

Programm 1. Halbjahr 2020

Februar bis August



vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im Kreis Offenbach

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, Mi, Fr. 10.00 - 12.15 Uhr
sowie Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag geschlossen,
Eingeschränkte Öffnungszeiten in den
Schulferien

Geschäftsführung: N.N.

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
(hintere Reihe): Petra Steeg, Manuela Stolz

Vorstand

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

Gesellschaft

vhs-Club

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich
Alt- und Neubürger Dietzenbachs, Singles und
Paare, Alte und Junge um 20:00 Uhr ganz
zwanglos zum Klönen, Kontakte knüpfen und
um gemeinsame Aktivitäten zu planen.

Die Freitagabend Runde Politischer Monatsüberblick

Die Freitagsrunde (jeweils am 3. Freitag im
Monat) analysiert und kommentiert weltweite
Entwicklungen und gibt eine Einführung in
Themen der nationalen und internationalen
Politik.

Das genaue Thema wird kurzfristig vor dem
Hintergrund aktueller Ereignisse festgelegt
und über die Homepage und Presse veröffent-
licht.

Di A 114 ff.
Karl Grobe-Hagel

Leitbild

Vorstand und Mitglieder, Geschäftsführung,
Mitarbeiter und Kursleiter der vhs Dietzen-
bach e.V. haben gemeinsam die Grundsätze
erarbeitet und in einem Leitbild dokumen-
tiert. 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
bestätigt, wenn dies bei Anmeldung ange-
fordert 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, wer-
den 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 ent-
scheidend.

Das Mindestalter für die Teilnahme an Kursen
beträgt i.d.R. 14 Jahre. Eine Aufnahme jünge-
rer Teilnehmenden ist nur nach Rücksprache
möglich.

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**
vorliegen. Die Kursgebühren werden i.d.R. eine
Woche vor bis vier Wochen nach Kursbeginn
abgebucht. Bei **Barzahlung** ist die Kursge-
bühr direkt bei Anmeldung in der vhs-Ges-
chäftsstelle zu zahlen.

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

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 17.01., 21.02., 20.03., 15.05.,
19.06.2020, ab 19:30 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung er-
beten.

Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Ver-
teiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillier-
te Informationen.

Umweltbildung



Die wechselvolle Geschichte der Grube Messel

Vortrag

Die „Grube Messel“ war einst ein Maar, das
vor 48 Mio. Jahren entstand; umgeben von
einem tropischen Wald mit seiner typischen
Flora und Fauna: Palmen, Krokodile, Vögel,
Insekten, Urpferden, Affen, ...

Ab Mitte des 19ten Jahrhunderts wurden
die Sedimente dieses Sees abgebaut um

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 Of-
fenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind
oder die Leistungen nach dem SGB II bzw.
SGB XII beziehen, werden aufgrund einer
Regelung des Kreises Offenbach für maxi-
mal 1 Kurs pro Semester von den Gebühren
befreit; ein amtlicher Nachweis ist erforder-
lich. Diese freiwillige Leistung des Kreises
kann jederzeit auch während des Semesters
durch Beschluss des Kreistages geändert
werden. Zusatzkosten (z.B. Kleingruppen-
zuschläge, EDV-Gebühren und Materialkosten),
Studienreisen und -fahrten sowie Sonder-
veranstaltungen 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** Veran-
staltungsterminen besteht volle Gebühren-
pflicht, wenn bis spätestens einen Arbeitstag
vor dem zweiten 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:

20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
10% der Gebühren

u.a. Benzin und Paraffin daraus herzustellen.
Nach Schließung des Tagebaus in den
1960er Jahren gab es den Plan, die Senke
als Hausmülldeponie zu verwenden. Heftige
Proteste und geänderte Auflagen verhinderten
dies.

Heute ist die Grube Messel Fundstätte her-
vorragend erhaltener Fossilien, die Wissen-
schaftlern aus aller Welt einen Einblick in die
Evolution vor 48 Mio. Jahren gibt - die Grube
ist UNESCO-Weltnaturerbe.

Di D 202

Dr. Klaus Winkelmann, Museumsverein
Messel

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 29.04.2020, 19:00-20:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische)
Anmeldung erforderlich.

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 kosten-
frei 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. 86

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.



Fossilienfundstätte Grube Messel Führung

Dieses Weltnaturerbe der UNESCO ist vielen
durch den Fund der einzigartigen „Urpferd-
chen“ 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 Mes-
sel haben Interessierte Gelegenheit, sich aus-
führlich zu informieren.

Di D 203

Dr. Klaus Winkelmann, Museumsverein
Messel

Treffpunkt: Weltkulturerbe Grube Messel,
Roßdörfer Str. 108, Messel um 13:50 Uhr
So, 29.03.2020, 14:00-17:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung



Gedächtnistraining auf Sylt

Reisebeschreibung siehe Seite 38

Achtsame Kommunikation

Möchten Sie sich selbst und andere besser verstehen?

Wir wenden die Praxis der Achtsamkeit (MBSR) auf das menschliche Miteinander an. Achtsame Sprache und Körpersprache beginnt mit dem Erfahren Ihrer Wirkung auf andere (Fremdbild). Sie lernen neue Verhaltensweisen kennen und bewusst zu reagieren.

Impulse zur Selbststeuerung mit Wahrnehmungsübungen, Atemmeditationen und leicht anwendbare Tipps geben Ihnen Handwerkszeug, berufliche und private Beziehungen achtsamer zu gestalten. Am Kursende erhält jeder Teilnehmer eine individuelle Entwicklungslandkarte.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte Schreibutensilien und Pausenverpflegung mitbringen.

Di C 106

Gabriele Holler, Coach und Persönlichkeitstrainerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa/So, 07./08.03.2020

Sa 10:00-16:00 Uhr, So 10:00-14:00 Uhr

62,- €, ermäßigt: 50,- €,

zzgl. 12,- € für Material (direkt an die Kursleitung), 2 Termine

Bildungsurlaub im Schwarzwald Souveräne Kommunikation in Beruf und Gesellschaft

Reisebeschreibung siehe Seite 38



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.

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 108

Christiane Welk, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Lehrerin

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Fr/Sa, 20./21.03.2020

Fr, 17:00-21:00, Sa, 10:00-17:00 Uhr

62,- €, ermäßigt: 50,- €, 2 Termine



Christiane
Welk,
Kursleiterin

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 schützenswert 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, Lesehilfen ungeeignet)

Di D 204

Dieter Gewalt

Treffpunkt: Dtz., Wollwiesenteich,

Verlängerung der Kirchbornstr.

So, 26.04.2020, 10:00-13:00 Uhr

9,- €, ermäßigt: 7,- €

Psychologie Kommunikation

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren/innen

Lange leben und geistig fit bleiben

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

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 010

Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 16:15-17:45 Uhr, **ab 03.02.2020**
46,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

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



Empathisch mit sich selbst und anderen

„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.

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 109

Christiane Welk, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Lehrerin
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Fr/Sa, 08./09.05.2020

Fr, 17:00-21:00, Sa, 10:00-17:00 Uhr

62,- €, ermäßigt: 50,- €, 2 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 E5, Vorderhaus OG

Fr, 06./13.03.2020,

jeweils 18:00-19:45 Uhr

19,- €, ermäßigt: 15,- €, 2 Termine

Inspirationen für mein Leben von bedeutenden Künstlerinnen

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.

- nur für Frauen

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Di C 207

Christiane Klein-Luser

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 11.03.2020, 17:00-21:00 Uhr

19,- €, ermäßigt: 15,- €

Der Hygge-Trend Wege zum Glückhsein

Aus Dänemark, wo die glücklichsten Menschen leben, kommt ein Begriff, der aktuell um die Welt geht. „Hygge“ steht für Gemütlichkeit, Wohlbefinden im Außen und im Innen.

Werden Sie sich Ihrer Ressourcen bewusst, nehmen Sie Ihre Bedürfnisse differenzierter wahr, richten Sie den Blick nach Innen und finden Sie Momente des Glücks.

Wir machen es uns gemütlich: Mit verschiedenen Entspannungsphasen, Gruppen- und Einzelarbeit, werden Sie sich ein Stück weit von Ihrem Alltag entfernen können. Aus der Distanz sieht man das große Ganze besser. Und mit veränderter Sicht finden Sie zu individuellen Lösungen, den Alltag glücklicher zu gestalten.

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

Di C 211 (19-2)

Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 18.01.2020, 11:00-17:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €



Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach

Mit „leichtem Gepäck“ durch's Leben – Entrümpeln und Frei- räume 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 212

Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa, 07.03.2020, 11:00-17:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €



Reisen mit der Volkshochschule

S 488 Yoga und Wandern im Odenwald

Yoga stärkt den Körper ganzheitlich und ist letztlich Energiearbeit. Auch die Natur ist eine wunderbare Kraftquelle. In freier Natur wird daher die positive Wirkung des Yoga noch potenziert. Genießen Sie die Kombination aus Yoga und Wandern im schönen Odenwald. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und tanken Sie neue Energie!

03. – 05. April 2020

Birgit Borowski, eigene Anreise



S 486 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 Gedächtnispaziergängen 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.

26. April - 03. Mai 2020

Ursula Döbert, Bahn

Informationen und Anmeldung

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

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

www.vhs-dietzenbach.de

S 482 Bildungsurlaub auf Borkum

BU

Was mich stark macht - Mein Weg zu Resilienz und Achtsamkeit

Wie kann ich meine Lebenskraftquellen (wieder)finden, wie gewinne ich mehr Klarheit für meinen Berufs- und Lebensweg? Mit ressourcenorientierter Biografiearbeit, Impulsen und Kurzreferaten aus der Resilienzforschung und anhand von sinnstiftenden Fragestellungen finden Sie Zugang zu Ihren inneren Kraftquellen. Gewinnen Sie mehr klare Sicht und erkennen Handlungsschritte wie Sie ihre (seele) Gesundheit stärken und ausbauen können; dies alles für eine gelingende Balance von Beruf und Leben.

09. - 16. Mai 2020

Mechthild Messer, Bahn

Anmeldeschluss: 28. Januar 2020

S 484 Bildungsurlaub Emilia-Romagna Lebens- und Arbeitsalltag in Italien

BU

Die Reise führt nach Bologna in die Emilia-Romagna, die italienische Partnerregion von Hessen mit unzähligen Kulturschätzen, der ältesten Universität Europas und ihrer reichhaltigen traditionellen Gastronomie. Im Mittelpunkt der Bildungsreise stehen Erkundungen, Informationsbesuche und Exkursionen, u.a. in den Foodpark FICO Eatly World, zur Friedensschule Monte Sole und nach Ferrara.

24. - 30. Mai 2020

Gerda Weiser und Oriella Bazzica, eigene Anreise



S 487 Sylt erleben

Unsere Reise nach Sylt führt uns zu den schönsten Orten der Insel, auch zu Geheimtipps. Ideal für Teilnehmende, die Sylt kennenlernen möchten oder für Wiederholer um Neues zu entdecken und erleben. Wir wohnen im Jugendseeheim.

26. Mai - 02. Juni 2020

Angelika Markert, Bahn

S 491 Bildungsurlaub Schlüsselkompetenz Persönlichkeit – Gengenbach im Schwarzwald

BU

Souveräne Kommunikation in Beruf und Gesellschaft

Lernen Sie Ihre kommunikativen Stärken kennen und gezielt im Arbeits- und Alltagsleben zu nutzen. Erwerben Sie die Fähigkeit, Ihr Gegenüber besser zu verstehen, um bei Konflikten verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen und sich dennoch durchzusetzen. Lernen Sie Manipulationsversuche zu durchschauen. Praxisnah aufbereitete Modelle und viele praktische Übungen, u.a. zum Einsatz von Stimme und Auftreten, lassen sich unmittelbar umsetzen. Sie üben zielführendes Verhalten, um sich sprachlich und körpersprachlich jederzeit souverän und selbstbewusst zu zeigen.

14. – 19. Juni 2020

Gabriele Holler, eigene Anreise



Angelika Markert, Reiseleiterin

S 493 Bregenzer Festspiele - Rigoletto von Giuseppe Verdi -

Vor der hinreißenden Kulisse des Bodensees erleben wir auf der weltweit größten Seebühne in Bregenz eine unvergleichliche Aufführung mit spektakulärem, überdimensionalem Bühnenbild und technischer Glanzleistung. Bekannte Arien wie „la Donna e mobile“ verzaubern das Publikum. Ein schönes Rahmenprogramm lässt die Tage zum unvergesslichen Erlebnis werden. Lassen sie sich überraschen und verzaubern.

13. – 15. August 2020

Angelika Markert, Bahn

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.



S 492 Bildungsurlaub Florenz – Begegnungen - Erkundungen - Austausch

BU

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

25. - 31. Oktober 2020

Oriella Bazzica und Gerda Weiser, eigene Anreise

S 490 Leipzig im Advent

Die Geschichte des Leipziger Weihnachtsmarktes reicht bis ins Jahr 1458 zurück, womit er der zweitälteste in Deutschland ist. Unser Hotel liegt in der Innenstadt, idealer Ausgangspunkt zum Erkunden der schönen Stadt während der Adventszeit. Wir lernen die Stadt bei einer fachkundigen Führung und Rundfahrt genauer kennen.

27. – 29. November 2020

Angelika Markert, Bahn



Katrin Jakoby-Hoch

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

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



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

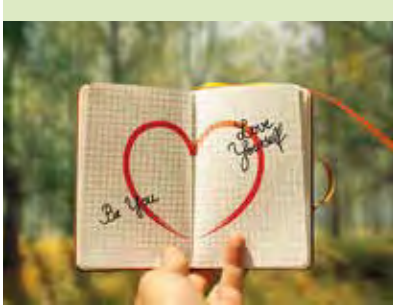
Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mo-Fr, 13.-17.07.2020

jeweils 09:00-16:00 Uhr

120,-€, ermäßigt: 96,-€, zzgl. € 55,-€ Kleinstgruppenzuschlag und Lehrmittel, 5 Termine



„Lass los, was Dich runtermacht“ Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken

Offt bleiben wir an Gedankenmustern, Menschen und Situationen hängen, die uns nicht gut tun und Energie und Kraft nehmen. Aus Pflichtbewusstsein, der Angst, den anderen zu verletzen oder der Selbst-Abwertung unserer Person nehmen wir Situationen, Kränkungen und Verletzungen in Kauf, die eine ständige Belastung sind, uns klein machen und zu Mutlosigkeit, mangelndem Vertrauen in unsere Fähigkeiten und Zurücknahme unserer Bedürfnisse führt. Lernen Sie Wege und Möglichkeiten, Selbstvertrauen, positiven Selbstwert und Selbstbewusstsein zu stärken und dadurch neue Kraft und Energie zu schöpfen.

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 303

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 27.03.2020, 17:30-21:30 Uhr

20,-€, ermäßigt: 16,-€

„Du bist nicht das, was Du denkst“

Die negative Gedankenspirale durchbrechen

Offt erleben wir, dass sich unsere Gedanken um Situationen und Selbst-Bewertungen im Alltag drehen, in denen wir uns klein, nicht gleichwertig, nicht wertgeschätzt oder abgewertet fühlen: wir fühlen uns nicht positiv und verständnisvoll gesehen, unsere Bedürfnisse und das Nein werden nicht gehört und wenn wir mal ärgerlich werden, werden wir gefühlsmäßig verletzt. Sind die anderen daran schuld oder liegen die Gründe in eigenen inneren Einstellungen und Gedankenmustern?

Mit einer Veränderung unserer Gedanken, innerer Entspannung und Gelassenheit und einigen, zur täglichen Gewohnheit werdenden Übungen, können wir Wege und Möglichkeiten finden, anders und innerlich harmonischer zu werden und die Dinge aus einem positiveren Blickwinkel zu betrachten.

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 304

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 24.04.2020, 17:30-21:30 Uhr

20,-€, ermäßigt: 16,-€

Nie mehr sprachlos

Schlagfertigkeit in Alltag und Beruf

Ofdmals begegnen wir in bestimmten Situationen am Arbeitsplatz und im Privatleben Worten, Meinungen und Zuschreibungen an unsere Person, in denen wir uns falsch gesehen oder ungerecht behandelt fühlen und können dem schwer etwas entgegensetzen. Bei manchen Äußerungen verschlägt es uns schlichtweg die Sprache, die Situation beschäftigt uns noch lange und wir fühlen uns schlecht. Im Kurs wird nach Wegen und Möglichkeiten gesucht schlagfertiger zu reagieren, unsere Gefühle zu äußern und zu uns, unserem Engagement und unserer Leistung selbstbewusst zu stehen. Wie kann ich im richtigen Moment das Passende sagen und es diplomatisch und bestimmt tun?

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 305

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 08.05.2020, 17:30-21:30 Uhr

20,-€, ermäßigt: 16,-€

Musik, Theater, Literatur

Cajon - das kleine Schlagzeug

Wochenendworkshop

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird und hier einen regelrechten Boom erfahren hat. Es ist möglich, auf dem Cajon verschiedenste musikalische Stilistiken zu begleiten und auch Schlagzeug-Rhythmen zu spielen. In diesem Workshop sollen Basiskenntnisse des Cajonspiels erlernt bzw. vertieft werden wie die Grundschräge 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

Jorge Palomo

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa/Sa, 28./29.03.2020,

jeweils 11:00-14:00 Uhr

32,-€, ermäßigt: 26,-€,

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

Heilsames Singen

Aktives Singen ist ein Lebenselixier, das heilsame und gesundheitsfördernde Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist hat. Dabei zeigen sich solche heilungsfördernde Effekte um so stärker, je mehr wir aus Freude und Spaß, also aus dem Herzen singen. Jeder Mensch ist musikalisch, wir alle können singen.

Wir singen einfache, leicht erlernbare Lieder aus verschiedenen Traditionen der Welt, mehrstimmige Lieder, Mantras und Kanons, teilweise mit Bewegung, Improvisationen und Kreistänzen. Atem- und Stimmübungen, Tönen und gegenseitiges Besingen gehören ebenso zu den Inhalten unseres Beisammenseins.

6-8 Teilnehmer/innen

Fortlaufender Kurs

Di F 006

Barbara Tesch, Musiktherapeutin DMTG

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 19:15-20:45 Uhr, ab 28.02.2020

46,-€, ermäßigt: 37,-€, zzgl. 15,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 8 Termine

Workshop

Di F 007

Barbara Tesch, Musiktherapeutin DMTG

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 15.02.2020, 11:00-15:00 Uhr

20,-€, ermäßigt: 16,-€

Lust auf Theater? Spaß an der Improvisation?

Theaterworkshop

Bei der Improvisation geht es um das Spiel „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

Sa, 10.05.2020, 11:00-16:00 Uhr

27,-€, ermäßigt: 22,-€



vhs
Dietzenbach e.V.

Werden Sie Mitglied im

Verband der

Volkshochschule Dietzenbach

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

Abenteuer Schreiben

Schreibwerkstatt für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Schreibend begeben wir uns auf Entdeckungsreise zu unserer kreativen Seite. In spannender Atmosphäre lassen wir Lyrik und Prosatexte entstehen.

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 29.02./ So 01.03.2020

Sa 14:00-17:00 Uhr, So 10:30-13:30 Uhr

30,-€, ermäßigt: 24,-€, 2 Termine



Märchen unterm Dach

vorgetragen von

Almut Krumpholz-Nickel

Die Stadtbücherei mit ihrem Förderverein setzt die beliebte Reihe fort.

Dietzenbach, Darmstädter Str. 7 + 11

5,-€, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung unter 06074/25996 erbeten

Das Böse

Im Märchen wird das Gute belohnt und das Böse bestraft. Das Böse als Thema eines Märchenabends? Märchen gehen doch immer gut aus!! Widerspruch: Sie sind oft sehr grausam: Lüge, Verrat, Neid, Gier, Gewalt, ja Mord sind Motive, die in vielen Märchen zu finden sind.

Da die Welt böse ist, wird das im Märchen gespiegelt.

Die Märchenhelden reflektieren nicht, sie handeln, Handlungsentscheidungen werden erleichtert, weil das moralische Spektrum auf die eindeutigen Werte Gut und Böse reduziert ist. Manchmal gibt es im Märchen zwischen ganz furchtbar böse und unglaublich gut offenbar gar nichts. Wer böse handelt, der ist auch böse.

Di T 412

Mi, 19.02.2020, ab 20:00 Uhr



Blumenmärchen

Blumen in Märchen besitzen magische Kräfte, wirken, heilend, verjüngend oder dienen als Helfer und Schlüssel zum Glück. Oft sind Blume und Märchenheldin identisch, es geschieht eine Verwandlung in eine Blume und eine Rückverwandlung in die Menschengestalt.

Die Rose spielt in Märchen oft eine bedeutende Rolle. Wegen ihrer Schönheit, ihres Duftes ist sie ein Sinnbild der Liebe. Die weiße Rose steht für die Reinheit der Liebe, die rote für Begierde und Leidenschaft.

Die Märchenerzählerin Almut Krumpholz-Nickel wird Ihnen einen bunten Strauß, zusammengestellt aus Blumen- und Rosenmärchen aus aller Welt, überreichen.

Di T 413

Mi, 22.04.2020, ab 20:00 Uhr

Katzenmärchen aus aller Welt

Katzen sind „in“. Nichts geht mehr ohne sie: Katzensstellungen, Katzenkrimis, Katzencomics, Katzenmusical. Und jetzt auch noch Katzenmärchen?

Blickt man in die geheimnisvollen Augen einer schönen Katze, die sich an einen schmiegt und miaut, als wolle sie einem etwas sagen, könnte man sich einbilden, sie sei eine verzauberte Prinzessin.

In Märchen erscheint sie als gute Fee, als verzauberte Prinzessin, als beschützende Mutter, als schöne und kluge Geliebte, als Gefährtin von Hexen oder auch als dämonische Hexe.

Die Märchenerzählerin Almut Krumpholz-Nickel hat keine Schnurren im Gepäck, wohl aber Märchen aus aller Welt, die von den schnurrenden, fauchenden, schmeichelnden, faszinierenden Katzen erzählen.

Di T 414

Mi, 17.06.2020, ab 20:00 Uhr



Buchfaltkunst in der Stadtbücherei

Ein wahres Kunstwerk aus alten Büchern: Falten Sie Piktogramme oder ein Wort in ein Buch. Das Ergebnis ist ein echter „Eye-catcher“ für Ihr Bücherregal. Sie benötigen keine Origami-Kenntnisse, die Faltechnik orientiert sich an computergenerierten Vorlagen, ist einfach und auch für Ungeübte leicht umzusetzen.

Sie möchten wissen, wie das geht? Dann besuchen Sie das Buchfaltkunst-Seminar von Petra Panitz, Kursleiterin für Druckkunst und Buchfaltkunst, in der Stadtbücherei.

Termin für Kinder

Sa, 15.02.2020, 13:30-16:00 Uhr

Termin für Erwachsene

Do, 02.04.2020, 19:30-21:30 Uhr

Gebühr: 12,- €/pro Teilnehmer inkl. Materialkosten.

Veranstaltungsort: Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7+11

Bitte melden Sie sich in der Stadtbücherei an: Tel. 06074-25996 oder per Mail stadtbuecherei@dietzenbach.de

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihres Fördervereins.



Dominique Macri © 2018 klartext Künstleragentur

42. Frauenfrühstück

Slam-Poesie mit Dominique Macri

Dominique Macri ist Diplompsychologin, Regisseurin, Moderatorin, Schauspielerin und deutsche Meisterin im Poetry Slam.

Sie ist seit 10 Jahren bundesweit und international als Slampoetin unterwegs, und wird für uns - am Internationalen Weltfrauentag in Dietzenbach - improvisieren und spielerisch Gedichte entstehen lassen.

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
So, 08.03.2020, ab 10:00 Uhr
Einlass ab 9:30 Uhr

Eintrittskarten zu 19,- € (inklusive Frühstücksbuffet) seit Nov. 2019.

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

43. Frauenfrühstück

Kick la Luna

Female world music on stage

Kick la Luna machen vor allem eines: Charmante weltläufige Popsongs, sie verstehen etwas vom Rhythmus und der Melodie des Lebens, dabei reicht ihr Repertoire von Ethno Funk & Bossa Soul über Latin Feeling zu Jazz. Ihr 25-jähriges Jubiläumsprogramm von Kick la Luna heißt „Tanze aus der Reihe!“

Dabei spielen und singen sie starke Songs, sonnengetränkte Musik deren positive Energie einfach ansteckend ist.

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
So, 25.10.2020, ab 10:00 Uhr
Einlass ab 9:30 Uhr

Eintrittskarten zu 19,- € (inklusive Frühstücksbuffet). Kartenverkauf ab März 2020.

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

Eintrittskarten zu 19,- € (inklusive Frühstücksbuffet).

Malen und Zeichnen



Ein Schwung - ein Strich - ein Bild

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5-8 Teilnehmende

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

Di F 204

Simon Ndrejaj, Kunstpädagogin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 21.03.2020, 11:00-15:00 Uhr

31,- €, ermäßigt: 25,- €

Comic zeichnen

und Figuren entwickeln

Im Kurs lernt Ihr, 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 Werkzeuges des Comiczeichnens werden vermittelt.

Für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahre

5-8 Teilnehmende

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

Di F 206

Simon Ndrejaj, Kunstpädagogin

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa/So, 25./26.04.2020,

jeweils 12:00-15:00 Uhr

46,- €, ermäßigt: 37,- €

Landschaftsmalerei in Acryl und Aquarell

Durch den einfachen Farbauftrag können Sie in kurzer Zeit Eindrücke von Landschaften skizzieren. Landschaften kann man mit unterschiedlichsten Techniken malen. Im Kurs erhalten Sie Anleitungen zur Landschaftsmalerei und Hinweise zum Bildaufbau.

Vorkenntnisse in der Maltechnik sind erforderlich.

5-8 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Material für die gewünschte Maltechnik.

Di F 207

Simon Ndrejaj, Kunstpädagogin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

So, 17.05.2020, 11:00-15:00 Uhr

31,- €, ermäßigt: 25,- €

Mode und Kosmetik

Farb- und Stilberatung für Frauen

Farben begleiten uns das ganze Leben und spielen eine große Rolle für unser Wohlbefinden. Mit Hilfe eines Farbtuchtests werden die Farben ausfindig gemacht, die ihren Typ am vorteilhaftesten unterstreichen. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über die gesundheitsfördernde Wirkung von Farben.

Am Nachmittag werden Stilrichtungen aufgezeigt und gemeinsam die herausgefiltert, die am besten zu Ihrer Persönlichkeit passen. Kommen Sie Schritt für Schritt zu einer durchdachten Garderobe, um zukünftig Fehlkäufe zu vermeiden. Das erfreut letztlich nicht nur ihr Portemonnaie, sondern auch die Umwelt.

5-8 Teilnehmerinnen

Di G 018

Birgit Borowski

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

So, 23.02.2020, 10:00-16:30 Uhr

52,- €, ermäßigt: 42,- €, zzgl.3,- € Material

Auf Wunsch Farbkarte zu 5 € bei der Kursleitung erhältlich.



Kosmetik und Körperpflege von Kopf bis Fuß

- Zeit zum Verwöhnen -

Wie können wir Gesicht, Haare, Körper, Beine, Füße und Hände effizient und effektiv pflegen?

Welche Produkte sind für welchen Typ geeignet? Wie können Hausmittel und Nahrungsmittel für die Pflege verwendet werden?

Erfahren Sie Tipps und Tricks; bspw. um ein Handpeeling oder eine Maske selbst herzustellen oder eine Maniküre selbst professionell durchzuführen. Vieles für die Pflege von Kopf bis Fuß wird im Kurs probiert; zudem gibt es Anregungen für zu Hause.

6-8 Teilnehmerinnen

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Handtuch, Gästetuch, 2 Plastikschalen (klein und mittel), Tagespflege, Watte pads, Nagellackentferner, Nagellack (durchsichtig und farbig), eigene Schminkutensilien.

Di G 020

Leonor Sandra Resch, Kosmetikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa, 14.03.2020, 10:00-15:00 Uhr

25,- €, ermäßigt: 20,- €, zzgl. 8,- € Material

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





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

Do, 07.05.2020, 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, 18. + 25.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

36,- €, ermäßigt: 29,- €,

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

Seife 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.

6-8 Teilnehmer/innen

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

Kaffeeseife selber sieden

Sie können entscheiden, ob Sie eine Kaffeeseife mit gekochtem Kaffee oder eine Peelingseife mit Kaffeesatz herstellen möchten.

Di F 310

Beate Adam

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 29.02.2020, 10:00-16:00 Uhr

30,- €, ermäßigt: 24,- €,

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



Blütenseife selber sieden

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

Di F 311

Beate Adam

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 16.05.2020, 10:00-16:00 Uhr

30,- €, ermäßigt: 24,- €,

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

Fotografie



Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer/innen grundsätzlich offen. Allerdings sollten Sie schon fortgeschrittene Kenntnisse in der Technik des Fotografierens besitzen, da es in diesem Kreis vor allem um bewusste Bildgestaltung geht. Eine regelmäßige Teilnahme und aktive Mitarbeit wird erwartet.

Bitte nehmen Sie vor einer Anmeldung Kontakt mit dem Fotokreis auf unter vorstand@fotokreis-dietzenbach.de.

Di G 101

Gerolf Stamm

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG

Do, 20:00-22:00 Uhr, ab 06.02.2020

32,- €, ermäßigt: 26,- €, Gebühr pro Halbjahr, 18 Termine

Einstieg in die Fotografie

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

Es werden sowohl die technischen Aspekte (Blende, Zeit, ISO, etc.) angesprochen, aber auch auf die grundlegenden Gestaltungsregeln für spannende Fotos und hilfreiches Equipment eingegangen. Gerne wird dabei auch auf praktische Fragen der Teilnehmer 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 S2, Hinterhaus UG

Sa, 07.03.2020, 10:00-17:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €, 8,- € 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.

In diesem Kurs werden wir die Themen auch praktisch umsetzen und gemeinsam Erfahrungen sammeln. Bei einer kleinen Exkursion vor Ort werden wir gemeinsam fotografieren und die Bilderergebnisse anschließend 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 S2, Hinterhaus UG

Sa/So, 04./05.04.2020

Sa, 10:00-17:00 Uhr, So, 10:00-15:00 Uhr

46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 15,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Kochen und genießen

Leichte Fischküche

Fisch ist eines der gesündesten Lebensmittel: eiweißreich, meistens fettarm, aber selbst die fettreicheren Sorten sind durch die enthaltenen Omega-3 Fettsäuren gesund.

In diesem Kurs verlieren Sie die bei vielen Köchen/innen verbreitete Ängstlichkeit vor der Zubereitung. Zudem stellen wir den König des Kabeljaus vor - den Skrei, der nur sehr kurze Zeit im Jahr erhältlich ist.

Wir braten, dämpfen, dünsten, confieren ... und genießen.

Di L 121

Susanne Heimsch

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Mi, 04.03.2020, 18:00-21:30 Uhr

16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

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



Alte und vergessene Gemüse neu entdecken

Die Sortenvielfalt unserer Gemüse sind im Zuge der Industrialisierung der Landwirtschaft leider sehr dezimiert worden. Wir entdecken die alten Sorten, die wieder eine Renaissance auf den heimischen Märkten und in den Küchen erleben.

Sie werden staunen, wie vielfältig z.B. Pastinaken, Topinambur, Mangold und Bamberger Hörnchen zubereitet werden können.

Di L 122

Susanne Heimsch

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Mi, 01.04.2020, 18:00-21:30 Uhr

16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Kochen mit Schokolade

Kakao mochten schon die Mexikaner gerne zu herzhaften Speisen.

Natürlich kann man mit Schokolade wunderbare Desserts herstellen, aber Sie werden staunen, wie gut Schokolade zu Fleisch, Geflügel und sogar Meeresfrüchten passt. Lassen Sie sich überraschen!

Di L 123

Susanne Heimsch

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Mi, 13.05.2020, 18:00-21:30 Uhr

16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

vhs –
weil's Spaß
macht !



Tapas, Mezzes, Anitpasti, Hors d'oeuvre

Lassen Sie uns die Vielfalt der hundert kleinen Leckereien genießen, die sowohl aus der mediterranen als auch der orientalischen Küche überliefert worden sind. Hier haben Sie die Gelegenheit, einen großen kulinarischen Bogen zu spannen und viele der köstlichen und delikaten Speisen zu genießen.

Di L 124

Susanne Heimsch

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Mi, 17.06.2020, 18:00-21:30 Uhr

16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Mexikanische Küche

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

Wir kochen ein vielfältiges Menü: Guacamole, ein Fleischgericht mit der typischen Salsa, Bohnen, Tortillas und ein Dessert (arroz con leche oder flan) dürfen dabei nicht fehlen.

Wir werden unser Menü mit „originalen“ Zutaten zubereiten.

Di L 151

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Do, 26.03.2019, 17:30-21:30 Uhr

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



Vegetarische indische Küche

An diesem Abend kochen wir ein köstliches vegetarisches Menü: Bread Rolls mit Chutney, es folgen die Hauptspeisen Kadhi (Pakora mit Dip) und das Okra-Reis-Gericht Bhindi. Für den Nachtisch werden wir Halwa zubereitet ... und genießen.

Di L 174

Anamika Singh

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Mi, 11.03.2020, 17:30-21:30 Uhr

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

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

Indisch kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamon und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: Bread Pakoras mit Chutney, Lamm-Quorma mit landestypisch zubereitetem Reis und Paprika-Kartoffeln. Zum Abschluss gibt es die beliebte Nachspeise Seviya Kheer.

Beim Kochen erfahren Sie mehr über die indische Kultur und das Leben auf dem Subkontinent.

Di L 175

Anamika Singh

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Mi, 29.04.2020, 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 Tikki - Kartoffelpuffern auf indische Art. Es folgen das Kartoffelgericht Tariwale Aalo, Puri und Masala Bangain aus Aubergine. Coconut-Halwa zum Nachtisch runden den Abend ab.

Di L 176

Anamika Singh

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Mi, 06.05.2020, 17:30-21:30 Uhr

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

Gesundheit

Intervall-Fasten mit Ayurveda

Im Ayurveda, als jahrtausendalte Erfahrungswissenschaft, steht „Langhana“ für das Auslassen von Mahlzeiten, um wieder Leichtigkeit auf körperlicher und geistiger Ebene zu erreichen.

Die ayurvedischen Empfehlungen zeigen Ihnen einen Weg auf, wie dabei Ihre Gewichtsreduktion im Focus steht, aber auch eine Harmonisierung Ihrer Lebensführung und damit eine Verbesserung Ihrer Vitalität.

Sie erfahren etwas über die passenden Nahrungsmittel für die persönlichen Konstitutionen (Vata, Pitta und Kapha), stoffwechselanregende Gewürze und ayurvedische Kräuter. 6-8 Teilnehmer/innen

Di K 285

Barbara Schleich, Ayurveda Gesundheitscoach

Europäische Akademie für Ayurveda Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

So, 01.03.2020, 10:00-14:00 Uhr

20,- €, ermäßigt: 16,- €

Detoxwoche - Ayurvedische Kur

Der Ayurveda empfiehlt schon seit über 2000 Jahren das Frühjahr als die beste Zeit für eine Detoxkur. Sie sorgt für eine ganzheitliche Reinigung von Körper und Geist. Dabei kann sie Prävention sowie Regeneration bewirken und als ein guter Einstieg für eine Gewichtsabnahme dienen.

Sie werden über mehrere Termine bei Ihrer ayurvedischen Detoxwoche begleitet und erhalten für Ihre Konstitution (Vata, Pitta, Kapha) persönliche Empfehlungen. Die Kur ist nie völlig ohne Nahrung und kann in Ihren Alltag integriert werden. Sie erfahren, wie Sie mit passender Ernährung Ihr Wohlbefinden dauerhaft verbessern können.

6-8 Teilnehmer/innen

Di K 286

Barbara Schleich, Ayurveda Gesundheitscoach

Europäische Akademie für Ayurveda Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 10.03.2020, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 13.03.2020, 18:00-20:00 Uhr

Di, 17.03.2020, 18:00-20:00 Uhr

38,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 8,- € Material, 3 Termine



Barbara Schleich, Ayurveda Gesundheitscoach IHK

Ayurveda gegen Stress

Altes Wissen für moderne Probleme

Die jahrtausendalte Erfahrungswissenschaft Ayurveda bietet mit seinem ganzheitlichen Ansatz praktische Empfehlungen, wie stressbedingte Instabilität im menschlichen Organismus wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann.

Es werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Sie über spezifische Ernährung für Ihre persönliche Konstitution (Vata, Pitta und Kapha), und durch Harmonisierung Ihrer Lebensführung für sich selbst sorgen können, um den Alltag besser bewältigen können. Atemübungen aus dem Yoga, die den Geist beruhigen und stärken runden das Seminar ab.

6-8 Teilnehmer/innen

Di K 287

Barbara Schleich, Ayurveda Gesundheitscoach

Europäische Akademie für Ayurveda Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

So, 26.04.2020, 10:00-14:00 Uhr

20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 3,- € Material



Wildkräuter sammeln für grüne Smoothies

Bei einem Spaziergang durch Wald und Flur sammeln wir an abgelegenen Stellen Wildkräuter. Neben Brennnessel, Giersch und Gänseblümchen sammeln wir weitere essbare Kräuter, erkunden deren Geschmack und Geruch und lernen ausgewählte Kräuter sicher zu bestimmen.

Gemeinsam bereiten wir aus dem Gesammelten leckere grüne Smoothies zu.

Bitte Körbchen oder Stofftasche mitbringen.

Di K 290

Kerstin Hoffmann, Diplom Biologin

Treffpunkt: Steinberg, Wald-/Martinstr. am Spielplatz

Sa, 28.03.2020, 10:00-13:00 Uhr

14,- €, ermäßigt: 11,- €

Schüssler-Salze

12 Salze gegen 1.000 Beschwerden

Die Schüssler-Salze sind homöopathieähnliche Mittel, die im 19. Jahrhundert von dem Arzt Wilhelm Schüssler entdeckt wurden. In allen lebenden Organismen sind Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten, die für den Aufbau und Ablauf von Lebensfunktionen wesentlich sind. Die Schüssler-Salze gleichen einen Mangel aus.

Vorstellung der Bedeutung der 12 Hauptmittel, der 12 Ergänzungsmittel und der Salben der Schüsslerschen Biochemie, sowohl in gesundheitlicher als auch psychologischer Hinsicht.

Bedeutung der Sprache des Gesichtes für die Mittelfindung.

6-8 Teilnehmer/innen

Di K 322

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Do, 26.03.2020, 17:30-21:30 Uhr

20,- €, ermäßigt: 16,- €

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 homöopathisch potenzierte Hormone, können eine Alternative zu Hormonen aus dem Labor sein.

Di K 408

Katja Vetten, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Do, 05.03.2020, 18:00-20:15 Uhr

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

Die Schilddrüse kleines Organ mit großer Wirkung

Funktionsstörungen der Schilddrüse betreffen 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 412

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Di, 03.03.2020, 19:00-20:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) 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 413

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Di, 31.03.2020, 19:00-20:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) 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 unbehandelt. Nicht nur die Außenhaut, sondern auch das Bindegewebe, das die inneren Organe stabilisiert, verliert in fortgeschrittenem Alter seine Elastizität und es braucht den höheren Blutdruck um die Versorgung der Organe zu erhalten. Auch der immer höhere psychische Druck ist als Ursache zu nennen.

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf in jedem Stadium ursächlich an dem Problem zu arbeiten.

Di K 414

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Di, 19.05.2020, 19:00-20:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

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 Massage-technik, 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 003

Andrea Helmling, Heilpraktikerin,
klassische Homöopathin
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 06.06.2020, 10:00-18:00 Uhr
25,- €, ermäßigt: 20,- €, zzgl. 13,- € Kleinstgruppenschlag
zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)



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,
klassische Homöopathin
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 01.02.2020, 10:00-17:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 11,- € Kleinstgruppenschlag,
zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)



Yoga



Hatha Yoga am Morgen

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 05.02.2020
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Hatha Yoga

Den Körper stärken und den Geist entspannen

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 nach BYV und 3HO
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 16:45-18:00 Uhr, ab 28.01.2020
81,- €, ermäßigt: 65,- €, 17 Termine



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

vhs
Dietzenbach e.V.

Werden Sie Mitglied im
Verein der

Volkshochschule Dietzenbach

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

Hatha Yoga

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Yoga-Übungen werden so angeleitet, dass eine aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit und eine Stärkung und Dehnung der Muskulatur und das freie Zulassen des Atems gefördert werden. Durch die Konzentration in der Übung entsteht eine natürliche Ruhe und der Ausdruck der Bewegung wird leicht und ästhetisch.

Di I 011

Ute Keim, heilkundlich orientierte
Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 09:00-10:30 Uhr, ab 20.02.2020
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Di I 013

Ute Keim, heilkundlich orientierte
Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 20:00-21:30 Uhr, ab 17.02.2020
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine



Hatha Yoga

Den Geist zentrieren

Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene

Die 8 Stufen des Yoga nach dem Weisen Pantanjali 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 nach BYV und 3HO
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 18:15-19:45 Uhr, ab 28.01.2020
97,- €, ermäßigt: 78,- €, 17 Termine

Wandern und Yoga

Reisebeschreibung siehe Seite 38



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. Übende erfahren eine positive Wirkung auf die Gesundheit und die gesamte Persönlichkeit.

Di | 017

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 17:30-19:00 Uhr, **ab 14.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Yoga für Senioren

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

Di | 022

Jutta Winzig

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 10:15-11:45 Uhr, **ab 04.02.2020**
64,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 14 Termine

Workshops

Yin Yoga und Faszien

Workshop

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

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte zusätzlich eine Faszienrolle mitbringen (sofern vorhanden).

Di | 023

Sabrina Rünzi

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 16.05.2020, 12:00-16:00 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €

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



Yoga und Detox

Workshop

In unserem Alltag gibt es immer mehr Energieräuber und belastende Umweltfaktoren. Insofern ist es wichtig, den Körper bei seiner Entgiftung zu unterstützen und das Energiekonto durch Entspannungsmethoden wieder etwas auszugleichen. Der Frühling ist dazu die ideale Jahreszeit.

In diesem Yoga-Workout werden durch effektive Übungen gezielt Entgiftung und Entspannung angeregt. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie die wohltuende Wirkung des Yoga.

Yoga(vor)erfahrung vorteilhaft, aber nicht unbedingt erforderlich.

4-6 Teilnehmer/innen

Di | 026

Birgit Borowski

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
So, 01.03.2020, 14:00-17:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €

Yoga für den Rücken

Workshop

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.

6-8 Teilnehmer/innen

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

Di | 028 (19-2)

Sylvia Nahrendorf-Nemetz,

Yogalehrerin (BYV)

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
So, 26.01.2020, 10:30-13:00 Uhr
11,- €, ermäßigt: 9,- €

Di | 027

Sylvia Nahrendorf-Nemetz,

Yogalehrerin (BYV)

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
So, 26.04.2020, 10:30-13:00 Uhr
11,- €, ermäßigt: 9,- €



Klangmeditation - Klangreise

Workshop

Wege zur ganzheitlichen Heilung

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

Di | 103

Maria Kleinhens, ausgebildet in Klang-

therapie nach D. Lindner

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 14.03.2020, 10:00-14:00 Uhr

14,- €, ermäßigt: 11,- €



Waldbaden

Der Wald tut gut! Dieses Wissen ist nicht neu und doch findet der neue Trend „Waldbaden“ eine immer größere Fan-Gemeinde.

Ein Aufenthalt im Wald stärkt nachweislich das Immunsystem, senkt hohen Blutdruck und Stresshormone. In der Natur gelingt es uns leichter, einen Ausgleich zum oft hektischen und lauten Alltag zu schaffen. In dem wir einen langsamen und achtsamen Spaziergang mit Übungen für die verschiedenen Sinne machen, tun wir unserer Gesundheit auf ganz sanfte Art und Weise etwas Gutes.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, Getränk

Di | 104

Sandra Haase

Treffpunkt: Wendehammer Kirchbornstraße, Dietzenbach

Sa, 28.03.2020, 12:00-15:00 Uhr,
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Di | 105

Sandra Haase

Treffpunkt: Wendehammer Kirchbornstraße, Dietzenbach

Sa, 09.05.2020, 12:00-15:00 Uhr,
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Körpererfahrung Meditation

Geh-Meditation

Geh-Meditation ist eine grundlegende Praxis der Achtsamkeit, die über die Schritt-Lauf-Geschwindigkeit erreicht wird. Nach einer kleinen Einstimmung (Kurzmeditation) gehen wir raus. Wir legen keine großen Strecken zurück, denn wir konzentrieren uns beim Gehen auf die Atmung, die Bewegung, das Abrollen der Füße und daserspüren des Untergrundes.

Ziel ist ein besseres Körperbewusstsein, Erdung, Selbstbewusstsein, Aktivierung und die Gedanken zur Ruhe zu bringen.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte wettergerechte bequeme Kleidung tragen.

Di | 109

Beate Adam

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 16:00-17:30 Uhr, **ab 19.03.2020**

34,- €, ermäßigt: 27,- €, zzgl. 11,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 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. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di | 111

Rigobert Jakob, Yogalehrer nach BYV und 3HO

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 20:00-21:15 Uhr, **ab 28.01.2020**

81,- €, ermäßigt: 65,- €, 17 Termine

Mit Atemkraft die Beweglichkeit der Gelenke unterstützen

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di | 120

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 15:00-16:30 Uhr, **ab 03.02.2020**

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 Auf- und Abwärtsbewegung 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. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen geeignet.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 121

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 07.03.2020, 10:00-13:00 Uhr

16,- €, ermäßigt: 13,- €

Feldenkrais® Taiji, Qi Gong



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, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 07.02.2020, 10:00-12:00 Uhr

10,- €, ermäßigt: 8,- €

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 achtsam ausgeführte Bewegungen, Ihre Gewohnheiten besser wahrnehmen lernen und gleichzeitig die Vorteile von differenzierter und zusammenhängender Bewegung erfahren. Veränderung auf körperlicher und geistiger Ebene wird möglich.

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

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

Di I 123

Eva-Maria Spieß

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 09:30-11:00 Uhr, ab 14.02.2020

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Di I 124

Eva-Maria Spieß

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 11:15-12:45 Uhr, ab 14.02.2020

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Feldenkrais®-Workshop

mit/ohne Vorkenntnisse/n

Wer seine Beweglichkeit verbessern und/oder erhalten und wieder mehr Spaß an Bewegung erleben möchte, liegt mit Feldenkrais® richtig. Es ist ein Werkzeug, um jegliche Tätigkeiten (Bewegungshandlungen) einfacher und leichter werden zu lassen. Sie werden sich und ihre Grenzen klarer spüren und erweitern lernen; Stress kann abgebaut, Schmerz verringert und zu einer besseren Haltung gefunden werden. Es ist einfach, wohltuend, entspannend und für jedes Alter geeignet.

6-8 Teilnehmer/innen

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

Di I 125

Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 09.05.2020, 13:00-17:15 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €

Taiji Chan - die lange 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 Traditionellen Chinesischen Medizin gesunden auf Körper, Geist und Emotionalität wirkt. Eingebettet in Standmeditation und Partnerübungen (Toushou) wird auch an die Schwertform nach Kobayashi herangeführt.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di I 130

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 18:00-19:00 Uhr, ab 05.02.2020

53,- €, ermäßigt: 42,- €, zzgl. 18,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine



Qi Gong

Der fliegende Kranich mit/ohne Vorkenntnisse/n

Qigong ist Pflege und Kultivierung der Lebensenergie Qi und eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dieser Stil wurde in den 80er Jahren von TCM-Ärzten und Qigong-Meistern medizinisch optimiert. Er ist komplexer als andere Stile, kann aber in jedem Lebensalter erlernt werden. Bei regelmäßiger Praxis entfalten sich die gesundheitspräventiven Energien auf die Organbezüge und die Stressresilienz und die neuronale Neuformung des Gehirns gleicht im emotionalen Bereich aus.

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, 19:15-20:15 Uhr, ab 05.02.2020

53,- €, ermäßigt: 42,- €, zzgl. 18,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

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

Qi Gong

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

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Di I 133

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 09:00-10:00 Uhr, ab 03.02.2020

65,- €, ermäßigt: 52,- €, 17 Termine

Di I 134

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 10:10-11:10 Uhr, ab 03.02.2020

65,- €, ermäßigt: 52,- €, 17 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, Beginn bitte erfragen

40,- €, bereits ermäßigte Gebühr,

10 Termine

Tanzen



Orientalischer Tanz - Bauchtanz

zum Kennenlernen Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen

Entdecken Sie den Orientalischen Tanz - temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, voller Lebensfreude!

Das Gefühl für den eigenen Körper vertiefen. Tanzen von langsam bis intensiv - loslassen, auch zu modernen Rhythmen. Eigene Empfindungen zulassen und dabei Muskeln und Beweglichkeit mit Spaß trainieren.

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

Di J 012

Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 30.01., 06.02.2020

jeweils 17:45-19:15 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €, 2 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Frauen mit guten Grundlagen und Fortgeschrittene

Temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle Lebensfreude pur! Loslassen, Körpergefühl vertiefen, Empfindungen tanzen, Muskeln (wieder)entdecken, 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).

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

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

Di J 013

Elke Barisic

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 19:30-21:00 Uhr, ab 06.02.2020

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

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





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 04.02.2020**
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 Fitnessneulinge 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 04.02.2020**
52,- €, ermäßigt: 42,- €, 17 Termine

Di J 016

Sabine Burkard, lizenzierte Zumba® Instruktorin

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
Do, 10:15-11:15 Uhr, **ab 06.02.2020**

49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Aroha® Tanz und Fitness

Aroha® ist ein behutsames Ganzkörpertraining im Dreivierteltakt. In Anlehnung an die Kriegstänze der Maori (neuseeländische Ureinwohner) findet über die immer wiederkehrenden Bewegungsabläufe ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt. Es entsteht in jeder Stunde eine neue Choreografie.

Aroha® unterstützt den Stressabbau, verbessert Kondition, Koordination und Balance und ist für alle, unabhängig von Fitness und Alter, geeignet.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung und Getränk mitbringen.

Di J 017

Kerstin Hoffmann

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45

Mi, 18:00-19:00 Uhr, **ab 05.02.2020**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Sportschießen



Bogenschießen

für Jugendliche und Erwachsene

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jede/n das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zur Schule und Beruf sein.

Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden.

Mindestalter: 10 Jahre.

6-8 Teilnehmende.

In Kooperation mit der Schützengesellschaft Tell Dietzenbach. Kursleiterin und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.

Bitte mitbringen: saubere Hallenturnschuhe, eng anliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi (bei längeren Haaren).

Di J 025

Manuela Bräuer

Dietzenbach, Raiffeisenstraße 1 (Gelände der Tell-Schützen)

Sa/So 28./29.03.2020

jeweils 09:00-15:00 Uhr

42,- €, ermäßigt: 34,- €, zzgl. 14,- €, Kleinstgruppenschlag und 8,- € für Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör, 2 Termine

Luftpistole

Im Kurs werden die Grundlagen der Schießtechnik vermittelt. Behandelt werden der äußere und innere Anschlag, das Einsetzen und der Nullpunkt, das Zielen, Abziehen und der Schießrhythmus.

Denn nur wenn all diese Elemente in sich verbunden werden, kann man es schaffen, den Mittelpunkt auf zehn Meter Entfernung zu treffen.

Mindestalter: 12 Jahre.

In Kooperation mit der Schützengesellschaft Tell Dietzenbach. Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.

Di J 026

Oliver Weck

Dietzenbach, Raiffeisenstraße 1 (Gelände der Tell-Schützen)

Sa/So 28./29.03.2020

jeweils 09:00-15:00 Uhr

42,- €, ermäßigt: 34,- €, zzgl. 14,- Kleinstgruppenschlag und 15,- € für Ausrüstung, Material und Versicherung, 2 Termine

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, 10.-14.08.2020

jeweils 09:00-16:00 Uhr

138,- €, ermäßigt: 110,- €, zzgl. 7,- € Lehrmittel und Material, 5 Termine



Nordic Walking

für Einsteiger/innen

Möchten Sie sich gerne wieder mehr bewegen? Ihr Wohlbefinden und Ihr Herz-Kreislauf System stärken?

Nordic Walking ist die perfekte Sportart, um wieder in die Bewegung zu kommen und ei-

nem Bewegungsmangel entgegenzuwirken. Durch die Bewegung an der frischen Luft stabilisieren Sie Ihr Immunsystem und stärken gleichzeitig Rücken und Beinmuskulatur. Im Kurs erlernen Sie die Nordic Walking Technik.

Dazu gehören vor und nach jeder Übungseinheit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, sowie eine Gehschule.

6-10 Teilnehmer/innen

Bitte wetterfeste Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk mitbringen.

Nordic Walking Stöcke, sofern vorhanden; ansonsten erfolgt die Beratung am ersten Kurstag. Nordic Walking Stöcke sind ab dem 2. Kurstag erforderlich.

Di J 201

Daniela Gehrke

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG (Treffpunkt)

Di, 17:30-19:00 Uhr, **ab 24.03.2020**

61,- €, ermäßigt: 49,- €, 8 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.

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

Di J 202

Marion Weber

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mi, 19:30-21:00 Uhr, **ab 05.02.2020**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, 15 Termine

Di J 205

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 03.02.2020**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Di J 206

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
Di, 10:55-11:55 Uhr, **ab 03.02.2020**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Di J 207

Marion Weber

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mo, 19:00-20:00 Uhr, **ab 03.02.2020**

46,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di J 208

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
Di, 09:30-10:30 Uhr, **ab 28.01.2020**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 209

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
Di, 10:30-11:30 Uhr, **ab 28.01.2020**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 212
Dagmar Klinkerfuß
 Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
 Mo, 15:15-16:15 Uhr, **ab 03.02.2020**
 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Die folgenden 2 Kurse sind bereits ausgebucht. Gerne vermerken wir Sie auf der Warteliste.

Di J 214
Monika Dries
 Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,
 Nibelungenstr. 14
 Di, 18:30-19:30 Uhr, **ab 28.01.2020**
 58,- €, ermäßigt: 46,- €, 19 Termine

Di J 215
Monika Dries
 Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,
 Nibelungenstr. 14
 Di, 19:45-20:45 Uhr, **ab 28.01.2020**
 58,- €, ermäßigt: 46,- €, 19 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.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, Getränk mitbringen.
Di J 217
Jutta Maria Wendel
 Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
 Do, 09:00-10:00 Uhr, **ab 06.02.2020**
 52,- €, ermäßigt: 42,- €, 17 Termine

Zumba®
Aroha®
 Kursbeschreibung siehe Seite 46

Functional Fit
 Functional Fit ist ein Ganzkörper-Intervall-Training mit dem eigenen Körpergewicht. Zu flotter Musik werden Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit und Kraft trainiert. Zu jeder Übung gibt es mehrere Schwierigkeitsstufen, die nach individueller Fitness und Befinden in jedem Intervall selbständig gewählt werden können. Daher ist das Training für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und verhilft nicht nur zu mehr Fitness, sondern unterstützt den eigenen Körper im Alltag.
 Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 219
Marion Weber
 Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,
 Nibelungenstr. 14
 Mi, 18:15-19:15 Uhr, **ab 05.02.2020**
 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Bitte für alle Fitnesskurse Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.



Pilates - After Work Kleingruppe
 Nach einem arbeitsreichen Tag widmen Sie Ihre volle Konzentration der Atmung, Stabilität Ihres Körpers und Ihrem Muskelfokus. Individuell abgestimmt, bauen Sie die Tiefenmuskulatur auf, kräftigen u. a. Beckenboden, Bauch- und die Rückenmuskeln.
 Nach dem Aufwärmen und Mobilisieren steigern Sie schrittweise Ihre Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit. Nach Dehn- und Entspannungsübungen geht es in den wohlverdienten Feierabend!

Intensive Betreuung zeichnet diesen Kurs aus.
 Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 221
Hayal Arman
 Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Mo, 17:30-18:45 Uhr, **ab 10.02.2020**
 57,- €, ermäßigt: 46,- €, 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.
 Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 222
Barbara Mielke, Pilates A Lizenz Trainerin
 Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
 Mo, 18:50-19:50 Uhr, **ab 03.02.2020**
 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 223
Barbara Mielke, Pilates A Lizenz Trainerin
 Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
 Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 03.02.2020**
 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine
 Bitte zusätzlich Fitnessband mitbringen.

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



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.
 8-12 Teilnehmer/innen
 Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen, sowie Faszienrollen, sofern vorhanden.

Di J 224
Sabrina Rünzi
 Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Fr, 14:15-15:45 Uhr, **ab 13.03.2020**
 57,- €, ermäßigt: 46,- €, zzgl. 5,- € Material-/ausleihe, 10 Termine

Seniorenkurse



Yoga für Senioren
 Kursbeschreibung siehe Seite 44

Qi Gong für Senioren
 Kursbeschreibung siehe Seite 45

Gedächtnistraining auf Sylt
 Reisebeschreibung siehe Seite 38

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
 Di, 09:00-10:00 Uhr, **ab 11.02.2020**
 39,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 13 Termine

vhs Dietzenbach e.V.
Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach
... und gestalten Sie die Ausrichtung Ihrer vhs aktiv mit.

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

Di J 232
Monika Anthes
 Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg,
 Siedlerstr. 66
 Di, 09:30-10:30 Uhr, Beginn bitte erfragen
 35,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 16 Termine

Vorbegende 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, Beginn bitte erfragen
 40,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine



Vorbegende 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 234
Britta Brodack
 Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
 Fr, 10:45-11:45 Uhr, Beginn bitte erfragen
 40,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine



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

Lehrbuch: Passwort Deutsch
Dieser Kurs bereitet auf den Integrationskurs vor und vermittelt Grundlagen der deutschen Sprache.
Die Kinderbetreuung wird gemeinschaftlich organisiert.
Der Kurs eignet sich, wenn aufgrund fehlender Kinderbetreuung kein Integrationskurs besucht werden kann oder wenn Frauen mit wenig Lernerfahrung in einer ansprechenden Atmosphäre und einem geringeren Lerntempo zunächst Grundlagen erwerben möchten.
Di M 301
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Di + Fr, 09:00 – 11:15 Uhr, **ab 04.02.2020**
198,- €, ermäßigt: 158,- €, 30 Termine
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Integrationskurse

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch

Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger/innen

Integrationskurs Modul 1+2+3
Di M 401
Schafiga Seidel, Tatiana Markayan
Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 27.01.2020**
750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen
Integrationskurs Modul 1+2
Di M 402
Emilia Knöffel
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9, 1. Stock
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 20.04.2020**
500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 408
Ulrike Strobel, Daria Sokil
Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 27.01.2020**
750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 409
Sabine Weimer
Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 17.02.2020**
750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

Nachmittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger/innen

Integrationskurs Modul 1+2+3
Di M 422
N.N.
Dietzenbach, vhs, Vorderhaus OG
Mo-Fr, 13.15-16:30 Uhr, **ab 24.02.2020**
750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

Abendkurse

Teilzeitkurse für Teilnehmende mit hoher Arbeitsbelastung

Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger/innen

Integrationskurs Modul 1+2
Di M 415
Musa Akbar, Hanna Palynskaya
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo-Do, 18:30-20:45 Uhr, **ab 03.02.2020**
500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Integrationskurs Modul 3+4
Di M 419
Emilia Knöffel, N.N.
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo-Do, 18:30 - 20:45 Uhr, **ab 03.02.2020**
500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Integrationskurs Modul 5+6
Di M 418
Soumia Maouch, Narine Balyan
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo-Do, 18:30 - 20:45 Uhr, **ab 03.02.2020**
500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 67 Termine

Orientierungskurs

„Leben in Deutschland“

In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und leicht verständlich Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Institutionen und Politik der Bundesrepublik Deutschland.
Der Kurs steht allen Interessierten offen, als Abschluss des Integrationskurses ist der Besuch verpflichtend. Die Abschlussprüfung am letzten Kurstag beinhaltet den „Einbürgerungstest“.
Kursangebote auf Anfrage



Vertiefung

Auffrischung nach B1

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
Youssef Errais
Dietzenbach, vhs im Hinterhaus im UG
Mi, 18:30 - 20:45 Uhr, **ab 05.02.2020**
99,- €, ermäßigt: 79,- €, 15 Termine

Fremdsprachen Englisch

Vormittagskurse A1/A2



Englisch A1.2

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Network Starter, Unit 3
Im Kurs erwerben Sie zügig die wichtigsten Grundlagen.
Di N 601
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 04.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenschlag, 15 Termine

Englisch für den Urlaub A1/A2

Kleingruppe
Lehrbuch: Network Tourist A1/A2, ab Unit 6
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich im Urlaub überall auf der Welt in Englisch verständigen möchten und ist auch für Wiedereinsteiger/innen geeignet.
Di N 603
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 03.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch A2

Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 604
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 03.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch A2

Conversation and more
Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 608
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 04.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Vormittagskurse B1+

Englisch B1

Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
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 06.02.2020**
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.
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.
Di N 611
Karl H. Lochner, Studiendirektor i.R.
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 10.02.2020**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch 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, 09:30-11:00 Uhr, **ab 05.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

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

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, Studiendirektor i.R.

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 10:40-12:10 Uhr, **ab 10.02.2020**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch Conversation C1/C2

Kleingruppe

Di N 618

Dr. Sylvia Zinser

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 08:50-10:20 Uhr, **ab 10.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch Conversation C2

Kleingruppe

Di N 619

Dr. Sylvia Zinser

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 10.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Abendkurse

Englisch A1/A2

Kleingruppe

für Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch wird bekannt gegeben

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 03.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine



English A2/B1 Business and Conversation

Kleinstgruppe (6-8)

The focus is on increasing your professional speaking and writing skills by practicing job-related communication along with running meetings and presentations. Individual needs will be considered and the coursebook announced at the first meeting.

Di N 630

Charlotte Lindenberg

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 19:30-21:00 Uhr, **ab 03.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch B2

Kleingruppe

Lehrbuch: Speakout 2nd Edition Upper-Intermediate Students' Book, Unit 2

The course integrates authentic video material from popular BBC programmes into every unit and builds the skills and knowledge you need to express yourself confidently in a real English-speaking environment. Whilst a strong focus rests on improving your conversation skills in global English, updated reading and listening texts and new video clips help extend your vocabulary in a relaxed atmosphere: The result will speak for itself.

Di N 633

Sigrid Laird

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 18:15-19:45 Uhr, **ab 03.02.2020**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub Englisch in Arbeit und Beruf A2/B1



In dieser Bildungsurlaubswoche tauchen Sie in die Zielsprache Englisch ein.

Sie erhalten Informationen über landeskundliche und gesellschaftliche Themen, trainieren Situationen aus Beruf, Alltag und Urlaub, diskutieren aktuelle Themen und verfeinern und erweitern dabei Ihre Sprachkenntnisse.

Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Woche, in der weitestgehend Englisch gesprochen wird, Texte bearbeitet werden, Übungen und Rollenspiele durchgeführt werden und die Grammatik ganz nebenbei mit einfließt.

6-8 Teilnehmer/innen

Di N 650

Karl H. Lochner, Studiendirektor i.R.

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo bis Fr, 09:00-16:00 Uhr, **ab 17.08.2020**
175,- €, ermäßigt: 151,- € incl. Lehrmittel, 5 Termine



Sprachen lernen in Europa

Vhs-Lernstufen nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“: (von unten nach oben zu lesen)

Lernstufe C2

Am Ende dieser Stufe können Sie

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

Lernstufe C1 ↑

Am Ende dieser Stufe können Sie

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

Lernstufe B2 ↑

Am Ende dieser Stufe können Sie

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

Lernstufe B1 ↑

Am Ende dieser Stufe können Sie

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

Lernstufe A2 ↑

Am Ende dieser Stufe können Sie

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

Lernstufe A1 ↑

Am Ende dieser Stufe können Sie

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





Französisch



Vormittagskurse

Französisch A1

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 3

Di N 808

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 04.02.2020**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A2.2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 5

Di N 809

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Do, 10:45-12:15 Uhr, **ab 06.02.2020**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

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

Französisch A2.3

Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 8

Di N 810

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 06.02.2020**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Sprachkurse bei der vhs – eine gute Investition in Ihre Zukunft!

Französisch A2.3

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Di N 812

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mi, 10:45-12:15 Uhr, **ab 05.02.2020**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Di N 813

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 03.02.2020**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1 Auffrischkurs

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Reprise – Neubearbeitung Unité 4
Auffrischkurs

Di N 814

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 07.02.2020**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B2

Kleinstgruppe (6-8)

Gemeinsam lesen wir Lektüre.

Grammatik, Konversation, Länderkunde.

Di N 815

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 05.02.2020**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



Französisch Konversation B2 bis C1

Kleingruppe

Gemeinsam lesen wir Lektüre.

Grammatik, Konversation, Länderkunde

Di N 816

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 10:45-12:15 Uhr, **ab 03.02.2020**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch Konversation

B2 bis C1

Kleinstgruppe (6-8)

Gemeinsam lesen wir Lektüre.

Grammatik, Konversation, Länderkunde

Di N 817

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 10:45-12:15 Uhr, **ab 07.02.2020**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Abendkurse

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Di N 835

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 04.02.2020**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € 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

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Di, 20:00-21:00 Uhr, **ab 04.02.2020**

57,- €, ermäßigt: 46,- €, zzgl. 19,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B2 Crashkurs am Samstag

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Edito B2 3e édition, Unité 4

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

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Sa, 09:30-12:30 Uhr, **ab 08.02.2020**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

BU

Bildungsurlaub



Kurse für Kinder und Jugendliche

Spanisch



Spanisch A1

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen ohne Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 1

Di O 401

Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 10.02.2020**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A1.1

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 4

Di O 402

Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 05.02.2020**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

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

Spanisch A1.2

Kleingruppe

Anfänger/innen guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 5

Di O 403

Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 04.02.2020**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Spanisch A2.2

Premiumkleinstgruppe (4-6)

Lehrbuch: Con gusto A2, Unidad 5b

Di O 404

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 08:55-10:25 Uhr, **ab 04.02.2020**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 68,- € Premiumkleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A2.2

Kleingruppe

Lehrbuch: Con Gusto 2, Unidad 11

Di O 405

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 05.02.2020**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine



Kursleitungen Spanisch

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub Spanisch A1 **BU**

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

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

6-8 Teilnehmer/innen

Di O 436

Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo bis Fr, 09:00-16:00 Uhr, **ab 10.08.2020**
199,- €, ermäßigt: 175,- €, incl. Lehrmittel,
5 Termine

Italienisch



Italienisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro Nuovo 1, Lezione 3

Di O 900

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 05.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinst-
gruppenschlag, 15 Termine

Italienisch A1.1

Anfänger/innen mit guten Vorkennt- nissen

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro Nuovo 1, Lezione 7

Di O 901

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 05.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinst-
gruppenschlag, 15 Termine

Italienisch A2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro Nuovo A2, Lezione 1

Di O 902

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 19:30-21:00 Uhr, **ab 03.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinst-
gruppenschlag, 15 Termine



Italienisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con piacere B1, Lezione 8

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

Di O 903

Margareta Ceruti

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 04.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinst-
gruppenschlag, 15 Termine

Italienisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Wir lesen Artikel aus Zeitschriften, Kurzge-
schichten, Krimis usw., hören italienische
Lieder und vertiefen Grammatikkenntnisse.

Di O 904

Margareta Ceruti

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D,
Dr. Heumann Weg 1
Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 04.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinst-
gruppenschlag, 15 Termine

Italienisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Corso di conversazione. Leggiamo testi, arti-
coli e ripassiamo la grammatica.

Di O 905

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 04.02.2020**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinst-
gruppenschlag, 15 Termine

Hausaufgabenhilfe

Die Volkshochschule Dietzenbach e.V. ist
Träger für die Hausaufgabenhilfe in der
Dietrich-Bonhoeffer-Schule. Zielsetzung der
Hausaufgabenhilfe ist die Förderung der
schulischen Leistungen und auch die per-
sönliche Entwicklung der Kinder, damit die-
se später als Jugendliche und Erwachsene
selbstständig ihr Leben in der Gesellschaft
finden und führen können.

In der Dietrich-Bonhoeffer-Schule besuchen
50 Kinder die Hausaufgabenhilfe. Die Ent-
scheidung über die Aufnahme liegt bei den
Schulen.



Rihab Amaiou,
Leiterin der
Hausaufgaben-
hilfe

Zum Jugendtreff in der Wilhelm-Leuschner-
Str. 33 können sich Jugendliche der Klas-
senstufen 7-10 anmelden. Den derzeit 60
Jugendlichen wird ein pädagogischer Rah-
men angeboten, in dem ihre sozialen Kom-
petenzen gestärkt werden. Dazu zählen die
Übernahme von Verantwortung, Persönlich-
keitsentwicklung, Anerkennung in der Gesell-
schaft und Konfliktfähigkeit, um später ein
selbstständiges Leben führen zu können.

Die Betreuungstage sind Montag, Mittwoch,
Donnerstag und Freitag. An diesen Tagen ha-
ben die Jugendlichen auch die Möglichkeit
ihre Hausaufgaben zu erledigen.



Erlebe Dich neu!

Suchen, finden, buchen.
Mit dem vhs-Kursfinder auf
www.volkshochschule.de



Mehr als
500.000 Kurse.
Jetzt
entdecken!



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 Capitol & Kultur).

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

Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.

Im Internet finden Sie uns unter www.dietzenbach.de.

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

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

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

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



Musikalische Grundfächer - Mit Musik ins Leben

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



Musik für und mit Babys

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

Purzelgruppe

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

Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

Musikalische Früherziehung

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

Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

Instrumentalunterricht

Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt:

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



Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfasst:

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

Gebührenordnung

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

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

Ermäßigte Gebühren:

(Ermäßigung = 13%)

• Familienermäßigung:

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

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

Bitte beantragen Sie alle Gebührenermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule.

Zahlungsweise:

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

Kündigung:

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

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

- vhs Kreis Offenbach** **vhs Dietzenbach e.V.** **vhs Heusenstamm** **vhs Rodgau** **vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166 Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 Hintergasse 15 Dieburger Str. 9-11
63303 Dreieich 63128 Dietzenbach 63150 Heusenstamm 63110 Rodgau 63322 Rödermark
Kurs-Nr. beginnt mit K Kurs-Nr. beginnt mit Di Kurs-Nr. beginnt mit He Kurs-Nr. beginnt mit Ro Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten) _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

- Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)
 Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Sie finden diese und die Datenschutzerklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

- vhs Kreis Offenbach** **vhs Dietzenbach e.V.** **vhs Heusenstamm** **vhs Rodgau** **vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166 Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 Hintergasse 15 Dieburger Str. 9-11
63303 Dreieich 63128 Dietzenbach 63150 Heusenstamm 63110 Rodgau 63322 Rödermark
Kurs-Nr. beginnt mit K Kurs-Nr. beginnt mit Di Kurs-Nr. beginnt mit He Kurs-Nr. beginnt mit Ro Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten) _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

- Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)
 Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Sie finden diese und die Datenschutzerklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**



■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach / vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81 VHS00000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber) _____

Straße und Hausnummer _____

Postleitzahl und Wohnort _____

Kreditinstitut (Name) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort _____ Unterschrift _____

Bitte beachten Sie:

Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach / vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81 VHS00000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber) _____

Straße und Hausnummer _____

Postleitzahl und Wohnort _____

Kreditinstitut (Name) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort _____ Unterschrift _____

Bitte beachten Sie:

Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!