  
Fr, 17:00-21:00 Uhr, Sa, 10-17:30 Uhr  
185,- €, ermäßigt: 148,- €, 6 Termine



Christiane Welk,  
Kursleiterin

### Alte Glaubenssätze überdenken - verändern oder beibehalten?

Mitunter stoßen wir auf Überzeugungen, Meinungen über uns, die oft aus früherer Zeit stammen. Sie scheinen uns unumstößlich zu sein und schränken uns unter Umständen ein. Vielfach sind es Sätze, die uns seit der Kindheit begleiten. Taugen Sie tatsächlich für unser heutiges Leben? Wollen wir sie behalten?

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Glaubenssätze einer Realitätsprüfung zu unterziehen und mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) zu transformieren.

Kenntnisse der GFK können angewendet oder die GFK kennengelernt werden.

**vhs**  
Dietzenbach e.V.

Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach

... Sie unterstützen damit die Arbeit Ihrer vhs.

**Di C 106**

**Christiane Welk**, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
**Fr/Sa, 19./20.01.2018**,  
Fr, 17:00-21:00 Uhr, Sa, 10:00-17:00 Uhr  
55,- €, ermäßigt: 44,- €, 2 Termine

### Wie wir klüger entscheiden

*Systemisches Konsensieren in der Praxis*  
Wer kennt es nicht - das Unwohlsein nach manchen Entscheidungen, bei denen nur wenige oder gar nur eine Stimme den Ausschlag gegeben hat?

Mehrheitsentscheidungen sind oft für die Minderheit eine Herausforderung und führen zu "inneren Kündigung", Inaktivität, Ablehnung der Verantwortung ...

Lernen Sie mit dem Verfahren des Systemischen Konsensierens ein Instrument kennen, das Sie in der Familie, im beruflichen oder privaten Kontext anwenden können, mit dem Sie zu einer Entscheidung kommen, in der die Bedürfnisse aller gehört werden und zum Tragen kommen können.

**Di C 107**

**Christiane Welk**, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
**Sa, 25.11.2017**, 10:00-17:00 Uhr,  
35,- €, ermäßigt: 28,- €

### Schluss mit dem Grübeln - vom Umgang mit dem Kopfkino

Haben Ihre Gedanken Sie fest im Griff? Neigen Sie zum Grübeln? Kreisen Ihre Gedanken und finden kein Ende? Wer ewig über sich und die Welt nachdenkt, schadet seiner Psyche. Grübeln raubt Menschen den Schlaf, nimmt ihnen die gute Laune und belastet. Hier erfahren Sie, wie Sie einen entspannten Umgang mit Ihren Gedanken herstellen können. Sie lernen das Zepter wieder selbst in die Hand zu nehmen und werden Regisseur Ihres Kopfkinos.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Di C 202**

**Anette Elsinger**, gepr. Präventologin®  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Mi, 27.09./04.10.2017**, 18:00-19:45 Uhr  
19,- €, ermäßigt: 15,- €, 2 Termine

### Mit "leichtem Gepäck" durch's Leben

*Entrümpeln und Freiräume schaffen*

Wir umgeben uns mit Dingen, die wir nicht (mehr) brauchen. Sie engen uns ein. Und was im Außen passiert, geschieht auch im Innen: Wir tragen seelischen Ballast und er lässt sich im Körper nieder.

Um loszulassen und Ballast abzuwerfen, müssen Entscheidungen gefällt werden. Ein einfaches System wird Ihnen vorgestellt, das Sie in die Lage versetzt Platz für Neues zu schaffen und Lebensqualität und Handlungsfreiräume zurückzugewinnen.



Was im Inneren geschieht, tragen wir nach außen - so können wir die heilsamen Effekte der Ordnung auf unser Befinden erfahren. Entspannungübungen helfen dabei seelisch und körperlich gelöster zu sein, um Ballast abzuwerfen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken, Schreibutensilien und Imbiss.

**Di C 211**

**Eveline Förster**, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Sa, 18.11.2017**, 11:00-17:00 Uhr  
26,- €, ermäßigt: 21,- €

**Der Bambus-Workshop**

*stabil und flexibel in herausfordernden Zeiten*

Wie der Bambus uns zeigt, bricht nicht (zusammen), wer flexibel mit Herausforderungen des Lebens umgeht.

In diesem Workshop werden Sie sich ihrer Ressourcen bewusst: Ihre persönlichen Eigenschaften, Talente, Neigungen können dafür genutzt werden, eine Haltung einzunehmen, die stabil und flexibel zugleich ist. In kleiner Runde entdecken Sie Facetten Ihrer Persönlichkeit (wieder), stärken Ihre Intuition, verbessern Ihr Körpergefühl und entspannen Körper und Geist unter fachkundiger Anleitung. Resilienz ist das Zauberwort.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken und Schreibutensilien.

**Di C 212**

**Eveline Förster**, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Sa, 20.01.2018**, 11:00-17:00 Uhr  
26,- €, ermäßigt: 21,- €

**Bildungsurlaub**  
**Gelassenheit und Selbstbewusstsein in Beruf und Alltag**



Zuweilen ärgern wir uns über Verhaltensweisen oder Bemerkungen unserer Mitmenschen.

Oder es entstehen in Konfliktsituationen Gefühle von Aufregung, Wut und Enttäuschung. Wir fühlen uns nicht verstanden, falsch bewertet und in unseren Bedürfnissen und Wünschen nicht gesehen.

Wir stauen den Ärger in uns - spüren einen Druck, mit anderen Menschen über diese Empfindungen sprechen zu müssen, zuweilen dramatisieren wir diese Erlebnisse und fühlen uns in unserer Kraft für die Bewältigung des beruflichen und privaten Alltags geschwächt.

Die Woche zeigt Wege zu mehr Gelassenheit auf. Wir lernen Möglichkeiten, uns selbst stärker zu spüren, besser abzugrenzen und bei uns selbst zu bleiben. Hierdurch gewinnen wir Kraft und Energie für die Aufgaben des beruflichen Alltags und die persönliche Entwicklung.  
6-9 Teilnehmende

**Di C 300**

**Dr. phil. Reinhard Müller**  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Mo-Fr, 25.-29.06.2018**, 09:00-16:00 Uhr  
90,- €, ermäßigt: 72,- €, zzgl. 80,- € Kleinstgruppenzuschlag,  
zzgl. 5,- € Lehrmittel, 5 Termine

**Gut ist besser als perfekt**

Ängste vor Unzulänglichkeit, Fehlern, mangelnder Anerkennung und Kritik anderer führen oft zu einem hohen Perfektions-Anspruch und übermäßiger innerer Selbstkritik, sowohl im persönlichen Verhalten als auch in der Umsetzung beruflicher Aufgaben. Wir vergleichen uns zu sehr mit anderen. Unser innerer Kritiker lässt uns oft nicht zur Ruhe kommen, macht starken Druck und setzt unser Selbstwertgefühl herab. Der Kurs zeigt Wege und Möglichkeiten, vom Vergleichen mit Eltern, Geschwistern, Kollegen und Menschen, die einen starken Eindruck machen, herunterzukommen und zur besonderen individuellen Eigenart und den eigenen besonderen Fähigkeiten vertrauensvoll zu stehen.

**Di C 303**

**Dr. phil. Reinhard Müller**  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
**Fr, 29.09.2017**, 17:30-21:30 Uhr  
20,- €, ermäßigt: 16,- €

**Njet, Jein oder ein klares Ja?**

*Von Unentschlossenheit und Unsicherheit zu Klarheit und Selbstvertrauen*

Unsicherheiten, sich klar zu entscheiden, einen neuen Weg zu gehen und sich somit erst einmal festzulegen, resultieren häufig aus der Angst, eine falsche Entscheidung getroffen zu haben und nicht mehr zurück zu können oder Konsequenzen im zwischenmenschlichen und beruflichen Bereich tragen zu müssen, die nicht gut tun. Oder wir befürchten bestimmte Dinge im Leben zu versäumen. Unentschlossenheit führt aber oft zu Unzufriedenheit und dem Gefühl mangelnder Beweglichkeit und Lebendigkeit. Im Kurs geht es um Wege und Möglichkeiten, sich klare Ziele zu setzen und Entscheidungen zu treffen.

**Di C 304**

**Dr. phil. Reinhard Müller**  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Fr, 10.11.2017**, 17:30-21:30 Uhr  
20,- €, ermäßigt: 16,- €

**Zu nett für diese Welt?**

Oft suchen wir in partnerschaftlichen, zwischenmenschlichen und beruflichen Beziehungen danach, die anderen einfühlsam zu verstehen, auf ihre Bedürfnisse einzugehen und eine harmonische Stimmung einzubringen. Dabei konzentrieren wir uns besonders auf das Du und vergessen häufig unsere eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Interessen. Oft machen wir auch die Erfahrung, wenig Verständnis und Zuwendung zurückzubekommen.

Im Kurs geht es um Wege und Möglichkeiten, für sich selbst zu sorgen, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu gewinnen, sich selbst stärker in den Blickpunkt zu stellen.

**Di C 305**

**Dr. phil. Reinhard Müller**  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**So, 29.10.2017**, 09:00-13:30 Uhr  
23,- €, ermäßigt: 18,- €

**Familienaufstellung**

Oftmals stehen wir ratlos vor Situationen in Familienbeziehungen, in denen wir mit auffälligem Verhalten der Kinder, Partner- und Eheproblemen oder Krankheiten z.T. massiv konfrontiert werden. Ebenso problematisch kann sich das Dreiecksverhältnis zwischen Beruf, Partner und Elternrolle darstellen, was sich in einer Problemaufstellung der beteiligten Personen durch Stellvertreter lösen lässt.

Gelingen und Scheitern können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes verstrickt sind. So genannte "Verstrickungen" in das Schicksal anderer Familienmitglieder können die Selbstentfaltung blockieren. Werden diese Verstrickungen gelöst, so entsteht eine natürliche Ordnung und die tiefe Liebe kann wieder fließen.

**Di C 311**

**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker  
Dietzenbach, vhs, Raum E4 (Fr),  
M1 Bewegungshalle (Sa, So)  
**Fr/Sa/So, 08./09./10.12.2017**  
Fr, 19-22, Sa, 10-18, So 9-16 Uhr  
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 3 Termine

**Frauen**

**Rechtsberatung für Frauen**

Das Frauen-/Gleichstellungsbüro bietet in Kooperation mit einigen Rechtsanwältinnen und Rechtsanwältinnen, die entweder Fachanwältinnen / Fachanwältinnen im Familienrecht sind oder über eine langjährige Erfahrung auf diesem Fachgebiet verfügen, eine juristische Kurzberatung an: Einmal im Monat können sich Frauen von den ehrenamtlich tätigen Dietzenbacher Rechtsanwältinnen und Rechtsanwältinnen u. a. über Ehe-, Familien- und Scheidungsrecht informieren. Hierbei handelt es sich um eine Kurzberatung, die Frauen die Hemmschwelle vor dem Gang zum Rechtsanwalt nehmen soll. Sie ersetzt keine juristische Erstberatung in einer Kanzlei, sondern soll eine erste juristische Orientierung in akuten Situationen sein.

Dieses Angebot kann ausschließlich nach vorheriger Anmeldung und Terminabsprache im Frauenbüro (Tel. 06074 / 373 240) gegen einen Beitrag von 10,- € in Anspruch genommen werden.

In Kooperation mit RAin Beate Roos, RAin Marion Rühl, RA Alexander Greiner und RA Ingo Eberhard.

**37. Frauenfrühstück**

**Andrea Bongers**  
**"Bis in die Puppen"**

Kind weg, Mann weg, Hund tot - und jetzt? Geht's ab - bis in die Puppen! Andrea Bongers ist die Powerfrau aus dem Hamsterrad. Die Kabarettistin, Sängerin und Puppenspielerin bringt jede Menge Erfahrung mit: als erste Frau, zweite Frau, als Mutter, Musikerin, als Pädagogin und Puppenspielerin (Sesamstraße). Anni B. singt und spielt - mit und ohne Puppen über Be- und Erziehung. Eine figurenstarke Show, prall gefüllt mit Musik, die berührt und mitreißt. Bongers gelingt das Kunststück, satirische Songs, hintergründige Puppencomedy und intelligentes Frauenkabarett miteinander zu verbinden.

**Di T 214**

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11  
**So, 12.11.2017**, ab 10:00 Uhr,  
Einlass ab 9:30 Uhr  
Eintrittskarten zu 19,- € (inklusive Frühstücksbuffet).

Restkarten bei der vhs auf Anfrage; buchbar auch über [www.dietzenbach.de](http://www.dietzenbach.de), keine Gebührenermäßigung, -befreiung. In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten, der Stadtbücherei und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt Dietzenbach sowie der vhs Kreis Offenbach.



**38. Frauenfrühstück:**

**Kriminaltango**  
*Revue mit Kriminalgedichten, Balladen und viel Musik*

Mit Piano, Saxophon, Gesang, E-Gitarre, Vibraphon und Percussion fegen die Multiinstrumentalistinnen Heike Michaelis und Regina Fischer durch Chanson, Pop, Rock, Jazz, Filmmusik und Oper - unterstützt von zwei Handpuppen. Die zauberhafte Schlangendiva Celina Python liefert sich einen Schlagabtausch mit ihrem coolen Verehrer Götz E. Sie rezitiert Gedichte von Wedekind, Schiller und Chobot, er rappt Balladen zu groovigen Pianosounds.

Regina Fischer rockt AC/DC und die Schlangendiva singt Oper.

**Di T 215**

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11  
**So, 11.03.2018**, ab 10:00 Uhr,  
Einlass ab 09:30 Uhr  
Eintrittskarten zu 19,- € (inklusive Frühstücksbuffet).

Kartenverkauf ab Nov. 2017, keine Gebührenermäßigung, -befreiung. In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt Dietzenbach sowie der vhs Kreis Offenbach



**Ich mache es selbst ...**

**Einführung ins "Heimwerken" für Frauen**

Messen, konstruieren, die Säge- und die Bohrmaschine handhaben, dübeln und ggf. die Wand ausbessern, ein Regal anbringen und vieles mehr ist Inhalt des Kurses. Zu Beginn beschäftigen wir uns mit kleinen Elektroarbeiten, wie zum Beispiel Stecker anbringen, Lampenschalter reparieren u.a., entsprechende Gegenstände können mitgebracht werden.

**Di F 290**

**Annegret Biermann**  
Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG  
**Fr/Sa, 03./04.11.2017**,  
Fr 19-21:30 Uhr, Sa 12:15-18 Uhr  
31,- €, ermäßigt: 25,- €, zzgl. 4,- € Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine



## Literatur

### Märchen unterm Dach

*vorgetragen von*

*Almut Krumpholz-Nickel*

Die Stadtbücherei und ihr Förderverein setzen ihre beliebte Reihe fort.

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erbeten.

### Wir sind einmal Vögel gewesen

*Schwedische "Zigeunermärchen"*

*Di T 241*

*Mi, 06.09.2017*, ab 20:00 Uhr

### Märchen unterm Dach

*Die Prinzessin von Smarkand*

*Di T 242*

*Mi, 06.12.2017*, 20:00 Uhr

### "For EVERS yours"

Ein Abend mit Kurzgeschichten von

Horst Evers

Lesung und Musik

*Di T 245*

*Mi, 08.11.2017*, ab 20:00 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erbeten.

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihres Fördervereins.

### 18. Interkultureller Salon

#### "Kleine Reise durch Europa"

Ein interkultureller Salon mit Musik, Märchen, Witzen, Sprichwörtern, Träumen, Gedichten und Liedern aus verschiedenen Kulturkreisen. Das Ensemble Saitensprung mit Charli Rothman wird diesen Themenabend musikalisch bereichern.

*Di T 246*

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

*Mo, 13.11.2017*, ab 20:00 Uhr

gebührenfrei, vorherige Anmeldung erbeten.

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und "Zusammenleben der Kulturen in Dietzenbach e.V."

### "Tage zwischen Ebbe und Flut"

*Lesung von und mit Carin Müller*

Felix ist 70 Jahre alt. Er spricht aus, was niemand zu sagen wagt, und tut, was sonst niemand tun würde. Seine Erinnerungen sind wie Wellen in seinem Kopf, wogend, nicht festzuhalten. Denn Felix hat Alzheimer. Um ihm einen Herzenswunsch zu erfüllen, machen seine Ehefrau Ellen, seine Tochter Judith und seine Enkelin Fabienne mit ihm eine Kreuzfahrt.

*Di T 302*

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

*Do, 21.09.2017*, ab 20:00 Uhr

8,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erbeten.

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihres Fördervereins und der Buchhandlung "Bücher bei Frau Schmitt".

### "Am Tag, als Frank Z in den grünen Baum kam"

*Lesung von und mit Britta Boedner*

Wie ein Blitz schlägt Frank Z., ein Musiker aus Kalifornien, an einem heißen Sommerwochenende des Jahres 1969 in den beschaulichen Ort in der Wetterau ein. Als der amerikanische Hippie mit seinem VW Käfer wegen einer Panne liegenbleibt, gerät das Leben der Ortsbewohner in Unordnung. Doch die Veränderungen, die das plötzliche Auftauchen des Amerikaners in Gang gesetzt hat, sind längst nicht mehr aufzuhalten. Aufbruch und Umbruch bestimmen dieses Sommerwochenende in der Wetterau.

*Di T 303*

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

*Do, 12.10.2017*, ab 20:00 Uhr

8,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erbeten.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Literaturfestivals Leseland Hessen. Mit freundlicher Unterstützung des Hessischen Ministeriums für Wissenschaft und Kunst, der Sparkassen-Kulturstiftung Hessen-Thüringen sowie hr2-kultur. In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihres Fördervereins und der Buchhandlung "Bücher bei Frau Schmitt".

## Musik und Theater

### Die eigene Stimme erleben

*Gesangsworkshop*

Die Stimme ist mit ihrer ganz persönlichen Klangfarbe ein wesentlicher Teil des Individuums. Wir können laut und leise sein, wir können sprechen und rufen - aber kann auch jede/r singen?

Probieren Sie aus, ob Sie singen können, welche Stimmlage Sie haben und was Ihnen beim Singen besondere Freude bereitet. Mit einem Repertoire unterschiedlicher Lieder werden Sie die eigene Stimme besser kennen lernen.

Zudem gibt es Tipps, was getan werden kann, wenn die Stimme mal streikt und wie die Stimme gepflegt werden kann.

*Di F 001*

*Andrea Hermes-Neumann*

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

*Fr/Sa, 17./18.11.2017*

Fr, 18:30-21 Uhr, Sa, 14-17 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €, 2 Termine

### Atem und Stimme

Kursbeschreibung siehe Seite 51

### Cajon - das kleine Schlagzeug

*Wochenendworkshop*

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistenentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird und hier einen regelrechten Boom erfahren hat. Es ist möglich, auf dem Cajon verschiedenste musikalische Stilistiken zu begleiten und auch Schlagzeug-Rhythmen zu spielen. In diesem Workshop sollen Basiskennnisse des Cajonspiels erlernt bzw. vertieft werden wie die Grundschläge Bass, Ton, Tip und Slap. Darauf aufbauend werden einfache Rhythmen erlernt und das Spiel im Cajonensemble trainiert.

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

*Di F 011*

*Thea Florea*, Dipl. Schlagzeuglehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

*Sa/So, 16./17.09.2017*,

jeweils 13:00-16:00 Uhr,

30,- €, ermäßigt: 24,- €,

zzgl. 5,- € Cajonleihgebühr (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine



### Lust auf Theater? Spaß an der Improvisation?

Bei der Improvisation geht es um das Spielen "aus dem Nichts". Ohne große Mühe und Vorbereitung entstehen kleine Spielszenen, die Lust auf mehr machen: Romeo und Julia lieben einander nicht mehr - Rapunzel schneidet sich die Haare ab - Schneewittchen tötet die böse Königin!

Der Kurs gibt einen Einblick in die Welt des Theaterspielens. Über Startszene werden kleine Übungen entwickelt. Der Spaßfaktor steht im Mittelpunkt und nebenbei werden Stimme, Sprache, Haltung und Gesamtpräsenz ausgebildet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Di F 025*

*Tanja Garlt*

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

*So, 28.01.2018*, 11:00-16:00 Uhr

27,- €, ermäßigt: 22,- €

## Gestalten



### Bildhauerei in Stein

Mit einfachen Werkzeugen ist es möglich, aus Steinen ein Kunstwerk zu gestalten. Unter fachkundiger Anleitung wird Sandstein (Kiesel oder Blöcke) bearbeitet. Am Freitagabend werden Gestaltungsmöglichkeiten vorgestellt und erste Erfahrungen gesammelt, sodass an den beiden folgenden Tagen ein Objekt fertiggestellt wird.

Bildhauern in Stein ist mit einfachen Mitteln möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

4-6 Teilnehmende

Bitte Schutzbrille mitbringen; Werkzeug und Material wird gestellt.

*Di F 202*

*Peter Jakobowski*

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG

*Fr/Sa/So, 22./23./24.09.2017*

Fr, 19-21:30, Sa, 11-15, So, 11-14:15 Uhr

94,- €, ermäßigt: 75,- €, zzgl. 10,- € Material und Werkzeugbereitstellung, 3 Termine

### Julius II., Papst und Territorialfürst

*Vortrag am Vorabend der Reformation*

Julius II., genannt "il terribile", galt als einer der kriegerrischsten und zugleich kunstsinnigsten Päpste.

Seit seiner Romreise 1512 war für Luther, der die machtbesessene Herrschaft des Papstes, seine Geldgier, die Betrügereien im Kirchenbereich, die Käuflichkeit kirchlicher Ämter sowie den Verrat des ursprünglich religiösen Auftrags gesehen hatte, die notwendige Reform der Kirche für unabdingbar.

Als nach dem Tod von Julius II. 1513 der Verkauf von Ablässen nördlich der Alpen verstärkt wurde, verfasste Luther seine 95 Thesen, die als Anstoß zur Reformation gelten.

Im Mittelpunkt des Vortrags steht Raffaels Porträt Papst Julius II. (1511, Städelmuseum Frankfurt), an dem die Person Julius II. und die Hintergründe für den Beginn der Reformation beleuchtet werden.

*Di T 715*

*Dr. Dieter Lang*, Erster Stadtrat der Kreisstadt Dietzenbach und

Pfarrer *Uwe Handschuch*, Ev. Martin-Luther-Gemeinde Steinberg.

Dietzenbach, Stadtbücherei,

Darmstädter Str. 7 + 11

*Mi, 29.11.2017*, ab 19:30 Uhr

gebührenfrei, vorherige Anmeldung erbeten.

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach.

### Origami,

*japanische Kunst des Papierfaltens*

Origami für Feste: Schmuck für Weihnachten und andere Gelegenheiten mal anders. Beim Papierfalten benötigt man keine Hilfsmittel - nur das Papier und die eigenen Hände. Ein Blatt Papier wird nur durch Falten in einen schönen Gegenstand, eine Blume oder ein Tier verwandelt.

Origamipapier bitte mitbringen; kann aber auch im Kurs erworben werden.

*Di F 208*

*Jelena Macura-Kuhn*

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

*Mi, 15./22.11.2017*, 17:45-20:00 Uhr

17,- €, ermäßigt: 14,- €, 2 Termine

### 2 rechts, 2 links, 2 fallen lassen? Stricken mit Anleitung

Sie haben das Stricken schon als Kind erlernt, trauen sich aber nicht alleine wieder an die (Methode) Maschen! Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig. In einer angenehmen Atmosphäre können sie die vergessenen Kenntnisse wieder auffrischen.

Sie lernen die Anfangsmaschen, die rechten und linken Maschen und wirkungsvolle, einfache Muster kennen. Sie entscheiden, was Sie stricken möchten: einen Schal, eine Mütze oder etwas anderes.

5-8 Teilnehmer/innen, so kann auf Fragen individuell eingegangen werden.

Bitte Wolle und passende Nadeln mitbringen.

*Di F 231*

*Gisela Schneider*

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG

Mo, 18:00-20:15 Uhr, **ab 06.11.2017**

41,- €, ermäßigt: 33,- €, 3 Termine

*Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Porto-kosten in Höhe von 1,- Euro!*





### Spaß an der Nähmaschine

Was tun mit Omas alter schöner Bettwäsche oder mit abgelegten Blusen und Hemden? Mach daraus mit einer einfachen Patchwork-Nähtechnik eine kuschelige Sofadecke, Kniedecke oder Spieldecke.

Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erwünscht.

Fragen jeglicher Art bitte an die Kursleiterin: 06106/3418

4-5 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine (bitte nicht vom Discounter, vorab prüfen), Bettwäsche (kann auch Beschädigungen haben), Blusen, Hemden (keine T-Shirts u.ä.), ggf. auch Meterware. Übliches Nähwerkzeug, Röllschneider, Schneidematte, Lineal (ggf. von der Kursleiterin ausleihen), Stoff für Rückseite, Nähgarn. Volumenvlies für das "Innenleben" ist bei der Kursleiterin erhältlich.

**Di F 289**

**Maria Aßmann**

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG Di, 18:30-21:30 Uhr, **ab 24.10.2017**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 46,- € Kleinstgruppenzuschlag, 4 Termine

## Kosmetik



### Seife sieden

Sie lernen das Rühren von Pflanzenseifen in der eigenen Küche. Die Seife wird im sogenannten Kaltverfahren gesiedet. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu.

Wir sieden eine große Seifenmasse, aus der jede/r Teilnehmer/in ca. 500g erhält. Im Skript sind alle Informationen schriftlich festgehalten. 6-8 Teilnehmer/innen

Mitzubringen sind Gummihandschuhe, ein altes Handtuch zum Isolieren der Seife, leere Joghurtbecher oder Silikonform sowie Schürze oder ein altes Hemd.

### Blütenseifen selber sieden

Durch die Zugabe von ätherischen Ölen und Blüten entsteht der besondere Charakter der Seife.

**Di F 310**

**Beate Adam**

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG **Fr, 22./29.09.2017**, 09:30-12:30 Uhr

30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

### Weihnachtsseife selber sieden

Durch die Zugabe von gemahlenden Gewürzen wie Zimt, Nelken, Tonkabohne etc. und ätherischen Ölen entsteht eine verführerisch duftende Seife.

**Di F 312**

**Beate Adam**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG **Sa, 11.11.2017**, 10:00-16:00 Uhr

30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

### Die richtige Hautpflege

Es gibt eine Menge Produkten auf dem Markt, die "das Beste" für die Haut versprechen. Aber gibt es "die richtige Pflege" oder muss diese nicht besser individuell ausgewählt werden? Was sollte eine gute Creme kosten und was muss diese können?

An dem Abend wird eine Hautanalyse erstellt und besprochen, was bei der Hautpflege zu beachten ist.

Verwendete Produkte können mitgebracht werden.

6-8 Teilnehmer/innen

**Di G 019**

**Beate Adam**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG **Fr, 10.11.2017**, 16:30-19:00 Uhr

13,- €, ermäßigt: 10,- €

### Schminken - aber natürlich

Welche Frau möchte sich nicht typgerecht und natürlich schminken - ohne dabei angemalt auszusehen? Lernen Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Make-up selbst zu schminken. Mit professionellen Tipps einer Visagistin erarbeiten Sie Ihr individuelles Make-up für den Tag und für den Abend. Augenbrauen und Lippen werden dezent in Form gebracht und verschiedene Lidschattentechniken vorgestellt und geübt.

5-8 Teilnehmerinnen

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken.

**Di G 021**

**Alexandra Heberer**, Visagistin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG **Mi, 23./30.08.2017**, 18:00-21:00 Uhr

36,- €, ermäßigt: 29,- €, zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

### Make-up to go

Welche Frau hat morgens schon ausgiebig Zeit für ihr Make-up? Da muss es Ruck-Zuck gehen. Schritt für Schritt lernen Sie Ihr persönliches, unkompliziertes "Ruck-Zuck Make-up" zu schminken. Profitipps und Tricks von einer Visagistin zeigen Ihnen, dass es auch mal schnell gehen kann, um ein natürliches Make-up zu schminken.

5-8 Teilnehmerinnen

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken.

**Di G 022**

**Alexandra Heberer**, Visagistin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG **Mi, 08.11.2017**, 18:00-21:00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 8,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

## Fotografie



### Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer/innen jederzeit offen. Allerdings sollten Sie schon sehr gute Grundkenntnisse in der Technik des Fotografierens besitzen, da es in diesem Kreis vor allem um eine bewusste Bildgestaltung geht. Regelmäßige Teilnahme wird im Sinne einer effektiven Arbeit vorausgesetzt. Wir empfehlen, vor Anmeldung mit einem der Mitglieder dieses Fotokreises telefonisch Kontakt aufzunehmen.

**Di G 101**

**Thomas Schiemann**

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG Do, 20:00-22:00 Uhr, **ab 31.08.2017**

32,- €, ermäßigt: 26,- €, Gebühr pro Halbjahr

### Basiswissen Fotografie

Sie haben sich für die Fotografie entschieden und eine entsprechende Kamera. Im Kurs erhalten Sie einen schnellen Überblick über die Regeln in der Fotografie.

Der Tag ist praxisorientiert aufgebaut. Es werden sowohl die technischen Aspekte (Blende, Zeit, ISO, etc.) angesprochen, aber auch auf die grundlegenden Gestaltungsregeln für spannende Fotos und hilfreiches Equipment eingegangen.

Am Nachmittag werden Fotos der Teilnehmenden, die Sie auf Anfrage vorab an den Kursleiter mailen sollten, besprochen. Welche Möglichkeiten gibt es, die eigenen Bilder interessanter und spannender zu gestalten?

Grundkenntnisse in der Kamerabedienung sollten vorhanden sein.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera mit Einstellmöglichkeit für Blende und Zeit sowie das Handbuch (Kompaktkameras sind für diesen Fotokurs nicht geeignet).

**Di G 102**

**Jochen Picard**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG **Sa, 21.10.2017**, 10:00-17:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 11,- € Kleinstgruppenzuschlag

### Einführung in die Fotografie

Gemeinsam werden wir die grundlegenden Techniken und Möglichkeiten rund um die Fotografie betrachten. Neben diesen technischen Details stehen die Möglichkeiten und Regeln der Bildgestaltung und deren Nutzung in der Fotografie im Fokus. Auch die Möglichkeiten der Bildbearbeitung werden angesprochen, aber nicht vertieft.

Natürlich werden in diesem Kurs die Themen auch praktisch umgesetzt und Erfahrungen gesammelt. Bei einer kleinen Exkursion werden wir gemeinsam fotografieren und die Bildergebnisse in der Gruppe besprechen.

Das Handbuch und Kenntnis der Bedienung der Kamera wird vorausgesetzt.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera mit Einstellmöglichkeit für Blende, Zeit und RAW-Format sowie das Handbuch (Kompaktkameras sind für diesen Fotokurs nicht geeignet) und wettergerechte Kleidung.

**Di G 103**

**Jochen Picard**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG **Sa/So, 28./29.10.2017**

Sa, 10-17 Uhr, So 10-15 Uhr  
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

## Kochen und genießen

### Indisch kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamon und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: Pakoras mit Chutney, Butter Chicken mit Reis und Alu Gobi, ein Blumenkohlgericht mit Kartoffeln. Zum Abschluss gibt es einen indischen, mit Gewürzen verfeinerten Grießpudding. Beim Kochen erfahren Sie mehr über die indische Kultur und das Leben auf dem Subkontinent.

**Di L 181**

**Anamika Singh**

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

**Di, 28.11.2017**, 17:30-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

### Vegetarische indische Küche

An diesem Abend kochen wir ein köstlichen vegetarisches Menü: Bread Rolls mit Chutney, den Hauptspeisen Reis mit Dal (schwarze Linsen) und dem Kartoffelgericht Sukha Aloo. Und zum Nachtisch gibt es Kokosnussbällchen.

**Di L 182**

**Anamika Singh**

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

**Di, 19.09.2017**, 17:30-21:30 Uhr,

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

### Ayurvedische Küche

Die ayurvedische Küche schreibt unterschiedlichen Speisen eine Wirkung auf den Körper zu. Sie erfahren mehr über diese Ernährungslehre. Gemeinsam werden ayurvedische Speisen zubereitet - vegetarisch, mit Ghee, Ingwer und Gewürzen.

Ein gemeinsames Essen mit der Vorspeise Fruitchaat, einem würzigen Fruchtsalat. Dann folgen gelbe Linsen mit Roti und Masala Bhindi (Okraschoten). Der Nachtisch Seviya Kheer rundet den Abend ab.

**Di L 183**

**Anamika Singh**

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

**Di, 30.01.2018**, 17:30-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel





### Vortrag: Alles Bio ... oder was?

Beschreibung siehe Seite 43

*Die Kochkurse finden in der geräumigen Lehrküche der Helen-Keller-Schule statt.*

### Pakistanische Küche

Die pakistanische Küche ist fleischreich und reichhaltig; vielfältige Gewürze und eine angenehme Schärfe sind kennzeichnend. Entsprechend dem islamischen Glauben werden die Speisen Halal zubereitet.

In diesem Kurs kochen wir als Vorspeise Pakora mit Chutney, als Hauptspeise Aloo Gosht (Kartoffeln mit Lamm) und Chapati, Dal (rote Linsen) und Reis mit Kreuzkümmel. Als süße Nachspeise gibt es Gajer Kheer (Karotten mit Milch, Nüssen und Reis).

Nebenbei erfahren Sie vieles über das Leben in Pakistan und dessen Esskultur.

**Di L 199**

**Shazia Ahmad Bushra, Nuzhat Malik**

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

**Di, 14.11.2017**, 17:30-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

### "Salam und Hallo"

#### Willkommen an den Feuern der Beduinen

Bunte Kichererbsensuppe (Harrira), würzige scharfe Fischspieße mit Tomatendip zu frischem Fladenbrot und warmer Reissalat mit Linsen locken an den Tisch. Aus der Tajine zieht der Duft von orientalisch gewürztem Hühnchen und zum süßen Abschluss erwarten Sie Mandelmakronen und frischer Pfefferminztee. Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt oder Nelken - wunderbare Gewürze aus 1001 Nacht verzaubern mit ihrem Duft ...

**Di L 203**

**Gabriele Andresen**

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

**Di, 05.09.2017**, 17:30-21:00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

*Bitte zu allen Kochkursen Schürze, 3 Geschirrtücher, scharfes Messer, Sparschäler und mehrere Behälter für evtl. Reste mitbringen.*

### Der wilde Westen Burger, Steaks und Fritten

Amerika nicht nur für echte Kerle. Dieser Kontinent hat viele kulinarische Höhepunkte! Freuen Sie sich auf "Boston baked beans" gebackene Bohnen, "Meatloaf with bacon" Hackbraten mit Speck, Thunfisch-Steaks an Oliven-Dressing und "Coleslaw" kanadischen Krautsalat. Knusprige Burger-Brötchen werden mit Rind, Geflügel oder Gemüse-Frikadellen und knackigem Gemüse belegt, mit Marinaden, Dips und Salsa verfeinert. Cheesecake und Brownies verführen Sie zum Dessert!

**Di L 204**

**Gabriele Andresen**

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

**Di, 26.09.2017**, 17:30-21:00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

### "Retro Food"

#### Rezepte der 50er Jahre

nach Clemens Wilmenrod, dem 1. deutschen Fernsehkoch!

Mit Hilfe seiner Frau "erfand" er einfache Gerichte neu, peppte sie mit (damals) außergewöhnlichen Zutaten auf und gab ihnen exotische Namen. So entstanden Toast Hawaii, Italienisches Omelett, die gefüllte Erdbeere, Hering auf bretonische Art, Arabisches Reiterfleisch, die Wilmenrod-Schnitte oder Spaghetti nach Art der schwarzen Carola ...

Tauchen Sie ein in die Zeit des Wirtschaftswunders und genießen Sie Altbewährtes neu!

**Di L 205**

**Gabriele Andresen**

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

**Di, 24.10.2017**, 17:30-21:00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel



### "An Guadn"

#### Österreich wünscht "Guten Appetit"

Ob die Sissi so etwas leckeres auch ihrem Franz gekocht hätte?

Genießen Sie Steirische Kürbiscremesuppe zu Käsladen aus dem Vorarlberg, gebackene Erdäpfelnudeln mit Paradeisersoße an Vogelsalat mit Speck und Nüssen, Gulasch "Esterhazy" mit Serviettenknödeln und Kohlrabiaufauf. Zum süßen Abschluss gibt es gefüllte Buchteln und Topfen-Palatschinken zum Fiaker-Kaffee! Da geht einem doch das Herz auf - oder?

**Di L 206**

**Gabriele Andresen**

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

**Di, 21.11.2017**, 17:30-21:00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

### Kochen wie Gott in Frankreich

Die bürgerlich-bäuerliche Küche der Franzosen ist durch ihre raffinierte Schlichtheit und erstklassige Zutaten so reizvoll wie das Land! Traditionelle Zwiebelsuppe mit knusprigem Baguette, farbenfrohe Quiche und knackiger Salat machen Lust auf mehr. Ob Fisch, Fleisch, Geflügel oder Gemüse, hier wird vieles mit Wein gekocht! Genießen Sie weißen oder roten Burgunder, Meeresfrüchte, Käse und Senf, Trüffel und Chablis oder Sabayon mit Champagner. Viel Spaß bei der Cuisine française!

**Di L 207**

**Gabriele Andresen**

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

**Di, 05.12.2017**, 17:30-21:00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 14,- € für Lebensmittel

### Leicht und Lecker!

Ausgewogen essen, dem Körper etwas Gutes tun und das auf äußerst schmackhafte Weise! Genießen Sie asiatische Wirsingsuppe mit Fleischbällchen, fruchtigen Rosenkohlsalat an gebratenem Thunfisch mit schwarzen Bohnen, italienische Auberginen-Lasagne ganz ohne Nudeln und Spinatpuffer auf indische Art. Fruchtiger Grießschaum im Glas und Apfeltörtchen mit Zimt zum farnefrohen Melonen-Smoothie beschließen den Abend. Schlemmen Sie mit!

**Di L 208**

**Gabriele Andresen**

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

**Di, 16.01.2018**, 17:30-21:00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

### Suppen aus aller Welt

Geschmackvolle und kräftige, traditionelle und internationale Suppen ergeben eine hervorragende Hauptspeise oder sogar eine vollständige Mahlzeit! Freuen Sie sich auf marokkanische Gerstensuppe, fruchtige Tomatensuppe und eisgekühlte spanische Gaspacho. Auch französische Zwiebelsuppe mit knusprigem Kräuterbrot, deftige Gulaschsuppe und „Tom Kha Gai“, eine Thailändische Hühnersuppe mit Kokosmilch schmecken lecker! Nachspeisen im Glas und ein peppiger Smoothie runden das Menü ab!

**Di L 209**

**Gabriele Andresen**

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

**Di, 23.01.2018**, 17:30-21:00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

*Bitte zu allen Kochkursen Schürze, 3 Geschirrtücher, scharfes Messer, Sparschäler und mehrere Behälter für evtl. Reste mitbringen.*

### "Männer - Ran an den Herd!"

Wir werden uns den kulinarischen Genüssen stellen und Menüs zum Verzaubern zaubern. Wir Männer werden den Kochlöffel schwingen und im Anschluss das Selbstgekochte in gemütlicher Runde bei gutem Wein genießen. Bindet Euch die Schürze und dann ran an die Töpfe!

### Männerkochkurs für Beginner

Für alle, die wenig bzw. keine Kocherfahrung haben.

**Di L 310**

**Ralph Schwerzel**

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

**Di, 12.09.2017**, 18:00-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

### Für Männer mit Vorkenntnissen

Für alle, die vorhandene Kenntnisse verfeinern möchten.

**Di L 311**

**Ralph Schwerzel**

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

**Di, 07.11.2017**, 18:00-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

**vhs**  
Dietzenbach e.V.

Werden Sie Mitglied im  
Verein der  
Volkshochschule Dietzenbach

... und gestalten Sie die Ausrichtung  
Ihrer vhs aktiv mit.

## Gesundheit

### Bluthochdruck und Gefäßerkrankungen

Deutschland liegt weltweit an der Spitze der Verordnungen von Herz- und Blutdruckmedikamenten. Dennoch steigen die Folge-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall stetig weiter. Blutdrucksenker stellen nur das Symptom ab und die wahren Hintergründe bleiben unbehandelt. Nicht nur die Außenhaut, sondern auch das Bindegewebe, das die inneren Organe stabilisiert, verliert in fortgeschrittenem Alter seine Elastizität und es braucht den höheren Blutdruck um die Versorgung der Organe zu erhalten. Auch der immer höhere psychische Druck ist als Ursache zu nennen. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf in jedem Stadium ursächlich an dem Problem zu arbeiten.

**Di K 411**

**Klaus-Georg Dechert**, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Di, 05.09.2017**, 19:00-20:30 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische Anmeldung erforderlich).

### Gelenk- und Bindegewebserkrankungen

#### - Arthrose, Arthritis, Rheuma -

Bewegungsfreude ist ausschlaggebend für Vitalität und Lebensfreude in jedem Alter. Doch ganz schnell verleiden lästige Gelenk, Sehnen und Muskelbeschwerden den Spaß an der Bewegung. Vom Arzt hören Sie meistens: "Das ist Verschleiß, da kann man nichts machen; damit müssen Sie leben!" Stimmt das wirklich? Oder gibt es Möglichkeiten Gelenkerkrankungen zu verhindern und zu lindern?

**Di K 412**

**Klaus-Georg Dechert**, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Di, 19.09.2017**, 19:00-20:30 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische Anmeldung erforderlich).

### Die Schilddrüse ein oft dubioses Organ neu beleuchtet

Funktionsstörungen der Schilddrüse betreffen die viele Menschen in unserer Gesellschaft. Was bewirkt diese Fehlfunktion? Ist es der oft erwähnte Jodmangel oder gibt es andere Ursachen?

Kaum ein Medikament wird so häufig verordnet wie Schilddrüsenmedikamente. Macht das Sinn, gibt es Alternativen, was ist die richtige Dosierung? Wie gefährlich ist eine Radiojodbehandlung bei bösartigen Veränderungen?

**Di K 413**

**Klaus-Georg Dechert**, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Di, 05.12.2017**, 19:00-20:30 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung



## Allergie und Darmgesundheit

Nicht nur Heuschnupfen bis in den Sommer hinein, auch Lebensmittelunverträglichkeiten und Intoleranzen plagen viele Menschen. Wie kommt es zu diesen vielen Allergien?

Ca. 80 % des Immunsystems sitzt in Immunzellen des Darms. Wird die Barriere der Darmschleimhaut geschädigt, z.B. durch Antibiotika, Stress oder anderen Umweltfaktoren, kommt es zu einer Entzündung und Veränderung der Darmflora. So können Allergene in den Körper gelangen und Allergien und Unverträglichkeiten auslösen.

Der Vortrag erläutert die Zusammenhänge und zeigt auf, wie man sich schützen und den Darm aufbauen kann.

### Di K 415

**Brita Näser**, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Mi, 25.10.2017**, 19:00-21:00 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

## Basenfasten im Lahn-Dill-Bergland

Reisebeschreibung siehe Seite 44

## Weitere Vorträge

*Emanuel Schaaf bringt Ihnen die naturheilkundliche Sicht der Erkrankungen näher - in Verbindung mit den möglichen Therapien, wobei auch relevante schulmedizinische Behandlungen berücksichtigt werden. Grundsätzlich ist er der Ansicht, dass bei schweren Erkrankungen immer zweigleisig behandelt werden sollte: von einem fachkundigen Schulmediziner und einem fachkundigen Heilpraktiker. So kann jeder auf seinem Gebiet seine Erfahrungen zum Wohle der Patienten einbringen.*

*Weitere Informationen über die Inhalte der Vorträge entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter [www.vhs-dietzenbach.de](http://www.vhs-dietzenbach.de).*

Di K 421 – Di K 425

**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

## Wirkung von Schwermetallen und Antibiotika

auf Neurodermitis bis Asthma.

### Di K 421

**Di, 12.09.2017**, 19:45-22:00 Uhr

## Chelat-Therapie bei Diabetes

- positive Effekte auf Herzinfarkttrisiko und Gesamtsterblichkeit

### Di K 422

**Di, 26.09.2017**, 19:45-22:00 Uhr

## Sauerstofftherapie als Therapie bei Ohrgeräuschen

Eine Erkrankung des Ohres oder eher eine Erkrankung der Gehirnnerven?

### Di K 423

Di, 24.10.2017, 19:45-22:00 Uhr

## Colitis und Morbus Crohn naturheilkundlich behandeln

### Di K 424

**Di, 07.11.2017**, 19:45-22:00 Uhr

## Demenz ein Diabetes Typ 3?

Diabetes, Demenz und gar Depression scheinen eines gemeinsam zu haben: defekte Insulinrezeptoren.

### Di K 425

**Di, 14.11.2017**, 19:45-22:00 Uhr

## Massage

### Klassische Massage Nacken und Rücken

In einer Massage können wir Ruhe und Entspannung finden. Die Lasten des Tages werden leichter und das Gefühl für den eigenen Körper und die persönlichen Bedürfnisse kehrt zurück. Bei Schmerzzuständen, Muskelverhärtungen und anderen Erkrankungen entfaltet sie ihre therapeutische Wirkung.

Es erfolgt eine Einführung in die Massagetechnik, in Anwendungsgebiete und -grenzen, sowie in die Muskellehre. Schwerpunkt ist die praktische Partnerarbeit.

6-8 Teilnehmer/innen

Sie brauchen bequeme Kleidung, Woldecke, Isomatte, Massageöl und kurz geschnittene Fingernägel.

### Di H 001

**Andrea Helmling**, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

**Sa/So, 28./29.10.2017**,

jeweils 10:00-16:00 Uhr

40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung), 2 Termine

### Partnermassage Achtsamkeit und Bewusstheit

Entspannen, Wohlfühlen, Geborgenheit spüren. Was gibt es schöneres als eine gemeinsame Massage? Knetende Hände fördern die Durchblutung und lösen Verspannungen. Sie stärken die Abwehrkräfte und Sie fühlen sich mit Ihrem Partner/Partnerin eng verbunden.

Erleben Sie einen Tag mit einem Menschen den Sie besonders mögen. Sei es der Partner, ein Familienmitglied oder ein Freund/eine Freundin. Sie werden Ihrem Partner/Partnerin mit dieser achtsamen Wellnessmassage etwas Besonderes schenken.

Bitte zu zweit anmelden.

Bitte mitbringen: pro Person Betttuch oder großes Badelaken, Massageöl, warme Socken und Decke. Massagetablets werden gestellt.

### Di H 002

**Veit Schameitatz** und Kollegin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

**Sa, 11.11.2017**, 12:30-18:00 Uhr

31,- €, ermäßigt: 25,- €

### Fußreflexzonenmassage

Es kommt zur Anregung des Energieflusses und zur Mitbehandlung der Organe durch deren spezifische Druckpunkte am Fuß. Die Bahnen unseres Energieflusses enden in den Reflexzonen des Fußes. Bei Blockierungen kommt es zu gesundheitlichen Störungen. Bei dieser Massage werden Blockaden abgebaut und die Energie fließt wieder. Die Körperfunktionen werden harmonisiert, das Abwehrsystem angeregt und Giftstoffe besser ausgeschieden.

6-8 Teilnehmer/innen

Sie brauchen Isomatte/n, Decken und Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und kurze Fingernägel und Schreibsachen.

### Di H 004

**Andrea Helmling**, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Sa, 16.09.2017**, 10:00-17:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 11,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

## Yoga

### Yoga am frühen Morgen

*Anfänger/innen und Fortgeschrittene*

Nach alten Überlieferungen wird die Zeit um den Sonnenaufgang als ambrosische Stunde bezeichnet. Ruhe beherrscht den Raum und Ihr Inneres. Ihr Kopf ist noch nicht überfüllt mit den Eindrücken des Tages. Sie sind frei, in Erwartung dessen, was der Tag Ihnen bringen mag. Noch vor Ihrem (beruflichen) Alltag ist Yoga da der beste Morgengruß, den Sie sich schenken können. Übungen aus verschiedenen Yogatraditionen werden dem Leistungsvermögen angepasst.

6-8 Teilnehmerinnen

### Di I 007

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker, Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 06:30-08:00 Uhr, **ab 30.08.2017**

60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

### Kundalini Yoga - Energie tanken und Entspannung genießen -

*Anfänger/innen und Fortgeschrittene*

Kundalini Yoga bietet vielseitige und auch mit Bewegungen einher gehende Übungsreihen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen, wobei Kundalini die allgemeine Lebensenergie bezeichnet. Energetisierend, reinigend und entspannend fördert Kundalini Yoga Ausgeglichenheit und Gesundheit. Körper- und Atemübungen mit Tiefenentspannung und Meditationen stehen dabei im Einklang.

### Di I 008

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker, Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 30.08.2017**

70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

### Hatha Yoga

*für Körper, Geist und Seele*

Im Yoga werden Körperübungen, die sogenannten Asanas, aneinander gesetzt. Diese Abfolgen bewegen den Körper auf gesunde Weise durch, vertiefen die Atmung durch gezieltes Miteinbeziehen von Atemachtsamkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, die Konzentrationsfähigkeit und bringen schlussendlich eine nachhaltige Entspannung und geistige Ruhe. So werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen mit dem Ziel, die Wirkung mit in den Alltag zu nehmen und gesund sowie mit Freude zu leben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

### Di I 009

**Andrea Euler**, Yogalehrerin BDY

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 16:15-17:45 Uhr, **ab 20.09.2017**

60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine



Andrea Euler,  
Kursleiterin

*Bitte für alle Yoga- und Entspannungskurse Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.*

## Hatha Yoga

*Anfänger/innen und Fortgeschrittene*

Yoga von Grund auf zu lernen bzw. zu vertiefen, die Prinzipien der Elemente dieses ganzheitlichen Ansatzes wie Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation kennen lernen, verstehen und anwenden können. Yoga als eine Möglichkeit und als ein Weg zu einem freudvollen, gesunden und bewussteren Leben.

### Di I 010

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker, Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 16:45-18:00 Uhr, **ab 29.08.2017**

66,- €, ermäßigt: 53,- €, 14 Termine

## Gesundheitstag am Sa, 26.08.2017

**Lernen Sie das vielfältige Gesundheits- und Bewegungsangebot der vhs Dietzenbach kennen!**

In kleinen Einheiten von 45 Minuten stellen wir Ihnen gerne unsere Kursangebote vor.

Probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht und Ihrer Gesundheit gut tut.

Unsere Angebote können Sie zu folgenden Zeiten kennenlernen:

### In der Bewegungshalle M1

11:00 Uhr Yoga - Körper und Seelenkräfte

stärken mit Ute Keim und

Edda J. Ochs

12:00 Uhr Pilates-Matwork mit Barbara Mielke

13:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

mit Ilona Heberer

### Im Raum E4

11:00 Uhr Fit in die dritte Lebensphase

mit Corinna Weigand

12:00 Uhr Tanzen mit Maria Bischoff

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie (sofern vorhanden) eine Matte mit.

Im Rahmen des Gesundheitstages beraten wir Sie gerne über unser Kursprogramm - in gemütlicher Runde bei Imbiss und Getränk.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und bitten um eine vorherige (telefonische) Anmeldung; aber auch Kurzentschlossene sind herzlich willkommen.

## Hatha Yoga

### Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Yoga-Übungen werden so angeleitet, dass eine Leichtigkeit und Ästhetik im Ausdruck der Bewegung gefördert wird. Es wird eine aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit und eine Stärkung und Dehnung der Muskulatur und das freie Zulassen des Atems gefördert. Durch die Konzentration auf die Übungen entsteht eine natürliche Aufmerksamkeit, die die Seele belebt.

#### Di I 011

**Ute Keim**, heilkundlich orientierte Yogalehrerin  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 31.08.2017**  
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

#### Di I 013

**Ute Keim**, heilkundlich orientierte Yogalehrerin  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Mo, 20:00-21:30 Uhr, **ab 28.08.2017**  
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

## Hatha Yoga

### - Körper und Geist stärken und beruhigen -

#### Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene

Die 8 Stufen des Yoga nach dem Weisen Patanjali dienen als Orientierung des ganzheitlichen Yogaweges. Unter yogatherapeutischen Gesichtspunkten fördern ausgewählte Körperübungen die Gesundheit und sorgen auch dafür, dass der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung sind Bestandteile der Stunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, Ursache vieler körperlicher Beschwerden, abzubauen.

#### Di I 016

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker, Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 29.08.2017**  
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine



## Hatha Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen

### Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie sich nach einer anstrengenden Woche entspannen und abschalten. Die sanften, aber dynamischen Übungen des Yoga erhalten und fördern die Beweglichkeit; die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Körper und Psyche können regenerieren. Üben erfahren eine positive Wirkung auf die Gesundheit und die gesamte Persönlichkeit.

#### Di I 017

**Edda Johanna Ochs**, heilkundlich orientierte Yogalehrerin  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Fr, 17:30-19:00 Uhr, **ab 01.09.2017**  
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

## Yoga und Meditation

Leichte bis anspruchsvolle Übungen (Asanas) zur Konzentrationsentwicklung und Meditation. Wir üben mit Aufmerksamkeit, Anteilnahme und Interesse aus der eigenen Aktivität und wirken ordnend und stärkend auf die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens. Dies beinhaltet unterschiedliche Aspekte zur Meditationspraxis und Wirkungsweise auf die Lebenskräfte - mit praktischen Übungen.

6-8 Teilnehmer/innen

#### Di I 018

**Edda Johanna Ochs**, heilkundlich orientierte Yogalehrerin  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Fr, 19:20-20:30 Uhr, **ab 01.09.2017**  
39,- €, ermäßigt: 31,- €, zzgl. 20,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

*Bitte für alle Yoga- und Entspannungskurse Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.*

## Yoga für Senioren

Yoga hat eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Die ausgeführten Asanas (Körperübungen) werden ergänzt mit Atemübungen, Entspannung, Meditation und Mantras (gesungene Wortklänge). Die Übungen finden wahlweise auf der Matte oder auf dem Stuhl statt. Der Kurs richtet sich an Senioren; körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt und so kann jede/r die Beweglichkeit verbessern und neue Energien wecken.

#### Di I 022

##### Jutta Winzig

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 29.08.2017**  
54,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 12 Termine

## Yin Yoga und Faszien

### Workshop

Yin Yoga wirkt auf das tiefer liegende Bindegewebe (Faszien), indem die einzelnen Asanas länger und mit entspannter Muskulatur gehalten werden. Dieser Yogastil bietet den Schlüssel zu mehr Beweglichkeit.

In Kombination mit einem gezielten Training mittels Massagerolle lösen sich Giftstoffe und Schlacken aus dem Körper, das Bindegewebe wird straffer.

Lernen Sie Yin Yoga und Übungen für die Faszien kennen. Entdecken Sie Ihre innen ruhenden Anteile als Ausgleich in einer Zeit voller Hektik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen, sowie Faszienrolle (sofern vorhanden).

#### Di I 027

##### Sabrina Rünzi

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Sa, 30.09.2017, 13:00-17:00 Uhr  
19,- €, ermäßigt: 15,- €

## Mit Yoga durch die Wechseljahre

### Workshop

Jede Frau erlebt die Wechseljahre auf ihre eigene Weise, mit den unterschiedlichsten Symptomen und Befindlichkeitsstörungen. Diesem Wechselhaften begegnet Luna® Yoga mit ausgleichenden Übungen. Dadurch kann der Übergang in den nächsten Lebensabschnitt sanft erfolgen. Veränderungen werden leichter angenommen. Mehr emotionale Stabilität und

innere Ruhe kann sich entwickeln und Stimmungsschwankungen entgegenwirken.

Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene geeignet und steht in Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung. Für die eigene Übungspraxis werden wohltuende Haltungen vermittelt sowie Tipps zur Ernährung und dem Umgang mit dem eigenen Körper gegeben.

6-8 Teilnehmerinnen

#### Di I 028

**Petra Heike Fülle**, Zert. Luna Yoga® Lehrerin  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
So, 05.11.2017, 10:00-14:00 Uhr  
19,- €, ermäßigt: 15,- €

## Entspannung und Körpererfahrung



## Klangmeditation - Klangreise Wege zur ganzheitlichen Heilung Workshop

Die Schwingungen der Klangschalen führen zu einer tiefen Entspannung. Die Aufmerksamkeit für das eigene Befinden wird sensibilisiert, Wahrnehmung und Achtsamkeit gefördert, Selbstheilungskräfte werden aktiviert und das Wohlbefinden gestärkt. Das Stressempfinden verändert sich positiv. Es entstehen innere Balance, Harmonie und wohltuende Ruhe. Dieses Angebot richtet sich an Personen, die neben den alltäglichen Anforderungen eine wohltuende Auszeit erleben möchten. Und, die ihre Eigenfürsorge und Achtsamkeit noch weiter ausbauen möchten.

#### Di I 103

**Maria Kleinhens**, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Sa, 04.11.2017, 10:00-14:00 Uhr  
14,- €, ermäßigt: 11,- €

## Meditation und Achtsamkeit

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen viele gesundheitlich positive Wirkungen regelmäßiger Meditation. Sie schärft die Achtsamkeit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und erhöht die Ausgeglichenheit des Bewusstseins. Achtsamkeit unterstützt die Haltung, die den Stress auch im Alltag reduzieren hilft. Finden Sie heraus, mit welchen Techniken Sie sich wohl fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können. Für Wiederholer geeignet, da auch wechselnde Inhalte.

#### Di I 110

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker, Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Di, 20:00-21:15 Uhr, **ab 29.08.2017**  
66,- €, ermäßigt: 53,- €, 14 Termine

## Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Innere Ruhe, Gelassenheit und Entspannung lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Zwei westliche Ansätze sind die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und

das Autogene Training nach Schultz. Erlernen Sie beide Verfahren gründlich und nachhaltig in Theorie und Praxis (das Autogene Training bis zur Oberstufe). Auf der Grundlage des entspannten Zustandes lernen Sie dann auch verschiedene Meditationsverfahren kennen.

Auch für Wiederholer/innen geeignet.

6-8 Teilnehmer/innen

#### Di I 112

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker, Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Di, 15:30-16:30 Uhr, **ab 12.09.2017**  
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

## Mit Atemkraft die Beweglichkeit der Gelenke unterstützen

Die Durchlässigkeit der Atembewegung zu fördern, unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke.

Unser Atem bewegt uns durch und durch. Diese im Alltag oft unbewusste Atembewegung ist, mit den ihr eigenen Gesetzmäßigkeiten, unserer Erfahrung zugänglich. Mittels der Übungsweisen von Prof. Ilse Middendorf (Dehnungen und Lockerungsübungen), sowie mit der Arbeit mit Druckpunkten, werden das Empfindungsbewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit für den Atem und die Durchlässigkeit der Atembewegung gefördert. Dadurch kann auch die Beweglichkeit der Gelenke auf sanfte Weise unterstützt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

#### Di I 120

**Irmtraud Siebeneichner**, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Mo, 15:15-16:45 Uhr, **ab 14.08.2017**  
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

*Bitte für alle Entspannungskurse Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.*

## Atem und Stimme

### Workshop

Dieser Workshop richtet sich an Sänger/innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen.

Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über Bewusstsein der Atembewegung und Empfindungen den Muskeltonus, die Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und dem Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Der Atem wird ins Fließen gebracht, die Atemwelle breitet sich im Körper aus und wird zum Klangraum der Töne. Jeder Vokal füllt durch seine Schwingungen einen eigenen Vokal-Atemraum. Je deutlicher dieser empfunden wird, umso größer werden Klang und Fülle des Tones.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

#### Di I 122

**Irmtraud Siebeneichner**, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Sa, 27.01.2018, 10:00-13:00 Uhr  
13,- €, ermäßigt: 10,- €

## Die eigene Stimme erleben

Kursbeschreibung siehe Seite 47



## Feldenkrais®, Taiji, Qi Gong

### Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung von Bewegung und Wahrnehmung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben. In diesem Kurs werden Sie, durch leichte und achtsam ausgeführte Bewegungen, Ihre Gewohnheiten besser wahrnehmen lernen und gleichzeitig die Vorteile von differenzierter und zusammenhängender Bewegung erfahren. Veränderung auf körperlicher und geistiger Ebene wird möglich.

Dies führt dazu, dass Sie sich im Alltag leichter, im Sport effizienter und gesünder bewegen und im Beruf leistungs- und handlungsfähiger werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken

#### Di I 123

**Eva-Maria Spieß**, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Fr, 09:30-11:00 Uhr, **ab 08.09.2017**  
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

#### Di I 124

**Eva-Maria Spieß**, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Fr, 11:15-12:45 Uhr, **ab 08.09.2017**  
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

### Taiji Chan - die lange Yang-Form für Fortgeschrittene

Nach Aufwärmen und Verweilen in reiner Präsenz (Neigong) wird die lange Yang-Form mit 80 Bildern geübt. Der hohe Übungsstatus führt zur ganzheitlichen Körper- und Innenwahrnehmung und einer Achtsamkeit, die eine andere Sicht auf die Dinge zulässt. Auf diesem Übungslevel fließt die Lebensenergie Chi mit seinen gesunden Einflüssen auf die Organe und führt zur psychischen und emotionalen Stabilität. Neben Erörterungen aus dem "Tao te King" (Laotse) machen wir uns mit der Schwertform nach Kobayashi vertraut.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

#### Di I 130

**Detlef Bittner**, Tai Chi-Lehrer im DDQT  
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9  
Mi, 17:30-18:45 Uhr, **ab 13.09.2017**  
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 12 Termine

### Qi Gong als Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin

Zahlreiche Studien belegen die gesundheitspräventiven Wirkungen von Qigong. Nach Erlernen der 5 Formen des Kranich-Qigongs beginnt das Chi in den Meridianen zu fließen und wirkt zusammen mit dem Atem gesundend auf die Organe. Die sechste Form (Neigong) ist kontemplatives Verweilen in der Präsenz und führt zum Stressabbau und psychischer und emotionaler Gesundheit.

Es wird auch auf die Grundlagen der TCM, die philosophischen Prägungen und die Transpersonale Psychologie (Wilber) eingegangen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

#### Di I 132

**Detlef Bittner**  
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9  
Mi, 18:45-19:45 Uhr, **ab 13.09.2017**  
40,- €, ermäßigt: 32,- €, 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

#### Qi Gong

Qi Gong sind gesundheitliche Übungen der Chinesen. Es ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Wissen und Alter. Sie kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dient es zur Vorbeugung und als Möglichkeit, Qi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen stärken das Qi, fördern die Gesundheit, schaffen allgemeines Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

#### Di I 133

**Marion Domabil**  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Mo, 09:00-10:00 Uhr, **ab 18.09.2017**  
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 9 Termine

#### Di I 134

**Marion Domabil**  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Mo, 10:10-11:10 Uhr, **ab 18.09.2017**  
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 9 Termine

### Qi Gong für Senioren

Anfänger/innen mit/ ohne Vorkenntnissen  
Lernen Sie in diesem Kurs eine Möglichkeit kennen, Ihre Körperhaltung durch die weichen, fließenden Bewegungen im Qi Gong zu verbessern und ebenso zu entspannen.

Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

#### Di I 135

**Britta Brodack**  
Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24  
Fr, 09:00-10:00 Uhr, **ab 13.10.2017**  
36,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

### S 452 Seminarwoche auf Mallorca



#### Energie und Leichtigkeit im Alltag

Gewinnen Sie in der Seminarwoche neue Einsichten und lernen Sie Methoden zur Gesunderhaltung und zum stressfreien Umgang mit Körper und Geist kennen.

Mit Hilfe von Qi Gong-Übungen und Entspannungstechniken lockern wir den Körper. Kenntnisse der TCM eröffnen uns neue Perspektiven.

Die Einfachheit des Klosters, in dem wir auch wohnen, ermöglicht eine Besinnung auf das Wesentliche und eine Reflektion unseres Alltags, den wir mit Abstand betrachten.

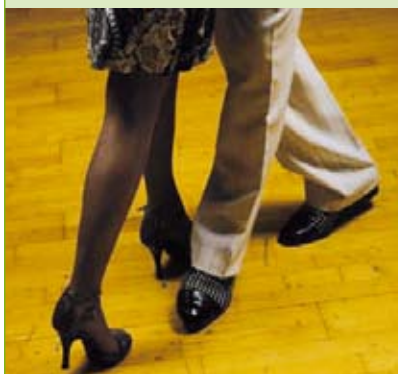
Die Vielfalt Mallorcas werden wir erleben, unter anderem bei einer Inselrundfahrt am Samstag. Als Bildungsurlaub anerkannt.

**24. Sept. – 1. Okt. 2017**

**Patricia Eilert**, eigene Anreise  
645,- € incl. Übernachtung und VP

Bitte fordern Sie den Reiseflyer unter 06074/812266 an.

## Tanzen



### Tanzen - mal ohne Partner Lebensfreude durch Tanz

Gemeinsam erlernen wir mit Leichtigkeit Bewegungselemente aus Salsa, Bachata, Merengue und Linedance. Das Lerntempo ist moderat, an erster Stelle steht die Freude an der Bewegung zur Musik.

Tanzen ist Bewegung für den Körper, Musik für die Seele und Training für das Gedächtnis. Und es ist gesund, bringt neue Kontakte und macht Spaß!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

#### Di J 006

**Maria Bischoff**  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Mi, 19:30-20:45 Uhr, **ab 13.09.2017**  
19,- €, ermäßigt: 15,- €, 4 Termine

### Disco Fox – Tanzkurs für Paare

#### Anfänger/innen

Der Disco Fox ist einer der beliebtesten Paartänze. Getanzt wird er zu aktuellen Radio-Hits, bekannten Schlagern oder auch zu mitreißenden Oldies und damit zu (fast) jeder Musikrichtung. Der Disco Fox ist locker, einfach zu erlernen und lässt genug Raum für freies Tanzen. Ein Paartanz, der viel Spaß macht! Im Kurs lernen Sie neben dem Grundschrift einfache Schrittfolgen und Figuren sowie Handhaltungen zum besseren Führen der Tanzvariationen.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

#### Di J 007

**Maria Bischoff**  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Mi, 18:00-19:15 Uhr, **ab 13.09.2017**  
68,- €, ermäßigt: 54,- €, Gebühr pro Person, 12 Termine

### Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Orientalischer Tanz - temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle voller Lebensfreude! Powern u. a. zu modernen Rhythmen - loslassen und die eigenen Empfindungen tanzen. Muskeln entdecken von denen man bisher nicht wusste, dass es sie gibt und den Körper auf gesunde Weise mit Spaß in der Gruppe trainieren und formen. Tanzkombinationen werden je nach Tanzerfahrungen zu einer mitreißenden Choreographie ausgebaut! Orientalischer Tanz fördert die Beweglichkeit, den Muskelaufbau, ist hervorragend für den Beckenboden, bei Rückenschmerzen und Verspannungen jeder Art und eignet sich auch bei Knieproblemen (bitte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).

Bitte enganliegende Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte mitbringen.

### Anfängerinnen mit/ ohne tänzerischen Vorkenntnissen

#### Di J 012

**Elke Barisic**  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Do, 20:00-21:30 Uhr, **ab 31.08.2017**  
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

### Frauen mit guten Grundlagen und Fortgeschrittene

#### Di J 013

**Elke Barisic**  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Do, 18:15-19:45 Uhr, **ab 31.08.2017**  
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

### Zumba® Fitness

Zumba® ist ein mitreißendes Latin-Dance-Fitnessprogramm. Es ist ein Workout, das sich nicht wie ein Workout anfühlt. Es ist motivierend, effektiv und macht Spaß!

Man braucht keine Vorkenntnisse - und keinen Tanzpartner! Zumba® kombiniert leicht erlernbare Tanzschritte und Aerobic Elemente zu lateinamerikanischen Rhythmen und Weltmusik. An alle, die sich gerne zu toller Musik fit halten möchten: Let's dance!

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

#### Di J 014

**Sabine Burkard**, lizenzierte Zumba®  
Instruktorin  
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule,  
Arminiusstr. 45  
Di, 19:15-20:15 Uhr, **ab 29.08.2017**  
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

### Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitnesskurs, der besonders für aktive Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Fitnesssteiger/innen geeignet ist. Zumba® Gold ist ein lebendiges Tanz-Training, das keinen Tanzpartner benötigt. Wir bewegen uns mit leicht erlernbaren Schrittfolgen zu Latino-Rhythmen und Musik aus der ganzen Welt. Mit viel Spaß tanzen wir uns fit.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

#### Di J 015

**Sabine Burkard**, lizenzierte Zumba®  
Instruktorin  
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule,  
Arminiusstr. 45  
Di, 18:00-19:00 Uhr, **ab 29.08.2017**  
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

#### Di J 016

**Sabine Burkard**, lizenzierte Zumba®  
Instruktorin  
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1  
Do, 10:15-11:15 Uhr, **ab 31.08.2017**  
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine





## Hip Hop

Hip Hop ist ein Tanzstil, der seine Ursprünge aus der afro-amerikanischen Tanz- und Musikszene hat und weltweit zu einer der beliebtesten Tanzstile wurde. Nach kurzem Warm-up werden allgemeine Rhythmusübungen und Grundschritte vermittelt, danach werden Choreografien zu aktuellen Liedern aus den Charts erlernt. Fitness und Koordinationsfähigkeit werden dabei trainiert.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die mit Spaß in die Hip Hop-Kultur eintauchen möchten.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

**Di J 017**

**Thays Siqueira**

Studio Marcia Rego, Bahnhofstr. 59, 3. Stock Do, 11:00-12:00 Uhr, **ab 14.09.2017**

38,-€, ermäßigt: 30,-€, 10 Termine

## Selbstverteidigung Sportschießen

### Ju-Jutsu

#### Selbstverteidigung für Frauen

Selbstvertrauen - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung

Wie können wir uns vor körperlichen Übergriffe und Belästigungen schützen und uns zur Wehr setzen?

Anhand von Rollenspielen und Selbstreflexion beleuchten wir, welche Situationen uns in Gefahr bringen und wir diese durch Verhaltensänderungen in Gesten und (innerer) Haltung vermeiden können bzw. einer Eskalation entgegenwirken.

Wir erlernen und trainieren Abwehr-, Ausweich- und Verteidigungsmöglichkeiten aus dem Ju-Jutsu, um uns gegen körperliche Übergriffe zu schützen - mit dem eigenen Körper oder Alltagsgegenständen.

Mut zum entschlossenen Handeln ist das Ziel! Bitte Hallenschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

**Di J 019**

**Mark de Fazio**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

**Sa/So, 28./29.10.2017,**

jeweils 10:00-15:00 Uhr,

37,-€, ermäßigt: 30,-€, 2 Termine



## Kendo - japanische Kampfkunst

Kendo ist die traditionellste Form der japanischen Kampfkünste und lehrt sowohl den Kampf mit dem Schwert, als auch die dahinterstehende Philosophie der Samurai. Heute wird mit modernisierter Rüstung und Bambusschwert (Shinai) trainiert.

Der Kurs gibt einen Einblick in Historie, Waffen und Rüstung, Grundschläge, Fußtechnik und zum Abschluss einen Kampf in Rüstung, um ei-

nen Einstieg in das moderne Kendo zu finden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In Kooperation mit dem Noru-Ken-Kendo-Dojo Dietzenbach.

6-10 Teilnehmer/innen

Bitte T-Shirt und lange Sporthose mitbringen. Shinai (Fechtschwert) und Ausrüstung wird gestellt.

**Di J 024**

**Norman Seidel**

Dietzenbach, Noru-Ken-Kendo-Dojo, Gartenstr. 4

Mi, 18:30-20:00 Uhr, **ab 18.10.2017**

46,-€, ermäßigt: 37,-€, 6 Termine

## Sportschießen mit Großkaliber

#### Einführung in Theorie und Praxis

In einer wetterunabhängigen Raumschießanlage erhalten Sie, unter fachkundiger Einweisung und permanenter Aufsicht, Einblicke in das Sportschießen mit großkalibrigen Kurzwaffen (Pistole und Revolver). Neben dem praktischen Schießen erhalten Sie Informationen über Waffen- und Schießtechnik und lernen den Schießsport mit seinen verschiedenen Effekten (z.B. Verbesserung der Körperwahrnehmung und Konzentration) kennen. Das Schießen findet auf Basis der anerkannten Sportordnung des BDS bzw. der DSU statt.

In Kooperation mit der SG Sprendlingen. Kursleiterin und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.

Mindestalter: 18 Jahre.

Augen- und Gehörschutz werden gestellt, kann aber auch mitgebracht werden.

**Di J 027**

**Jutta Maria Wendel**, Deutsche Meisterin BDS Steel Challenge

Dreieich, SG Sprendlingen, Am Bürgeracker

**So, 17.09.2017**, 14:00-17:00 Uhr, ab

23,-€, ermäßigt: 18,-€, zzgl. 40,-€ Schießstandnutzungsgebühr (einschl. Versicherung) und Munition

## Gymnastik und Fitness

### Bildungsurlaub Gesundheit ganzheitlich fördern

**BU**

"Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung und sie gedeiht mit der Freude am Leben." (Thomas von Aquin)

Innehalten für eine Schatzsuche in Ihrem Leben - das ist das Ziel in dieser Woche: wir werden uns eigener Stärken bewusst, finden (neue) persönliche Ziele, erkennen Wege zur Umsetzung und stellen Weichen für eine persönliche Weiterentwicklung.

Wir werden uns den Themen Gesundheit, Bewegung, Stress, Umgang mit Stimmungen und selbstsicherem Verhalten widmen. Fitnessübungen, Ausdauertraining und Entspannungsübungen gehören zum Programm.

Bitte Sportschuhe, Matte und bequeme Kleidung mitbringen.

**Di J 200**

**Thomas Böhm**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Mo-Fr, 14.-18.08.2017**

jeweils 09:00-16:00 Uhr,

138,-€, ermäßigt: 110,-€,

zzgl. 7,-€ Lehrmittel und Materialien,

5 Termine

Weiterer Termin im Herbst 2018 in Planung.

### Bildungsurlaub auf Sylt Gesundheit ganzheitlich fördern

**BU**

Reisebeschreibung siehe Seite 44

### Pflegerische Gymnastik für den Rücken

Diese Gymnastik soll jenen helfen, die Schwierigkeiten mit der Wirbelsäule haben oder unter beginnenden Beschwerden durch Arthrose oder Rheuma leiden. Die pflegerische Gymnastik ist ebenfalls nach einer krankengymnastischen Behandlung empfehlenswert. Schwerpunkte des Kurses sind die Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur allgemeinen Mobilisierung der Gelenke, um eine weitere Einschränkung der Bewegungsabläufe durch Arthrose oder Rheuma einzudämmen.

**Di J 204**

**Sabrina Rünzi**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mi, 19:30-21:00 Uhr, **ab 20.09.2017**

64,-€, ermäßigt: 51,-€, 14 Termine



Für alle Gymnastikkurse bitte bequeme Kleidung, (Iso-)Matte, Handtuch, gute Hallenschuhe und evtl. kleines Kissen mitbringen, sowie Getränk.

### Wirbelsäulengymnastik

Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

**Di J 205**

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 28.08.2017**

37,-€, ermäßigt: 30,-€, 12 Termine

**Di J 207**

**Ilona Heberer**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Mo, 18:30-19:30 Uhr, **ab 28.08.2017**

49,-€, ermäßigt: 39,-€, 16 Termine

**Di J 212**

**Dagmar Klinkerfuß**

Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9

Mo, 16:00-17:00 Uhr, **ab 04.09.2017**

46,-€, ermäßigt: 37,-€, 15 Termine



Werden Sie Mitglied  
im Verein der

Volkshochschule Dietzenbach

... und Sie erhalten bei jedem Kursbesuch  
einen Preisnachlass von 5,- €

Die folgenden 5 Kurse sind zurzeit ausgebucht. Gerne vermerken wir Sie auf der Warteliste

**Di J 206**

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 10:55-11:55 Uhr, **ab 28.08.2017**

37,-€, ermäßigt: 30,-€, 12 Termine

**Di J 208**

**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Di, 09:30-10:30 Uhr, **ab 22.08.2017**

46,-€, ermäßigt: 37,-€, 15 Termine

**Di J 209**

**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Di, 10:30-11:30 Uhr, **ab 22.08.2017**

46,-€, ermäßigt: 37,-€, 15 Termine

**Di J 214**

**Monika Dries**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 18:30-19:30 Uhr, **ab 22.08.2017**

46,-€, ermäßigt: 37,-€, 15 Termine

**Di J 215**

**Monika Dries**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 19:45-20:45 Uhr, **ab 22.08.2017**

46,-€, ermäßigt: 37,-€, 15 Termine

### Fit mix

#### für (Wieder-)Einsteiger/innen

Nach einem Warmup absolvieren wir ein Ganzkörpertraining, bei dem wir unsere "Zipperlein" überbrücken. Den Kurs beenden wir mit einem effektiven Stretching. Er richtet sich gleichermaßen an Männer und Frauen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Di J 217**

**Jutta Maria Wendel**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Do, 09:00-10:00 Uhr, **ab 07.09.2017**

49,-€, ermäßigt: 39,-€, 16 Termine

### Bodystyling und Fitness

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das die Kraft und Beweglichkeit verbessert, zu einer stabilen Körpermitte führt und das Körperbewusstsein stärkt.

Ein abgerundetes Trainingsprogramm, welches auch auf die Problemzonen Bauch, Beine, Po eingeht.

**Di J 219**

**Sabrina Rünzi**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Mi, 18:15-19:15 Uhr, **ab 20.09.2017**

43,-€, ermäßigt: 34,-€, 14 Termine



### Pilates - Matwork

Pilates ist ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Pilates ist für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet, beugt durch die Stärkung der kleinen Haltemuskeln Rückenschmerzen vor, fördert eine aufrechte/graziöse Haltung, verbessert Muskelkraft und -ausdruck und lässt den Bauch flach und fest werden.

**Di J 222**

**Barbara Mielke**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1 Mo, 18:50-19:50 Uhr, **ab 28.08.2017** 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

**Di J 223**

Bitte zusätzlich ein Fitnessband mitbringen.

**Barbara Mielke**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1 Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 28.08.2017** 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

### Faszientraining

Als riesengroßes Netzwerk durchzieht das Faszien-/Bindegewebsnetz unseren Körper von Kopf bis Fuß. Wie ein „Bindegewebs-Bodysuit“ stabilisieren Faszien den Körper, umhüllen Muskeln und Organe, verhindern „Reibereien“ unter den Muskeln, verbessern die Körperwahrnehmung und Koordination.

Ein regelmäßiges, ganzheitliches Faszientraining mit abwechslungsreichen und vielseitigen dreidimensionalen Bewegungsabläufen kann die Leistung steigern, Haltung verbessern, Beweglichkeit verbessern und Ungleichgewichte im Körper ausgleichen.

8-12 Teilnehmer/innen

**Di J 224**

**Sabrina Rünzi**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Di, 08:45-10:15 Uhr, **ab 19.09.2017** 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine



### Nachbarschaftsfest im Bildungshaus Dietzenbach

Anlässlich des 5. Geburtstages unseres Kooperationspartners **Bildungshaus Dietzenbach** findet am **Sonntag, 10. September 2017**, ein Nachbarschaftsfest statt.

Vom Bildungshaus - über die Riesenwiese - bis zur Kita 9 wird mit Spiel- und Sportaktivitäten, zu einem bunten Bühnenprogramm, bei internationalen Speisen gefeiert.

## Seniorenkurse



### Fit in der dritten Lebensphase

*Sicher, stabil und geistig fit*

Mit einfachen Übungen kann man Kraft, Stärke, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnis bis ins hohe Alter erhalten und lernen, Stürze besser abzufangen, so dass es nicht zu den typischen Verletzungen im Alter kommt. Dieses Training basiert auf Bewegungen einfacher Art in Kombination mit Denk- und Reaktionsübungen, so dass jede/r ohne Vorkenntnisse daran teilnehmen kann. Starten Sie mit dem Training frühzeitig, denn es ist einfacher die Fitness zu erhalten, als Einschränkungen nachträglich auszugleichen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

**Di J 231**

**Corinna Weigand**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Mi, 10:45-12:00 Uhr, **ab 06.09.2017** 38,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

### Gymnastik für Senioren

Rhythmische Gymnastik mit Musik. Alle Muskelgruppen werden angesprochen. Die meisten Übungen können im Sitzen und Stehen durchgeführt werden.

Der Kurs ist zurzeit ausgebucht. Gerne vermerken wir Sie auf der Warteliste.

**Di J 232**

**Monika Anthes**

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66 Di, 09:15-10:15 Uhr, **ab 26.09.2017** 20,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

### Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess entsprechend und angemessen geübt. Die Übungen betreffen die Schultern ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte nebst gesamter Wirbelsäule etc.

Übungen, betreffend Osteoporose sowie Inkontinenz gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.

**Di J 233**

**Britta Brodack**

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24 Mi, 11:00-12:00 Uhr, **ab 11.10.2017** 31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

**Di J 234**

**Britta Brodack**

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24 Fr, 10:45-11:45 Uhr, **ab 13.10.2017** 31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

### Yoga für Senioren

Kursbeschreibung siehe Seite 51

### Qi Gong für Senioren

Kursbeschreibung siehe Seite 52

## Deutsch als Fremdsprache

*Vor dem Besuch eines Kurses "Deutsch als Fremdsprache" beraten wir Interessenten in einem ausführlichen Gespräch und stufen sie ihrem Kenntnisstand entsprechend ein. Für Personen mit einem Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs ist diese Beratung verpflichtend. Bitte vereinbaren Sie umgehend einen Beratungstermin. Die Kosten des Deutschkurses werden bei einigen Teilnehmern ganz oder anteilig von Ämtern bezuschusst. Wir informieren Sie gerne. Die Kurse bereiten Sie auf die DTZ-Prüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer) vor. Ein Bestehen der Prüfung auf B1-Niveau ist Voraussetzung für eine Einbürgerung.*



## Vorbereitungskurs

### Vorbereitung auf den Integrationskurs nur für Frauen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Diese Kurse richten sich ausschließlich an Frauen mit Kindern, die wenig Lernerfahrung haben. In den Vorbereitungskursen werden die Frauen in einer ansprechenden Atmosphäre und einem geringeren Lerntempo auf die Integrationskurse vorbereitet.

Die Kinderbetreuung wird gemeinschaftlich organisiert.

**Di M 301**

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9 Di+Fr, 09:00-11:15 Uhr, **ab 29.08.2017** 180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine



## Integrationskurse

### Vormittagskurse

#### Deutsch als Fremdsprache A1

*Anfänger/innen*

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul 1+2+3

**Di M 401**

**Tea Abramishvili, Agnieszka Metodieva**

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 28.08.2017** 750,- €, ermäßigt: 600,- €, 75 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache A1.2

*Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen*

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul (1+2)+3

**Di M 402**

**Ulrike Strobel, Tatiana Markaryan**

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 28.08.2017** 750,- €, ermäßigt: 600,- €, 75 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache A1

*Teilzeitkurs für Anfänger/innen mit hoher Arbeitsbelastung*

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul 1+2

**Di M 400**

**NN**

Dietzenbach, Haus der Integration, Justus-von-Liebig-Str. 19 Mo, Di, Mi, 08:45 - 12:00 Uhr, **ab 21.08.2017** 500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 50 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch

Integrationskurs Modul 4+5+6

**Di M 403**

**Mohammed El Jazouli, Martina Rost**

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9 Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 28.08.2017** 750,- €, ermäßigt: 600,- €, 75 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch

Integrationskurs Modul 4+5+6

**Di M 404**

**Sabine Weimer**

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 28.08.2017** 750,- €, ermäßigt: 600,- €, 75 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache B1

*Teilzeitkurs für Teilnehmende mit hoher Arbeitsbelastung*

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch B1

Integrationskurs Modul 5+6

**Di M 406**

**Schafiga Seidel**

Dietzenbach, vhs, Hinterhaus im UG Mo, Di, Mi, 08:45-12:00 Uhr, **ab 21.08.2017** 500,- €, ermäßigt: 400,- €, 50 Termine



Kursleitungen der Integrationskurse, S. Weimer, A. Metodieva, S. Seidel

## Orientierungskurs

### „Leben in Deutschland“

In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und leicht verständlich Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Institutionen und Politik der Bundesrepublik Deutschland.

Der Kurs steht allen Interessierten offen, als Abschluss des Integrationskurses ist der Besuch verpflichtend. Die Abschlussprüfung am letzten Kurstag beinhaltet den „Einbürgerungstest“.

Termine im Frühjahr 2018 auf Anfrage

## Vertiefung

### Deutsch als Fremdsprache B2 Konversation – Grammatik - Briefe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die B1-Prüfung abgelegt haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. Durch Textarbeit wiederholen und festigen wir die erlernte Grammatik und erweitern den Wortschatz.

Der Kurs bereitet nicht auf eine weitere Prüfung vor (hierzu siehe bitte das Angebot der vhs Kreis Offenbach).

**Di M 431**

**Nina Däum**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D Mo, 18.30-20.45 Uhr, **ab 04.09.2017**

84,- €, ermäßigt: 67,- €, 14 Termine

## Englisch

### Einstufungsberatung Englisch

Zu Semesterbeginn können Sie Ihre Englischkenntnisse objektiv bewerten lassen; in einem Beratungsgespräch wählen wir mit Ihnen den geeigneten Kurs aus. Einstufungstest und Beratung sind kostenfrei und unverbindlich.

**Mi, 23.08.2017**, ab 18:30 Uhr

in der vhs Geschäftsstelle Wilhelm-Leuschner-Str. 33

## Vormittagskurse A1/A2

*In bestehenden Kursen sind neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen.*

*Die Kurse der Niveaustufe A1 und A2 sind für Teilnehmer/innen mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen geeignet. Hier lernen Sie Basis-Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und lernen, die Sprache mit Spaß anzuwenden.*

### Englisch A1.2

*Kleingruppe für Wiedereinsteiger/innen*

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Vergangenheit schon einmal Englisch gelernt haben, die geringe Basis-Kenntnisse wieder aktivieren und auffrischen wollen oder darauf aufbauen möchten. Wir praktizieren Englisch aktiv und kreativ; im Mittelpunkt steht das Sprechen.

**Di N 602**

**Christine Taylor-Dorenkamp**,

native speaker

Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG

Mi, 08:55-10:25 Uhr, **ab 13.09.2017**

74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

### Englisch A1.6

*Kleingruppe*

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di N 603**

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mo, 08:50-10:20 Uhr, **ab 28.08.2017**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

*Wir empfehlen den Teilnehmenden, Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde zu kaufen.*

### Englisch A2

*Kleingruppe*

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di N 604**

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mo, 10:20-11:50 Uhr, **ab 28.08.2017**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

### Englisch A2

*Kleingruppe*

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leichte Konversation ist ein Schwerpunkt des Kurses.

**Di N 606**

**Rosemarie O'Connor**, native speaker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Do, 08:50-10:20 Uhr, **ab 07.09.2017**

63,- €, ermäßigt: 50,- €, 11 Termine

### Englisch mit Muße A2-B1

*Kleingruppe*

Lehrbuch: Easy English B1.1, ab Unit 7

In addition to our course book, we use many other media and materials for learning about and discussing a wide range of interesting topics. In this way, participants expand their conversational skills while building upon their English vocabulary and grammar at the same time.

**Di N 608**

**Karl H. Lochner**

Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG

Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 04.09.2017**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

## Vormittagskurse B1+

*Die Kurse ab der Niveaustufe B1 sind für Teilnehmer/innen, die das Wesentliche von Nachrichten und Unterhaltungen verstehen und flüssig einfache Gespräche der Alltags- und Berufswelt führen können. Grammatik- und Wortschatzkenntnisse sowie das Hörverständnis werden verbessert.*



Christine Taylor-Dorenkamp, Kursleiterin

### Englisch für "Selbstfahrer" B1

*Kleingruppe*

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Sie möchten ein englischsprachiges Land besuchen und Ihre Englischkenntnisse anwenden? In diesem Kurs können Sie Ihren Wortschatz erweitern, Gesprächssituationen üben und die Grammatik vertiefen.

**Di N 609**

**Christine Taylor-Dorenkamp**,

native speaker

Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG

Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 13.09.2017**

74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

### Englisch Conversation B1/B2

*Kleingruppe*

Lehrbuch: Spotlight magazine

We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts of different levels from the Spotlight magazine. However, the main emphasis is on conversation.

**Di N 614**

**Rosemarie O'Connor**, native speaker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 06.09.2017**

63,- €, ermäßigt: 50,- €, 11 Termine

### Englisch B2-Refresher

*Kleingruppe*

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

In addition to our course book, we use many other media and materials for learning about and discussing a wide range of interesting topics. In this way, participants expand their conversational skills while building upon their English vocabulary and grammar at the same time.

**Di N 616**

**Karl H. Lochner**

Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG

Mo, 10:35-12:05 Uhr, **ab 04.09.2017**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

### Englisch Conversation B2/C1

*Kleingruppe*

Lehrbuch: The Beacon Magazine

**Di N 617**

**Rosemarie O'Connor**, native speaker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 08:50-10:20 Uhr, **ab 06.09.2017**

63,- €, ermäßigt: 50,- €, 11 Termine

### English Conversation C1/C2

*Kleingruppe*

Lehrbuch: The Beacon Magazine

**Di N 618**

**Rosemarie O'Connor**, native speaker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mo, 08:50-10:20 Uhr, **ab 04.09.2017**

63,- €, ermäßigt: 50,- €, 11 Termine

### English Conversation C2

*Kleingruppe*

Lehrbuch: Spotlight Magazine

**Di N 619**

**Rosemarie O'Connor**, native speaker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 04.09.2017**

63,- €, ermäßigt: 50,- €, 11 Termine

## Nachmittagskurse

### Deutsch als Fremdsprache A1

*Anfänger/innen*

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul 1+2+3

**Di M 407**

**Schafiga Seidel, Doris Schäfer-Löw**

Dietzenbach, vhs, Raum E4,

Vorderhaus im OG

Mo-Fr, 13:15-16:30 Uhr, **ab 28.08.2017**

750,- €, ermäßigt: 600,- €, 75 Termine

### Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch

Integrationskurs Modul 4+5+6

**Di M 408**

**Mohammed El Jazouli**

Dietzenbach, vhs, Raum E 5,

Vorderhaus im OG

Mo-Fr, 13:15-16:30 Uhr, **ab 28.08.2017**

750,- €, ermäßigt: 600,- €, 75 Termine

## Abendkurse

### Deutsch als Fremdsprache A1

*Anfänger/innen*

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul 1+2

**Di M 415**

**Soumia Maouch, Marica Marinovic**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,

**ab 21.08.2017**

500,- €, ermäßigt: 400,- €, 67 Termine

### Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A2

Integrationskurs Modul 3+4

**Di M 416**

**Musa Akbar, Edyta Czerw**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,

**ab 21.08.2017**

500,- €, ermäßigt: 400,- €, 67 Termine

### Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch B1

Integrationskurs Modul 5+6

**Di M 417**

**Adrian Lukas, Ebeth Resmol**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,

**ab 21.08.2017**

500,- €, ermäßigt: 400,- €, 67 Termine



### Abendkurse

#### Englisch A1/A2

*Kleinstgruppe (6-8)*  
für Wiedereinsteiger/innen  
Lehrbuch: Great! A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Vergangenheit schon einmal Englisch gelernt haben und die Kenntnisse wieder aktivieren und auffrischen möchten.

**Di N 625**

**Ralph Schwerzel**, native speaker  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
Mo, 18:30-19:45 Uhr, **ab 11.09.2017**  
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

*Wir empfehlen den Teilnehmenden, Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde zu kaufen.*

#### Englisch A2 für Beruf und Urlaub

*Kleinstgruppe (6-8)*  
Wir diskutieren über Themen zu Beruf, Alltag und Urlaub und lesen hierzu kleine Texte; so erweitern Sie Ihren Sprachschatz und wenden Grammatik an, die bei Bedarf vertieft wird.

**Di N 629**

**Ralph Schwerzel**, native speaker  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
Mo, 19:45-21:00 Uhr, **ab 11.09.2017**  
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag,  
zzgl. 4,- für Material (direkt an die Kursleitung), 12 Termine



#### Business English A2/B1

*Intensive: Conversation*  
*Kleinstgruppe (6-8)*  
Would you like to get on the fast track improving your business English? Join our class twice a week for just one month.

We will focus on speaking and listening skills. As we will be working without a textbook, we may be able to cover your business topics during class. These may include some of the following:

- introductions and etiquette in business settings
- small talk
- general service topics
- preparing meetings
- current economic issues
- job interviews

The small group allows for speaking time for everyone!

**Di N 630**

**Christine Gringer**, TESOL Trainerin  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
Di + Do 18:00-19:30 Uhr, **ab 24.10.2017**,  
zweimal wöchentlich  
45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag,  
zzgl. 5,- € für Kopierkosten (direkt an die Kursleiterin), 9 Termine

#### Business English A2/B1

*Intensive: written communication*  
*Premiumkleinstgruppe (4-6)*

Have you been struggling with English business e-mails? Is it hard to understand the English business texts you are expected to work with?

In this intensive and compact business English course we will not only work with texts in class, but you are going to continue working on your English during the week by sending in assignments to your trainer. Your individual feedback for the assignments serves as an additional building block in improving your writing and reading skills:

- business etiquette in written communication
  - writing job applications and CVs
  - terms and conditions of purchasing
- The small group and the home assignments are going to provide the perfect basis for improving your business English in just one month!

**Di N 631**

**Christine Gringer**, TESOL Trainerin  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
Do, 18:15-20:30 Uhr, **ab 18.01.2018**  
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 51,- € Kleinstgruppenzuschlag,  
zzgl. 5,- € für Kopierkosten (direkt an die Kursleiterin), 4 Termine

#### Englisch B2

*Kleingruppe*  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
The main focus is on improving your conversation skills, from small talk to discussion of the latest news and other authentic material (including some film material). Some business-related skills will also be on our agenda.

**Di N 633**

**Sigrid Laird**  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Mo, 18:15-19:45 Uhr, **ab 04.09.2017**  
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

### Frühenglisch



*Ingrid Lochner, Kursleiterin Frühenglisch*

#### Frühenglisch im Kindergarten



**Stiergraben**  
Erfolgsversprechendes Lernen der englischen Sprache im Kindesalter beginnt mit dem Hören, dann folgt das Sprechen, später das Lesen und das Schreiben!

Die Umsetzung erfolgt in kurzen Sequenzen von Liedern, Reimen und Spielen, die alle Sinne beanspruchen und die sich inhaltlich an der Erlebniswelt der Kinder in Kindergarten oder Grundschule orientieren. Der freundliche Drache Dizzy und der sommersprossige Junge Ginger sind begleitende Handpuppen, die auch sehr "schüchterne" Kinder zum Sprechen überreden.

Wir bitten um eine möglichst frühzeitige Anmeldung bei der vhs.

#### Anfänger/innen

**Di N 751**

**Ingrid Lochner**  
Dietzenbach, Kindergarten Stiergraben  
Di, 14:00-15:00 Uhr, **ab 05.09.2017**  
70,- €, bereits ermäßigte Gebühr, keine Gebührenbefreiung  
incl. 10,- € für Materialien, 12 Termine

#### Fortgeschrittene

**Di N 754**

**Ingrid Lochner**  
Dietzenbach, Kindergarten Stiergraben  
Mi, 14:00-15:00 Uhr, **ab 06.09.2017**  
70,- €, bereits ermäßigte Gebühr, keine Gebührenbefreiung  
incl. 10,- € für Materialien, 12 Termine

### Französisch



*In bestehenden Kursen sind neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen.*

#### Vormittagskurse

##### Französisch A1

*Kleinstgruppe (6-8)*  
*Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse*  
Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 1

**Di N 808**

**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 12.09.2017**  
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

*Wir empfehlen den Teilnehmenden, Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde zu kaufen.*

##### Französisch A1.3

*Kleinstgruppe (6-8)*  
Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 10

**Di N 809**

**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Do, 10:45-12:15 Uhr, **ab 14.09.2017**  
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

##### Französisch A2

*Kleinstgruppe (6-8)*  
Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 2

**Di N 810**

**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 07.09.2017**  
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

##### Französisch A2.4

*Kleinstgruppe (6-8)*  
Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 6

**Di N 812**

**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
Mi, 10:35-12:05 Uhr, **ab 06.09.2017**  
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

##### Französisch B1

*Kleinstgruppe (6-8)*  
Lehrbuch: Voyages NEU B1, Unité 7

**Di N 813**

**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG  
Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 11.09.2017**  
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

##### Französisch B1

*Kleingruppe*  
Lehrbuch: On y va! B1, Unité 8  
Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

**Di N 814**

**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 08.09.2017**  
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

##### Französisch B2

*Kleinstgruppe (6-8)*  
Gemeinsam lesen wir Lektüre.  
Grammatik, Konversation, Länderkunde.

**Di N 815**

**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 06.09.2017**  
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

##### Französisch Konversation C1

*Kleingruppe*  
Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse  
Gemeinsam lesen wir Lektüre.  
Grammatik, Konversation, Länderkunde

**Di N 816**

**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG  
Mo, 10:45-12:15 Uhr, **ab 04.09.2017**  
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

##### Französisch Konversation C1

*Kleinstgruppe (6-8)*  
Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse  
Gemeinsam lesen wir Lektüre.  
Grammatik, Konversation, Länderkunde

**Di N 817**

**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Fr, 10:45-11:45 Uhr, **ab 08.09.2017**  
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

*Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Porto-kosten in Höhe von 1,- Euro!*



## Abendkurse

### Französisch A1

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 1

**Di N 830**

**Sabrina Kircher-François**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Do, 19:00-20:30 Uhr, **ab 07.09.2017**

60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Wir empfehlen den Teilnehmenden, Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde zu kaufen.

### Französisch A2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 1

**Di N 831**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 13.09.2017**

75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

### Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di N 835**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 05.09.2017**

70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

### Französisch Konversation B1 bis C1

Kleinstgruppe (6-8)

Vous parlez déjà bien français et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre.

**Di N 836**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Di, 20:00-21:00 Uhr, **ab 05.09.2017**

47,- €, ermäßigt: 38,- €, zzgl. 24,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

## Intensiv

### Französisch B2 Crashkurs am Samstag

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Alter ego +3 - Dossier 8

Sie wollen schnell und intensiv in einer kleinen Gruppe Ihre guten Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs unter professioneller Leitung genau richtig. Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fortschritte zu erzielen! Der Kurs ist zunächst auf 6 Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden.

Der Kurs findet 14-tägig statt; die Termine werden vereinbart.

**Di N 838**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Sa, 09:30-12:30 Uhr, **ab 16.09.2017**

60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

## Spanisch



In bestehenden Kursen sind neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen.

### Spanisch A1

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 1

**Di O 400**

**Leonor Sandra Resch**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 11.09.2017**

60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

### Spanisch A1.2

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 7

**Di O 401**

**Amelia Requena**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Do, 19:15-20:30 Uhr, **ab 07.09.2017**

50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Wir empfehlen den Teilnehmenden, Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde zu kaufen.

### Spanisch A1.4

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 10

**Di O 403**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 29.08.2017**

65,- €, ermäßigt: 52,- €, zzgl. 34,- € Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

### Spanisch A2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con Gusto 2, Unidad 2

**Di O 405**

**Maria Erdmann-Martinez,**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 30.08.2017**

75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

### Spanisch A2 für Senioren

Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos neu 2, Unidad 8

**Di O 410**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66

Mi, 15:00-16:00 Uhr, **ab 30.08.2017**

46,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 15 Termine

### Spanisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con Gusto B1, Unidad 8

**Di O 411**

**Amelia Requena**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Do, 18:00-19:15 Uhr, **ab 07.09.2017**

50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

### Spanisch B1

Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 8

**Di O 413**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mo, 19:35-21:05 Uhr, **ab 28.08.2017**

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine



### Spanisch B1+

Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 9

**Di O 414**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Di, 19:35-21:05 Uhr, **ab 29.08.2017**

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

### Bildungsurlaub Spanisch A1

**BU**

In dieser intensiven Bildungsurlaubswoche erwerben Sie die Spanischkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen benötigen. Sie lernen z.B. sich mit Herkunft, Beruf, Alter, Interessen u.ä. vorzustellen und dies auch bei anderen zu erfragen, oder Verabredungen zu treffen, einen Weg zu beschreiben. Aber auch, eine kurze schriftliche Mitteilung zu verfassen. Außerdem erfahren Sie einiges über Politik und Gesellschaft in Spanien.

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

**Di O 435**

**Amelia Requena**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

**Mo-Fr, 14.-18.08.2017**

jeweils 09:00-16:00 Uhr

175,- €, ermäßigt 157 € bei mind. 6 TN

135,- €, ermäßigt 117 € bei mind. 8 TN

incl. Materialkosten, 5 Termine

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

**Di O 436**

**Amelia Requena**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

**Mo-Fr, 25.-29.06.2018**

jeweils 09:00-16:00 Uhr

175,- €, ermäßigt 157 € bei mind. 6 TN

135,- €, ermäßigt 117 € bei mind. 8 TN

incl. Materialkosten, 5 Termine

## Italienisch



### Italienisch A1.2

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 6

**Di O 900**

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 19:30-21:00 Uhr, **ab 28.08.2017**

75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

### Italienisch B1

Kleingruppe

Lehrbuch: Con piacere B1, Lezione 2

Zusätzlich zum Lehrbuch lesen wir einfache Kurzgeschichten, Krimis oder Romane.

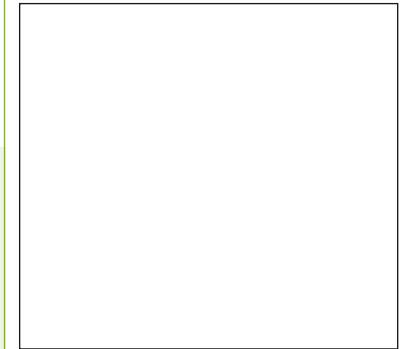
**Di O 903**

**Margareta Ceruti**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 05.09.2017**

74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine



### Italienisch B1

Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro B1, Lezione 11

Zusätzlich zum Lehrbuch lesen wir einfache Kurzgeschichten, Krimis oder Romane.

**Di O 904**

**Margareta Ceruti**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D, Dr. Heumann Weg 1

Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 05.09.2017**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

### Italienisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Gemeinsam lesen wir einfache Lektüre (Krimis und Romane) und sprechen darüber.

**Di O 905**

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 29.08.2017**

75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine





## Kinder und Jugendliche



Unsere folgenden Angebote richten sich (auch) an Kinder und Jugendliche. Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie im jeweiligen Abschnitt des Programmheftes.

### N 751 Frühenglisch

#### Kurse für Eltern

**C 090 Bindung und Beziehung**

**C 091 Wie lernen Kinder?**

Für Schülergruppen konzipieren wir auf Anfrage maßgeschneiderte Ferienkurse für Englisch, Französisch, Spanisch und Mathematik. So wird für Schüler einer Jahrgangsstufe der aktuelle Schulstoff wiederholt und Wissenslücken geschlossen. Bitte sprechen Sie uns an, wenn in der Klasse/ Jahrgangsstufe ihres Kindes Interesse besteht.

Das Mindestalter für die Teilnahme an weiteren vhs-Kursen beträgt in der Regel 14 Jahre. Eine Aufnahme jüngerer Teilnehmer ist nur nach Rücksprache möglich.



Tijani Errais,  
Leiter der Hausaufgabenhilfe

## Hausaufgabenhilfe

Die Volkshochschule Dietzenbach e.V. ist Träger für die Hausaufgabenhilfe in der Dietrich-Bonhoeffer-Schule. Zielsetzung der Hausaufgabenhilfe ist die Förderung der schulischen Leistungen und auch die persönliche Entwicklung der Kinder, damit diese später als Jugendliche und Erwachsene selbstständig ihr Leben in der Gesellschaft finden und führen können. In der **Dietrich-Bonhoeffer-Schule** besuchen 50 Kinder die Hausaufgabenhilfe. Die Entscheidung über die Aufnahme liegt bei den Schulen.

Zum **Jugendtreff** in der Wilhelm-Leuschner-Str. 33 können sich Jugendliche der Klassenstufen 7-10 anmelden. Den derzeit 60 Jugendlichen wird ein pädagogischer Rahmen angeboten, in dem ihre sozialen Kompetenzen gestärkt werden. Dazu zählen die Übernahme von Verantwortung, Persönlichkeitsentwicklung, Anerkennung in der Gesellschaft und Konfliktfähigkeit, um später ein selbstständiges Leben führen zu können. Die Betreuungstage sind Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag. An diesen Tagen haben die Jugendlichen auch die Möglichkeit ihre Hausaufgaben zu erledigen.

## Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach



### Leitung

Joachim Neumann

### Sprech- und Öffnungszeiten

Das Büro der Musikschule der Kreisstadt befindet sich im Bürgerhaus, Europaplatz 3, 63128 Dietzenbach (Fachbereich Kultur, Bürgerhaus & Stadtmarketing).

Telefonisch erreichen Sie uns unter 0 60 74 / 373 - 341.

Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.

Im Internet finden Sie uns unter

[www.dietzenbach.de](http://www.dietzenbach.de).



Die Musikschule Dietzenbach ist eine Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wesentliche Aufgabe ist die Vermittlung einer musikalischen Basisausbildung, die Heranbildung des Nachwuchses für das Laien- und Liebhabermusizieren in Musikvereinen und Chören, die Begabtenfindung und Begabtenförderung sowie die mögliche Vorbereitung auf ein Berufsstudium.

Wir sind bemüht, in unserem Unterrichtsangebot das gesamte Spektrum der Musik anzubieten. Von der klassischen Musik bis zur Rock- und Popmusik sollen die Schülerinnen und Schüler möglichst alle Stilrichtungen kennenlernen.

Alle, deren Neugierde an Musik geweckt ist sind eingeladen, an unserem Unterricht teilzunehmen und sich ihren jeweiligen Neigungen entsprechend musikalisch zu betätigen.

Die Musikschule Dietzenbach ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM), wodurch Eltern und Schülern ein wohldefinierter Standard in den Leistungen der Musikschule zugesichert wird.

Der Unterricht ist entsprechend dem Strukturplan des Verbandes in verschiedene Stufen unter Berücksichtigung des Alters der Schülerinnen und Schüler gegliedert. Nähere Erläuterungen hierzu gibt Ihnen gern der Musikschulleiter.

Vor der Aufnahme des Unterrichts ist ein Gespräch mit der Musikschulleitung über die pädagogische Zielsetzung sowie den Organisationsablauf zu empfehlen.

## Kammerorchester Dietzenbach

Leitung: **Dr. Ann-Katrin Heimer**

Proben: donnerstags, 19.00 Uhr  
Heinrich-Mann-Schule, Dietzenbach

Gemeinsames Orchester der Musikschule und der Heinrich-Mann-Schule

## Musikalische Grundfächer - Mit Musik ins Leben

Neben der seit Jahren bewährten Musikalischen Früherziehung gibt es weitere Angebote der Musikschule Dietzenbach, die eine möglichst früh ansetzende Förderung der musikalischen Fähigkeiten von Kindern zum Ziel haben:

### Musik für und mit Babys

Babys reagieren sehr stark auf Lieder, rhythmische Verse und stimulierende Bewegungen. Am stärksten reagieren sie jedoch, wenn die unverwechselbare Klangfarbe der mütterlichen Stimme sie begleitet. Angesprochen sind Eltern mit Kindern ab 5 Monaten. Es sollen Wiegenlieder aus verschiedenen Ländern, Fingerspiele sowie Rhythmus- und Liedspiele kennen gelernt werden. Instrumentale Unterstützung wird mit der Gitarre der Kinderharfe, Rasseln, Glöckchen und Trommeln gegeben. Die Gruppen treffen sich vormittags.

### Purzelgruppe

Die Purzelgruppe ist ein Angebot für Kinder ab 3 Jahren. Spielerisch, zwanglos und ohne Druck wird das „Wunderland Musik“ betreten. Die Kinder haben die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit Musik, Liedern, Tanz- und Singspielen zu machen. Im Anschluß an den einjährigen Kurs besteht die Möglichkeit einer Fortsetzung im Rahmen der musikalischen Früherziehung.

**Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.**

### Musikalische Früherziehung

Sie ist für Kinder ab vier Jahren gedacht und dient der Vorbereitung der instrumentalen und vokalen Ausbildung in der Musikschule. Bei diesem zweijährigen Musikunterricht wird von der Erkenntnis ausgegangen, daß ein früher musikalischer Beginn sowohl die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes zu wecken und zu entwickeln vermag, als auch zu seiner Gesamtentwicklung beitragen kann. Bei der Vermittlung der Unterrichtsinhalte steht der spielerische Aspekt im Vordergrund. Im Verlauf des Kurses werden die Sachgebiete Musikübungen - Singen und Sprechen - Elementares Instrumentalspiel - Musik und Bewegung - Rhythmik - Musikhören - Instrumenteninformation - Musiklehre gestreift.

**Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.**

## Instrumentalunterricht

### Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt:

Klavier, Gitarre, E-Gitarre, E-Baß, Blockflöte, Querflöte, Trompete, Tenorhorn, Saxophon, Klarinette, Schlagzeug, Violine, Cello, Keyboard, Kontrabaß, Akkordeon, Gesang, Djembe-Gruppe (Afrikanisches Trommeln). Für weitere Instrumente kann nach Bedarf Unterricht angeboten werden. Anmeldung zum Instrumentalunterricht ist ab sofort möglich.

### Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfasst:

- Querflötenspielkreis
- Kammerorchester
- Blockflötenspielkreis
- Klarinettenspielkreis
- Trompetenensemble
- Streicherensemble
- Gitarrenensemble
- Musikschulband
- Akkordeonorchester

## Gebührenordnung

	Gebühr für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	24,50 €	73,50 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	17,00 €	50,00 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	12,50 €	37,50 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	8,50 €	25,50 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	7,50 €	22,00 €
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	5,00 €	15,00 €
Instrumentenkarussell	13,00 €	38,50 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht	4,00 €	11,50 €

Die Zahlung der Unterrichtsgebühren erfolgt im voraus als monatliche Umlage der tatsächlich gehaltenen Jahreswochenstunden. Der Berechnung liegt eine Jahreswochenstundenzahl von 36 Unterrichtsstunden (52 Jahreswochen, abzüglich 14 Wochen Ferien und vier bewegliche Ferientage) zugrunde. Die Gebührenpflicht besteht daher volle zwölf Monate im Jahr. Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der allgemeinbildenden Schulen in Hessen, Rosenmontag und Fastnachtdienstag sind ebenfalls unterrichtsfrei. Die im jeweiligen Halbjahr gültigen Ferien sind in den Informationen der Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt) aufgelistet.

**Ermäßigte Gebühren:** (Ermäßigung = 13%)

#### • Familienermäßigung:

Werden aus einer Familie zwei oder mehr Kinder unterrichtet, so wird der teuerste Unterricht einer Familie voll berechnet, während das zweite und weitere Kinder eine Ermäßigung erhalten.

• **Schüler, die zwei oder mehr Instrumente erlernen**, zahlen für den teuersten Unterricht den vollen Preis. Für den Unterricht im zweiten und dritten Instrument wird die ermäßigte Gebühr berechnet.

**Bitte beantragen Sie alle Gebührenermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule.**

#### Zahlungsweise:

Die monatliche Zahlung der Musikschulgebühren erfolgt verbindlich durch **Bankeinzug** (ersatzweise Dauerauftrag). Einzelüberweisung ist aus verwaltungstechnischen Gründen nicht erwünscht.

#### Kündigung:

Musikunterricht ist nur sinnvoll, wenn er mittel- bis langfristig - mit „langem Atem“ - angelegt ist; „Durststrecken“ sollten von Schülern und Eltern durchgehalten werden. Kündigungen sind daher - auch im Interesse unserer Lehrer - nur zum Halbjahresende (31.1. und 31.8.) möglich. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Semesterende.