

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 - 18.00 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

Rechtsruck in Deutschland

Nicht nur an den Wahlergebnissen zeigt sich - rechte Positionen werden wieder salonfähiger. Schon lange sind Rechte nicht mehr an ihren Springerstiefeln zu erkennen, rechte Szenen differenzieren sich aus und wirken subtil in die Gesellschaft ein. Von sog. „Rechtsintellektuellen“ bis hin zu „autonomen Nationalisten“ bietet das rechte Milieu Anknüpfungspunkte für eine Vielzahl von Personen. Der Vortrag will in gegenwärtige rechte Strömungen einführen und auch die Aktivitäten im Kreis Offenbach beleuchten.

Di A 101

Alice Blum, Trainerin für „gendersensible Neonazismusprävention“
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 23.03.2018, 19:00-20:30 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung
erbeten.

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.

Geschlechterpolitik von rechts

Seit geraumer Zeit werden wieder vermehrt antifeministischer Positionen laut. Gestört wird sich am Gender Mainstreaming, Sexualpädagogik in der Schule oder auch an öffentlichen Debatten um Sexismus. Angestoßen werden diese Diskurse zumeist von rechten Akteuren/innen, die hier versuchen Geschlechterpolitik von rechts zu besetzen.

Im Vortrag soll in die Auseinandersetzungen eingeführt und die Argumentationsmuster genauer betrachtet werden, um auch zu überlegen, wie diesen antiemanzipatorischen Forderungen etwas entgegen gesetzt werden kann.

Di A 102

Alice Blum

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 04.05.2018, 19:00-20:30 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung
erbeten.

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.

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 und unsere Homepage veröffentlicht.

Di A 113 ff.

Dr. Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 19.01., 16.02., 16.03., 20.04., 18.05., 15.06.2018 ab 19:30 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung
erbeten.

Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Verteiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillierte Informationen.

Erfolgt 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 Zusage 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.



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.



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



Das bekannte und unbekannte Frankfurt und die neue „Altstadt“

Ein Rundgang durch das bekannte und unbekannt Frankfurt, das einst für seine größte mittelalterliche Fachwerkstadt bekannt war. Einiges kommt wieder, 35 neue Gebäude entstehen, teils historisch, teils neu, die neue „Altstadt“ und der bedeutende Krönungsweg. Wenn möglich, besuchen wir auch den Kaisersaal mit dem berühmten Balkon und der vollständig erhaltenen Galerie aller Kaiser des Hlg. Römischen Reiches deutscher Nationen.

Di A 301

Fredegunde Freund

Treffpunkt: Frankfurt, vor dem Römer

Di, 20.03.2018, 16:00-17:30 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

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.

Di A 302

Frankfurt, Commerzbank

Sa, 28.04.2018, 09:45-11:15 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Weitere Informationen erhalten Sie mit der schriftlichen Anmeldebestätigung, die Ihnen etwa zwei Wochen vor der Führung zugesendet wird.

Umweltbildung



Auf dem Wetterweg zum Kloster Arnsburg

Der Rundweg durch historische Landschaften bietet viele Höhepunkte: In Lich starten wir am historischen Rathaus, folgen dem Limespfad und gelangen zum Kloster Arnsburg mit Ruine, Klostergarten und Kriegsopferfriedhof. Auf naturbelassenen Wegen genießen wir die Landschaft.

Zum Abschluss bietet sich Gelegenheit, das zauberhafte Lich mit seinen Fachwerkhäusern zu erkunden.

Die Wanderung von ca. 16 km mit 4,5 Stunden Gehzeit erfordert etwas Kondition.

Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

Di D 115

Martina Walter und Petra Lück,

Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach

Treffpunkt: Parkplatz am Rathaus in Lich, eigene Anreise

So, 29.04.2018, 11:00-17:00 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Wanderung um Eppstein

durch die Nassauische Schweiz

Unsere Tour startet in Eppstein, mit seiner Burg und dem Kaisertempel, und führt an Lorsbach und Langenhain vorbei. Die Region im Vordertaunus wird als „Nassauische Schweiz“ bezeichnet. In der Zeit der Romantik wurden ansprechende und topografisch bewegte Landschaft als „Schweiz“ bezeichnet - dies spricht für den Naturraum, durch den unsere Wanderung führt. Buchenwälder und schöne Aussichten erwarten uns.

Die Wanderung von ca. 15 km mit 4,5 Stunden Gehzeit erfordert eine gute Kondition. Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

Di D 116

Martina Walter und Petra Lück,

Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach

Treffpunkt: Bahnhof in Eppstein, eigene Anreise

So, 17.06.2018, 11:00-17:00 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

„Palmen, die Fürsten im Pflanzenreich“

Abendliche Führung im Palmengarten

Wenn am Abend die Pforten des Palmengartens bereits geschlossen sind, startet diese Führung durch das Tropicarium und das Palmenhaus. Vielleicht bringen wir Sie dabei auf die Palme. Auf jeden Fall sind Palmengewächse eine absolut spannende Pflanzenfamilie: sie gehören zu den wichtigsten Nutzpflanzen, sind Inbegriff tropischer Urlaubsgebiete und haben auch im Christentum hohen Symbolwert. Palmen sind Rekordhalter im Pflanzenreich, denn sie bilden den größten Samen oder die längsten Blätter. Lassen Sie sich überraschen.

Di D 200

Dr. Hilke Steinecke

Treffpunkt: Eingang Palmengarten Frankfurt, Siesmayerstr. 61, um 18:50 Uhr

Mo, 12.03.2018, 19:00-21:00 Uhr

12,- €, incl. Eintritt in den Palmengarten, keine Gebührenermäßigung, -befreiung



Fossilienfundstätte Grube Messel

Dieses Weltkulturerbe 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

Dr. Klaus Winkelmann, Museumsverein Messel

Treffpunkt: Weltkulturerbe Grube Messel, Roßdörfer Str. 108, Messel um 10.50 Uhr

Sa, 14.04.2018, 11:00-14:00 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

vhs
Dietzenbach e.V.

Werden Sie Mitglied im
Verein der

Volkshochschule Dietzenbach

... Sie unterstützen damit die Arbeit
Ihrer vhs.

Gartenschätze in Hessen

Führung im Staatspark Wilhelmsbad

Die fast 30 ha große Gartenanlage ist ein Gartenkunstwerk ganz besonderer Art. Sie ist mehr als 300 Jahre alt und einer der ersten Landschaftsgärten in Deutschland, der außerdem fast unveränderte Kur- und Badeanlagen besitzt. Der Garten steht unter Denkmalschutz und bietet als ausgewiesenes Landschaftsschutzgebiet gleichzeitig geschützten Arten Lebensraum.

Im Mittelpunkt der historischen Gartenexkursion steht neben der Geschichte auch die inhaltliche und gestalterische Vielschichtigkeit dieser Anlage. Unter fachkundiger Führung werden ebenfalls geheimnisvolle und spirituelle Aspekte der Gartengliederung aufgezeigt, wie Bezüge zu freimaurerischen Gedankengut oder Fragen von geomantischen Gestaltungsprinzipien.

Di D 204

Michael Maier, Garten- und Landschaftsarchitekt und **Elke Böhm**

Treffpunkt: Hanau Wilhelmsbad, Parkplatz Wilhelmsbader Allee

Sa, 28.04.2018, 13:00-16:00 Uhr

15,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung,

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

Führung im Müllheizkraftwerk

Die thermische Behandlung von Siedlungsabfällen aus dem Einzugsgebiet Rhein/Main im MHKW Offenbach bedeutet ortsnahe Entsorgung nach dem neuesten Stand der Technik. Durch Nutzung des Prinzips der Kraft-Wärme-Kopplung wird die Verbrennungsenergie umweltfreundlich in Fernwärme und elektrischen Strom umgewandelt.

Im Rahmen der Führung erhalten Sie Einblicke in die Abläufe und zur Leistungsfähigkeit der Anlage, sowie zur Reinigung der Rauchgase, der Katalysatorteknik für die Entstickung und Dioxinminderung und der umweltfreundlichen Reststoffverwertung. Sofern gewünscht, werden auch technische Details und Prozesse erläutert.

Das Mindestalter beträgt 12 Jahre, Minderjährige nur in Begleitung einer Aufsichtsperson. Eine Anmeldung bei der vhs ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Di D 301

Mario Kuppinger, Energieversorgung Offenbach AG

Treffpunkt: Offenbach, Müllheizkraftwerk, Dietzenbacher Str. 189, um 14.20 Uhr

Di, 20.03.2018, 14:30-16:30 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Arbeit und Beruf

Soft Skills – persönliche, soziale und methodische Kompetenzen

Erfolgreicher im Job durch die Stärkung Ihrer Schlüsselqualifikationen!

Fachwissen allein reicht oft nicht aus, um erfolgreich zu sein. Im Beruf werden mehr und mehr die Soft Skills als entscheidender Faktor für Einstellungen, Beförderungen und Gehaltserhöhungen beleuchtet. Personaler und Vorgesetzte stellen sich die Frage: Wer hat nicht nur das Potenzial mit sich selbst gut umzugehen, sondern auch mit anderen Menschen und deren Handlungsweisen?

Hierbei geht es keineswegs um Perfektionismus, sondern um authentische Selbstoptimierung, bei der sogenannte „Schwächen“ durchaus mal zugelassen werden sollten. Erfolgreich mit anderen zu kommunizieren, sich selbst zu organisieren, authentisch zu überzeugen, unter Zeitdruck Entscheidungen zu treffen und mit seinen Emotionen umgehen zu können gehört zu täglichen Meisterleistungen, die mit lebenslangem Lernen begleitet werden sollten.

Die Seminare zu Zeitmanagement, Business-Knigge, Präsentationstechniken und Teamarbeit vermitteln auf lockere Art Grundlagenwissen. Die Seminare sind aufeinander abgestimmt, können aber auch einzeln gebucht werden.

6-8 Teilnehmer/innen

Zeitmanagement

Wenn ein Arbeitstag oft nicht reicht!

Di P 173

Valentina Siemens, Personalentwicklung

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 16.02.2018, 15:30-21:00 Uhr

29,- €, ermäßigt: 23,- €

Business Knigge

Stets souverän im Beruf!

Di P 174

Valentina Siemens, Personalentwicklung

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 24.02.2018, 10:00-18:00 Uhr

41,- €, ermäßigt: 33,- €

Präsentationstechniken

Der Inhalt muss stimmen, die Verpackung auch!

Di P 175

Valentina Siemens, Personalentwicklung

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 03.03.2018, 10:00-18:00 Uhr

41,- €, ermäßigt: 33,- €

Teamarbeit

Entscheidend für den beruflichen Erfolg!

Di P 176

Valentina Siemens, Personalentwicklung

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 17.03.2018, 10:00-18:00 Uhr,

41,- €, ermäßigt: 33,- €



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 gepickt 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

S 462 Bildungsurlaub auf Sylt **BU**

Gesundheit ganzheitlich fördern

Verbringen Sie eine erlebnisreiche Zeit auf Sylt. In der Bildungsurlaubswoche werden uns den Themen Gesundheit, Bewegung, Stress, Umgang mit Stimmungen und selbstsicherem Verhalten widmen. Fitnessübungen, Ausdauertraining und Entspannungsübungen gehören zum Programm.

Restplätze auf Anfrage.

30. Mai - 6. Juni 2018

Thomas Böhm, Bahn

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 Haihabu und Schloss Gottdorf, sowie die einladenden Städte Kappeln, Schleswig und Glückstadt für lohnende Ziele. In einer kleinen Gruppe, begleitet von einem Bus, werden täglich ca. 50 km zurückgelegt.

3.-10. Juni 2018

Gerhard Thiel, Gisela Keller
Anreise mit der Bahn

S 457 Spiekeroog - Kleinod in der Nordsee

Die autofreie ostfriesische Insel bietet ideale Voraussetzungen zum Entschleunigen. 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, Bahn, Fähre

S 465 Wandern im Elsass

Mit moderaten Tageswanderungen (12-17 km) erkunden wir im deutsch-französischen Grenzgebiet, das historische Burgenland der Nordvogesen und erwandern die Schönheit des Dahner Felsenlandes.

Neben intensiven Naturerlebnissen, ergänzen kulturelle Eindrücke und Besichtigungen den Tagesablauf. Die elsässische Küche und Lebensart, im Zeitraum der Weinlese, runden das vielseitige viertägige Programm ab.

20. - 23. September 2018

Iris und Peter Jakubowski,
eigene Anreise



Iris und Peter Jakubowski

Reisen in Europa

S 468 Paris im Frühling

Paris ist immer eine Reise wert. Von unserem Hotel in Montmatre aus erkunden wir die Stadt: Sacré Coeur, Champ Elysée, das Marais Viertel und eine Seine-Schiffahrt sind nur einige der Highlights, die Sie erwarten. In der Gruppe erkunden wir die schönsten Seiten der Stadt und genießen das besondere Flair.

20.-23. April 2018

Angelika Markert
Bahn



Angelika Markert,
Reiseleiterin

S 461 Bildungsurlaub Mailand **BU**

Pulsierend-vibrierend 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 ihren Sehenswürdigkeiten stehen Begegnungen und Führungen auf dem Programm, die Einblicke in das politische und soziale Leben geben.

26. Aug. - 1. Sept. 2018

Oriella Bazzica, Gerda Weiser
eigene Anreise

S 467 Kulinarische Reise nach Ligurien/Italien

Lernen Sie den malerischen Meeresstreifen zwischen Imperia Oneglia und Ventimiglia mit Natur, Kunst und landwirtschaftlicher Tradition kennen. Die Region zog seit Jahrhunderten Schriftsteller an, viele Maler haben den Zauber der Region festgehalten. Einzigartig sind das milde Meeresklima, die mediterrane Vegetation und die Vielfalt an Obst und Gemüseanbau; seit Jahrhunderten ist Imperia das Zentrum der Olivenölproduktion. Eine Tageseckskursion führt in das reizvolle Hinterland, um die Vielfalt regionaltypischer Erzeugnisse zu erfahren.

16.-22. September 2018

Oriella Bazzica, Gerda Weiser
eigene Anreise

S 452 Bildungsurlaub auf Mallorca **BU**

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.

23.-30. September 2018

Patricia Eilert, eigene Anreise

S 466 Valencia

Die interessante Alternative zu Madrid und Barcelona hat mit einer der schönsten Altstädte Spaniens und über 2000 Jahre Geschichte unendlich viel zu bieten. In den letzten zwei Jahrzehnten entstand die „Stadt der Kunst und Wissenschaften“, entworfen vom Stararchitekten Santiago Calatrava, die für Schlagzeilen gesorgt hat, spektakuläre Zeugnisse der Moderne auf der Welt. Abends entspannen wir bei Paella oder Tapas und als Höhepunkt verwöhnt uns der Sternekoch von Valencia mit seinen Kreationen.

25.- 29. September 2018

Fredegunde Freund, Flug

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



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

Bildungsurlaube in der vhs Dietzenbach

Wertschätzende, verbindende Kommunikation

nach Marshall Rosenberg
Mo-Fr, 25.-29.06.2018
Beschreibung siehe Seite 45

Gelassenheit und Selbstbewusstsein in Beruf und Alltag

Mo-Fr, 25.-29.06.2018
Beschreibung siehe Seite 46

Gesundheit ganzheitlich fördern

Mo, 08.-12.10.2018
Beschreibung siehe Seite 53

Einführung in die Franklin Methode®

Mo-Fr, 30.07.-03.08.2018
Beschreibung siehe Seite 51

Englisch in Arbeit und Beruf A2/B1

Mo-Fr, 13.-17.08.2018
Beschreibung siehe Seite 55

Spanisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Mo-Fr, 25.-29.06.2018
Beschreibung siehe Seite 57

Kommunikation

Kommunikationskurs für Frauen

Kursbeschreibung siehe Seite 46

Wertschätzende Kommunikation in Familie, Alltag und Beruf interaktiver Vortrag

In der Veranstaltung wird ein anderer Weg des Miteinander Sprechens und der Konfliktbewältigung vorgestellt und erkundet.

Grundlage hierfür ist die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Diese gibt uns Mittel und Wege an die Hand, wie Gespräche gelingen und Konflikte bewältigt werden können, sodass beide Seiten zufrieden sind.

Der Vortrag richtet sich an alle, die neue, andere Wege für ihren Umgang mit Menschen suchen und damit ihre Lebensqualität steigern möchten.

Di C 103

Christiane Welk

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Di, 06.03.2018, 19:00-22:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €



Christiane Welk, Kursleiterin

Bildungsurlaub: Wertschätzende, verbindende Kommunikation

nach Marshall Rosenberg

In dem Bildungsurlaub werden wir neue Wege der Kommunikation erproben. Die Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kann uns dabei unterstützen, uns selbst und unser Gegenüber in einem anderen Licht zu sehen. Wir erproben die Selbsteinfühlung und die Einfühlung in andere und erfahren, wie wir mit Kritik, Ärger und dem „Nein“ von anderen produktiv umgehen können.

Dabei arbeiten wir an Situationen, die Sie aus Ihrem Berufsalltag, Ihrem Familienleben und Kontakten mit anderen Menschen mitbringen, ergänzt von kurzen, theoretischen Inputs und strukturierten Übungen aus der Gewaltfreien Kommunikation.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 104

Christiane Welk, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Lehrerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo-Fr, 25.-29.06.2018,
jeweils 09:30-16:30 Uhr
165,- €, ermäßigt: 132,- €, 5 Termine

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.

Di C 106 (17-2)

Christiane Welk

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

Psychologie Pädagogik

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.

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 05.02.2018

54,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 12 Termine

Gedächtnistraining auf Sylt

Reisebeschreibung siehe Seite 44

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 E5, Vorderhaus OG

Fr, 09./16.03.2018, 18:00-19:45 Uhr

19,- €, ermäßigt: 15,- €, 2 Termine

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



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.

Entspannungsübungen 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, M1 Bewegungshalle

Sa, 10.03.2018, 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 (17-2)

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,- €

Träume Spiegel unserer Gefühle

In Träumen begegnen wir nicht nur unseren verborgenen Wünschen, Sehnsüchten und Idealen. Auch unsere Ängste und Befürchtungen zeigen sich im Traum-Geschehen. Wir erleben die verschiedenen Rollen, die wir im Leben in unterschiedlichen Situationen spielen, in verschlüsselter Form.

Im Kurs beschäftigen wir uns mit den symbolischen Botschaften, die Träume an uns richten, und ihrer Bedeutung für unser Leben und unser persönliches Wachstum. Weiter werden typische Traum-Motive verschiedener Persönlichkeitstypen vorgestellt.

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 301

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

So, 18.03.2018, 09:00-13:30 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €



Bildungsurlaub Gelassenheit und Selbst- bewusstsein in Beruf und Alltag

BU

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. 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

„Jetzt reicht's aber!“

Grenzen setzen, Gefühle zeigen

Oft lassen wir Verhaltensweisen, Grenzüberschreitungen und Bewertungen durch andere Menschen, die uns nicht gut tun oder gefühlsmäßig kränken, zu lange zu. Innerlich stauen sich Ärger und Wut sowie Gefühle der Verletztheit, aber wir trauen uns nicht, unsere Gefühle zu zeigen.

Im Kurs lernen wir, unsere Bedürfnisse und Gefühle sowie unseren Ärger in angemessener Form auszudrücken, Grenzen zu setzen und uns dabei verbal und mit der Körpersprache selbstbewußt und klar zu zeigen.

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 302

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 13.04.2018, 17:30-21:30 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €

Alleinsein – Problem oder Chance?

Mit dem Alleinleben verbinden wir oft Gefühle der Einsamkeit, Minderwertigkeit sowie unerfüllte Wünsche nach Geborgenheit und Kommunikation; vorwiegend werden die als problematisch empfundenen Gefühle gespürt. Allein leben und allein wohnen bieten jedoch auch positive Seiten, wie das Gefühl von Freiheit, Ungebundenheit und Unabhängigkeit.

Lösungswege und -möglichkeiten des Umgangs mit den schwierigen Seiten des Alleinseins werden ebenso besprochen wie die Chancen für persönliches Wachstum. Erfahrungen, auch in der Freizeitgestaltung, werden ausgetauscht.

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 303

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 27.04.2018, 17:30-21:30 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €

Familienaufstellung

Oftmals stehen wir ratlos vor Situationen in Familienbeziehungen, in denen wir mit unfälligen 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, Vorderhaus OG
Fr/Sa/So, 01.-03.06.2018
Fr 19-22 Uhr, Sa 9-18 Uhr, So 9-16 Uhr
71,- €, ermäßigt: 57,- €, 3 Termine

Frauen

Rechtsberatung für Frauen

Das Frauen-/Gleichstellungsbüro bietet in Kooperation eine juristische Kurzberatung an: Frauen können sich 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 nur nach vorheriger 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.



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.

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
So, 11.03.2018, ab 10:00 Uhr
Einlass ab 9:30 Uhr

Eintrittskarten zu 19,- € (inklusive Frühstücksbuffet); Kartenverkauf seit Nov. 2017.

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt

39. Frauenfrühstück „Es könnte so schön sein“ mit Gudrun Höpker

Es könnte so schön sein ... blühende Pflanzen auf der Dachterrasse, Freunde, die einem sofort Hühnersuppe vorbeibringen, wenn man ein leichtes Kratzen im Hals verspürt, die blinkende Showtreppe, über die man leichtfüßig die Bühne betritt ... leider sieht die Welt aber anders aus.

Das Leben bietet auch viele Katastrophen, die Gudrun Höpker auf unnachahmliche Art erzählt, spielt, liest oder in eigenen Liedern am Klavier besingt.

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
So, 14.10.2018, ab 10:00 Uhr
Einlass ab 9:30 Uhr

Eintrittskarten zu 19,- € (inklusive Frühstücksbuffet); Kartenverkauf ab März 2018.

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt

Geschlechterpolitik von rechts

Beschreibung siehe S. 42

Schreibwerkstatt zum Feierabend

Kursbeschreibung siehe Seite 47

Kommunikationskurs für Frauen

Kommunikation als Austausch über Sprechen und Hören: ein Angebot für Frauen. Kommunikation schafft eine Verbindung vom Ich zum Anderen. Kommunikation fördert unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Mit diesen Aspekten wollen wir uns in diesem Kurs beschäftigen. Wir gebrauchen dazu Medien wie Schreiben, Malen, Bewegung; wir sprechen und hören zu. In diesem Kurs können wir gemeinsam erleben, wie befreiend eine gelungene Kommunikation ist.

6-8 Teilnehmerinnen

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 201

Christine Urbanski, Psychologin und Coach
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 19:30-21:00 Uhr, ab 19.02.2018

50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 33,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine



115
IHRE BEHÖRDENUMMER
Wir lieben Fragen



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, 09./10.03.2018
Fr, 19:00-21:30 Uhr, Sa 12.15-18:00 Uhr
31,- €, ermäßigt: 25,- €,
zzgl. 4,- € Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Mit Yoga durch die Wechseljahre

Kursbeschreibung siehe Seite 11

Lebensfreude durch Salsa

Tanzen - mal ohne Partner
Kursbeschreibung siehe Seite 52

Orientalischer Bauchtanz

Kursbeschreibung siehe Seite 52

Ju-Jitsu Selbstverteidigung für Frauen

Selbstvertrauen - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung

Wie können wir uns vor körperlichen Übergriffen und Belästigungen schützen und 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-Jitsu, 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, 24./25.02.2018,
10:00-15:00 Uhr
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 2 Termine



Musik, Lesungen und Theater

Märchen unterm Dach

vorgetragen von Almut Krumpholz-Nickel
Die Stadtbücherei und ihr Förderverein setzen die beliebte Reihe fort.
Dietzenbach, Darmstädter Str. 7 + 11
5,-€, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung vor Ort, Anmeldung erbeten

Märchen der Indianer

Opitschi oder die Entstehung des Rotkehlchens.

Di T 241

Mi, 14.02.2018, ab 20:00 Uhr

Die neun Fragen des Teufels oder der Drache des Nordens

Di T 242

Mi, 11.04.2018, ab 20:00 Uhr

Märchen aus Schottland

Molly Whuppie und der Elfenritter
Di T 243

Mi, 13.06.2018, ab 20:00 Uhr

Cajon - das kleine Schlagzeug Wochenendworkshop

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, 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 Basiskenntnisse des Cajonspiels erlernt bzw. vertieft werden wie die Grundschnitte 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, 21./22.04.2018,

jeweils 13:00-16:00 Uhr

32,- €, ermäßigt: 26,- €, 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 Startscenen 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 (17-2)

Tanja Garlt

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG



So, 28.01.2018, 11:00-16:00 Uhr
27,- €, ermäßigt: 22,- €

Di F 026

Tanja Garlt

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

So, 06.05.2018, 11:00-16:00 Uhr

27,- €, ermäßigt: 22,- €

Kreativ

Schreibwerkstatt zum Feierabend

In entspannter Atmosphäre lassen wir lyrische und Prosatexte entstehen.

Sie sind eingeladen, den Weg des Schreibens zu gehen, unabhängig davon, ob Sie bereits Geschichten und Gedichte geschrieben haben oder sich erstmals daran versuchen möchten.

Mithilfe zweier Techniken des kreativen Schreibens, Schreibimpulsen und Schreibspielen beflügeln wir Phantasie und Schreibfluss. Das Schreiben und anschließende Vorlesen in der Gruppe wirkt ansteckend. Ergänzende theoretische Hinweise helfen Ihnen, aus guten Texten (noch) bessere zu machen.

Di F 078

Edith Mandler

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Do, 17:30-19:30 Uhr, **ab 15.02.2018**

40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine



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. Eigene Steine können mitgebracht werden.

Di F 202

Peter Jakubowski

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG

Fr/Sa/So, 16./17./18.03.2018

Fr 17:30-20 Uhr, Sa 11-15 Uhr,

So 11-14.15 Uhr

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

Ein Schwung - ein Strich - ein Bild

Mit nur einer Linie ein Tier oder eine Blume zu zeichnen, kennen wir von den Werken Picasso's. Mit ein wenig Übung kann dies gelingen. Locker aus dem Handgelenk können Sie Ihr eigenes Werk schaffen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6-8 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Zeichnenblock DIN A3,

2 Bleistifte B2-B1 und Radiergummi.

Di F 204

Simon Ndrejaj, Kunstpädagogin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Fr, 23.02.2018, 18:00-22:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €



Portrait zeichnen lernen

Beim Porträtzeichnen geht es darum, die Proportionen des menschlichen Kopfes zu erfassen, Augen, Nase, Mund und Haare richtig zu platzieren und mit Hilfe der Linien und Schraffuren Konturen zu schaffen und die Fläche plastisch zu gestalten. Sie erhalten Tipps und Hinweise, wie Sie dem Portrait Leichtigkeit und Lebendigkeit geben.

Als Künstler liebe ich die Visualisierung von Menschen und es gelingt mir die Flüchtigkeit des Augenblickes festzuhalten.

In der kleinen Gruppe können alle Teilnehmenden individuell begleitet werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6-8 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Zeichnenblock DIN A3,

2 Bleistifte B2-B1 und Radiergummi.

Di F 205

Simon Ndrejaj, Kunstpädagogin

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa/So 17./18.03.2018,

jeweils 11:00-17:00 Uhr

77,- €, ermäßigt: 62,- €,

zzgl. Kosten für das Modell max. 12 € pro

Teilnehmer/in (direkt vor Ort zu zahlen),

2 Termine

Comic zeichnen und Figuren entwickelt

Im Kurs lernen wir, was man braucht, um einen Comic mit eigenen Figuren und Ideen einhaftig zu erzählen. Entwurfstechnik, Storyboard, Gesichtsausdrücke - sind diese Themen, mit denen wir uns beschäftigen werden. Grundlegende Techniken und Werkzeuge des

Comiczeichnens werden vermittelt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ab 12 Jahre geeignet

Bitte mitbringen: glattes Papier A4 oder größer, Bleistifte verschiedenen Stärken, Radiergummi, Fineliner, Buntstifte.

Di F 206

Simon Ndrejaj, Kunstpädagogin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Do, 17:30-20:30 Uhr, **ab 12.04.2018**

77,- €, ermäßigt: 62,- €, 4 Termine

Ich mache es selbst...

Einführung ins „Heimwerken“ für Frauen

Kursbeschreibung siehe Seite 46

Kosmetik

Frühlingsseife selber 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.

Durch die Zugabe von Gurke und Buttermilch entsteht eine frische Frühlingsseife.

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

Di F 310

Beate Adam

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa, 21.04.2018, 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.

Produkte, die Sie verwenden, können mitgebracht werden.

Di G 019

Beate Adam

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Sa, 10.03.2018, 14:00-16:30 Uhr

13,- €, ermäßigt: 10,- €

Make-up to go Natural beauty

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 professionellen 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, 21.02.2018, 18:00-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 8,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Schminken - aber natürlich Ihr Gesicht im neuen Outfit

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 023

Alexandra Heberer, Visagistin
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 11./18.04.2018,
jeweils 18:00-21:00 Uhr
36,- €, ermäßigt: 29,- €, zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

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

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG
Do, 20:00-22:00 Uhr, **ab 01.02.2018**
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, 17.02.2018, 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, 10./11.03.2018
Sa, 10-17 Uhr, So, 10-15 Uhr
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Kochen und genießen

Einführung in die Welt der Craft-Biere

Der neue Craftbier-Trend bringt eine kreative Vielfalt an Aromen mit sich, die von Frauen besonders geschätzt wird. Es werden Biere vorgestellt, die z.B. zitrusartige und blumige Aromen aufweisen, und Biere, die nicht nach Reinheitsgebot gebraut sind, dafür aber ganz besondere Geschmackerlebnisse nach Banane oder Schokolade bieten. Ein Erlebnis für alle Sinne, das Sie sich nicht entgehen lassen sollten!

Anekdoten aus der Historie und Informationen über das Brauen runden den Abend ab. Auch entdeckungsfreudige Männer sind willkommen.

Di L 125

Hedi M. Schmitt, Diplom Biersommeliere und Botschafterin der Bierkultur
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Fr, 09.03.2018, 19:00-21:00 Uhr
25,- €, ermäßigt: 20,- €, incl. Verkostung von fünf Bierspezialitäten

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

Indisch kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamon und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: Pakoras mit Chutney, Spinat mit Hähnchen mit dem Fladenbrot Paratha mit Ghee und Paprikakartoffeln. Zum Abschluss gibt die typisch indische Milchspeise Feniya. 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, 27.02.2018, 17:30-21:30 Uhr,
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

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

Vegetarische indische Küche

An diesem Abend kochen wir ein köstliches vegetarisches Menü: Vorab Aaloo ki Tikki mit Chutney, es folgen die Hauptspeisen Reis mit Chole (weißen Erbsen) und Aaloo Baigan (Aubergine und Kartoffeln). Und zum Nachtisch gibt es Safran Halwa.

Di L 182

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

Di, 05.06.2018, 17:30-21:30 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche brachte der Alten Welt den Mais. Auch die Verbreitung von Ananas, Avocado, Kürbis, Vanille, Erdnuss und Kakao ging von den Indigenen aus. Die Spanier bürgerten in Mexico neue Fleischsorten, Gewürze und Kochgewohnheiten ein. Im Laufe der Jahrhunderte kamen schließlich Einflüsse aus der französischen, italienischen und österreichischen Küche hinzu, so dass eine interessante Mischung der Geschmacksrichtungen entstand.

Wir kochen ein vielfältiges Menü: guacamole, ein Fleischgericht mit der typischen Salsa, Bohnen, Tortillas und ein Dessert (arroz con leche oder flan) dürfen dabei nicht fehlen. Wir werden unser Menü mit „originalen“ Zutaten zubereiten.

Di L 193

Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

Di, 13.03.2018, 17:30-21:30 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 12,- € 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 Griebschaum im Glas und Apfeltörtchen mit Zimt zum farbenfrohen Melonen-Smoothie beschließen den Abend. Schlemmen Sie mit!

Di L 208 (17-2)

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 (17-2)

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

In 30 Minuten auf den Tisch

Schnelle Gerichte für die Familie - Ob gekocht, geschmort, gebraten oder gebacken, alles lässt sich in nur einem Topf oder einer Pfanne zubereiten und reicht von japanischer Nudelsuppe zum Gemüseragout mit Couscous, exotischem Linsen-Curry und schneller Paella über „Coq au vin“ bis zur Thunfisch-Pfanne und fruchtigem Hähnchen-Mango-Salat. Auch „Apple crumble“ und Zitronenbiscuit sind im Nu fertig und passen gut zu einem farbenfrohen Smoothie.

Di L 211

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

Di, 20.02.2018, 17:30-21:00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Mit Erdbeeren kochen und backen

Sommerzeit ist Beerenzeit und verführt uns mit einer Fülle an allerlei leckeren roten Früchten! Genießen Sie cremige Erdbeermousse und spritzigen Erdbeerlimmes, herzhaft-scharfe Erdbeer-Pute an Erdbeer-Paprika-Soße, fruchtigen Erdbeer-Spargel-Salat und Rinderrouladen mit Erdbeerfüllung an würzigem Erdbeer-Chutney.

Zum süßen Abschluss erwarten Sie Erdbeeren im Backteig, im Auflauf oder als Konfitüre und frisch gebackene Erdbeertorte.

Di L 212

Gabriele Andresen

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

Di, 15.05.2018, 17:30-21:00 Uhr

16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Südtirol

Kulinarischer Schmelztiegel aus Österreich und Italien

Einfache Bauernkost mit frisch gebackenem Brot, ungewöhnliche Salate, Wild und Geflügel zu regionalem Gemüse und bodenständige Mehl- oder Süßspeisen bieten ein besonderes Geschmackserlebnis. Freuen Sie sich auf Terlaner Weinsuppe, Winterrettich und Krautsalat mit Speck zu knusprigem Vinschgerbrot, Spinatrouladen, Bauernbrat mit Erdäpfeln oder Kapuzinerfleisch mit Gelbe-Rüben. Genießen Sie Linzer Torte und Apfelkiechl zu einem Glas „Veneziano“ oder „Bombardino“.

Di L 213

Gabriele Andresen

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

Di, 20.03.2018, 17:30-21:00 Uhr

16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

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

Die Küche Mallorcas

Ferienstimmung für zuhause ...

Gastronomische Delikatessen der Balearen als Urlaubserinnerung oder zur Vorfreude auf einen Besuch der herrlichen Landschaften und der Gastfreundschaft ihrer Bewohner. Genießen Sie Weißkohl-Suppe und „Trepó“-Salat zu gefüllten Auberginen, würzige Fleischpastete „Empanada de carne“ und bunte „Coca de verduras“ knusprig gebackene Gemüsefladen.

Warmer Käsekuchen mit Minze und fruchtige Aprikosentörtchen mit einem Glas Sangria verwöhnen Sie bis zum Schluss!

Di L 214

Gabriele Andresen

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

Di, 24.04.2018, 17:30-21:00 Uhr

16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

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



Vegetarisch Grillen und Braten

Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Grill, in den Backofen oder in die Pfanne!

Lassen Sie sich verführen von Birnen mit Ziegenkäse, bunten Gemüse-Linsen-Bratlingen und Feigen mit Ricotta. Leichte Omelette mit Grillgemüse oder grüner Spargel mit Bärlauch und Walnüssen zu Polenta-Ecken mit Spinat-Häubchen werden Sie begeistern. Honig-Orangen in Milchreis oder Bananen-Küchlein und fruchtig gebratene Obstspieße werden uns den Abend versüßen!

Di L 215

Gabriele Andresen

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

Di, 12.06.2018, 17:30-21:00 Uhr

16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Gesundheit

Rauchfrei in 10 Schritten

Ein verhaltensorientiertes Programm, mit dessen Hilfe man selbstbestimmt den Zigarettenkonsum schrittweise verringern kann, bis zum endgültigen Verzicht.

Die Teilnehmenden werden zur Selbstreflexion angeregt: warum, in welchen Situationen und mit welchem Ziel er/sie zur Zigarette greift. Mit verschiedenen Übungen trägt die gesamte Gruppe dazu bei, das individuell gesetzte Ziel zu erreichen. max. 8 Teilnehmer/innen

Di K 403

Corinna Weigand

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Do, 18:00-19:30 Uhr, **ab 01.02.2018**

50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Traditionelle chinesische Medizin ganzheitlich und präventiv

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM), ist von mehr als 5.000 Jahren entstanden. TCM kann Krankheiten vorbeugen und dauerhaft heilen, Vitalität und Abwehrkräfte steigern, psychische Ungleichgewichte behandeln und das subjektive Wohlbefinden steigern. Sie wollen die Verantwortung für Ihre Gesundheit behalten oder wiedererlangen? Der Vortrag gibt einen Einblick, welche Möglichkeiten TCM bietet.

Di K 414

Christian Zappey

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG **Mi, 07.03.2018, 19:00-21:45 Uhr**

15,- €, ermäßigt: 12,- €.

Ganzheitliches Abnehmen mit TCM

Was sind die Ursachen von Übergewicht? Wie können wir dauerhaft Gewicht verlieren - ohne Mangelerscheinungen, die zu Heißhungerattacken führen? Auf dem Weg zum Wunschgewicht wird aufgezeigt, welche Ansätze TCM, Makrobiotik und Ayurveda bieten, um dauerhaft abzunehmen und das Gewicht zu halten. Gesundheitliche Aspekte stehen dabei im Vordergrund.

Di K 415

Christian Zappey

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG **Mi, 25.04.2018, 19:00-21:45 Uhr**

15,- €, ermäßigt: 12,- €

Vorträge

Chronische Übersäuerung

Auswirkungen auf den menschlichen Organismus

Sauer kann lustig machen ... aber leider auch krank. Der Vortrag erläutert die Hintergründe des Basen-Säuren-Haushalts, chronischer Übersäuerung und die Wirkung auf die Gesundheit. Wie kann ich eine Übersäuerung feststellen und was kann ich in der Vorsorge und Behandlung dafür tun?

Di K 405

Brita Näser, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG **Mi, 28.02.2018, 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



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 410

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG **Di, 13.03.2018, 19:00-20:30 Uhr**

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

Bluthochdruck und Gefäß-erkrankungen

Deutschland liegt weltweit an der Spitze der Verordnung 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, 17.04.2018, 19:00-20:30 Uhr**

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

vhs
Dietzenbach e.V.

Werden Sie Mitglied im Verein der

Volkshochschule Dietzenbach

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

Gelenk- und Bindegewebserkrankungen

- Arthrose, Arthritis, Rheuma -

Bewegungsfreude ist ausschlaggebend für Vitalität und Lebensfreude in jedem Alter. Doch ganz schnell erleiden 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, 15.05.2018, 19:00-20:30 Uhr**

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



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.

Informationen zu den Inhalten der Vorträge entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter www.vhs-dietzenbach.de

Di K 441 - Di K 448

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

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

Demenz und Alzheimer

Wie die Ausleitung von Aluminium eine Therapie unterstützen und als Prophylaxe eingesetzt werden kann.

Di K 441

Di, 06.02.2018, 19:45-22:00 Uhr

**Arthrose naturheilkundlich behandeln**

Di K 442
 Di, 27.02.2018, 19:45-22:00 Uhr

Oxyvenierung als Therapie

bei Burn Out, Ohrgeräuschen und Antriebslosigkeit
Di K 443
 Di, 20.03.2018, 19:45-22:00 Uhr

Colitis und Morbus Crohn

Di K 444
 Di, 10.04.2018, 19:45-22:00 Uhr

Chelat-Therapie bei Diabetes

- positive Effekte auf Herzinfarktisiko und Gesamtsterblichkeit
Di K 445
 Di, 24.04.2018, 19:45-22:00 Uhr

Asthma

Einfluss von Umweltbelastungen bei an Asthma Erkrankten
Di K 446
 Di, 08.05.2018, 19:45-22:00 Uhr

Fibromyalgie

Linderung der Schmerzen durch Akupunktur und Hyperthermie
Di K 447
 Di, 29.05.2018, 19:45-22:00 Uhr

Wirkung von Schwermetallen und Antibiotika auf Neurodermitis bis Asthma.

Di K 448
 Di, 12.06.2018, 19:45-22:00 Uhr

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, Yoga- und Qigonglehrer
 Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Mi, 06:45-08:00 Uhr, **ab 07.02.2018**
 63,- €, ermäßigt: 50,- €, zzgl. 32,- € Kleinstgruppenschlag, 15 Termine

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

Yoga für den Rücken

Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dem Rücken und der Wirbelsäule. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Abgerundet wird dieser Kurs durch Kurz- und Tiefenentspannungstechniken und Atemübungen.
 Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.
 Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Di I 008
Sylvia Nahrendorf-Nemetz,
 Yogalehrerin (BYV)
 Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 14.02.2018**
 80,- €, ermäßigt: 64,- €, 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

Di I 009
Andrea Euler, Yogalehrerin BDY
 Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Mi, 16:15-17:45 Uhr, **ab 07.02.2018**
 70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenschlag, 14 Termine

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 30.01.2018**
 76,- €, ermäßigt: 61,- €, 16 Termine

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 01.02.2018**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Di I 013
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
 Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Mo, 20:00-21:30 Uhr, **ab 29.01.2018**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 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 30.01.2018**
 91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 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 09.02.2018**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

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 06.02.2018**
 69,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 15 Termine

Yoga-Workshops**Suryanamaskar Der Sonnengruß angepasst an meine Möglichkeiten Workshop**

Der Sonnengruß ist die bekannteste Übungsabfolge im Yoga. In diesem Tagesworkshop werden wir die einzelnen Haltungen und ihre Varianten durchgehen. Ziel ist eine an jeden Teilnehmer angepasste Übungsabfolge, die die körperlichen Bedürfnisse und die individuelle Beweglichkeit und Kondition mit einbezieht. Informationen über die Entstehung des Sonnengrußes und seine Wirkweise runden den Kurs ab.

Di I 024
Andrea Euler, Yogalehrerin BDY
 Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Sa, 24.03.2018, 10:00-14:00 Uhr
 19,- €, ermäßigt: 15,- €

Bitte zu den Workshops Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen, sowie Getränk und ggf. Imbiss. 6-8 Teilnehmer/innen.

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.
 Bitte zusätzlich Faszienrolle mitbringen, sofern vorhanden

Di I 025
Sabrina Rünzi
 Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 So, 11.03.2018, 13:00-17:00 Uhr
 19,- €, ermäßigt: 15,- €

Schulter und Nacken stärken mit Luna Yoga® Workshop

Im Alltag schultern wir einiges. Wann und wie die Last wieder von den Schultern fällt, ist fraglich. An diesem Sonntagvormittag wollen wir unseren Schulter-Nackebereich erforschen und schauen, wie wir ihm Gutes tun können. Neben dem ein oder anderen Tipp für mehr Gelassenheit im Alltag, wird es gezielte Übungen zum Stärken und Kräftigen ebenso wie zur Entlastung und Dehnung des Schulter-Nackebereichs geben.

Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene geeignet.

Di I 027

Petra Heike Fülle, Zert. Luna Yoga®
Lehrerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
So, 15.04.2018, 10:00-14:00 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.

Di I 028

Petra Heike Fülle

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
So, 04.03.2018, 10:00-14:00 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €

Körpererfahrung Entspannung

Bildungsurlaub Einführung in die Franklin Methode®



Ziel dieser Woche ist es potentiell ungesunde Haltungs- und Bewegungs- und Denkmuster zu erkennen und Veränderungsprozesse zu initiieren. Wir erleben wie wir unsere Präsenz, Motivations- und Konzentrationsfähigkeit stärken und Selbstsicherheit und -organisation positiv unterstützen können.

Der Schlüssel dazu ist unsere Vorstellungskraft. Leicht verständliches anatomisches und biomechanisches Wissen, Körperwahrnehmung, Imagination und Bewegung werden auf spielerische Art und Weise miteinander verwoben.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die Leichtigkeit in der Bewegung erfahren und sich in ihrem Körper wohlfühlen möchten. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Matte und Decke mitbringen.

Di I 100

Susanne Fromme, Bewegungspädagogin der Franklin Methode®, Trainingsleiterin zeitgenössischer Tanz
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo-Fr, 30.07.-03.08.2018, jeweils 09:00-16:00 Uhr
190,- €, ermäßigt: 152,- €, zzgl. 5,- € Lehrmittel und Material, 5 Termine

Bildungsurlaub auf Mallorca Energie und Leichtigkeit im Alltag



Reisebeschreibung siehe Seite 44

Klangmeditation - Klangreise Workshop

Wege zur ganzheitlichen Heilung

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, 14.04.2018, 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 30.01.2018**
76,- €, ermäßigt: 61,- €, 16 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 06.02.2018**
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 29.01.2018**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

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

Den Atem spüren

Workshop

Unser Atemrhythmus ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Der Workshop gibt eine Grundlagenführung in den erfahrbaren Atem zum Wahrnehmen der empfindungsbewussten, zugelassenen Atembewegung.

Der Kurs bietet Übungen, um die innere Atembewegung sowohl für sich selbst und durch Partnerübungen auch beim Gegenüber wahrzunehmen, dadurch wird sie noch bewusster. Die Übungen sollten mit einer vertrauten Person durchgeführt werden. Bitte zu zweit anmelden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 121

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Sa, 14.04.2018, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €



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 (17-2)

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 27.01.2018, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €

Di I 122

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 09.06.2018, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €

Feldenkrais®, Taiji, Qi Gong

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung

mit/ohne Vorkenntnisse/n

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.

mit/ ohne Vorkenntnisse/n

Di I 123

Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 09:30-11:00 Uhr, **ab 16.02.2018**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Di I 124

Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 11:15-12:45 Uhr, **ab 16.02.2018**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Feldenkrais® kennen lernen

Nutzen Sie die Möglichkeit, an einem Vormittag die Feldenkrais®-Methode kennenzulernen.

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

Di I 125

Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 09.02.2018, 09:30-12:45 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €



Stille in Bewegung Einführung in Qigong und Taiji-Chan

Workshop

Sie lernen die Grundformen einer Yang-Form, die 5 Formen des „Kranich-Qigongs“ und die Achtsamkeitsmeditation kennen. In Kurzvorträgen werden die Grundlagen der TCM, der daoistischen Philosophie sowie neue Erkenntnisse der Hirnforschung und neuronalen Plastizität vorgestellt. Abschließend werden Taiji- Waffenformen (Schwert-Fächer) demonstriert.

Ein Workshop, um zur Ruhe zu kommen und Neues kennenzulernen.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Sitzunterlagen und -kissen sind vorhanden.

Di I 128

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 03.03.2018, 09:00-15:00 Uhr
30,- €, ermäßigt: 24,- €

Taiji Chan

Yang Form für Einsteiger/innen

Tai Chi Chan verbindet Gesundheit, Entspannung und Meditation. Im Kurs wird in fließenden, langsamen Bewegungen ein fester Ablauf von Sequenzen, das Micro-Taiji, erlernt. Diese ersten 12 Bilder der langen Yang Form enthalten alle Prinzipien des Taiji-Chan und können als abgeschlossene Übungseinheit betrachtet werden. Der Kurs richtet sich an Interessierte und Neueinsteiger, die Taiji kennenlernen möchten.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung und rutschfeste Socken

Di I 129

Gabriele Martin-Pfau
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mi, 19:30-20:30 Uhr, **ab 14.02.2018**
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Taiji Chan - dem Lauf des Wasser folgen für Fortgeschrittene

Auf diesem Level gestaltet der Übende nicht mehr, sondern folgt mit hoher nach innen gerichteter Aufmerksamkeit der Form, wie dem Lauf des Wassers. Die komplementären Kräfte des Yin und Yang harmonisieren sich und führen zunehmend zu gesundenden Effekten im emotionalen, psychischen und physischen Bereich. Die Kommunikation unserer Hirnzellen verändert unser Bewusstsein (neuronale Plastizität) und wir sehen die Wirklichkeit zunehmend so, wie sie ist.

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 07.02.2018**
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 12 Termine

Kranich-Qi Gong

mit/ ohne Vorkenntnisse/n

Nach Erlernen der äußeren fünf Formen, sollen die Ausführungen flüssiger werden. Durch ein Spüren nach Innen soll das Fließen des Chi zunehmend wahrgenommen und verstärkt werden, so dass es zu Harmonisierungen im emotionalen, psychischen und physischen Bereich kommt.

Kurzvorträge zur TCM geben zudem Impulse.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di I 132

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mi, 19:00-20:00 Uhr, **ab 07.02.2018**
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine



Qi Gong der Ideogramme

Qi Gong, die Bewegungskunst der traditionellen chinesischen Medizin, wirkt sich ganzheitlich heilend und ausgleichend auf den Übenden aus. Qi Gong kann präventiv krank machende Ursachen, vor allem Stress, ausgleichen und trägt so für den Übenden zur dauerhaften Erhaltung seiner Gesundheit bei. Regelmäßiges Qi Gong üben fördert das Wohlbefinden.

Das Qi Gong der Ideogramme hat eine mindestens 2.000-jährige Tradition.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Di I 133

Christian Zappey
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 19.02.2018**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 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 12.01.2018**
40,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

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



Tanzen

Steptanz

Workshop für Einsteiger/innen

Das Tanzen mit den Metallplatten unter den Sohlen ist die richtige Wahl für alle die sich fit und gesund halten. Dieser besondere Tanz ist Ausdauertraining, gut fürs Gleichgewicht und aktiviert die Muskelvenenpumpe.

Zudem müssen sich die Tänzer viele Schrittkombinationen merken. Dies fördert die Gedächtnisleistung. Gestepht wird zu aktuellen Charthits und Klassiker.

Freude an Bewegung ist die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen sollten; für alle Altersgruppen geeignet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke.

Steptanzschuhe werden zur Verfügung gestellt, wenn bei Anmeldung die Schuhgröße angegeben wurde.

Di J 003

Rainer Brehm, Steptänzer
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
So, 29.04.2018, 14:00-17:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

In Kooperation mit „Tap Dance Factory“ Aschaffenburg

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 005

Maria Bischoff
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 14.02.2018**
37,- €, ermäßigt: 30,- €, Gebühr pro Person, 6 Termine

Lebensfreude durch Salsa

Tanzen - mal ohne Partner

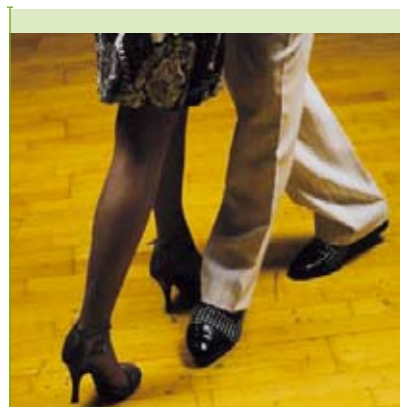
Salsa steht für Lebensfreude und Leichtigkeit! Salsa kennt keine Alters- oder Klassengrenzen und lässt viel Raum für Spiel und Improvisation. In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen des Salsa und lernen neue Figuren kennen. Sie bekommen ein Gefühl für die Musik und den Rhythmus. Getanzt wird in diesem Kurs ohne Partner.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

Di J 006

Maria Bischoff
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 25.04.2018**
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 7 Termine



Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Ein neues Gefühl für den eigenen Körper entwickeln, tanzen von langsam bis intensiv, u. a. zu modernen Rhythmen - loslassen und die eigenen Empfindungen umsetzen. 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. Wir erarbeiten Tanzkombinationen, die später zu einer einfachen Choreographie verbunden werden können.

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

Di J 012

Elke Barisic
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 18:00-19:30 Uhr, **ab 15.02.2018**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Frauen mit guten Grundlagen und Fortgeschrittene

Di J 013

Elke Barisic
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 19:45-21:15 Uhr, **ab 15.02.2018**
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® Instruktoren
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Di, 19:15-20:15 Uhr, **ab 06.02.2018**
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 Fitnessneinsteiger/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 06.02.2018**
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 08.02.2018**
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Kampfkunst Sportschießen

**Ju-Jutsu
Selbstverteidigung für Frauen**
Kursbeschreibung siehe Seite 46



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, Grundschnitte, Fußtechnik und um einen 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 07.02.2018**
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.

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 40
So, 27.05.2018, 14:00-17:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €, zzgl. 40,- € Schießstandnutzungsgeb. (einschl. Versicherung) und Munition
In Kooperation mit der SG Sprendlingen. Kursleiterin und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.

Gymnastik und Fitness

Bildungsurlaub Gesundheit ganzheitlich fördern



„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, 08.-12.10.2018,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
138,- €, ermäßigt: 110,- €, zzgl. 7,- € Lehrmittel und Material, 5 Termine

Bildungsurlaub auf Sylt Gesundheit ganzheitlich fördern



Reisebeschreibung siehe Seite 44

Gönnen Sie...

Optik Schmitt
GmbH

Brillenmode und mehr...

Frankfurter Straße 12
63128 Dietzenbach
Tel. 06074 / 3 13 95

www.optik-schmitt-dietzenbach.de

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 202

Sabrina Rünzi
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,
Nibelungenstr. 14
Mi, 19:30-21:00 Uhr, **ab 21.02.2018**
64,- €, ermäßigt: 51,- €, 14 Termine

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.

Di J 204

Sylvia Nahrendorf-Nemetz
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 14.02.2018**
Kleingruppe, max. 12 Teilnehmer/innen
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Di J 207

Ilona Heberer
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,
Nibelungenstr. 14
Mo, 18:30-19:30 Uhr, **ab 05.02.2018**
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Di J 209

Christa Wolter
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
Di, 10:30-11:30 Uhr, **ab 20.02.2018**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 212

Dagmar Klinkerfuß
Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9
Mo, 16:00-17:00 Uhr, **ab 19.02.2018**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

...Ihren Augen

Optik Schmitt
GmbH

Brillenmode und mehr...

Offenbacher Straße 50
Dietzenbach/Steinberg
Tel. 06074 / 4 10 67

www.optik-schmitt-dietzenbach.de

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

Di J 205

Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 05.02.2018**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 206

Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
Mo, 10:55-11:55 Uhr, **ab 05.02.2018**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 208

Christa Wolter
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
Di, 09:30-10:30 Uhr, **ab 20.02.2018**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 214

Monika Dries
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,
Nibelungenstr. 14
Di, 18:30-19:30 Uhr, **ab 06.02.2018**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 215

Monika Dries
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,
Nibelungenstr. 14
Di, 19:45-20:45 Uhr, **ab 06.02.2018**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Bauch-Beine-Po

auch für Wiedereinsteiger/innen
In dieser kurzweiligen Stunde trainieren wir neben den klassischen BBP-Übungen auch gezielt den Oberkörper. Die Stunde beginnt mit einem dynamischen Warm-up und endet mit einem effektiven Stretching. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eventuelle „Zipperlein“ werden geschickt überbrückt.

Di J 217

Jutta Maria Wendel
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
Do, 09:00-10:00 Uhr, **ab 08.02.2018**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

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

**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 21.02.2018**

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, Rodgastr. 1

Mo, 18:50-19:50 Uhr, **ab 29.01.2018**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Di J 223

Barbara Mielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 29.01.2018**

Bitte zusätzlich ein Fitnessband mitbringen.

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Faszientraining zum Start ins Wochenende

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. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen. sowie Faszienrolle, sofern vorhanden.

Di J 224

Sabrina Rünzi

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 14:00-15:30 Uhr, **ab 23.02.2018**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

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

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

Mo, 09:00-10:00 Uhr, **ab 19.02.2018**

30,- €, 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 merken wir Sie auf der Warteliste.

Di J 232

Monika Anthes

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66

Di, 09:15-10:15 Uhr, **ab 23.01.2018**

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 beübt. 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 17.01.2018**

40,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Di J 234

Britta Brodack

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24

Fr, 10:45-11:45 Uhr, **ab 12.01.2018**

40,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Yoga für Senior/innen

Kursbeschreibung siehe Seite 50

Qi Gong für Senior/innen

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.

**Vorbereitungskurse****Einstiegskurs A1***für Teilnehmende ohne/mit geringen Vorkenntnissen*

An zwei Abenden pro Woche werden erste Grundlagen der deutschen Sprache gelernt. Schwerpunkt liegt auf dem Grundwortschatz; zudem wird in die Grammatik eingeführt. Der Kurs bereitet auf den allgemeinen Integrationskurs vor.

Di M 320

Hepsen Karakuz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Gebäude D, EG

Mo+Mi, 18.45 – 20.45, **ab 14.02.2018**

149,- €, ermäßigt: 119,- €, 28 Termine

Vorbereitung auf den Integrationskurs nur für Frauen

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, Rodgastr. 9

Di+Fr, 09:00-11:15 Uhr, **ab 06.02.2018**

180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Integrationskurse**Vormittagskurse****Deutsch als Fremdsprache A1***Anfänger/innen*

Pluspunkt Deutsch, Kurs-/Arbeitsbuch A1 Integrationskurs Modul 1+2+3

Di M 401

Sabine Weimer

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG

Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 05.02.2017**

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

Deutsch als Fremdsprache A1*Anfänger/innen*

Pluspunkt Deutsch, Kurs-/Arbeitsbuch A1 Integrationskurs Modul 1+2

Di M 402

Mohammed El Jazouli

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9

Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 12.03.2018**

500,- €, ermäßigt: 400,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1*Teilzeitkurs für Anfänger/innen mit hoher Arbeitsbelastung*

Pluspunkt Deutsch, Kurs-/Arbeitsbuch A1 Integrationskurs Modul 1

Di M 400

Schafiga Seidel

Dietzenbach, vhs im Hinterhaus im UG

Mo-Mi, 08:45-12:00 Uhr, **ab 09.04.2018**

250,- €, ermäßigt: 200,- €, 25 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2*Teilzeitkurs für Teilnehmende mit hoher Arbeitsbelastung*

Pluspunkt Deutsch, Kurs-/Arbeitsbuch A1 Integrationskurs Modul 3+4

Di M 405

N.N.

Dietzenbach, Haus der Integration, Justus-von-Liebig-Str. 19

Mi, Do, Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,

ab 29.01.2018

500,- €, ermäßigt: 400,- €,

50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Pluspunkt Deutsch, Kurs-/Arbeitsbuch Integrationskurs Modul 4+5+6

Di M 403

Ulrike Strobel, Tatiana Markaryan

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG

Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 05.02.2017**

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

Lucas Silva Soto, Tea Abramishvili

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG

Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 05.02.2017**

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

Nachmittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul 1+2+3

Di M 407

Mohammed El Jazouli

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo-Fr, 13:15-16:30 Uhr, **ab 05.02.2017**
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

Schafiga Seidel, Doris Schäfer-Löw

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo-Fr, 13:15-16:30 Uhr, **ab 05.02.2017**
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

Adrian Lukas, Ebeth Resmol

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,

ab 29.01.2018

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

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A2

Integrationskurs Modul 3+4

Di M 416

Soumia Maouch, Dagmar Vanicek

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,

ab 29.01.2018

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



Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch B1

Integrationskurs Modul 5+6

Di M 417

Musa Akbar, Laila Qurehi

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,

ab 29.01.2018

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

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 Daum

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, 18.30-20.45 Uhr, **ab 19.02.2018**
72,- €, ermäßigt: 58,- €, 12 Termine

Fremdsprachen

Sprachentag

mit Einstufungsberatung

Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch
Wir laden Sie herzlich zum Sprachennachmittag ein. Bei einem kleinen Imbiss und in gemütlicher Atmosphäre erhalten Sie Einblicke in Kursgestaltung und Unterrichtsmethoden und lernen die Kursleitungen der vhs Dietzenbach kennen.

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

Di N 100

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33
Kursräume E3-E5 im 1. Stock im Vorderhaus
Sa, 27.01.2018, 14:00-16:00 Uhr
Wenn möglich, bitte vorab (tel.) anmelden.

Englisch

Vormittagskurse A1/A2

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

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Di N 602

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 08:55-10:25 Uhr, **ab 07.02.2018**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

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

Englisch für den Urlaub A1/A2

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich im Urlaub überall auf der Welt in Englisch verständigen möchten und ist auch für Wieder-einsteigerinnen geeignet.

Di N 603

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 08:50-10:20 Uhr, **ab 05.02.2018**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

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 05.02.2018**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 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.

Englisch B1

Kleingruppe

Lehrbuch Great B1, Unit 6

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

Di N 609

Christine Gringer, TESOL Trainerin

(Teaching English to Speakers of Other Languages)

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 07.02.2018**

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch B1

Kleingruppe

English Network Now, B1.1, ab Unit 2

Leichte Konversation ist ein Schwerpunkt des Kurses.

Di N 610

Rosemarie O'Connor, native speaker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 01.02.2018**

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch mit Muße B1

Kleingruppe

Lehrbuch: Easy English B1.1 und B1.2

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.



Werden Sie Mitglied
im Verein der

Volkshochschule Dietzenbach

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

Di N 611

Karl H. Lochner

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 05.02.2018**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch Conversation 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 31.01.2018**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 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 O6, Hinterhaus OG
Mo, 10:40-12:10 Uhr, **ab 05.02.2018**

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 31.01.2018**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch 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 29.01.2018**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 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 29.01.2018**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine



Abendkurse

Englisch A1/A2

Kleinstgruppe (6-8)

für Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch: Great! A1, Unit 4

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

Lucas Silva Soto

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 05.02.2018**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch A2 für Beruf und Urlaub

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. 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

Lucas Silva Soto

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 19:30-21:00 Uhr, **ab 05.02.2018**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

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



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 (17-2)

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

Business English A2/B1

Kleinstgruppe (6-8)

This business English conversation course focusses on your speaking and listening skills. This way you will improve your verbal business English for your job. As we are going to work without a textbook, topics that are relevant for you can be addressed. Whether it is small talk, general service topics, current economic issues or giving a presentation that seems difficult in English, in this class you will be able to take steps towards better English communication skills.

Di N 630

Christine Gringer, TESOL Trainerin
(Teaching English to Speakers of Other Languages)

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 06.02.2018**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 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 29.01.2018**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Bildungsurlaub Englisch in Arbeit und Beruf A2/B1



In dieser Bildungsurlaubswoche tauchen Sie in die Zielsprache Englisch ein.

Sie erhalten Informationen über landeskundliche und gesellschaftliche Themen, trainieren Situationen aus Beruf, Alltag und Urlaub, diskutieren aktuelle Themen und verfeinern und erweitern dabei Ihre Sprachkenntnisse. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Woche, in der weitestgehend Englisch gesprochen wird, Texte bearbeitet werden, Übungen und Rollenspiele durchgeführt werden und die Grammatik ganz nebenbei mit einfließt.

Di N 650

Karl H. Lochner

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo-Fr, 13.-17.08.2018,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
175,- €, ermäßigt 157,- €, bei mind. 6 TN
135,- €, ermäßigt 117,- €, bei mind. 8 TN
incl. Materialkosten, 5 Termine

Frühenglisch



Ingrid Lochner, Kursleiterin Frühenglisch

Frühenglisch im Kindergarten Stiergraben



Erfolgversprechendes 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 20.02.2018**
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 21.02.2018**
70,- €, bereits ermäßigte Gebühr, keine Gebührenbefreiung
incl. 10,- € für Materialien, 12 Termine

Französisch

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 20.02.2018**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

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

Französisch A1.4

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 12

Di N 809

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Do, 10:45-12:15 Uhr, **ab 08.02.2018**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch A2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 5

Di N 810

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 08.02.2018**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch A2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 8

Di N 812

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mi, 10:35-12:05 Uhr, **ab 07.02.2018**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU B1, Unité 9

Di N 813

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 05.02.2018**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



Französisch B1

Kleingruppe
Lehrbuch: On y va! B1, Unité 9
Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.
Di N 814
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 09.02.2018**
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 O6, Hinterhaus OG
Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 07.02.2018**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation C1

Kleingruppe
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 05.02.2018**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch Konversation C1

Kleinstgruppe (6-8)
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 09.02.2018**
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Abendkurse

Französisch A1/A2

Kleinstgruppe (6-8)
Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Vergangenheit schon einmal Französisch gelernt haben und die Kenntnisse wieder aktivieren möchten.
Di N 830
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Do, 19:00-20:30 Uhr, **ab 22.02.2018**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 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 06.02.2018**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 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 06.02.2018**
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Intensiv

Französisch B2

Crashkurs am Samstag
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
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 03.02.2018**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

Spanisch

Bildungsurlaub



Spanisch A1
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
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.
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

Spanisch A1

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 1
Di O 401
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 15.02.2018**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A1

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 1
Di O 402
Leonora Sandra Resch
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 14.02.2018**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

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

Spanisch A1.1

Kleingruppe
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 3
Di O 403
Leonora Sandra Resch
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 29.01.2018**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Spanisch A1.4

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 11
Di O 404
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 08:55-10:25 Uhr, **ab 06.02.2018**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch A2

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Con Gusto 2, Unidad 4
Di O 405
Maria Erdmann-Martinez, Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 07.02.2018**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Spanisch A2 für Senioren

Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos neu 2, Unidad 9
Di O 410
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Mi, 15:00-16:00 Uhr, **ab 07.02.2018**
46,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 15 Termine

Spanisch B1+

Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 10
Di O 414
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 19:45-21:15 Uhr, **ab 06.02.2018**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Italienisch



Italienisch A1

Kleinstgruppe (6-8), Anfänger/innen
Lehrbuch: Allegro Nuovo 1, Lezione 1
Di O 901
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 19:30-21:00 Uhr, **ab 14.02.2018**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

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

Italienisch A1.2

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro Nuovo 1, Lezione 8
Di O 902
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 19:30-21:00 Uhr, **ab 05.02.2018**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch B1

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Con piacere B1, Lezione 4
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 30.01.2018**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch B1

Kleingruppe
Lehrbuch: Allegro B1, Lezione 12
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 30.01.2018**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 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 06.02.2018**
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
- F 206** Comic zeichnen
- D 201** Führung in der Grube Messel
- D 301** Führung im Müllheizkraftwerk

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 Schülern.

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.



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.

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

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.