

# 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

### Vorstand

Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies,  
(stellv. Vorsitzender), Edith Conrad, Youssef  
Errais, Angelika Legler-Graf, Waltraud Nandorf,  
Annemarie Petersen, Stefan Schmitt, Sabine

## Politische Bildung

### 100 Jahre Frauenwahlrecht

Vor 100 Jahren war die Geburtsstunde des  
Frauenwahlrechts. Am 30. November 1918  
trat in Deutschland das Reichswahlgesetz mit  
dem allgemeinen aktiven und passiven Wahl-  
recht für Frauen in Kraft. Am 19. Januar 1919  
konnten Frauen bei den allgemeinen, gleichen,  
geheimen und direkten Wahlen zur verfas-  
sungsgebenden Deutschen Nationalversamm-  
lung zum ersten Mal in Deutschland reichsweit  
wählen und gewählt werden.

Der Vortrag berichtet über diese große Errun-  
genenschaft von Frauen im vergangenen Jahr-  
hundert.

#### Di A 103

**Gabriele Loepthien**, Frauenbeauftragte,  
Stadt Neu-Isenburg  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Mi, 28.11.2018**, ab 19:00 Uhr  
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.  
In Kooperation mit der Frauen- und Gleichstel-  
lungsbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach.

Weimer (Beisitzer). Vom Magistrat der Kreis-  
stadt Dietzenbach 1. Stadtrat Dr. Dieter Lang.

### Leitbild

Vorstand und Mitglieder, Geschäftsführung,  
Mitarbeiter und Kursleiter der vhs Dietzen-  
bach 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, schrift-  
lich oder über die vhs-homepage** entgegen-  
genommen. Anmeldungen sind verbindlich.  
Die Anmeldung wird nur dann schriftlich be-  
stätigt, wenn dies bei Anmeldung angefordert  
wurde; hierfür wird eine Gebühr von 1,- €  
erhoben.  
Wenn Sie keine gegenteilige Mitteilung erhal-  
ten, 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 Anmel-  
dung.** 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** vorlie-  
gen. Die Kursgebühren werden i.d.R. eine Wo-  
che vor bis vier Wochen nach Kursbeginn  
abgebucht. Bei **Barzahlung** ist die Kursgebühr  
direkt bei Anmeldung in der vhs-Geschäftsstel-  
le zu zahlen.  
Personen, die am **Überweisungsverfahren**  
teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine  
Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsauf-  
wand 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 er-  
halten eine Ermäßigung von 20%. Die ermä-  
ßigten Kursgebühren sind im Programmheft  
ausgewiesen.

Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offen-  
bach, 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 amt-  
licher 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 -fah-  
ren 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 Be-  
arbeitung jeder Abmeldung wird mit einer  
Verwaltungsgebühr von 5,- € belegt.

a) Bei Kursen mit **mehr als 8** Veranstaltung-  
sterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn  
bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zwei-  
ten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung  
vorliegt.

b) Bei Kursen mit **8 oder weniger** Veran-  
staltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht,  
wenn **drei Wochen** vor dem Veranstaltungs-  
beginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt.  
Erfolgt eine Abmeldung später, so werden  
folgende Stornierungsgebühren (mind. 5,- €)  
fällig:

### Der Wert des Wahlrechts

„Demokratie ist das Beste, was uns je passiert  
ist“! Aber wer darf eigentlich mitbestimmen?  
In dem Workshop wollen wir auch heute  
noch andauernde Ungleichverhältnisse in  
Deutschland erfahrbar machen und über  
den Wert des Wahlrechts, sowie kontroverse  
Debatten darum, sprechen. Neben einem kurzen  
Vortrag wird anhand einer interaktiven  
Übung in das Thema eingeführt und zur Aus-  
einandersetzung eingeladen.

#### Di A 104

**Alice Blum**, Trainerin für „gendersensible  
Neonazismusprävention“  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Fr, 07.12.2018**, 19:00-21:00 Uhr  
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.  
In Kooperation mit der Frauen- und Gleichstel-  
lungsbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach.

### Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick

Die Freitagrunde (jeweils am 3. Freitag im  
Monat) analysiert und kommentiert weltwei-

**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 Bedin-  
gungen. Diese werden vor der Anmeldung  
mitgeteilt.

### Teilnahmebestätigungen

Auf Wunsch erstellt die Geschäftsstelle kos-  
tenfrei Teilnahmebestätigungen. Eine Zusen-  
dung 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.



te Entwicklungen und Krisen, von Osteuropa  
über den Nahen Osten bis Ostasien und Afrika  
- und die USA unter Donald Trump.

Das genaue Thema wird kurzfristig vor dem  
Hintergrund aktueller Ereignisse festgelegt und  
über die Presse veröffentlicht.

#### Di A 113ff.

#### Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Fr, 07.12.2018, 19.10./ 16.11.2018,**

**18.01.2019** ab 19:30 Uhr

gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

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

### vhs-Club

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

## Zum 200. Geburtstag Karl Marx' politisches Denken eine Einführung

Marx' Denken war bereits in seiner Zeit politisch wirkmächtig und ist es bis heute. Im Alltagswissen ist jedoch kaum mehr als die Behauptung, dass der Kapitalismus irgendwie ungerecht sei. Das Werk von Marx wird anhand einiger seiner philosophischen Figuren in seinen Grundzügen dargestellt. Dabei wird eine von mehreren möglichen Lesarten vorgeschlagen, die den Vorteil hat, auch heute noch zur Aufklärung über die Gegenwart beitragen zu können, ohne zentrale Errungenschaften der Moderne über Bord gehen zu lassen.

**Di A 106**

**Marius Kött**, Politikwissenschaftler  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Fr, 26.10.2018**, ab 18:30 Uhr  
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

## „Armutszuwanderung“? Anmerkungen zu einer antiziganistischen Debatte

In den letzten Jahren wurde eine Debatte über die Folgen einer sogenannten „Armutszuwanderung“ ausgefochten, die zahlreiche antiziganistische Elemente aufweist. Wütende „Anwohner“ berichten über „Müll, Lärm und Kriminalität“, es wird vor der „Gefährdung des sozialen Friedens“ gewarnt.

Im Vortrag soll insbesondere die mediale Berichterstattung hinterfragt werden und auf die politischen Konsequenzen und möglichen Gefahren eingegangen: Gesetzesverschärfungen gegenüber Migrant/innen aus der EU, repräsentative Kommunalpolitik und eine Zunahme antiziganistischer Übergriffe.

**Di A 107**

**Dr. Markus End**  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Di, 25.09.2018**, ab 19:00 Uhr  
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

## Antisemitismus aus jüdischer Perspektive

Aus der Sicht der Betroffenen werden im Vortrag die kommunikativen Fallen in den Diskussionen über Antisemitismus und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt:

Wie kommt es, dass 73 Jahre nach dem Holocaust das Schimpfwort „Du Jude“ das am meisten verbreitete Schimpfwort auf dem deutschen Schulhof geworden ist? Wie schlimm ist das Problem und aus welchen Komponenten besteht es? Wie wird Rassismus gegen Antisemitismus ausgespielt? Welche Stereotypen sind importiert und welche hausgemacht? Was ist der Unterschied zwischen einer legitimen Israelkritik und Antisemitismus?

**Di A 108**

**Prof. Dr. Julia Bernstein**  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**Di, 23.10.2018**, ab 19:00 Uhr  
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

## Führungen Wanderungen



### Die Hiwweltour bei Ingelheim

Der abwechslungsreiche Rundweg im Weinbaugebiet bei Ingelheim hat Vieles zu bieten: Eine vielfältige Landschaft durch Wald und Weinberge, von Weiden gesäumte Wege und sagenhafte Panoramablicke vom Rheintal bis in den Taunus. Der Bismarckturm, der Weinort Appenheim und das Naturschutzgebietes Gau-Algesheimer Kopf liegen auf dem Weg. Die Wanderung von ca. 15 km mit 4 Stunden Gehzeit erfordert eine normale Kondition. eigene Anreise  
Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

**Di D 115**

**Martina Walter, Petra Lück**,  
Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach  
Treffpunkt: Bahnhof Gau Algesheim,  
Bahnhofstr., eigene Anreise  
**So, 23.09.2018**, 11:00-17:00 Uhr  
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

### Wanderung bei Groß-Umstadt

Durch herbstliche Wälder wandernd erkunden wir die Gegend um Groß-Umstadt und Heubach. Der Blick schweift auf den nördlichen Odenwald und die Veste Otzberg. Auf dem Weg liegt die Sausteige mit ihrer 300-jährigen Eiche; am Hexenhäuschen werden wir rasten. Besonderheiten des Naturraums werden erläutert, beispielsweise wie der Steinbornshohl entstanden ist. Die Wanderung von ca. 15 km mit 4,5 Stunden Gehzeit erfordert etwas Kondition.

Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

**Di D 116**

**Martina Walter, Petra Lück**,  
Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach  
Treffpunkt: Bahnhof Groß Umstadt,  
Sankt-Peray-Str., eigene Anreise  
**So, 04.11.2018**, 11:00-16:30 Uhr  
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

### Das bekannte und unbekannte Frankfurt und die neue „Altstadt“

Ein Rundgang durch das bekannte und unbekannte 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 300**

**Fredegunde Freund**  
Treffpunkt: Frankfurt, vor dem Römer  
**Fr, 21.09.2018**, 16:00-17:30 Uhr  
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

**vhs**  
Dietzenbach e.V.

Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach

... Sie unterstützen damit die Arbeit Ihrer vhs.

### 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, 29.09.2018**, 10:45-12:00 Uhr  
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung  
Weitere Informationen erhalten Sie mit der schriftlichen Anmeldebestätigung, die Ihnen etwa zwei Wochen vor der Führung zugesendet wird.

### Führung in der Kläranlage

Schauen Sie hinter die Kulissen der Kläranlage, in der das Abwasser der ca. 34.000 Einwohner und der in Dietzenbach ansässigen Gewerbe-/Industriebetriebe behandelt wird. Das Klärwerk verfügt über eine mechanische Reinigungsstufe (mit z.B. Rechen und Sandfang) und eine biologische Reinigungsstufe (mit Nitrifikation, Denitrifikation und chemischer Phosphorelimination). Der in der Kläranlage anfallende Schlamm wird in zwei Faulbehältern anaerob behandelt - hierbei entsteht wiederum Biogas (bzw. Faulgas), das von einer Mikrogasturbine zur Strom- und Wärmegewinnung genutzt wird. Während der Führung werden wir den Weg des Abwassers durch die Anlage nachverfolgen, so dass Sie einen Einblick in die unterschiedlichen Verfahrensschritte und technischen Abläufe auf „Ihrer“ Kläranlage bekommen.

**Di D 202**

**Dr. Linda Hinken**  
Treffpunkt: Eingangstor Kläranlage,  
Limesstr. 1, Dtzb.  
**Mi, 19.09.2018**, 16:30-18:00 Uhr  
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

## Umweltbildung



### 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**

Treffpunkt: Weltkulturerbe Grube Messel,  
Roßdörfer Str. 108, Messel um 9:50 Uhr  
**So, 23.09.2018**, 10:00-13:00 Uhr  
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

## Faszination Wald

### Exkursion

In unserer digitalisierten Welt verlieren immer mehr Menschen den Kontakt zur Natur. Die etwa dreistündige Wanderung im Wald bei Dietzenbach schärft das Bewusstsein der Teilnehmenden für unsere Umwelt, die voller Wunder und schätzenswert ist. Sie erhalten Einblicke in die Komplexität des Ökosystems Wald: in die Wechselwirkungen zwischen Boden, Mikroorganismen, Pilzen, Pflanzen und Tierwelt.

Nach dieser Wanderung werden Sie unseren Wald mit anderen Augen sehen und ihn mehr lieben und schätzen als zuvor.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Lupe (sofern vorhanden)

**Di D 204**

**Dieter Gewalt**  
Treffpunkt: Parkplatz an der Waldorfschule in Dietzenbach  
**Mi, 03.10.2018**, 10:00-13:00 Uhr  
9,- €, ermäßigt: 7,- €



### Pilzlehrwanderung

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

**Di D 205**

**Dieter Gewalt**  
Treffpunkt bitte nach der Anmeldung erfragen.  
**Sa, 25.08.2018**, 10:00-13:00 Uhr  
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung  
Barzahlung an die Kursleitung.

### Praktisches Pilzseminar

Bei 5 mehrstündigen Exkursionen in die Wälder rund um Dietzenbach wird an frischen Pilzfruchtkörpern erklärt, wie man Pilze erkennen, zuordnen und die wichtigsten präzise bestimmen kann. Wir lernen bis zu 50 Pilzarten, darunter delikate Köstlichkeiten und die gefährlichsten Giftpilze, zu unterscheiden.

**Di D 206**

**Dieter Gewalt**  
Grundlagenvermittlung:  
**Mi, 15.08.2018**, 19 - 21 Uhr  
in der vhs Dtzb., Raum E4, Vorderhaus OG  
Exkursion: **So, 19.08.2018**, ab 10:00 Uhr,  
die weiteren vier Exkursionen nach Absprache  
(nach Wetterprognose, Sa oder So)  
53,- €, ermäßigt: 42,- €, 6 Termine  
Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse angeben.

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





# Reisen mit der Volkshochschule

## S 471 Bildungsurlaub auf Borkum

**BU**

*– Spuren finden im Lebenssand*  
Nutzen Sie die Seminarwoche für Ihre ganz persönliche und erkenntnisreiche Standortbestimmung. Gehen Sie auf Spurensuche um mehr Zufriedenheit und Gleichklang im Leben und Beruf zu erlangen, mit Methoden der ressourcenorientierten Biografiearbeit und der Resilienzforschung. Kommen Sie in Bewegung, zu mehr Klarheit und Tatkraft. Dies alles findet in einer vertrauensvollen und achtsamen Atmosphäre auf einer zauberhaften Insel statt. Es bleibt Zeit für Erholung und Erkundung der Insel.  
**30. März – 6. April 2019**  
*Mechthild Messer, Bahn*



## S 472 Basenfasten im Lahn-Dill-Berglana

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.  
**07. - 12. April 2019**  
*Bríta Näser, Heilpraktikerin, eigene Anreise*

## 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 „Reisen“

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

## S 469 Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren

Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten, benötigt unser Gehirn ständig Anregung, um fit zu bleiben. Einen Bestandteil der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnisspaziergängen in frischer Seeluft. Wissenswertes über Sylt, diverse Ausflüge und Unternehmungen und die Freude am alltagsbezogenen Lernen gespickt mit viel Humor stehen bei dieser aktiven Wohlfühlwoche im Vordergrund.  
**27. Mai – 04. Juni 2019**  
*Ursula Döbert, Bahn*

## S 473 Borkum Naturparadies im Watt

Borkum, die westlichste und größte der ostfriesischen Inseln bietet eine abwechslungsreiche Natur: Dünen, Wald, Heide, Watt und 26 km Sandstrand. Wir erleben Natur, Kultur und Brauchtum der Insel. Unsere Unterkunft liegt in wundervoller Lage am Meer und ist ein idealer Ausgangsort für die Erkundung der Insel.  
**20. – 27. Juli 2019**  
*Angelika Markert, Bahn*



*Angelika Markert, Reiseleiterin*

## S 470 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.  
**17. – 24. November 2019**  
*Thomas Böhm, Bahn*

## Wochenende bei Würzburg Achtsamkeit und Meditation

Beschreibung siehe S. 46

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

## Reisen in Europa



## 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 Tagesexkursion führt in das reizvolle Hinterland, um die Vielfalt regionaltypischer Erzeugnisse zu erfahren.  
**16. – 22. September 2018**  
Restplätze auf Anfrage  
*Oriella Bazzica, Gerda Weiser*  
eigene Anreise

## S 477 Metz im Lichterglanz Einstimmung auf den Advent

Die malerische, mittelalterliche Stadt in Elsass-Lothringen erstrahlt im Advent. Genießen Sie diese Zeit mit Muße und Kultur mit einem der schönsten Weihnachtsmärkte Frankreichs, der Kathedrale Saint-Etienne, eine der größten gotischen Europas mit einmaliger Kirchenfensterfront, dem Centre Pompidou -Metz, den französischen Köstlichkeiten und wunderschön dekorierten Geschäften. Lassen Sie sich überraschen und verzaubern.  
**Ende November 2018**  
*Angelika Markert, Bahn*

## S 475 Slowenien – kleines Land zwischen Alpen und Meer

Wir wohnen in Ljubljana, eine der schönsten Hauptstädte Europas. Von dort machen wir Ausflüge nach Bled am Fuße der Alpen mit seinem wunderschönen See und seiner Burg, zu den Wasserfälle in der Vintgar Schlucht und nach Skofja Loka. Wir besuchen die weltberühmten Grotten von Postojna, die einzige europäische Höhlenburg und das Gestüt der Lipizaner Pferde. Wir fahren an die Mittelmeerküste zu den Salinen Sečovlje, nach Portorož, Piran und Koper mit Bootsfahrt und Fischpicknick.  
**Ende April/Anfang Mai 2019**  
*Gisela Keller, Bahn*

## S 476 Kroatien

*Kultur und Flair genießen mit Qigong*  
Der ehemalige Fischerort Lovran, idyllisch von Olivenhainen umgeben, ist der Ausgangspunkt, von dem aus wir Ausflüge in die umliegenden Ortschaften und nach Rijeka unternehmen und das Umland erkunden. Morgens und abends praktizieren wir Qi Gong (Vorkenntnisse nicht erforderlich). Der Reiseleiter ist gebürtiger Kroat und stellt Ihnen seine persönlichen Lieblingsplätze an der Adria vor.  
**Juni 2019**  
*Aleks Macakanya, eigene Anreise*



## S 474 Bildungsurlaub Emilia-Romagna

**BU**

*Lebens- und Arbeitsalltag in Italien*  
Die Reise führt nach Bologna in die Emilia-Romagna, die Partnerregion von Hessen mit mittelalterlichen Städten, der ältesten Universität Europas und seiner reichhaltigen traditionellen Gastronomie. Im Mittelpunkt der Woche steht das Kennenlernen des Lebens- und Arbeitsalltags, Erkundungen und Informationsbesuche, auch die Zusammenarbeit zwischen dem Land Hessen und Emilia-Romagna z.B. in der Frage der Integration von Zuwanderern. Zwei Exkursionen nach Ravenna, unweit der Adriaküste, und nach Modena sind vorgesehen.  
**06. – 12. Oktober 2019**  
*Gerda Weiser und Oriella Bazzica,*  
eigene Anreise



*Katrin Jakoby-Hoch*

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

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

## 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.

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Di C 010**

**Ursula Döbert**, Dipl.-Sozialarb., zertierte Gedächtnistrainerin BVGT Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG Mo, 16:15-17:45 Uhr, **ab 27.08.2018** 54,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 12 Termine

### Gedächtnistraining auf Sylt

Reisebeschreibung siehe Seite 38



*Christiane Welk,  
Kursleiterin*

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

*nach Rosenberg*

Bei der Gewaltfreien Kommunikation geht es nicht nur um Worte, es geht um die Haltung, das Bewusstsein.

Bedürfnisse sind die Wurzeln unserer Gefühle und die Motivation für unsere Handlungen. Ausgehend von dieser Grundannahme beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit den Grundlagen und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg und können ihre Wirkung in zahlreichen Übungen erfahren.

**Di C 103**

**Christiane Welk**, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Lehrerin Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG **Fr/Sa, 26./27.10.2018** Fr 17-21 Uhr, So 10-16.30 Uhr 62,- €, ermäßigt: 50,- €, 2 Termine

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



### Die heilende Kraft der Empathie

„Jedes Mal, wenn nur zugehört wird und ich verstanden werde, kann ich meine Welt mit neuen Augen sehen und weiterkommen. Es ist erstaunlich, wie scheinbar unlösbare Dinge doch zu bewältigen sind, wenn jemand zuhört.“ (C.Rogers)

Empathie für uns und für andere, so wie die Gewaltfreie Kommunikation sie versteht, macht es möglich, dass wir unsere Welt mit neuen Augen sehen und ist deshalb ein großes Geschenk.

Gemeinsam gehen wir dieser Erfahrung nach und erleben wie sich die Erfahrung des Gehört-Werdens auswirken kann.

**Di C 104**

**Christiane Welk**, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Lehrerin Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG **Fr/Sa, 09./10.11.2018**

Fr 17-21 Uhr, So 10-16.30 Uhr

62,- €, ermäßigt: 50,- €, 2 Termine

### Familienaufstellung

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

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

**Di C 106**

**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG **Fr/Sa/So, 07./08./09.12.2018**

Fr 19-22 Uhr, Sa 10-18 Uhr, So 9-16 Uhr

66,- €, ermäßigt: 53,- €, 3 Termine

### 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 06, Hinterhaus OG

**Fr, 21./28.09.2018**, 18:00-19:45 Uhr,

19,- €, ermäßigt: 15,- €, 2 Termine

### Selbstliebe und Wertschätzung für mich

Kursbeschreibung siehe Seite 40

### 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, 01.12.2018**, 11:00-17:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €

### Bildungsurlaub auf Borkum – Spuren finden im Lebenssand

**BU**

Reisebeschreibung siehe Seite 38

### Bildungsurlaub Gelassenheit und Selbstbewusstsein 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 301**

**Dr. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Mo-Fr, 01.-05.07.2019**, 09:00-16:00 Uhr

90,- €, ermäßigt: 72,- €, zzgl. 80,- € Kleinstgruppenzuschlag

zzgl. 5,- € für Lehrmittel, 5 Termine

### Wie sehe ich mich als Frau

Kursbeschreibung siehe Seite 40

### Wieso ist mir das Leben plötzlich so langweilig?

Gewohnheiten verändern, Neues ausprobieren, Lebendigkeit entwickeln

Oft sind wir von Gewohnheiten in der Gestaltung des Alltags, zwischenmenschlicher Beziehungen sowie dem Umgang mit unseren Bedürfnissen und anderen Menschen bestimmt und ein Gefühl der Unerfülltheit schleicht sich ein.

Wir wollen etwas verändern, wissen aber nicht so genau, in welche Richtung wir gehen wollen und wie wir die neuen Erfahrungen angehen. Im Kurs wird nach Wegen und Möglichkeiten gesucht, den Impuls zur Veränderung fester Gewohnheiten zu finden, neue Ziele und Wege anzugehen, den Alltag erlebnisreicher zu gestalten und dabei im Fluss des Lebens zu bleiben.

**Di C 303**

**Dr. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

**Fr, 19.10.2018**, 17:30-21:30 Uhr

20,- €, ermäßigt: 16,- €

### Himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt

*Die eigenen Energien optimal nutzen - Erfüllung und Zufriedenheit finden*

Wieso haben wir zuweilen große Antriebskräfte und zu anderen Zeitpunkten sind sie relativ gering? Wieso sind unsere gefühlsmäßigen Kräfte und Stimmungen so unterschiedlich?

Wie wir die Dinge angehen, wie es uns gefühlsmäßig geht und welche Kräfte wir zur Verfügung haben, hängt sehr viel mit unserer inneren Energie zusammen. Wir suchen nach Wegen und Möglichkeiten, das eigene Energiepotential zu steigern, die eigenen persönlichen Wünsche, Bedürfnisse und Ziele gezielter anzugehen und hierdurch zufriedener, erfüllter und selbstbewußter zu werden.

**Di C 304**

**Dr. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

**Fr, 23.11.2018**, 17:30-21:30 Uhr

20,- €, ermäßigt: 16,- €

### Offen, selbstsicher, einfühlsam

Wie können wir uns zufrieden, erfüllt und ausgeglichen fühlen? Oft haben wir Angst vor neuen Erfahrungen und Kontakten, trauen uns bestimmte Dinge nicht zu oder spüren unsere gefühlsmäßigen Verletzungen sehr tief. Oder wir schöpfen unsere Potentiale nicht aus, ziehen uns von anderen Menschen zurück und lassen unsere Wünsche, Bedürfnisse und Ziele zu lange liegen.

Lernen Sie Wege und Möglichkeiten kennen, entsprechend des individuellen Persönlichkeitstyps Offenheit, Selbstvertrauen, Kontaktfreude und Wertschätzung anderer Ihre Talente optimal zu nutzen und Fähigkeiten zu entwickeln.

**Di C 305**

**Dr. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

**So, 21.10.2018**, 09:00-13:30 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €





## Arbeit und Beruf



### Business-Etikette

Sicher auftreten und Fettnäpfchen vermeiden. Gutes Benehmen ist nicht nur privat, sondern auch in der Berufswelt entscheidend.

Vor der Fachkompetenz steht noch immer die Hürde des ersten Eindrucks. Und auch wenn Sie noch so qualifiziert sind, überzeugt Ihren Arbeitgeber schlussendlich Ihr Umgang mit anderen Menschen, wenn es um Beförderungsfragen oder eine Repräsentantenposition geht. Dabei können kritische Situationen ganz einfach charmant gelöst werden. Hintergründe, Alltagsfragen, besondere Termine, Small Talk, Tischkultur, korrektes Äußeres, Benimm- Irrtümer sowie Peinlichkeiten und Entschuldigungen werden wir auf lockere Art in diesem Seminar thematisieren. Dabei soll hier nicht Perfektionismus, sondern vor allem Authentizität und auch Spaß im Vordergrund stehen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Imbiss

**Di P 174**

**Valentina Siemens**, Personalentwicklung  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
**Fr, 19.10.2018**, 14:00-21:00 Uhr  
37,- €, ermäßigt: 30,- €

### Präsentationstechniken

*Der Inhalt muss stimmen, die Verpackung auch!*

Präsentationen dienen vor allem zur Vermittlung von Informationen: Ob es eine Präsentation von Arbeitsergebnissen oder die Darstellung eines neuen Konzepts ist, ob es sich um einen klassischen Frontalvortrag handelt oder um eine Jubiläumsrede bei einer privaten Veranstaltung. Neben dem informativen Charakter beinhalten Präsentationen häufig aber auch eine Handlungsanweisung oder eine Einflussnahme auf den Meinungsbildungsprozess der Anwesenden. Ob und wie diese Informationen an das Gegenüber gelangen, haben wir maßgeblich selbst in der Hand.

Neben den Kenntnissen über die Anwendung verschiedener Hilfsmittel und Techniken, werden auch Aspekte der Rhetorik und Körpersprache angesprochen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Imbiss

**Di P 175**

**Valentina Siemens**, Personalentwicklung  
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
**Fr, 14.09.2018**, 14:00-21:00 Uhr  
37,- €, ermäßigt: 30,- €

### Bewerbingstraining

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.

Termin/e und Ort werden nach Anmeldung individuell vereinbart (3 Zeitstunden).

**Di P 240**

**Anne Christiane Wiegand**

148,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

## Frauen



*Christiane Klein-Luser  
Kursleiterin*

### Selbstliebe und Wertschätzung für mich

Viel zu oft kritisieren wir uns selber und werten uns ab, gehen mit uns selbst nicht liebevoll um. Gemeinsam werden wir schauen, wann wir im Alltag nicht liebevoll mit uns umgehen und überlegen, wie wir dies ändern können. Wir kommen ins Gespräch, geben unseren Gefühlen zu diesem Thema mit kreativen Methoden Raum. In einer Gesprächsrunde tragen wir unsere Gedanken zusammen.

Ein Handout mit Übungen und Tipps zu diesem Thema sind Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Schreibutensilien und Imbiss.

**Di C 208**

**Christiane Klein-Luser**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**So, 28.10.2018**, 10:30-16:00 Uhr  
29,- €, ermäßigt: 23,- €, zzgl. 6,- € Material

### Wie sehe ich mich als Frau

Religion, Erziehung, gesellschaftliche Einflüsse und Kunstgeschichte - all das prägte die Entwicklungsgeschichte von uns Frauen. Wir betrachten wie Frauen in den unterschiedlichen kunstgeschichtlichen Epochen gesehen und dargestellt wurden, beginnend vom 16. Jahrhundert bis heute. Anschließend bringen wir unsere Gedanken zu diesem Thema und unser „Frau sein“ mit Farben aufs Papier. Hierzu sind keine künstlerischen Begabungen erforderlich. Elemente von Tanz und Entspannung bereichern unser Zusammensein.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Tuch, Schreibutensilien und Imbiss.

**Di C 209**

**Christiane Klein-Luser**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**So, 25.11.2018**, 10:30-14:30 Uhr  
21,- €, ermäßigt: 17,- €, zzgl. 5,- € Material

### Rechtsberatung für Frauen

Das Frauen-/Gleichstellungsbüro bietet in Kooperation eine juristische Kurzberatung an: Frauen können sich von den ehrenamtlich tätigen Dietzenbacher Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten 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.

### 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)

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragte und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt sowie der vhs Kreis Offenbach.



### 40. Frauenfrühstück Harfe, Lieder, poetische Satire mit Susanne Weinhöppel

Susanne Weinhöppel weiß um die Abgründe des Lebens - und weil sie so oft in ihnen wandelt, hat sie die Waffen dagegen immer dabei, den Humor und die Liebe, beides verteilt sie großzügig. Wenn sie singt, greift sie zur Harfe und das ist einfach wunderbar.

Wir sitzen da und merken: Diese launische, wehmütige, ungestüme, Person spricht ja von uns, die meint ja mich!

Man muss sie gesehen haben, diese Harfenistin aus München.

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11  
**So, 10.03.2019**, ab 10 Uhr

Einlass ab 9:30 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragte und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt Dietzenbach sowie der vhs Kreis Offenbach.

### Ich mache es selbst... Einführung ins „Heimwerken“ für Frauen

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

**Di F 290**

**Annegret Biermann**

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG  
**Fr/Sa 16./17.11.2018**

Fr 19-21:30 Uhr, Sa 12.15-18 Uhr

31,- €, ermäßigt: 25,- €,

zzgl. 4,- € Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

### Orientalischer Tanz

Kursausschreibung siehe Seite 47

### Gelassen durch die Wechseljahre

Kursausschreibung siehe Seite 44

### Mit Massage in den Wechseljahren

Kursausschreibung siehe Seite 44

### Selbstverteidigung für Frauen

Kursausschreibung siehe Seite 47

### Sportschießen by DIVA-WOW

Kursausschreibung siehe Seite 48

## Musik, Lesungen und Theater

### Die eigene Stimme erleben

*Gesangsworkshop*

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

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

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

**Di F 001**

**Andrea Hermes-Neumann**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
**Fr/Sa 14./15.09.2018**

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

26,- €, ermäßigt: 21,- €, 2 Termine



### Cajon - das kleine Schlagzeug

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kist-entrommel, 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 Stilstiken zu begleiten und auch Schlagzeug-Rhythmen zu spielen. In diesem Workshop sollen Basiskenntnisse des Cajonspiels erlernt bzw. vertieft werden wie die Grundschläge Bass, Ton, Tip und Slap. Darauf aufbauend werden einfache Rhythmen erlernt und das Spiel im Cajonensemble trainiert. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**Di F 011**

**Thea Florea**, Dipl. Schlagzeuglehrerin  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
**Sa/So 20./21.10.2018**, jeweils 13-16 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 Startszene werden kleine Übungen entwickelt. Der Spaßfaktor steht im Mittelpunkt und nebenbei werden Stimme, Sprache, Haltung und Gesamtpräsenz ausgebildet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Di F 026**

**Tanja Garlt**  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
**So, 18.11.2018**, 11:00-16:00 Uhr  
27,- €, ermäßigt: 22,- €

### Vom Lesemuffel zur Leseratte

**für Eltern, Pädagogen und Bücherfans**  
Lesen ist der Schlüssel zu erfolgreichem Lernen; einen Großteil unseres Wissens nehmen wir in Textform auf. Aber wie bringe ich Kinder in einer verstärkt elektronischen Welt zum Lesen? Welche Themen begeistern Kinder und Jugendliche heute? Welches Buch für welches Alter?

Hier erhalten Sie Anregungen sowie aktuelle und spannende Literaturtipps. Machen Sie mit den richtigen Büchern Lust auf Lesen und aus Lesemuffeln kleine Leseratten. Vorgestellt werden Neuerscheinungen von der Frankfurter Buchmesse sowie ausgewählte Kinder- und Jugendbücher die den Leipziger Lesekompass erhalten haben oder für den Jugendliteraturpreis nominiert wurden.

Ein inspirierender Literaturabend mit vielen Ideen für den Lesegenuss.

**Di F 075**

**Sandra Kolle**, Literaturpädagogin  
Dietzenbach, Stadtbücherei,  
Darmstädter Str. 7 + 11  
**Di, 13.11.2018**, 19:00-21:15 Uhr  
11,- €, ermäßigt: 9,- €  
In Kooperation mit der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach.

### Literaturkreis

In entspannter Atmosphäre über aktuelle Belletristik sprechen, Lektüreeindrücke austauschen und Spannendes über Autoren und ihre Werke erfahren - genau das Richtige für alle Leseratten und alle, die es noch werden wollen. Auf der Leseliste stehen zeitgenössische Titel mit großer thematischer Bandbreite: „Blutorangen“, eine deutsch-spanische Familiengeschichte von Verena Boos. „Der Pfau“ von Isabel Bogdan: very british, pointenreich und urkomisch. „Sungs Laden“ von Karin Kalisa, die vom Zusammentreffen von Nachkommen vietnamesischer Vertragsarbeiter mit Urberlinern und dessen wunderbaren Folgen erzählt. Weitere Titel werden im Kurs gemeinsam ausgewählt.

**Di F 076**

**Sandra Kolle**, Literaturpädagogin  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
Do, 19:30-21:00 Uhr, **ab 20.09.2018**,  
14-tägig  
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 6 Termine

### Schreibwerkstatt

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 E5, Vorderhaus OG  
**Sa, 24.11.2018**, 14:00-17:00 Uhr  
15,- €, ermäßigt: 12,- €

### Märchen unterm Dach

**vorgetragen von Almut Krumpholz-Nickel**

Die Stadtbücherei mit ihrem Förderverein setzen die beliebte Reihe fort.  
Dietzenbach, Darmstädter Str. 7 + 11  
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung  
Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erbeten

### Erotische Märchen aus 1001 Nacht

Zu Gast bei Sheherazade  
**Di T 241**  
**Mi, 12.09.2018**, ab 20 Uhr

### Märchen aus Georgien

dem Buchmesse-Gastland 2018  
**Di T 242**  
**Mi, 07.11.2018**, ab 20 Uhr

### Märchen vor der Zeit der Gebrüder Grimm

Kostbarkeiten aus dem deutschen Märchenschatz  
**Di T 243**  
**Mi, 05.12.2018**, ab 20 Uhr

### Tim Frühling liest aus

#### „Der Kommissar mit Sonnenbrand“

Die Morde an einem deutschen Auswanderer und einem spanischen Pizzaboten schockieren die Bewohner eines Bergdorfs auf Gran Canaria. Weil eine heiße Spur nach Osthessen führt, werden die Kommissare Rohde und Schilling zur Unterstützung der Kollegen vor Ort auf die Sonneninsel beordert. Doch was sich zunächst fast wie Urlaub anfühlt, erweist sich als komplizierter und zum Schluss gar lebensgefährlicher Fall ...

Tim Frühling arbeitet seit fast zwanzig Jahren beim Hessischen Rundfunk für verschiedene Radiowellens und als Wetterpräsentator im hr-Fernsehen und der ARD.

**Di T 249**

Dietzenbach, Stadtbücherei,  
Darmstädter Str. 7 + 11  
**Do, 6.09.2018**, ab 20:00 Uhr  
Abendkasse: 10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung  
8,- € im Vorverkauf in der Stadtbücherei.  
In Kooperation mit der Stadtbücherei und ihrem Förderverein.

### Verena Lueken liest aus

#### „Anderswo“

Eine Frau stellt sich den Gespenstern der eigenen Familiengeschichte und begibt sich auf die Suche nach den Lebensspuren ihres verstorbenen Vaters.

Mit großer Eleganz erzählt Verena Lueken von einer starken Frau, die sich nicht damit zufriedengibt, dass die Vergangenheit unabänderlich ist - und beschließt, die Erzählung ihres Lebens selbst in die Hand zu nehmen.

**Di T 250**

Dietzenbach, Stadtbücherei,  
Darmstädter Str. 7 + 11  
**Do, 27.09.2018**, ab 20:00 Uhr  
Abendkasse: 10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung  
8,- € im Vorverkauf in der Stadtbücherei.

### Max Bentow liest aus

#### „Der Schmetterlingsjunge“

Der Berliner Kommissar Nils Trojan versucht verzweifelt, die verborgene Botschaft eines Mörders zu entschlüsseln, doch sein Gegner hat ihn längst in ein perfides Verwirrspiel verstrickt. Und Trojan weiß - er muss die Obsession begreifen, die den Täter treibt, wenn er das grausame Töten beenden will ...

**Di T 251**

Dietzenbach, Stadtbücherei,  
Darmstädter Str. 7 + 11  
**Do, 25.10.2018**, ab 20:00 Uhr  
Abendkasse: 10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung  
8,- € im Vorverkauf in der Stadtbücherei.



### Michelle Marly liest aus „Mademoiselle Coco und der Duft der Liebe“

Paris, 1919: Coco Chanel ist der neue Stern am Modehimmel, doch der Tod ihres Geliebten stürzt sie in tiefe Trauer. Neuen Lebensmut verleiht ihr ihre Idee, zu seinen Ehren ein Parfüm kreieren. Mit dem Lebemann Dmitri Romanow reist sie nach Südfrankreich ... Coco Chanel - eine einzigartige Frau und eine große Liebende. Das ist ihre Geschichte.

**Di T 252**

Dietzenbach, Stadtbücherei,  
Darmstädter Str. 7 + 11  
**Mi, 31.10.2018**, ab 20:00 Uhr  
Abendkasse: 10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung  
8,- € im Vorverkauf in der Stadtbücherei.

Die drei vorgenannten Lesungen im Rahmen des Literaturfestivals Leseland Hessen. Mit freundlicher Unterstützung des Hessischen Ministeriums für Wissenschaft und Kunst, der Sparkassen-Kulturstiftung Hessen-Thüringen sowie hr2-kultur sowie in Kooperation mit der Stadtbücherei und ihrem Förderverein.

## Kreativ



### 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 werden gestellt. Eigene Steine können mitgebracht werden.

**Di F 201**

**Peter Jakobowski**  
Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG  
**Fr/Sa/So, 07./08./09.09.2018**  
Fr 17:30-20 Uhr, Sa 11-15 Uhr,  
So 11-14:15 Uhr  
86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 10,- € Material und Werkzeugbereitstellung, 3 Termine





### Spazierstöcke schnitzen aus Haselnussruten

Mit einem ganz einfachen Schnitzmesser und kreativen Ideen werden Haselnussruten zu wunderschönen Spazierstöcken. Das Material findet man beim Wandern am Wegesrand. Die Natur macht die Vorgaben, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Am Freitagabend werden Stöcke ausgesucht und Gestaltungsmöglichkeiten, Techniken und Vorsichtsmaßnahmen besprochen. Dann wird das Objekt geschnitzt und behandelt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

4-6 Teilnehmende

Werkzeug und Material werden gestellt.

**Di F 202**

**Peter Jakubowski**

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG

**Fr/Sa/So, 28./29./30.09.2018**

Fr 18-20 Uhr, Sa 11-13 Uhr, So 11-14:15 Uhr

67,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 10,- € Material und Werkzeugbereitstellung, 3 Termine



### Plastisches Gestalten Bronze Skulpturen

Sie modellieren unter fachkundiger Anweisung eine 20 bis 30 cm hohe Skulptur aus Wachs. Zunächst werden Gestaltungsmöglichkeiten und Techniken vorgestellt und besprochen. An den beiden folgenden Tagen fertigen Sie nach Ihren Vorstellungen eine Skulptur aus Wachs. Wenn der Wunsch besteht, kann die eigene Skulptur in einer renommierten Gießerei in Bronze gegossen werden. Dabei wird das geschaffene Werk aus Wachs verloren gehen. Die Arbeiten der Gießerei kosten 300,- € und müssten vor Abgabe an die Gießerei beglichen werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

4-6 Teilnehmende

Werkzeug und Material werden gestellt.

**Di F 203**

**Peter Jakubowski**

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG

**Fr-So, 09.-11.11.2018**

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

So 11-14:15 Uhr

86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 10,- € Material und Werkzeugbereitstellung, 3 Termine

### Heimwerken für Frauen

Kursbeschreibung siehe Seite 40

### Ein Schwung - ein Strich - ein Bild

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, 2 Bleistifte B2-B1 und Radiergummi.

**Di F 204**

**Simon Ndrejaj**, Kunstpädagogin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Mi, 26.09.2018**, 18:00-22:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €



### Portrait zeichnen lernen

Beim Porträzeichnen 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.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, 2 Bleistifte B2-B1 und Radiergummi.

**Di F 205**

**Simon Ndrejaj**, Kunstpädagogin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Sa/So 03./04.11.2018**

Sa 13-17 Uhr, So 11-15 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 bildhaft 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 E3, Vorderhaus OG

**Do, 17:30-20:30 Uhr, ab 25.10.2018**

51,- €, ermäßigt: 41,- €, 4 Termine

### 2 rechts, 2 links, 2 fallen lassen?

*Stricken mit Anleitung*

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

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

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

Bitte Wolle und passende Nadeln mitbringen.

**Di F 291**

**Gisela Schneider**

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG

**Di, 18:00-20:15 Uhr, ab 06.11.2018,**

14-tägig

41,- €, ermäßigt: 33,- €, 3 Termine

## Kosmetik

### Weihnachtsseife 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 gemahlene Gewürzen wie Zimt, Nelken, Tonkabohne etc. und ätherischen Ölen entsteht eine verführerisch duftende Seife.

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 E3, Vorderhaus OG

**Sa, 10.11.2018**, 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 Produkte 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 (keine Produktempfehlungen).

Produkte, die Sie verwenden, können mitgebracht werden.

**Di G 019**

**Beate Adam**, medizinische Kosmetikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Sa 20.10.2018**, 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 ab 29.08.2018**, 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 07./14.11.2018**, 18:00-21:00 Uhr

36,- €, ermäßigt: 29,- €,

zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

## Fotografie



### Einstieg in die 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.

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, 22.09.2018**, 10:00-17:00 Uhr

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

## Grundlagen der Fotografie

### Theorie und Praxis

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.

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 E5, Vorderhaus OG

**Sa/So, 27./28.10.2018**

Sa 10-17 Uhr, So 10-15 Uhr

40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

## 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 einer Anmeldung mit dem Fotokreis unter [vorstand@fotokreis-dietzenbach.de](mailto:vorstand@fotokreis-dietzenbach.de) Kontakt aufzunehmen.

**Di G 101**

**Gerolf Stamm**

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG

Do, 20:00-22:00 Uhr, **ab 30.08.2018**

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

## Kochen und genießen

### 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, 21.09.2018**, 19:00-21:00 Uhr

25,- €, ermäßigt: 20,- €, incl. Verkostung von fünf Bierspezialitäten

### Vom Heidengebräu zum klösterlichen Heiltrank mit Bierverkostung

Das weltliche Bier und der heilige Mönch - wie passt das denn zusammen?

Sittenstrenge, Maßhalten und Fasten: ausgerechnet die Kirchenmänner sollen seit mehr als tausend Jahren einen maßgeblichen Einfluss auf die Entwicklung der Braukunst in Deutschland haben?

Bei diesem spannenden Vortrag erfahren Sie wieviel Bier Mönchen und Nonnen trinken dürfen, wie aus der klösterlichen „Zumessung“ die „Maß“ wurde und welche erstaunliche Zutaten die Mönche früher in die Würze warfen, um ihr Bier interessanter und nahrhafter zu machen. Freuen dürfen Sie sich auf frische Kostproben von „echten“ Klosterbieren aus vier Benediktinerklöstern.

**Di L 126**

**Hedi M. Schmitt**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

**Fr, 26.10.2018**, 19:00-21:00 Uhr

25,- €, ermäßigt: 20,- €, incl. Verkostung von fünf Bierspezialitäten

### Basenfasten im Lahn-Dill-Bergland



Reisebeschreibung siehe Seite 38

### Vegetarische indische Küche

An diesem Abend kochen wir ein köstlichen vegetarisches Menü: Vorab Aaloo ki Tikki mit Chutney, es folgen die Hauptspeisen Matar Paneer, fritiertes Fladenbrot Puri und Aaloo Gobhi, ein Blumenkohlgericht. Für den Nachtisch wird Halwa zubereitet.

**Di L 180**

**Anamika Singh**

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

**Di, 25.09.2018**, 17:30-21:30 Uhr

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

### Indisch kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamon und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: Bread Pakoras mit Dip, Chicken Quorma mit Reis und Aaloo Baigan (Aubergine mit Kartoffeln). Zum Abschluss gibt es Kheer, einen typisch indischen Milchreis mit Mandeln und grünem Kardamon.

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, 16.10.2018**, 17:30-21:30 Uhr

20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

### Ayurvedische Küche

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

Das gemeinsame Essen startet mit Aaloo Chat und Fruchtchaat, einem würzigen Fruchtsalat. Dann folgen gelbe Linsen mit Reis und knusprige Okraschoten. Der Nachtisch Kokosnuss Burfi rundet den Abend ab.

**Di L 183**

**Anamika Singh**

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

**Di, 15.01.2019**, 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 bürgernten in Mexico neue Fleischsorten, Gewürze und Kochgewohnheiten ein. Durch den Einfluss der französischen, italienischen und österreichischen Küche entstand eine interessante Mischung der Geschmacksrichtungen.

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, 30.10.2018**, 17:30-21:30 Uhr

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

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

### Kräuterküche im Mittelalter

Dass der Eintopf so beliebt war hatte einen Grund!

Die Küchen besaßen nur eine offene Feuerstelle über der ein großer Kessel angebracht war. Nichts war einfacher, als alle Zutaten in den Topf zu geben und damit eine starke Brühe zuzubereiten, die täglich ein wenig anders schmeckte.

Freuen Sie sich auf Kräuterhuhn in Mandelmilch zu italienischen Salbei-Bohnen und gedünsteten Knoblauch-Zwiebeln in Weintunke, Hirsebrei mit Gemüse an Kräuter-Salat, Kloster-Omelett auf gewürztem Brot und Aniskexen zum Holunder-Punsch.

**Di L 211**

**Gabriele Andresen**

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

**Di, 18.09.2018**, 17:30-21:00 Uhr

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

**vhs**  
Dietzenbach e.V.

Werden Sie Mitglied im Verein der

Volkshochschule Dietzenbach

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

### „Süßes oder Saures!“

*Kürbis nicht nur zu Halloween – schnitzen Sie mit!*

Kürbis lässt sich in vielen Varianten zubereiten, ob roh oder gegart, süß oder herzhaft.

Freuen Sie sich auf Hessische Apfelwein-Kürbissuppe, herbstlichen Chicoreesalat mit gebratenem Kürbis, Schweizer Kürbis-Raclettekuchen und Kürbis-Wirsing-Quiche zum Kürbis-Birnen-Carpaccio, Geflügel-Rouladen mit Kürbis-Quitten-Füllung und „Kür-Frites“. Als Nachspeise bereiten wir einen Kürbis-Gewürzkuchen und fruchtigen Kürbis-Orangen-Birnen-Smoothie zu.

**Di L 212**

**Gabriele Andresen**

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

**Di, 23.10.2018**, 17:30-21:00 Uhr

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

### Reise über die Weltmeere

Ferne Kontinente locken mit Speisen und Gewürzen: In Afrika rösten wir Fladenbrot zur Erdnuss-Kokos-Suppe und Fischfrikadellen zu südafrikanischer Polenta. Bei Curry-Bananen-Salat mit Aprikosen reisen wir weiter.

Amerika verführt uns mit Thunfisch-Steaks an Oliven-Dressing und Puten-Burgern mit Avocado-Mus. Zum Abschied gibt es Schoko-Brownies und Pekauss-Cookies.

Asien bietet scharfe Hühner-Nudel-Suppe, warmen Hähnchen-Mango-Salat, duftigen Reis und Sprossen-Gemüsepfanne „süß-sauer“ zu gebackener Banane mit Honig. Gegessen wird traditionell mit Stäbchen ... Na, ob das gut geht?

**Di L 213**

**Gabriele Andresen**

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

**Di, 06.11.2018**, 17:30-21:00 Uhr

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

### Kochen und backen mit Bier

Bier lässt sich ja zu verschiedenen Gelegenheiten trinken. Aber Kochen mit Bier?

Lassen Sie sich überraschen von kräftigem Malzbier-Brot, bayrischer Biersuppe und „Kaspatzen“ mit Münchner Bierzwiebeln. Wie wäre es mit Backhendl an Weißbier-Tomaten-Chutney, Tafelspitz in Dunkelbier-Marinade oder Kartoffelauflauf mit Biertunke? Auch ein fruchtiger Radler-Kuchen und süffiger Bier-Cocktail dürfen nicht fehlen...

**Di L 214**

**Gabriele Andresen**

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

**Di, 20.11.2018**, 17:30-21:00 Uhr

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





## Weihnachtsgeschenke aus der eigenen Küche

Bleiben Sie in köstlicher Erinnerung! Zum knackigen Wintersalat mit frischem Himbeer-Essig und mediterranem Kräuter-Öl werden wir süße und herzhaft „Geschenke aus der Küche“ auf ofenwarmem Buttermilch-Baguette verkosten. Freuen Sie sich auf Limetten-Apfel-Marmelade, Pflaumen in Rotwein, Dattelsenf, peppige Chutneys und Kräuterpesto. Süße Orangen-Trüffel, Schoko-Minzlikör, ein bunter Linsensuppen-Mix im Glas und knusprige Kekse eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung! Bitte zusätzlich mitbringen: 3 Flaschen mit Deckel (etwa 250 ml Inhalt), 6 Marmeladengläser mit Deckel (200-400 ml Inhalt),

**Di L 215**

**Gabriele Andresen**

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

**Di, 11.12.2018**, 17:30-21:00 Uhr

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

## Gesundheit

### Burnout frühzeitig erkennen

Lernen Sie den Verlauf des Burn out´s in seinen 12 Stufen kennen, und wie Sie bei sich selber und anderen erkennen, ob Sie sich bereits auf dem Weg in einen Burnout befinden. Immerhin sind in Deutschland über 50 % der arbeitenden Bevölkerung erholungsunfähig. Im Kurs erfahren Sie, wie sie gegensteuern können, um nicht in die Burnout Falle zu tappen. Die ursachenbezogenen traditionelle chinesische Medizin kann Ursachen, die zum Burn out führen, ausgleichen.

**Di K 414**

**Christian Zappey**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Mi, 21.11.2018**, 18:00-21:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €

### Mit Moxibustion erkältungsfrei durch Herbst und Winter!

Moxibustion ist eine Behandlungsart der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Mit Moxibustion können Sie ihre Immunabwehr erhöhen. Wir nutzen den Punkt, der in der TCM auch als der Punkt der Langlebigkeit bezeichnet wird. Es ist der einzige Punkt, mit dem wir regelmäßig Wärme in unseren Körper einleiten können. Auch kann der Punkt bewirken, dass wir nicht mehr unter kalten Händen und Füßen „leiden“.

Lernen Sie die Technik der Moxibustion, die Kontraindikationen und kommen Sie erkältungsfrei durch Herbst und Winter.

**Di K 415**

**Christian Zappey**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

**Sa, 29.09.2018**, 14:00-17:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €

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

## Vorträge

### Gelassen durch die Wechseljahre

Wie kommt es zu hormonellen Veränderungen in der Menopause? Wie verändern sich Körper und Psyche?

Die Wechseljahre werden unterschiedlich erlebt; die Beschwerden können lästig sein. Was kann man gegen typische Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Scheidentrockenheit tun?

Die Naturheilkunde bietet einen großen Schatz und wirksame Pflanzen, auch an homöopathisch potenzierten Hormonen, können eine Alternative zu Hormonen aus dem Labor sein.

**Di K 404**

**Katja Gieseler**, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

**Fr, 26.10.2018**, 18:00-19:30 Uhr

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

### Darmgesundheit

Ein gesunder Darm unterstützt das Wohlbefinden und die Gesundheit eines Menschen.

Leider kommt es immer öfter durch Medikamenteneinnahmen, chronische Krankheiten oder auch Allergien zu einer Veränderung der Darmflora. Was bei der Wiederherstellung einer gesunden Darmflora zu beachten ist, wird in diesem Vortrag besprochen. Zudem werden auch präventive Maßnahmen vorgestellt. Diagnostische Möglichkeiten und aktuelle Forschungsergebnisse sind Bestandteil des Vortrages.

**Di K 405**

**Brita Näser**, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Mi, 24.10.2018**, 19:00-21:00 Uhr

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

### Die Schilddrüse

*ein oft dubioses Organ neu beleuchtet*

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

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

**Di K 410**

**Klaus-Georg Dechert**, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Di, 11.09.2018**, 19:00-20:30 Uhr

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

### Bluthochdruck, Gefäßerkrankungen

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 unbe-

handelt. 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

**Mi, 31.10.2018**, 19:00-20:30 Uhr

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

### Gelenk- und Bindegewebs-erkrankungen

- *Arthrose, Arthritis, Rheuma* -

Bewegungsfreude ist ausschlaggebend für Vitalität und Lebensfreude in jedem Alter. Doch ganz schnell verleiden lästige Gelenk, Sehnen und Muskelbeschwerden den Spaß an der Bewegung. Vom Arzt hören Sie meistens: „Das ist Verschleiß, da kann man nichts machen; damit müssen Sie leben!“

Stimmt das wirklich? Oder gibt es Möglichkeiten Gelenkerkrankungen zu verhindern und zu lindern?

**Di K 412**

**Klaus-Georg Dechert**, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

**Di, 06.11.2018**, 19:00-20:30 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Tel.) 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](http://www.vhs-dietzenbach.de)

**Di K 441 - Di K 447**

**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

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

### Chelat-Therapie bei Diabetes

- positive Effekte auf Herzinfarktrisiko und Gesamtsterblichkeit

**Di K 441**

**Di, 04.09.2018**, 19:45-22:00 Uhr

### Wirkung von Schwermetallen und Antibiotika auf Neurodermitis bis Asthma

**Di K 442**

**Di, 18.09.2018**, 19:45-22:00 Uhr

### Arthritis, Arthrose

*naturheilkundlich behandeln*

**Di K 443**

**Di, 16.10.2018**, 19:45-22:00 Uhr

### Colitis und Morbus Crohn

**Di K 444**

**Di, 30.10.2018**, 19:45-22:00 Uhr

### Demenz und Alzheimer

**Di K 445**

**Di, 13.11.2018**, 19:45-22:00 Uhr

### Migräne im Klimakterium

**Di K 446**

**Di, 27.11.2018**, 19:45-22:00 Uhr

### Oxyygenierung

*als Therapie bei Tinnitus*

**Di K 447**

**Di, 04.12.2018**, 19:45-22:00 Uhr

## Massage

### Klassische Massage Nacken und Rücken

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

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

6-8 Teilnehmer/innen

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

**Di H 001**

**Andrea Helmling**, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

**Sa, 26.01.2019**, 10:00-18:00 Uhr

25,- €, ermäßigt: 20,- €, zzgl. 13,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

### Mit Massage die Wechseljahre unterstützen

Lernen Sie, wie Verspannungen gelöst und Sie Ihre Organe anregen können, den Körper auf gleichmäßige Temperatur zu bringen und den Lymphfluss zu unterstützen.

Durch die Massage entspannt sich der Körper, es findet eine Harmonisierung des Hormonhaushalts statt und auf der emotionalen Ebene wird Wohlbefinden und Ausgeglichenheit gefördert.

Kommen Sie mit einer Freundin und unterstützen Sie sich gegenseitig in den Wechseljahren. Dieser Workshop ist nur zu Zweit und nur für Frauen buchbar.

Bitte mitbringen: 2 Saunatücher, 2 Handtücher, 2 Gästehandtücher, dicke Socken. Bitte

keine gute Kleidung tragen, da mit Öl gearbeitet wird.

**Di H 002**

**Katja Gieseler**, Heilpraktikerin  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
**Sa, 17.11.2018**, 13:00-16:30 Uhr,  
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 10,- € für Materialien

**Fußreflexzonenmassage**

Es kommt zur Anregung des Energieflusses und zur Mitbehandlung der Organe durch deren spezifische Druckpunkte am Fuß. Die Bahnen unseres Energieflusses enden in den Reflexzonen des Fußes. Bei Blockierungen kommt es zu gesundheitlichen Störungen. Bei dieser Massage werden Blockaden abgebaut und die Energie fließt wieder. Die Körperfunktionen werden harmonisiert, das Abwehrsystem angeregt und Giftstoffe besser ausgeschieden. 6-8 Teilnehmer/innen  
Sie brauchen Isomatte/n, Decken und Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und kurze Fingernägel und Schreibsachen.

**Di H 004**

**Andrea Helmling**, Heilpraktikerin  
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
**Sa, 22.09.2018**, 10:00-17:00 Uhr  
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 11,- € Kleinstgruppenzuschlag,  
zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

**Yoga**

**Yoga kennenlernen an einem Abend**

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit die wichtigsten Körperstellungen (Asanas), den Sonnengruß, Atemübungen und die Grundprinzipien dieses ganzheitlichen Übungssystems kennenzulernen.  
Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Di I 001**

**Sylvia Nahrendorf-Nemetz**, Yogalehrerin (BYV)  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
**Fr, 24.08.2018**, 18:00-20:00 Uhr  
11,- €, ermäßigt: 9,- €

**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 29.08.2018**  
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

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



**Hatha Yoga für Körper, Geist und Seele**

**Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

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.

6-8 Teilnehmer/innen

**Di I 009**

**Gerlinde Glade-Solkidid**, Yogalehrerin  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Mi, 16:30-17:45 Uhr, **ab 05.09.2018**  
54,- €, ermäßigt: 43,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 13 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**, Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Di, 16:45-18:00 Uhr, **ab 04.09.2018**  
62,- €, ermäßigt: 50,- €, 13 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 30.08.2018**  
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

**Di I 013**

**Ute Keim**, heilkundlich orientierte Yogalehrerin  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Mo, 20:00-21:30 Uhr, **ab 27.08.2018**  
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 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**, Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 04.09.2018**  
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 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. Übere 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 31.08.2018**  
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 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, 10:00-11:30 Uhr, **ab 14.08.2018**  
64,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 17 Termine



**Workshops**

**Yoga für den Rücken**

Lernen Sie in diesem Workshop wohltuende Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung des Rückens kennen. Ergänzt werden die Übungen durch Körperwahrnehmung, Kurz- und Tiefenentspannungstechniken.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Di I 028**

**Sylvia Nahrendorf-Nemetz**, Yogalehrerin (BYV)  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
**So, 23.09.2018**, 10:00-13:00 Uhr  
15,- €, ermäßigt: 12,- €

*Für die Workshops bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, Imbiss und Getränk mitbringen.*

**Yin Yoga und Faszien**

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, 16.12.2018**, 10:00-14:00 Uhr  
19,- €, ermäßigt: 15,- €



**Klangmeditation - Klangreise**

**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, 10.11.2018**, 10:00-14:00 Uhr  
14,- €, ermäßigt: 11,- €





## MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Ein Tag in Achtsamkeit - ein Tag für mich  
Die Praxis der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn hilft uns, im täglichen Gedränge das Gleichgewicht zu behalten und gelassener mit Herausforderungen umzugehen. Meditative Übungen aus den MBSR-Kursen (mindfulness based stress reduction) dienen dazu wieder in Kontakt mit uns selbst zu kommen und unterstützen uns dabei, ruhiger und entspannter zu werden. Die Achtsamkeit ist ein Weg, die Turbulenzen des Lebens besser zu meistern. Der Kurs eignet sich für Menschen mit allen Arten von Stressbelastungen - ob beruflich oder privat.

### Di I 108

**Christine Kämmerling**, MBSR-Lehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

So, 28.10.2018, 10:30-15:30 Uhr

25,- €, ermäßigt: 20,- €

## 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 101

**Susanne Fromme**, Bewegungspädagogin der Franklin Methode®, Trainingsleiterin zeitgenössischer Tanz

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mo-Fr, 05.-09.08.2019,

jeweils 09:00-16:00 Uhr

190,- €, ermäßigt: 152,- €, zzgl. 5,- € Lehrmittel und Material, 5 Termine

### 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 04.09.2018

62,- €, ermäßigt: 50,- €, 13 Termine

### Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Erleben Sie - wie ich seit 30 Jahren - innere Ruhe, Gelassenheit und Ihre neue Fähigkeit, sich sofort zu entspannen. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

6-8 Teilnehmer/innen

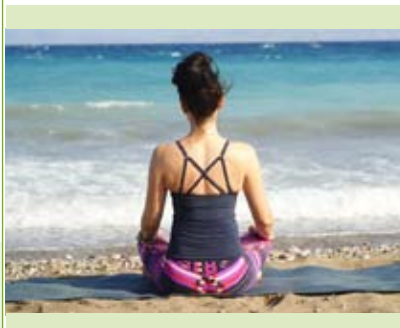
### Di I 112

**Peter Urbassek**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 18:00-19:00 Uhr, ab 10.09.2018

24,- €, ermäßigt: 19,- €, zzgl. 11,- € Kleinstgruppenzuschlag, 7 Termine



### Mit Atemkraft den Rücken stärken

Lebendige und meditative Übungen des „Erfahrbaren Atem“ nach Middendorf helfen uns Atembewegung, Atemfluss und Atemrhythmus wahrzunehmen. Empfindungsbewusstsein entsteht und zeigt uns wie sich Körperhaltung und Atem gegenseitig beeinflussen. Den Atem können wir als Aufrichte- und Haltekraft erfahren, Verspannung kann sich lösen und Wohlbefinden sich einstellen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

### Di I 120

**Irmtraud Siebeneichner**, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 15:00-16:30 Uhr, ab 03.09.2018

91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

### 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 121

**Irmtraud Siebeneichner**, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 27.10.2018, 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

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

### Di I 123

**Eva-Maria Spieß**, Gilde-lizenzierte

Feldenkrais-Lehrerin®

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 09:30-11:00 Uhr, ab 31.08.2018

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 31.08.2018

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 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 122

**Eva-Maria Spieß**, Gilde-lizenzierte

Feldenkrais-Lehrerin®

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 24.08.2018, 10:00-11:30 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €

### Kroatien: Kultur und Flair

#### genießen mit Qigong

Reisebeschreibung siehe Seite 38

### Taiji Chan - die lange Yang-Form

#### für Fortgeschrittene

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen wir das Erlernte. Der nach innen gerichtete Fokus lässt den Geist dem Chi und den Körper dem Geist folgen. Diese Verinnerlichung lässt das Chi stark und harmonisch fließen, so dass Taiji als Säule der TCM gesundend auf Körper, Geist und Emotionalität wirkt. Eingebettet in Achtsamkeitsübungen und ersten Partnerformen (Toushou) wird auch die Schwertform nach Kobayashi vorgestellt.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

### Di I 130

**Detlef Bittner**, Tai Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule,

Arminiusstr. 45

Mi, 18:00-19:00 Uhr, ab 19.09.2018

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

### Achtsamkeit und Meditation

#### Wochenende nahe Würzburg

Genießen Sie ein Wochenende mit Abstand vom Alltag und finden Sie zur eigenen Mitte. Im Tagungshaus „freiraum pur natur“ bei Würzburg lernen sie die japanische Achtsamkeitsmeditation Zen und Qigong kennen und praktizieren. Die umgebende Natur und Kurzvorträge unterstützen dabei neue Wege zu gehen.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung betragen zusätzlich ca. 80 € und sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen.

Weitere Informationen erhalten Sie über die Kursleitung. Bitte Kontaktdaten bei der vhs erfragen.

Anmeldung und kostenfreie Stornierung bis 26.09.2018.

### Di I 131

**Detlef Bittner**, persönlicher Schüler von

Chan-Master Hsin Tao/Taiwan

Sa/So, 03./04.11.2018

Sa 08-18 Uhr, So 8-12 Uhr

75,- €, keine Gebührenermäßigung,

-befreiung



### Achtsamkeit und Qigong

#### Der fliegende Kranich

##### mit/ ohne Vorkenntnisse/n

Regelmäßig praktiziert, wirkt Qigong als Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Stress, psychischen Beschwerden und Bewegungsproblemen entgegen. Die fünf Formen dieses Qigongs wurden in den 80er Jahren von chinesischen Ärzten und Qigongmeistern grundlegend überarbeitet. Eingebettet in Achtsamkeitsübungen wirken sie gesundheitspräventiv, emotional ausgleichend und unterstützen die neuronale Neuformung des Gehirns für eine optimistische Lebensweise.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

### Di I 132

**Detlef Bittner**, Tai Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 19:30-20:30 Uhr, ab 19.09.2018

47,- €, ermäßigt: 38,- €, zzgl. 24,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 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 03.09.2018**  
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

## Meditation und Qi Gong

Beginnen Sie Ihr Wochenende mit Entspannung und schaffen Sie die Voraussetzung für Erholung und Regeneration.

Sie lernen und praktizieren die Meditation in ihrer Vielfalt. Im Anschluss praktizieren wir das Qi Gong der Ideogramme. So können die positiven Effekte von Meditation und Qi Gong auch zu Hause erfahren werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung tragen, Matte und Kissen mitbringen.

**Di I 134**

**Christian Zappey**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Fr, 19:30-21:00 Uhr, **ab 14.09.2018**  
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

## Qi Gong für Senioren

Anfänger/innen mit/ ohne Vorkenntnisse/n 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 17.08.2018**  
40,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

## Tanzen

### Stepptanz-Workshop

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 Schritt-kombinationen merken. Dies fördert die Gedächtnisleistung. Gesteppt wird zu aktuellen Charthits und Klassiker.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke. Stepptanzschuhe werden zur Verfügung gestellt, wenn bei Anmeldung die Schuhgröße angegeben wurde.

In Kooperation mit „Tap Dance Factory“ Aschaffenburg

*Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse*

**Di J 002**

**Rainer Brehm, Steptänzer**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

**Sa, 22.09.2018**, 11:00-13:30 Uhr  
13,- €, ermäßigt: 10,- €

*Teilnehmende mit Vorkenntnissen*  
**Di J 003**

Rainer Brehm, Steptänzer  
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
**Sa, 22.09.2018**, 14:00-16:30 Uhr  
13,- €, ermäßigt: 10,- €



**Gönnen Sie...**  
**Optik Schmitt**  
Brillenmode und mehr...  
**Frankfurter Straße 12**  
**63128 Dietzenbach**  
Tel. 06074 / 3 13 95  
[www.optik-schmitt-dietzenbach.de](http://www.optik-schmitt-dietzenbach.de)

### 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, 17:45-19:15 Uhr, ab 21.11.2018  
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, 17:45-19:15 Uhr, **ab 05.09.2018**  
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 8 Termine

## Orientalischer Tanz - Bauchtanz

*Anfängerinnen, auch mit Vorkenntnissen*

Ein neues Körpergefühl entwickeln, tanzen von langsam bis intensiv - 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. 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.

**Di J 012**

**Elke Barisic**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Do, 18:15-19:45 Uhr, **ab 06.09.2018**  
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine



**...Ihren Augen**  
**Optik Schmitt**  
Brillenmode und mehr...  
**Offenbacher Straße 50**  
**Dietzenbach/Steinberg**  
Tel. 06074 / 4 10 67  
[www.optik-schmitt-dietzenbach.de](http://www.optik-schmitt-dietzenbach.de)

## Orientalischer Tanz - Bauchtanz

*Frauen mit guten Grundlagen und Fortgeschrittene*

Orientalischer Tanz - temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle Lebensfreude pur! Powern, u. a. zu modernen Rhythmen - loslassen und die eigenen Empfindungen tanzen. Kombinationen werden mitreißend im Tanz verbunden.

Jede kann mitmachen, da wir in jedem Semester mit einem Themenschwerpunkt neu beginnen.

Mitzubringendes siehe Kurs Di J 012.

**Di J 013**

**Elke Barisic**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle  
Do, 20:00-21:30 Uhr, **ab 06.09.2018**  
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

## Zumba® Fitness

Zumba® Fitness ist ein Fitness-Workout aus lateinamerikanischer Musik und Tanzbewegungen.

Zumba fördert durch schnelle und langsame Rhythmen mit aeroben Elementen eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung. Die Tanzbewegungen sind leicht erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, an den Beinen, an den Armen, der Körpermitte und dem wichtigsten Muskel unseres Körpers - dem Herzen - fördern. Es ist einfach und motivierend - auch „Tanz-Anfänger“ können Zumba schnell folgen.

Mit viel Spaß sorgt Zumba in einer lockeren Atmosphäre dafür, dass man effektiv Kalorien verbrennt und den ganzen Körper trainiert.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

**Di J 014**

**Sabine Burkard**, lizenzierte Zumba®

Instruktorin  
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule,  
Arminiusstr. 45  
Di, 19:15-20:15 Uhr, **ab 14.08.2018**  
52,- €, ermäßigt: 42,- €, 17 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 14.08.2018**  
52,- €, ermäßigt: 52,- €, 17 Termine

**Di J 016**

**Sabine Burkard**, lizenzierte Zumba®

Instruktorin  
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1  
Do, 10:15-11:15 Uhr, **ab 16.08.2018**  
52,- €, ermäßigt: 42,- €, 17 Termine

## Kampfkunst Sportschießen

### Ju-Jitsu Selbstverteidigung für Frauen Selbstvertrauen - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung

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

Anhand von Rollenspielen und Selbstreflexion beleuchten wir, welche Situationen uns in Gefahr bringen und wie 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, 03./04.11.2018**,  
jeweils 10:00-15:00 Uhr  
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 2 Termine



**Kendo - japanische Kampfkunst**

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

Der Kurs gibt einen Einblick in Historie, Waffen und Rüstung, Grundschnitte, Fußtechnik und zum Abschluss einen Kampf in Rüstung, um einen Einstieg in das moderne Kendo zu finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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 12.09.2018**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 6 Termine

In Kooperation mit dem Noru-Ken-Kendo-Dojo.

**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.

Kursleiterin und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.

In Kooperation mit der SG Spredlingen.

Der Theorie- und der Praxis-Teil der beiden Kurse findet gemeinsam statt.

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

**Di J 027**

**Jutta Maria Wendel**, Deutsche Meisterin

BDS Mehrdistanz

Dreieich, SG Spredlingen,

Am Bürgeracker 40

**So, 23.09.2018**, 13:00-16:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €, 40,- € Schießstandnutzungsgebühr (einschl. Versicherung) und Munition

**Sportschießen by DIVA-WOW****nur für Frauen**

DIVA-WOW (Women Outdoors Worldwide) ist eine gemeinnützige Organisation, die von Samantha und Jutta Maria Wendel in Deutschland aufgebaut wird. Das Augenmerk liegt darauf, sich um die Belange von Schützinnen zu kümmern.

**Di J 028**

**Jutta Maria Wendel**, Deutsche Meisterin

BDS Mehrdistanz

Dreieich, SG Spredlingen,

Am Bürgeracker 40

**So, 23.09.2018**, 13:00-16:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €, 40,- € Schießstandnutzungsgebühr (einschl. Versicherung) und Munition

**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 34

**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 19.09.2018**

55,- €, ermäßigt: 44,- €, 12 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. max. 12 Teilnehmer/innen.

**Di J 203**

**Sylvia Nahrendorf-Nemetz**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 29.08.2018**

Kleingruppe, max. 12 Teilnehmende

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 8 Termine

**Di J 204**

**Sylvia Nahrendorf-Nemetz**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 07.11.2018**

Kleingruppe, max. 12 Teilnehmende

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 8 Termine

**Di J 207**

**Ilona Heberer**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Mo, 18:30-19:30 Uhr, **ab 20.08.2018**

49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

**Di J 208**

**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Di, 09:30-10:30 Uhr, **ab 07.08.2018**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

**Di J 209**

**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Di, 10:30-11:30 Uhr, **ab 07.08.2018**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

**Di J 212**

**Dagmar Klinkerfuß**

Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9

Mo, 16:00-17:00 Uhr, **ab 27.08.2018**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

*Die folgenden 4 Kurse sind bereits ausgebucht. Gerne vermerken wir Sie auf der Warteliste.*

**Di J 205**

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 06.08.2018**

(außer 27.8. - 17.9.)

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

**Di J 206**

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Mo, 10:55-11:55 Uhr, **ab 06.08.2018**

(außer 27.8. - 17.9.)

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

**Di J 214**

**Monika Dries**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 18:30-19:30 Uhr, **ab 07.08.2018**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

**Di J 215**

**Monika Dries**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 19:45-20:45 Uhr, **ab 07.08.2018**

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, Rodgaustr. 1

Do, 09:00-10:00 Uhr, **ab 16.08.2018**

58,- €, ermäßigt: 46,- €, 19 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 19.09.2018**

37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 Termine

**Pilates - Matwork**

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

**Di J 222**

**Barbara Mielke**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Mo, 18:50-19:50 Uhr, **ab 27.08.2018**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

**Di J 223**

**Barbara Mielke**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 27.08.2018**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Bitte zusätzlich ein Fitnessband mitbringen.

**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 zusätzlich Faszienrolle mitbringen, sofern vorhanden.

**Di J 224**

**Sabrina Rünzi**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 14:15-15:45 Uhr, **ab 21.09.2018**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

## 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 10.09.2018**  
37,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 12 Termine



### Gymnastik für Senioren

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

**Di J 232**

**Kerstin Hoffmann**

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg,  
Siedlerstr. 66  
Di, 09:15-10:15 Uhr, **ab 04.09.2018**  
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 15.08.2018**  
40,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

**Di J 234**

**Britta Brodack**

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24  
Fr, 10:45-11:45 Uhr, **ab 17.08.2018**  
40,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

### Yoga für Senior/innen

Kursbeschreibung siehe Seite 45

### Qi Gong für Senior/innen

Kursbeschreibung siehe Seite 47

## 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

### 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, Rodgaustr. 9  
Di+Fr, 09:00-11:15 Uhr, **ab 04.09.2018**  
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine



## Integrationskurse

### Vormittagskurse

#### Deutsch als Fremdsprache A1

*Anfänger/innen*

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1  
Integrationskurs Modul 1+2+3  
**Di M 403**  
**Ulrike Strobel, Tatiana Markaryan**  
Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG  
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 20.08.2018**  
750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache A1

*Anfänger/innen*

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1  
Integrationskurs Modul 1+2+3  
**Di M 404**  
**Schafiga Seidel, Tea Abramishvili**  
Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG  
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 20.08.2018**  
750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache A2/B1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch  
Integrationskurs Modul 3+4+5+6  
**Di M 402**  
**Mohammed El Jazouli**  
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9  
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 03.09.2018**  
1000,- €, BAMF-ermäßigt: 780,- €, 100 Termine

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

Lehrbuch Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch  
Integrationskurs Modul 4+5+6  
**Di M 401**  
**Sabine Weimer**  
Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG  
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 20.08.2018**  
750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache B1

Teilzeitkurs für Teilnehmende mit hoher Arbeitsbelastung  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch  
Integrationskurs Modul 5+6  
**Di M 405**  
**Leila Masatli, Jolanta Rutkowska**  
Dietzenbach, Haus der Integration, Justus-von-Liebig-Str. 19  
Di, Do, Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,  
**ab 21.08.2018**  
500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 50 Termine

## Nachmittagskurse

#### Deutsch als Fremdsprache A1

*Anfänger/innen*

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1  
Integrationskurs Modul 1+2+3  
**Di M 407**  
**Schafiga Seidel, Tea Abramishvili**  
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus im OG  
Mo-Fr, 13:15-16:30 Uhr, **ab 20.08.2018**  
750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

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



Werden Sie Mitglied im Verein der

**Volkshochschule Dietzenbach**

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

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

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch  
Integrationskurs Modul 4+5+6  
**Di M 408**  
**Mohammed El Jazouli, Dagmar Vanicek**  
Dietzenbach, vhs, Raum E 5, Vorderhaus im OG  
Mo-Fr, 13:15-16:30 Uhr, **ab 03.09.2018**  
750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine



## Abendkurse

*Teilzeitkurse für Teilnehmende mit hoher Arbeitsbelastung*

#### Deutsch als Fremdsprache A1

*Anfänger/innen*

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1  
Integrationskurs Modul 1+2  
**Di M 415**  
**Musa Akbar, Leila T. Qureshi**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,  
**ab 20.08.2018**  
500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 67 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A2  
Integrationskurs Modul 3+4  
**Di M 416**  
**Emilia Knöffel, Adrian Lukas**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,  
**ab 20.08.2018**  
500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 67 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch B1  
Integrationskurs Modul 5+6  
**Di M 417**  
**Soumia Maouch, Dagmar Vanicek**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,  
**ab 20.08.2018**  
500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 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. Gemeinsam lesen wir Texte und sprechen dabei. So wird der Wortschatz erweitert und die Grammatik wiederholt.

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 03.09.2018** 84,- €, ermäßigt: 67,- €, 12 Termine

## Englisch



### Einstufungsberatung Englisch

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

**Mi, 22.08.2018**, ab 18:30 Uhr in der vhs-Geschäftsstelle Wilhelm-Leuschner-Str. 33

## 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

#### Kleinstgruppe (6-8)

#### für Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch: Great! A1

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

**Di N 601**

**Irina Papa**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Fr, 10:30-12:00 Uhr, **ab 19.10.2018** 50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

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

### Englisch A1/A2

#### Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di N 602**

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 29.08.2018**

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

### Englisch für den Urlaub A1/A2

#### Kleingruppe

Lehrbuch: Network Tourist A1/A2, ab Unit 3

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

**Di N 603**

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mo, 08:50-10:20 Uhr, **ab 03.09.2018**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

### Englisch A2

#### Kleingruppe

Lehrbuch: Network Tourist A1/A2, ab Unit 3

**Di N 604**

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 03.09.2018**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

## Vormittagskurse B1+

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

### Englisch B1

#### Kleingruppe

English Network Now, B1.1, ab Unit 3

The emphasis is on integrating topical terms and phrases into your vocabulary, reviewing basic grammar and in so doing increasing your conversational skills.

**Di N 610**

**Charlotte Lindenberg**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 30.08.2018**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

### Englisch mit Muße B1

#### Kleingruppe

Lehrbuch: Easy English 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.

**Di N 611**

**Karl H. Lochner**

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 17.09.2018**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

### English Conversation B2

#### Kleingruppe

We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts. However, the main emphasis is on conversation.

**Di N 614**

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 29.08.2018**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 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 17.09.2018**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

### English Conversation B2/C1

#### Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

The purpose of this class is to further expand your vocabulary and strengthen your command of the language in order to express yourself properly.

**Di N 617**

**Charlotte Lindenberg**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Do, 10:30-12:00 Uhr, **ab 30.08.2018**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

### English Conversation C1/C2

#### Kleingruppe

**Di N 618**

**Dr. Sylvia Zinser**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 10.09.2018**

74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

### English Conversation C2

#### Kleingruppe

**Di N 619**

**Dr. Sylvia Zinser**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 10.09.2018**

74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

## Abendkurse

### Englisch A1

#### Kleinstgruppe (6-8)

#### Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Ready, Steady, Go For It! Starter, Unit 1

**Di N 623**

**Ingrid Lochner**

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

Mo, 19:00-20:30 Uhr, **ab 10.09.2018**

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

### Englisch A1/A2

#### Kleinstgruppe (6-8)

#### für Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch: Great! A1, Unit 5

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon einmal Englisch gelernt haben.

Festigen Sie Ihr Wissen und vergrößern Sie den Wortschatz um aktuelle Redewendungen. In alltagsnahen Dialogen gewinnen Sie zudem grammatikalische Sicherheit.

**Di N 625**

**Charlotte Lindenberg**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 27.08.2018**

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

### Business English A2/B1

#### Kleinstgruppe (6-8)

This conversation course focuses on your speaking and listening skills in order to feel confident in job-related situations. As we are going to work without a textbook, specific terminologies can be addressed - along with whatever topics are particularly relevant for you.

**Di N 630**

**Charlotte Lindenberg**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mo, 19:30-21:00 Uhr, **ab 27.08.2018**

75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 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 27.08.2018**

91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

## Frühenglisch

### Frühenglisch im Kindergarten Stiergraben



am Dienstag - Anfänger/innen

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

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

Wir bitten um eine möglichst frühzeitige Anmeldung bei der vhs.

**Di N 751**

**Ingrid Lochner**

Dietzenbach, Kindergarten Stiergraben

Di, 14:30-15:30 Uhr, **ab 11.09.2018**

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



## Französisch Vormittagskurse



### Französisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Premiumkleinstgruppe (4-6)

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 3

**Di N 808**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 04.09.2018**  
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

### Französisch A2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 1

**Di N 809**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Do, 10:45-12:15 Uhr, **ab 13.09.2018**  
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

### Französisch A2.2

Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 4

**Di N 810**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 06.09.2018**  
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

### Französisch A2.4

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 7

**Di N 812**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Mi, 10:35-12:05 Uhr, **ab 05.09.2018**  
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

### Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU B1, Unité 10

**Di N 813**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG  
Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 03.09.2018**  
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

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

### Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

**Di N 814**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 07.09.2018**  
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 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 05.09.2018**  
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 03.09.2018**  
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 07.09.2018**  
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

### 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 15.09.2018**  
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

## Abendkurse

### Französisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unite 1

### Di N 833

**Valerie Remendaer**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
Do, 17:30-19:00 Uhr, **ab 13.09.2018**  
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

### Französisch A1/A2

Wiedereinsteiger/innen

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A1, ab Unite 7  
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Vergangenheit schon einmal Französisch gelernt haben und die Kenntnisse wieder aktivieren möchten.

**Di N 834**

**Valerie Remendaer**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
Do, 19:00-20:30 Uhr, **ab 06.09.2018**  
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

### Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di N 835**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 04.09.2018**  
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 04.09.2018**  
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

## Spanisch

### Spanisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 1

**Di O 401**

**Leonor Sandra Resch**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 11.09.2018**  
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

### Spanisch A1.2

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 3

**Di O 402**

**Leonor Sandra Resch**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG  
Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 29.08.2018**  
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

### Spanisch A1.3

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 6

**Di O 403**

**Leonor Sandra Resch**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 03.09.2018**  
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

### Spanisch A2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con gusto A2, Unidad 1

**Di O 404**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
Di, 08:55-10:25 Uhr, **ab 28.08.2018**  
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 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 22.08.2018**  
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

### Spanisch A2 für Senioren

Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos neu 2, Unidad 10

**Di O 410**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG  
Mi, 15:00-16:00 Uhr, **ab 29.08.2018**  
46,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 15 Termine

### Spanisch B1+

Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 11

**Di O 414**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG  
Di, 19:45-21:15 Uhr, **ab 28.08.2018**  
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

## Italienisch



### Italienisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro Nuovo 1, Lezione 1

**Di O 900**

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG  
Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 12.09.2018**  
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine





**Italienisch A1.2**

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen  
Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro Nuovo 1, Lezione 4

**Di 0 901**

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mi, 19:30-21:00 Uhr, **ab 05.09.2018**

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



**Italienisch A1.3**

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro Nuovo 1, Lezione 8

**Di 0 902**

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 19:30-21:00 Uhr, **ab 03.09.2018**

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

**Italienisch B1**

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con piacere B1, Lezione 5

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

**Di 0 903**

**Margareta Ceruti**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 04.09.2018**

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

**Italienisch B1**

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro B1, Lezione 12

Wir lesen Artikel aus Zeitschriften, Kurzgeschichten, Krimis usw., hören italienische Lieder und vertiefen Grammatikkenntnisse.

**Di 0 904**

**Margareta Ceruti**

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

Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 04.09.2018**

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

**Italienisch B1**

Kleinstgruppe (6-8)

In questo corso leggiamo articoli di giornali, parliamo di temi attuali e ripassiamo la grammatica.

**Di 0 905**

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 04.09.2018**

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

**Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach**



**Leitung**

Joachim Neumann

**Sprech- und Öffnungszeiten**

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

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

Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.

Im Internet finden Sie uns unter [www.dietzenbach.de](http://www.dietzenbach.de).



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

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

Alle, deren Neugierde an Musik geweckt ist sind eingeladen, an unserem Unterricht teilzunehmen und sich ihren jeweiligen Neigungen entsprechend musikalisch zu betätigen. Die Musikschule Dietzenbach ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM), wodurch Eltern und Schülern ein wohldefinierter Standard in den Leistungen der Musikschule zugesichert wird.

Der Unterricht ist entsprechend dem Strukturplan des Verbandes in verschiedene Stufen unter Berücksichtigung des Alters der Schülerinnen und Schüler gegliedert. Nähere Erläuterungen hierzu gibt Ihnen gern der Musikschulleiter. Vor der Aufnahme des Unterrichts ist ein Gespräch mit der Musikschulleitung über die pädagogische Zielsetzung sowie den Organisationsablauf zu empfehlen.

**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.