

Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Informationen

Geschäftsstelle

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

Sprech- und Öffnungszeiten

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

Geschäftsführung:

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



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

Vorstand

Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies,
(stellv. Vorsitzender), 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.

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.

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.

re begleiten, darunter auch die Stücke der
Dreigroschenoper von Meckie Messer und
Seeräuber Jenny.

Giselle wird seine schönsten Gedichte rezitie-
ren und aus seinem Leben erzählen.

Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Abend in
gemütlicher Atmosphäre.

Di A 099

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33
Fr, 20.09.2019, 19:00 - ca. 22:00 Uhr
Eintrittskarten zu 8,- € sind im Büro der vhs
Dietzenbach erhältlich.

Im Eintrittspreis sind Getränke und die Pau-
senbewirtung enthalten.



„Lange Nacht der vhs“ Musikalischer Brecht-Abend mit Ramblin' Wolf und Giselle



Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums der
Volkshochschulen findet bundesweit die
„Lange Nacht der vhs“ statt. Die vhs Dietzen-
bach feiert zudem im Rahmen dieser Veran-
staltung ihr 50-jähriges Bestehen.

Lassen Sie sich entführen in die Lyrik und
Prosa Bertolt Brechts. Ramblin' Wolf wird
Brechts Lieder in einer neuartigen, trotzdem
altgekannten Weise singen und auf der Gitar-

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 Materialkos-
ten), Studienreisen und -fahrten sowie Son-
derveranstaltungen 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:

Gesellschaft

Führung Commerzbank-Hochhaus

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

Di A 301

Frankfurt, Commerzbank
Sa, 26.10.2019, 09:45-11:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung,
-befreiung

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

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.

20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10% der Gebühren

13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50% der Gebühren

6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80% der Gebühren

danach wird die volle Kursgebühr fällig.

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

Für Studienreisen gelten besondere Bedin-
gungen. Diese werden vor der Anmeldung
mitgeteilt.

Teilnahmebestätigungen

Auf Wunsch erstellt die Geschäftsstelle kos-
tenfrei Teilnahmebestätigungen. Eine Zusen-
dung gegen einen frankierten Rückumschlag
ist möglich.

Gebührenerstattung

Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule
(Rückseite Deckblatt).

Ferien und Feiertage

Siehe Rückseite Deckblatt.

Stichwortverzeichnis Siehe S. 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.



Abseits vom Mainstream

Mediennutzung und extreme Rechte

Das Internet spielt bei der Verbreitung rechter
Ideologie eine gewichtige Rolle. In Foren wird
sich vernetzt und ausgetauscht, mit Fakenews
Stimmungsmache betrieben und durch Shit-
storms vermeintliche Gegner eingeschüch-
tert. Vorbei an der bürgerlichen Medien
bauen sich extrem rechte Szenen eine ganz
eigene Medienlandschaft auf, die auch nach
eigenen Regeln zu funktionieren scheint. Der
Vortrag will die Medienstrategien der extre-
men Rechten beleuchten und Überlegungen
dazu anstellen, wie diesen Entwicklungen zu
begegnet ist.

Di A 101

Alice Blum, Trainerin für „gendersensible
Neonazismusprävention“

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 01.11.2019, ab 19:00 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung
erbeten.



Leugnung des Klimawandels

Fakten machen keine Politik

Warum ist es so reizvoll, die Existenz des anthropogenen Klimawandels zu leugnen? Welche Mechanismen spielen hierbei eine Rolle? Wie könnte eine Kommunikation über den Klimawandel aussehen, die nicht lähmt und verängstigt, sondern zum Handeln motiviert? Diesen Fragen widmet sich Prof. Bubbenzer. Er plädiert dafür, sich in Sachen Klimawandel an der Wissenschaft zu orientieren.

Prof. Achim Bubbenzer, ehrenamtlicher Botschafter von klimafakten.de, ist promovierter Physiker und Experte für Erneuerbare Energien. Er war zuletzt Rektor der Hochschule Ulm.

Di A 105

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Do, 07.11.2019, ab 19:00 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten.

Geschichte der Familie Tesch

Bedeutung für das hier und jetzt

Erinnerungen an Johanna Tesch, Tochter eines Sachsenhäuser Schneidermeisters, Frauenrechtlerin und Reichstagsabgeordnete und ihren Sohn Carl Tesch, ab 1945 Direktor des Frankfurter Bund für Volksbildung.

Sonja Tesch, eine Enkelin Johannas, nähert sich ihrer Großmutter, die in der Familie immer als besondere Frau galt, in Form von Erzählung und einer Lesung aus Briefen. Und sie erinnert an ihren Vater, der als leidenschaftlicher Erwachsenenbildner und gelernter Werkzeugmacher nach seiner Emigration die Frankfurter Volkshochschule wieder aufbaute.

Di A 106

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Di, 24.09.2019, ab 19:00 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten.

Partizipation von Migrant_innen in Politik und Gesellschaft

Wie steht es um die politische Teilhabechance von Menschen mit Migrationshintergrund? Ein kurzer Blick auf die politische Landschaft lässt zwar eine Öffnung zu Vielfalt erkennen, doch in Wissenschaft und Politik wird zunehmend eine Unterrepräsentation dieser Personengruppe in Kommunalparlamenten, Landtagen und Bundestag konstatiert, was eine schwerwiegende Repräsentationslücke darstellt.

Im Vortrag werden bestehende Chancen, Hürden und Barrieren beleuchtet, die sich für Frauen und Männer mit Migrationshintergrund insbesondere im kommunalpolitischen Feld stellen.

Di A 107

Nina Hossain, M.A. Soziologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin Univ. Marburg
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 16.10.2019, ab 19:00 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten.



Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick

Die Freitagrunde (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 veröffentlicht.

Di A 111 ff.

Dr. Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 18.10., 15.11.2019, 17.01.2020, ab 19:30 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten.

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

Umweltbildung

Wanderung bei Miltenberg

Der Rundwanderweg im Naturpark Spessart führt uns durch den herbstlichen Wald und bietet schöne Blicke auf die Mainschleife. Zahlreiche historische Orte liegen auf dem Weg: die Ruinen der Burg Freudenberg und der Centgrafenkappelle, der keltische Ringwall, Ringelsteine, die einen alten Handelsweg flankieren und vieles mehr.

Die Wanderung von ca. 16 km mit knapp 4,5 Stunden Gehzeit erfordert etwas Kondition. Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

Di D 117

Petra Lück, Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach, Martina Walter
Treffpunkt: Bahnhof Freudenberg-Kirschfurt (Main), eigene Anreise
So, 22.09.2019, 10:30-16:30 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung



Wanderung rund um das Schloss Mespelbrunn

Der Film „Das Wirtshaus im Spessart“ machte das Schloss Mespelbrunn weltberühmt. Der Mythos der Spessarträuber wird in der Region noch heute gepflegt. Weitere Höhepunkte des Rundwanderweges sind das Hohe-Wart-Haus und die Wallfahrtskirche in Hessenthal. Die Wanderung von ca. 14 km mit 4 Stunden Gehzeit erfordert eine normale Kondition. Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

Di D 118

Petra Lück, Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach, Martina Walter
Treffpunkt: Mespelbrunn, Wanderparkplatz am südlichen Ortsausgang, eigene Anreise
So, 20.10.2019, 10:30-16:30 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Grußwort

Die vhs Dietzenbach e.V. feiert im Jahr 2019 das 50-jährige Jubiläum ihres Bestehens. Seit der Gründung im Jahr 1969 brachte jedes Jahrzehnt große Veränderungen mit sich, nicht nur im Wandel Dietzenbachs vom Dorf zur Stadt, sondern auch in den Bedarfen und Bildungsansprüche der mehr und mehr urbaner und internationaler werdenden Bürgerschaft. Die vhs hat bei diesem Zeitenwandel immer mitgehalten und durch ständige Anpassung und kontinuierliche Innovationen ihres Angebots die Attraktivität aufrecht gehalten. So bietet auch dieses aktuelle Programm ein hochwertiges, vielfältiges und zeitgemäßes Angebot der Erwachsenenbildung.



Jürgen Rogg



Dr. Dieter Lang

Die Volkshochschule ist seit jeher fest in der Stadt und im kommunalen Kulturleben verankert. Sie blickt auf eine intensive, vertrauensvolle und außerordentlich erfolgreiche Zusammenarbeit mit zahlreichen Institutionen in Dietzenbach zurück. Es ist ein Netzwerk in dem die vhs erfolgreich agiert. Diese Vielfalt ist es, die zu unserer multilateralen Stadtgesellschaft, zu den Menschen in Dietzenbach, die aus mehr als 125 Nationen kommen, passt.

Der Grundsatz „Vielfalt in 6 Bildungsfeldern“ der bundesweit für ca. 900 Volkshochschulen gültig ist, wurde auch im neuen Programmheft für die vhs Dietzenbach e.V. umgesetzt. Diese Bildungsfelder sind: Gesundheit, Beruf, Sprachkompetenzen, Kultur und Kunst, Gesellschaft mit politischer und demokratischer Bildung und die Kurse zur Grundbildung in denen den Lesen, Schreiben und Medienkompetenz vermittelt wird.

Liebe Leserinnen und Leser, das neue vhs-Programm bietet Ihnen ein enorm breites und vielfältiges Bildungsangebot, welches durch das vhs-Team in der Geschäftsstelle des Stadtteilzentrums in der Wilhelm Leuschner-Strasse 33 und den mehr als 100 Kursleiterinnen und Kursleitern für das kommende Jahr für Sie geplant und organisiert wurde. Viel Arbeit, Zeit und Innovation wurde investiert. Wir sind sicher, da ist auch mindestens eine passende Veranstaltung für Sie dabei, welche Ihr Interesse weckt. Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und persönliche Inspiration.

Wir danken der Geschäftsführerin Frau Lück und dem gesamten vhs-Team für die Vorbereitung und Umsetzung des neuen Programms und der ersten Vorsitzenden des vhs Dietzenbach e.V. Frau Gudrun Rahn, dem Vorstandsteam, sowie allen ehrenamtlichen Mitgliedern des Vereins für ihr Engagement und ihr Mitwirken in unserer vhs in Dietzenbach. Unser Dank gilt auch allen Kursleiterinnen und Kursleitern für ihr fachliches Mitwirken.

Wir wünschen Ihnen allen weiterhin viel Erfolg und ein gutes Gelingen bei der Umsetzung des Programmangebots.


Jürgen Rogg
Bürgermeister


Dr. Dieter Lang
Erster Stadtrat



Wandern und Yoga

Reisebeschreibung siehe Seite 38

Fossilienfundstätte Grube Messel



Führung

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

Di D 203

Annegret Höllwarth, Museumsverein Messel

Treffpunkt: Weltkulturerbe Grube Messel, Roßdörfer Str. 108, Messel um 13:50 Uhr.

Sa, 07.09.2019, 14:00-17:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Führung in der Kläranlage

Schauen Sie hinter die Kulissen der Kläranlage, in der das Abwasser der ca. 34.000 Einwohner und der in Dietzenbach ansässigen Gewerbe-/Industriebetriebe behandelt wird. Das Klärwerk verfügt über eine mechanische Reinigungsstufe (mit z.B. Rechen und Sandfang) und eine biologische Reinigungsstufe (mit Nitrifikation, Denitrifikation und chemischer Phosphorelimination). Der in der Kläranlage anfallende Schlamm wird in zwei Faulbehältern anaerob behandelt - hierbei entsteht wiederum Biogas (bzw. Faulgas), das von einer Mikrogasturbine zur Strom- und Wärmergewinnung genutzt wird.

Während der Führung werden wir den Weg des Abwassers durch die Anlage nachverfolgen, so dass Sie einen Einblick in die unterschiedlichen Verfahrensschritte und technischen Abläufe auf „Ihrer“ Kläranlage bekommen.

Di D 205

Dr.-Ing. Linda Hinken

Treffpunkt: Eingangstor Kläranlage, Limesstr. 1, Dietzenbach

Mi, 18.09.2019, 16:30-18:00 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Faszination Wald

Exkursion

In unserer digitalisierten Welt verlieren immer mehr Menschen den Kontakt zur Natur.

Die etwa dreistündige Wanderung im Wald bei Dietzenbach schärft das Bewusstsein der Teilnehmenden für unsere Umwelt, die voller Wunder und 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)

Di D 204

Dieter Gewalt

Treffpunkt: Dtzb., Wollwiesenteich, Verlängerung der Kirchbornstr.

So, 25.08.2019, 10:00-13:00 Uhr

9,- €, ermäßigt: 7,- €



Pilzlehrwanderung

Die Exkursion im Dietzenbacher Wald gibt vielfältige Eindrücke. Wer will bringt Körbchen und Messer mit - Plastiktüten sind bei Pilzfreunden verpönt.

Di D 206

Dieter Gewalt

Treffpunkt bitte nach Anmeldung erfragen.

Sa, 31.08.2019, 10:00-13:00 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung.

Praktisches Pilzseminar

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

Di D 207

Dieter Gewalt

Grundlagenvermittlung: Fr, 13.09.2019, 19:00-21:00 Uhr, vhs Dietzenbach, Raum E4

Exkursionen: So, 15.09.2019, ab 10.00 Uhr, die weiteren vier Exkursionen nach Absprache (nach Wetterprognose, Sa oder So) 53,- €, ermäßigt: 42,- €, 6 Termine

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse angeben.

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 O6, Hinterhaus OG
Mo, 16:15-17:45 Uhr, ab 09.09.2019

46,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Konstruktiver Umgang mit Ärger und Wut

Stellen Sie sich vor, Sie ärgern sich und können diesen Ärger umwandeln in konstruktive Handlungen, die Ihnen guttun und dauerhafte Erleichterung verschaffen!

Oder Sie stehen einer wirklich wütenden Person gegenüber und werden weder klein noch brüllen Sie zurück!

Ist das für Sie schwer vorstellbar? Dann ist es Zeit, neue Wege im Umgang mit Wut und Ärger kennenzulernen. Hierzu verhilft uns die Gewaltfreie Kommunikation. Sie bietet einen produktiven Umgang mit Ärger und Wut an, den ich gerne anhand Ihrer eigenen Beispiele mit Ihnen gehen möchte.

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 104

Christiane Welk, zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Lehrerin
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr/Sa, 18./19.10.2019

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

62,- €, ermäßigt: 50,- €, 2 Termine



Christiane
Welk,
Kursleiterin

Systemisches Konsensieren Eine neue Art der Entscheidungsfindung

Wer kennt es nicht? Den Ärger, wenn eine Entscheidung getroffen wird, die mir nicht gefällt oder zu der ich nicht stehen kann? Oder die innere Aufkündigung zu einer Sache, die ich nicht mittragen möchte, hervorgerufen durch unsere Mehrheitsentscheidungen?

In diesem Workshop möchte ich Ihnen das Systemische Konsensieren vorstellen, das einen Weg zeigt wie in einer Entscheidung die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden können.

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 105

Christiane Welk, zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Lehrerin
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Fr/Sa, 08./09.11.2019

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

62,- €, ermäßigt: 50,- €, 2 Termine

Achtsame Kommunikation

Möchten Sie sich selbst und andere besser zu 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 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 Persönlichkeits-trainerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa/So, 02./03.11.2019

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

Familienaufstellung

Oftmals stehen wir ratlos vor Situationen in Familienbeziehungen, in denen wir mit auffälligem Verhalten der Kinder, Partner- und Eheproblemen oder Krankheiten z.T. massiv konfrontiert werden. Ebenso problematisch kann sich das Dreiecksverhältnis zwischen Beruf, Partner und Elternrolle darstellen, was sich in einer Problemaufstellung der beteiligten Personen durch Stellvertreter lösen lässt. Gelingen und Scheitern können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes verstrickt sind. So genannte „Verstrickungen“ in das Schicksal anderer Familienmitglieder können die Selbstentfaltung blockieren. Werden diese Verstrickungen gelöst, so entsteht eine natürliche Ordnung und die tiefe Liebe kann wieder fließen.

Di C 112

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr/Sa/So, 22./23./24.11.2019

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

66,- €, ermäßigt: 53,- €, 3 Termine

Schluss mit dem Grübeln - vom Umgang mit dem Kopfkino

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 202

Anette Elsinger, gepr. Präventologin®

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Fr, 08./15.11.2019,

jeweils 18:00-19:45 Uhr

19,- €, ermäßigt: 15,- €, 2 Termine

S 480 Goldene Zeiten in der Champagne und im Burgund

Unsere Reise in die Regionen des Weltkulturerbes der Unesco bringt uns die Kultur, Natur und Geschichte dieser Regionen nahe. Die Avenue de Champagne, mittelalterliche Städte voller Geschichte, Weingüter und Kathedralen gepaart mit französischem Savoir vivre lassen diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

02. - 06. Oktober 2019

Angelika Markert, Bus



Angelika Markert, Reiseleiterin

S 479 Trier im Zauber der Adventslichter

Die Vorweihnachtszeit in Trier, der ältesten Stadt Deutschlands, zu genießen, bedeutet zauberhafte Momente auf dem Weihnachtsmarkt mit spektakulärer Kulisse des Doms, Kultur Geschichte und Genuss. Wir wohnen zentral in Trier, idealer Ausgangspunkt zum Erkunden der Sehenswürdigkeiten. Ein Besuch im Rheinischen Landesmuseum sowie ein Winzermenü auf dem Weinberg runden unser Programm ab.

30. Nov. - 02. Dez. 2019

Angelika Markert, Bahn



S 470 Bildungsurlaub auf Sylt

BU

Gesundheit ganzheitlich fördern

Verbringen Sie eine erlebnisreiche Zeit auf Sylt.

In der Bildungsurlaubswoche werden wir uns den Themen Gesundheit, Bewegung, Stress, Umgang mit Stimmungen und selbstsicherem Verhalten widmen. Fitnessübungen, Ausdauertraining, Entspannungs- und Yogaübungen gehören zum Programm.

17. - 24. November 2019

19. - 25. Oktober 2020

Thomas Böhm, Bahn



S 481 Bildungsurlaub auf Spiekeroog – Spuren finden im Lebenssand

BU

Spuren finden im Lebenssand

Nutzen Sie die Seminarwoche für Ihre ganz persönliche und erkenntnisreiche Standortbestimmung. Gehen Sie auf Spurensuche um mehr Zufriedenheit und Gleichklang im Leben und Beruf zu erlangen, mit Methoden der ressourcenorientierten Biografiearbeit und der erkenntnisreichen Übungen aus der gestalterischen Laufbahnberatung kommen Sie in Bewegung zu mehr Klarheit, Entscheidungs- und Tatkraft.

Dies alles findet in einer vertrauensvollen und achtsamen Atmosphäre auf einer zauberhaften Insel statt. Es bleibt Zeit für Erholung und Erkundung der Insel.

14. - 21. März 2020

Mechthild Messer, Bahn

S 483 Ayurvedische Detoxwoche in Selters (Taunus)

Der Ayurveda empfiehlt seit über 2000 Jahren das Frühjahr als die beste Zeit für eine Detoxkur. Wir werden in Selters mit einer ganzheitlichen Reinigung von Körper und Geist ayurvedisch detoxen. In den begleitenden Vorträgen erfahren Sie viel über Ayurveda und beim gemeinsamen Kochen lernen Sie die Geheimnisse der ayurvedischen Kochkunst kennen. Im Einzelgespräch erhalten Sie persönliche Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil. Neben selbstorganisierten Wanderungen und angeleiteter Meditation runden Entspannungsübungen aus dem Yoga die Detoxkur ab.

29. März - 3. April 2020

Barbara Schleich, Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, eigene Anreise

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!

Frühjahr 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

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 sinnstiftende Fragestellungen finden Sie Zugang zu Ihren inneren Kraftquellen: gewinnen Sie mehr klare Sicht und erkennen Handlungsschritte wie Sie ihre (seelische) Gesundheit stärken und ausbauen können; dies alles für eine gelingende Balance von Beruf und Leben.

09. - 16. Mai 2020

Mechthild Messer, 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 484 Bildungsurlaub Emilia-Romagna

BU

Lebens- und Arbeitsalltag in Italien

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 Eataly World, zur Friedensschule Monte Sole und nach Ferrara.

06. bis 12. Oktober 2019 (ausgebucht)

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



Katrin Jakoby-Hoch

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

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

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.



Wie sehe ich mich als Frau

Religion, Erziehung, gesellschaftliche Einflüsse und Kunstgeschichte - all das prägte die Entwicklungsgeschichte von uns Frauen. Wir betrachten wie Frauen in den unterschiedlichen kunstgeschichtlichen Epochen gesehen und dargestellt wurden, beginnend vom 16. Jahrhundert bis heute.

Anschließend bringen wir unsere Gedanken zu diesem Thema und unser „Frau sein“ mit Farben aufs Papier. Hierzu sind keine künstlerischen Begabungen erforderlich.

Elemente von Tanz und Entspannung bereichern unser Zusammensein.

- nur für Frauen

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Di C 207

Christiane Klein-Luser

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 27.11.2019, 17:00-21:00 Uhr

19,- €, ermäßigt: 15,- €

Der Hygge-Trend Wege zum Glücklichein

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

Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

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

26,- €, ermäßigt: 21,- €

Bildungsurlaub Gelassenheit und Selbstbewusstsein in Beruf und Alltag



Zuweilen ärgern wir uns über Verhaltensweisen oder Bemerkungen unserer Mitmenschen.

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

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

Die Woche zeigt Wege zu mehr Gelassenheit auf. Wir lernen Möglichkeiten, uns selbst stärker zu spüren, besser abzugrenzen und bei uns selbst zu bleiben. Hierdurch gewinnen wir Kraft und Energie für die Aufgaben des

beruflichen Alltags und die persönliche Entwicklung.

6-9 Teilnehmende

Di C 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

Wenn Entscheidungen schwer fallen

Selbstzweifel, Unsicherheit und Angst, das Falsche zu tun oder uns auf neue Erfahrungen einzulassen, machen es uns oft schwer, klare Entscheidungen treffen. Wir fühlen uns in beruflichen und privaten Entscheidungssituationen hin- und hergerissen, was wir angehen und welchen Weg wir gehen sollen. Wir fragen uns, ob wir dann nicht unwiderruflich das Falsche getan und andere Möglichkeiten versäumt haben. Dies verursacht Stress und verhindert eine gute Entscheidung.

Wie können wir unserem Gefühl und unserer Intuition besser vertrauen, getroffene Entscheidungen annehmen und hierdurch mehr Kraft, Energie und Selbstbewusstsein entwickeln?

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 303

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 27.09.2019, 17:30-21:30 Uhr

20,- €, ermäßigt: 16,- €



„Warum Männer nicht zuhören und Frauen falsch einparken“

Wieso ticken Männer und Frauen so unterschiedlich?

Schwierige Kommunikationssituationen und Konflikte in Partnerschaften entstehen oft dadurch, dass Männer und Frauen mit unterschiedlichen Gefühlen und Einstellungen an die Dinge herangehen.

So werden Männer als eher zielorientiert, Frauen als eher an wechselnden Gefühlen orientiert angesehen. Man sagt, dass Männer das Notwendige kommunizieren, während Frauen ihre Erlebnisse in detaillierten Bildern beschreiben.

Inwieweit sind solche Auffassungen stimmig und wie weit sind es Klischees? Welche Unterschiede gibt es zwischen Mann und Frau tatsächlich und woher kommen sie? Und wie können wir das Wissen und die Erkenntnisse hierüber praktisch im Beziehungs-/Alltag nutzen?

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 304

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 01.11.2019, 17:30-21:30 Uhr

20,- €, ermäßigt: 16,- €

In der Ruhe liegt die Kraft

Mehr Energie und Kreativität durch Entschleunigung

Stress, Hektik, Eile, stringente Ziel- und Pflichtenorientierung und hohe Ansprüche an die eigene Perfektion bestimmen oft unser Handeln in Arbeit, Beruf und Freizeit.

Wir stehen unter großem inneren Druck und geben uns oftmals nicht den Raum, zur inneren Ruhe zu kommen. Oft haben wir das Gefühl, unsere Ziele nicht hinreichend erreicht und unsere Pläne für den Tag nicht umgesetzt zu haben.

Wie können wir mit veränderten Einstellungen innere Ruhe und Gelassenheit erreichen, unsere Aktivitäten sinnvoll einteilen und durch Kraftankern mehr Energie aufbringen, damit wir wesentliche Dinge erreichen und gleichzeitig ein Gleichgewicht zwischen Arbeit, Pflicht, Hobbys und Entspannung finden.

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 305

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 06.12.2019, 17:30-21:30 Uhr

20,- €, ermäßigt: 16,- €

Literatur, Musik, Theater



41. Frauenfrühstück

Inka Meyer:

„Der Teufel trägt Parka“

Ein hochkomisches Plädoyer für eine entspannte Weiblichkeit

Die Botschaft der Mode- und Kosmetikbranche ist klar: Frauen, ihr lauft aus, werdet alt, seid zu fett und habt zu viele Haare. Um diesem Makel zu entgehen, klatschen sich schon Grundschülerinnen so viel Wimperntusche ins Gesicht, dass sie an der Schulbank sitzend vornüberkippen. Die Chemie in den Schuhen macht uns krank, durch die Ananas-Diät sind wir ungenießbar. Aber mit dem Weizengrassmoothie in der Hand hetzen wir weiter jedem Beauty-Trend hinterher. Und am Ende sind wir schön. Schön blöd.

Dietzenbach, Capitol, Offenbacher Str. 11

So, 10.11.2019, ab 10:00 Uhr

Einlass ab 9:30 Uhr

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

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



Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach

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

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, Capitol, Offenbacher Str. 11

So, 08.03.2020, ab 10:00 Uhr

Einlass ab 9:30 Uhr

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

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

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 erbeten

Märchen aus Norwegen, dem Buchmesseastland

Di T 412

Mi, 18.09.2019, ab 20:00 Uhr

Märchen auf Wunsch

Di T 413

Mi, 11.12.2019, ab 20:00 Uhr

Die eigene Stimme erleben Gesangsworkshop

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

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

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

Di F 003

Andrea Hermes-Neumann

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 21.09.2019, 10:00-15:00 Uhr

21,- €, ermäßigt: 17,- €



Beethoven zum 250. Geburtstag

Eine Hommage an Ludwig van Beethoven zu seinem 250. Geburtstag. Wir gratulieren dem genialen Komponisten - mit ausgewählter Musik, Geschichten und Zwiegesprächen zwischen ihm und seinen Zeitgenossen. Kein historischer Vortrag über Beethovens Leben, der Jubilar kommt selbst zu Wort - in Tönen und in Texten. Dabei gibt es einiges zu entdecken. Lassen Sie sich überraschen ...

Di F 004

Andrea Hermes-Neumann,
Christian Tutschek

Dietzenbach, Capitol, Offenbacher Str. 11

So, 15.12.2019, ab 17:00 Uhr
gebührenfrei; Spenden erbeten.

Eine Veranstaltung der Musikschule Dietzenbach, unterstützt durch die vhs Dietzenbach e.V.

Heilsames Singen

Vortrag und Einführung

„Jeder Mensch kann singen. Es gibt keine Fehler, nur Variationen.“

(W. und K. Bossinger, die Begründer/in des Heilsamen Singen)

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

Sie werden etwas über die aktuelle wissenschaftliche Forschung zum Singen erfahren. Sie hören über körperliche und psychische Auswirkungen, wie Musik auf Körperhythmen einwirkt, über Resonanzphänomene in Verbindung von Erholung und Gesundheit.

Di F 005

Barbara Tesch, Musiktherapeutin DMTG
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 27.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

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

Heilsames 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 18.10.2019
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 15,- € Kleinstgruppenzuschlag, 8 Termine

Workshop

Di F 007

Barbara Tesch, Musiktherapeutin DMTG
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 30.11.2019, 11:00-15:00 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €

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/ So, 26./27.10.2019,

jeweils 11:00-14:00 Uhr
32,- €, ermäßigt: 26,- €, zzgl. 5,- € Cajonleihgebühr (direkt an die Kursleitung), 2 Termine



Lust auf Theater? Spaß an der Improvisation?

Theaterworkshop

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di F 026

Tanja Garlt

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
So, 24.11.2019, 11:00-16:00 Uhr

27,- €, ermäßigt: 22,- €

Abenteuer Schreiben

Schreibwerkstatt für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Schreibend begeben wir uns auf Entdeckungsreise zu unserer kreativen Seite. In entspannter Atmosphäre lassen wir lyrische 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/So, 02./03.11.2019

Sa, 14:00-17:00 Uhr, So 10:30-13:30 Uhr
30,- €, ermäßigt: 24,- €, 2 Termine

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, Kunstpädagoge

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 12.10.2019, 11:00-15:00 Uhr

31,- €, ermäßigt: 25,- €

Comic zeichnen und Figuren entwickelt

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 Werkzeuge 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, Kunstpädagoge

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa/So, 09./10.11.2019,

jeweils 12:00-15:00 Uhr
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 2 Termine

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, Kunstpädagoge

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 14.09.2019, 13:00-17:00 Uhr

31,- €, ermäßigt: 25,- €

Gestalten

Filzlampen und -teelichter

In diesem Kurs können auch Anfänger/innen fantasievolle Lichter aus Wolle und Seide herstellen. Sie lernen mit einer Schablone einen zarten Hohlkörper zu filzen. Diesen werden wir dann in Nasstechnik und Nadelfilzen individuell dekorieren und damit eine Tischlampe und ca. 2 Windlichter herstellen.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen scharfe Schere, Kernseife, 3 Küchenhandtücher, Schüssel, Noppenfolie ca. 1qm, Automatte oder Backblech, Wäschesprenger

Di F 302

Heike Nadler

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
So, 20.10.2019, 10:00-17:00 Uhr

35,- €, ermäßigt: 28,- €, zzgl. Material nach Verbrauch (direkt an die Kursleitung, ca. 12€).

Die Kunst der Kerzenherstellung

Gestalten Sie Kerzen in liebevoller Handarbeit aus Naturmaterialien und lernen Sie verschiedene Methoden zur Herstellung von Bienenwachskerzen kennen, durch

- rollen aus Wachsplatten
- gießen in Gläsern und Formen
- tauchen

Es gibt praktische Informationen über verschiedene Wachsorten, den richtigen Docht und worauf man beim Kauf der Materialien achten sollte. Die meiste Zeit werden wir mit der Herstellung der Kerzen verbringen.

Die erlernten Fähigkeiten können Sie jederzeit zu Hause wiederholen, ohne großes Equipment.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Backfolie aus Silikon, Backblech wasserdicht, Schere, Kneipchen oder Cutter, Plätzchenformen, Küchenpapier, 2 leere Mäisdosen

Di F 303

Heike Nadler

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 16.11.2019, 10:00-18:00 Uhr

41,- €, ermäßigt: 33,- €, zzgl. Material nach Verbrauch (direkt an die Kursleitung, ca. 20€)



Candle Bowls und Wachslaternen

Laternen aus Wachs und Kerzenschalen sind der neue Trend in der Gestaltung von gemütlichen Herbst- und Winterabenden.

Mit einfachen Mitteln, die in jedem Haushalt vorhanden sind, lernen Sie in diesem Kurs sehr individuelle und kreative Lichter herzustellen. Es entstehen schlichte und filigrane Formen oder mit Naturmaterialien, Glas und Bildern verzierte Kunstwerke.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Backfolie aus Silikon, Backblech wasserdicht, Schere, Kneipchen oder Cutter, Küchenpapier, 2 leere Maisdosen, Metallöffel, größere Schüssel, Fön oder Heißluftgebläse

Di F 304

Heike Nadler

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
So, 17.11.2019, 10:00-17:00 Uhr
35,- €, ermäßigt: 28,- €, zzgl. Material nach Verbrauch (direkt an die Kursleitung, ca. 15€)

Mode Kosmetik



Weihnachtsseife selber sieden

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

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

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

6-8 Teilnehmer/innen

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

Di F 310

Beate Adam

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 19.10.2019, 10:00-16:00 Uhr
30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

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, 26.10.2019, 10:00-15:00 Uhr
25,- €, ermäßigt: 20,- €, zzgl. 8,- € Material

Make-up to go

Natural beauty

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

5-8 Teilnehmerinnen

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

Di G 022

Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 13.11.2019, 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./25.09.2019,
jeweils 18:00-21:00 Uhr
36,- €, ermäßigt: 29,- €, zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

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 025

Birgit Borowski

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
So, 20.10.2019, 10:00-16:30 Uhr
52,- €, ermäßigt: 42,- €, zzgl. 3,- € Material
Auf Wunsch Farbkarte zu 5 € bei der Kursleitung erhältlich.

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. Wir empfehlen, vor einer Anmeldung mit dem Fotokreis unter vorstand@fotokreis-dietzenbach.de Kontakt aufzunehmen.

Di G 101

Gerolf Stamm

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG
Do, 20:00-22:00 Uhr, **ab 04.07.2019**
32,- €, ermäßigt: 26,- €, Gebühr pro Halbjahr

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, 21.09.2019, 10:00-17:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €, zzgl. 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, 26./27.10.2019
Sa, 10:00-17:00 Uhr, So 10:00-15:00 Uhr
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 15,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Kochen und genießen

Knackiges Sommergemüse mit internationalem Flair

Der Sommer bietet vielfältige Vitamine in Form von Obst, Gemüse und frischen Kräutern, die sich zu leckeren vegetarischen Mahlzeiten verzaubern lassen! Freuen Sie sich auf fruchtig-frische Tomatencremesuppe, allerlei spanische Tapas und Auberginen-Lasagne an Feldsalat mit Ziegenkäse-Nocken. Würzig gefüllte Crepes zu buntem Ratatouille oder Gemüse-Samosas an feurigem Chutney schmecken echt lecker! Johannisbeer-Crumble und spritziger Mango-Cocktail werden Sie begeistern!

Di L 121

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6
Do, 26.09.2019, 18:00-21:30 Uhr
16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Der wilde Westen Burger, Steaks und Fritten...

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

Di L 122

Gabriele Andresen

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

Do, 31.10.2019, 18:00-21:30 Uhr
16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

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

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 Mexiko 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, 07.11.2019, 17:30-21:30 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Ayurvedische Küche

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

Das gemeinsame Essen startet mit Aaloo ki Chat mit Chutneys. Es folgen gelbe Linsen mit Reis und knusprige Kartoffeln mit besonderen Gewürzen. Kokosbällchen zum Nachhinein runden den Abend ab.

Di L 176

Anamika Singh

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

Mi, 18.09.2019, 17:30-21:30 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel



Indisch kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamon und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: Bread Pakoras mit Chutney, Chicken Quorma mit schwarzen Linsen und dem indischen Fladenbrot Chappati. Zum Abschluss gibt es die Grießspeise Safran Halwa. Beim Kochen erfahren Sie mehr über die indische Kultur und das Leben auf dem Subkontinent.

Di L 181

Anamika Singh

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

Mi, 13.11.2019, 17:30-21:30 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Vegetarische indische Küche

An diesem Abend kochen wir ein köstliches vegetarisches Menü: Pakoras mit Chutney, es folgen die Hauptspeisen Matar Paneer, Okraschoten und Aaloo Ka Pulav. Für den Nachhinein wird Kheer, ein indischer Milchreis, zubereitet.

Di L 182

Anamika Singh

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

Mi, 04.12.2019, 17:30-21:30 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Gesundheit

Wildkräuter sammeln für Smoothies und Speisen

Bei einem Spaziergang durch Wald und Flur sammeln wir Früchte, Samen und Blätter der Wildkräuter, erkunden deren Geschmack und Geruch und lernen ausgewählte Kräuter sicher zu bestimmen.

Sie erhalten Anregungen und Rezeptideen, für den täglichen Einsatz der Kräuter in der Küche. Zum Abschluss der Veranstaltung mixen wir uns grüne Smoothies und vegane Brennnesselcracker können probiert werden. Bitte Körbchen oder Stofftasche mitbringen.

Di K 281

Kerstin Hoffmann, Diplom Biologin

Treffpunkt: Dtzb. Steinberg, Wald-/Martinstr. am Spielplatz

Fr, 13.09.2019, 16:00-19:00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

Di K 282

Kerstin Hoffmann, Diplom Biologin

Treffpunkt: Dtzb. Steinberg, Wald-/Martinstr. am Spielplatz

Fr, 18.10.2019, 16:00-19:00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

Detoxwoche - Ayurvedische Kur

Der Ayurveda empfiehlt schon seit über 2000 Jahren den frühen Herbst als ausgezeichnete Jahreszeit für eine Detoxkur. Sie sorgt für eine Ausleitung der Alllasten des Sommers, in dem vermehrt Säuren im Organismus eingelagert wurden. So kann ein Ausgleich geschaffen werden, der für Regeneration und Prävention sorgt.

Sie werden bei Ihrer ayurvedischen Detoxwoche begleitet und erhalten für Ihre Konstitution (Vata, Pitta, Kapha) persönliche Empfehlungen. Die Kur ist nie völlig ohne Nahrung, aber mit wenig Essen und kann in Ihren Alltag integriert werden. Sie erfahren, wie Sie mit den passenden Gewürzen und Nahrungsmitteln Ihr Wohlbefinden dauerhaft verbessern können. Entspannungsübungen aus dem Yoga runden die Kur ab.

6-8 Teilnehmer/innen

Di K 286

Barbara Schleich, Ayurveda Gesundheitscoach, Europäische Akademie für Ayurveda
Dietzenbach, vhs, Raum E4/ E5, Vorderhaus OG

Di, 15.10.2019, 18:00-21:00 Uhr (Raum E4)

Fr, 18.10.2019, 18:00-20:00 Uhr (Raum E5)

Di, 22.10.2019, 18:00-20:00 Uhr (Raum E4)

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



Detoxwoche in Selters

Reisebeschreibung siehe Seite 38

Grippalen Infekten vorbeugen mit Ayurveda

Im Ayurveda spielt auch der Jahreszeitenwechsel eine Rolle für die Gesundheit. Denn die äußeren Veränderungen beim Wetter verursachen Instabilität im menschlichen Organismus und können das Immunsystem schwächen. Die ayurvedischen Empfehlungen zeigen auf, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können und so besser durch die kältere Jahreszeit kommen.

Sie erfahren etwas über die passenden Nahrungsmittel für die persönlichen Konstitutionen (Vata, Pitta und Kapha), stoffwechsellagernde Gewürze und Kräuter und lernen die ayurvedische Hausapotheke zur Linderung von Erkältungen kennen.

6-8 Teilnehmer/innen

Di K 287

Barbara Schleich, Ayurveda Gesundheitscoach, Europäische Akademie für Ayurveda
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
So, 27.10.2019, 10:00-14:00 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 3,- € Material

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
Di, 19.11.2019, 17:30-21:30 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €

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 Helming, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Sa, 14.12.2019, 10:00-17:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 11,- € Kleinstgruppenzuschlag; zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

Vorträge

Endometriose wenn die Periode zur Qual wird Vortrag

Circa 10 Prozent aller Frauen leiden unter einer Endometriose, bei vielen unerkannt. Die Auswirkungen des in der Bauchhöhle wuchernden Gewebes können manchmal nur minimal sein, in anderen Fällen aber auch sehr drastisch: schmerzhafte Regelblutungen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, chronischen Bauch- und Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme und einhergehender Unfruchtbarkeit.

Wie wird eine Endometriose diagnostiziert? Wie wird aus medizinischer Sicht therapiert? Was kann aus naturheilkundlicher Sicht getan werden? Was kann ich möglicherweise selbst tun?

Di K 404

Katja Vetten, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 29.11.2019, 18:00-20:15 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Migräne - naturheilkundliche Betrachtung Vortrag

Was sind eventuelle Auslöser von Migräne? Ursächlich können Hormone, eine Fehlbesiedlung oder Entzündung der Darmschleimhaut, Lebensmittelunverträglichkeiten und Intoleranzen sein.

Aufgezeigt wird auch die Verbindung der Darm-Leber-Achse.

Der Vortrag zeigt einen ganzheitlichen, naturheilkundlichen Ansatz und Behandlungsmöglichkeiten auf.

Di K 410

Brita Näser, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 23.10.2019, 19:00-20:30 Uhr

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

Bluthochdruck, Gefäßerkrankungen Vortrag

Deutschland liegt weltweit an der Spitze der Verordnung von Herz- und Blutdruckmedikamenten. Dennoch steigen die Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall stetig weiter.

Blutdrucksenker stellen nur das Symptom ab und die wahren Hintergründe bleiben unbehandelt. Nicht nur die Außenhaut, sondern auch das Bindegewebe, das die inneren Organe stabilisiert, verliert in fortgeschrittenem Alter seine Elastizität und es braucht den höheren Blutdruck um die Versorgung der Organe zu erhalten. Auch der immer höhere psychische Druck ist als Ursache zu nennen.

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

Di K 411

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 17.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

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

Die Schilddrüse kleines Organ mit großer Wirkung Vortrag

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, 29.10.2019, 19:00-20:30 Uhr

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

Gelenk- und Bindegeweberkrankungen - Arthrose, Arthritis, Rheuma - Vortrag

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, 26.11.2019, 19:00-20:30 Uhr

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

Yoga

Yoga für den Rücken

Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dem Rücken und der Wirbelsäule. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Abgerundet wird dieser Kurs durch Kurz- und Tiefenentspannungstechniken und Atemübungen.

Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di I 008

Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin (BYV)

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 28.08.2019**

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, Heilpraktiker, Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 16:45-18:00 Uhr, **ab 27.08.2019**

76,- €, ermäßigt: 61,- €, 16 Termine

Hatha Yoga

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

Di I 011

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 29.08.2019**

91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Di I 013

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 20:00-21:30 Uhr, **ab 02.09.2019**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Gönnen Sie...
Optik Schmitt
Brillenmode und mehr...
Frankfurter Straße 12
63128 Dietzenbach
Tel. 06074 / 3 13 95
www.optik-schmitt-dietzenbach.de

Hatha Yoga

Den Geist zentrieren

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

Di I 016

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 27.08.2019**

91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Wandern und Yoga

Reisebeschreibung siehe Seite 38

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

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 I 017

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 17:30-19:00 Uhr, **ab 30.08.2019**

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Kundalini Yoga

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

6-8 Teilnehmer/innen

Di I 018

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 16:15-17:45 Uhr, **ab 04.09.2019**

80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

... Ihren Augen
Optik Schmitt
Brillenmode und mehr...
Offenbacher Straße 50
Dietzenbach/Steinberg
Tel. 06074 / 4 10 67
www.optik-schmitt-dietzenbach.de

Yoga für Senioren

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

Di I 022

Jutta Winzig

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 10:15-11:45 Uhr, **ab 10.09.2019**

55,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 12 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. Bitte zusätzlich Faszirolle mitbringen (sofern vorhanden).

Di I 023

Sabrina Rünzi

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 16.11.2019, 12:00-16:00 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €

Di I 024

Sabrina Rünzi

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
So, 08.12.2019, 10:00-14:00 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €

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

Yoga-Warm up zur Stärkung des Immunsystems

Workshop

Yoga harmonisiert Körper, Seele und Geist. Es bewirkt durch ausgewählte Asanas mit Drehungen, Dehnungen und kraftvollen Haltungen und Atemübungen u.a. Stressreduktion, mehr Wohlbefinden und auch das Immunsystem kann gestärkt werden.

Gönnen Sie sich mit diesem Workshop eine Auszeit vom Alltag, tanken Sie neue Kraft und Energie und stärken Sie die Abwehrkräfte für die kalte Jahreszeit.

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

Di I 026

Birgit Borowski

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 19.10.2019, 14:00-17:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €

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.

Di I 027

Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin (BYV)

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
So, 25.08.2019, 10:30-13:00 Uhr
11,- €, ermäßigt: 9,- €

Di I 028

Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin (BYV)

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

Jungbrunnen Gemeinsame Ansätze im Yoga, Qi Gong, TCM, ...

Workshop

Alle alten großen Kulturen kennen das Geheimnis einer sprudelnden Vitalität. Ob im Yoga, in der westlichen Kultur oder im Qi Gong, Tai Chi Chuan oder TCM.

Erfahren Sie mehr über Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Traditionen weltweit. Wir üben gemeinsam. Die effektivsten Übungen für Ihr Wohlbefinden und die persönliche Power können Sie zu Hause weiter nutzen. Lassen Sie sich von dem positiven Elan an diesem Wochenende überraschen.

Bitte Schreibmaterial, Matte, Decke, bequeme Kleidung, Imbiss und Getränk mitbringen.

Di I 102

Peter Urbassek, Hypnose- und NLP-Master

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 28.09.2019, 10:00-18:00 Uhr
38,- €, ermäßigt: 30,- €



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 I 103

Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 02.11.2019, 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.

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

Di I 104

Sandra Haase

Treffpunkt: Wendehammer Kirchbornstraße, Dietzenbach
Sa, 21.09.2019, 12:00-15:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Di I 105

Sandra Haase

Treffpunkt: Wendehammer Kirchbornstraße, Dietzenbach
Sa, 19.10.2019, 12:00-15:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Körpererfahrung Meditation

Gehmeditation

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 das Erspüren 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 I 109

Beate Adam

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 16:00-17:30 Uhr, ab 05.09.2019
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 7,- € Kleinstgruppenzuschlag, 4 Termine

Entspannung und Meditation

Wohlsinn lässt sich (wieder) lernen!

Innere Ruhe, Gelassenheit und Entspannung lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Zwei Ansätze sind die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training nach Schultz. Erlernen Sie beide Verfahren gründlich und nachhaltig, das AT bis zur Oberstufe. Auf der Grundlage des entspannten Zustandes lernen Sie dann später auch verschiedene Meditationsmethoden kennen.

Auch für Wiederholer geeignet.

6-8 Teilnehmer/innen

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

Di I 110

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 15:30-16:30 Uhr, ab 03.09.2019
53,- €, ermäßigt: 42,- €, zzgl. 18,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 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 I 111

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 20:00-21:15 Uhr, ab 27.08.2019
76,- €, ermäßigt: 61,- €, 16 Termine

Heilsames Singen

Kursbeschreibung siehe S. 44

Minful Moves

Kursbeschreibung siehe S. 49

Mit Atemkraft den Rücken stärken

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

Di I 120

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 15:00-16:30 Uhr, ab 02.09.2019
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

BU

Bildungsurlaub

Kurse für Kinder
und Jugendliche



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

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 121

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 09.11.2019, 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, 30.08.2019, 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, zertifizierte Feldenkrais® Practitioner FVD

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 09.30-11:00 Uhr, ab 06.09.2019

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Di I 124

Eva-Maria Spieß, zertifizierte Feldenkrais® Practitioner FVD

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 11:15-12:45 Uhr, ab 06.09.2019

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, 20.10.2019, 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 gesundend 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 11.09.2019

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

Achtsamkeit und Meditation

Wochenende nahe Würzburg

Alles zurücklassen und in Ruhe ganz zu sich selbst finden; eingebettet in die Natur, das Ambiente des Hauses und das Schweigen, erlernen Sie die Taiji-Chan-Kurzform und werden in die Achtsamkeitsmeditation Chan eingewiesen. Die Organbezüge, Stressabbau und Ausgleich im emotionalen Bereich werden in Anlehnung an die Traditionelle Chinesische Medizin optimiert. Erholt und mit neuen Möglichkeiten zur Alltags- und Berufsbewältigung kehren Sie nach Hause zurück und können

die Übung fortsetzen.

Der Kursleiter ist persönlicher Schüler von Chan-Master Hsin Tao/Taiwan.

Di I 131

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT

Margetshöchheim, eigene Anreise

Sa, 02.11.2019, ab 08:00 Uhr

Sa, 03.11.2019, bis 12:00 Uhr

75,- €, keine Gebührenermäßigung,

-befreiung.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung betragen zusätzlich ca. 65 € und sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen. Auf Wunsch ist eine Anreise am Freitag möglich.

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

Anmeldung und kostenfreie Stornierung bis 25.09.2019.

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 11.09.2019

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

Qi Gong

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

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Di I 133

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 09:00-10:00 Uhr, ab 02.09.2019

38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 Termine

Di I 134

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 10:10-11:10 Uhr, ab 02.09.2019

38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 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

Mi, 09:00-10:00 Uhr, ab 14.08.2019

40,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Tanzen

Mindful Moves

Achtsamkeit, Meditation und

Bewegung zur Stressreduktion

Achtsamkeitsmeditation (MBSR) bewährt bei Stress und Krankheit verbinden sich mit Bewegungseinheiten zu Rhythmen (Salsa, Walzer, Blues, Klassik) aus aller Welt.

Die Abende folgen einem klaren Aufbau: MBSR-Anleitung, mindful moves (Bewegen zu Musik), eine geführte Meditation und eine Abschlussrunde. Dabei gibt es Zeit für aktuelle Themen aus Ihrem Leben.

Gelenke und Muskeln werden an- und entspannt. Achtsamkeitsimpulse für den Alltag wie der Bodyscan werden eingeübt. Diese stillen und bewussten Achtsamkeitsübungen wirken ausgleichend und tief regenerierend. Vorkenntnisse im Tanzen sind nicht erforderlich.

6-8 Teilnehmende

Bitte dicke Socken mitbringen, Zwiebellook (T-Shirt und Jacke) empfohlen.

Di J 003

Gabriele Holler, Coach und Persönlichkeits-trainerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Do, 18:30-20:00 Uhr, ab 24.10.2019

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

Lebensfreude durch Salsa

Tanzen - mal ohne Partner

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

Di J 004

Maria Bischoff

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 17:45-19:15 Uhr, ab 05.09.2019

25,- €, ermäßigt: 20,- €, 4 Termine

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





Disco Fox Tanzkurs für Paare Anfänger/innen

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

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

Di J 005 Maria Bischoff

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 17:45-19:15 Uhr, **ab 17.10.2019**
37,- €, ermäßigt: 30,- €, Gebühr pro Person, 6 Termine



Tango - mal ohne Partner Bewegung und Balance

Tango ist... ein wundervoller Gefühlsausdruck der Seele!

Mit Leichtigkeit und Humor lernen wir das sichere und geschmeidige Rückwärts- und Vorwärtslaufen. Wir spielen mit dem Gleichgewicht und der eigenen Achse. Wir arbeiten an der besseren Körperspannung und gesunden Körperhaltung. Dabei beschäftigen wir uns auch mit Elementen wie Ocho, Giro und Molinete sowie verspielten Verzierungen. Der Kurs vermittelt die Grundelemente des Tangos; die Schritte werden allein, ohne Partner, getanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

Di J 006 Maria Bischoff

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 17:45-19:15 Uhr, **ab 28.11.2019**
25,- €, ermäßigt: 20,- €, 4 Termine

Workshop Orientalischer Tanz - Bauchtanz 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
Sa/So, 14./15.09.2019,
jeweils 14:00-17:00 Uhr
30,- €, ermäßigt: 24,- €, 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 22.08.2019**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Zumba® Fitness

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

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

Mit viel Spaß sorgt Zumba in einer lockeren Atmosphäre dafür, dass man effektiv Kalorien verbrennt und den ganzen Körper trainiert. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 014 Sabine Burkard, lizenzierte Zumba®

Instruktorin
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule,
Arminiusstr. 45
Di, 19:15-20:15 Uhr, **ab 27.08.2019**
49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Zumba® Gold

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

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 015

Sabine Burkard, lizenzierte Zumba®
Instruktorin
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule,
Arminiusstr. 45
Di, 18:00-19:00 Uhr, **ab 27.08.2019**
49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Di J 016

Sabine Burkard, lizenzierte Zumba®
Instruktorin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Do, 10:15-11:15 Uhr, **ab 29.08.2019**
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 04.09.2019**
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 15 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.

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, 02./03.11.2019,
jeweils 09:00-15:00 Uhr
42,- €, ermäßigt: 34,- €, zzgl. 14,- € Kleinstgruppenzuschlag und 8,- € für Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör.

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

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.

Di J 026 Oliver Weck

Dietzenbach, Raiffeisenstraße 1 (Gelände der Tell-Schützen)
Sa/So, 02./03.11.2019,
jeweils 09:00-15:00 Uhr

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

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

Sportschießen mit Großkaliber Einführung in Theorie und Praxis

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

Mindestalter: 18 Jahre.

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

Di J 027

Jutta Maria Wendel, Vize Deutsche Meisterin BDS IPSC Classic
Dreieich, SG Sprendlingen, Am Bürgeracker 40

So, 08.09.2019, 13:00-16:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €, zzgl. 40,- € Schießstandnutzungsgeb. (einschl. Versicherung) und Munition

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

Gymnastik und Fitness



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 einem 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, 17:00-18:30 Uhr, **ab 03.09.2019**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 6 Termine

Zumba® Aroha®

Kursbeschreibung siehe Seite 50

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 28.08.2019**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, 15 Termine

Di J 205

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 09.09.2019**

37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 Termine

Di J 206

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Mo, 10:55-11:55 Uhr, **ab 09.09.2019**

37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 Termine

Di J 207

Marion Weber

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mo, 19:00-20:00 Uhr, **ab 26.08.2019**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di J 208

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Di, 09:30-10:30 Uhr, **ab 20.08.2019**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 209

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Di, 10:30-11:30 Uhr, **ab 20.08.2019**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 212

Dagmar Klinkerfuß

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Mo, 15:15-16:15 Uhr, **ab 19.08.2019**

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 20.08.2019**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 215

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Di, 19:45-20:45 Uhr, **ab 20.08.2019**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

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

Bauch-Beine-Po

auch für Wiedereinsteiger/innen

In dieser kurzweiligen Stunde trainieren wir neben den klassischen BBP-Übungen auch gezielt den Oberkörper. Die Stunde beginnt mit einem dynamischen Warm-up und endet mit einem effektiven Stretching.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eventuelle „Zipperlein“ werden geschickt überbrückt.

Di J 217

Jutta Maria Wendel

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Do, 09:00-10:00 Uhr, **ab 05.09.2019**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

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.

Di J 219

Marion Weber

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mi, 18:15-19:15 Uhr, **ab 28.08.2019**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

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.

Di J 221

Hayal Arman

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 17:30-18:45 Uhr, **ab 09.09.2019**

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.

Di J 222

Barbara Mielke

Pilates A Lizenz Trainerin

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Mo, 18:50-19:50 Uhr, **ab 26.08.2019**

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 26.08.2019**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Bitte zusätzlich Fitnessband mitbringen.



Werden Sie Mitglied im Verein der

Volkshochschule Dietzenbach

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

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 zusätzlich Faszienrolle mitbringen, sofern vorhanden.

Di J 224

Sabrina Rünzi

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 14:00-15:30 Uhr, **ab 13.09.2019**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 5,- € Material/-ausleihe, 12 Termine

Seniorenkurse



Yoga für Senioren

Kursbeschreibung siehe Seite 47

Qi Gong für Senioren

Kursbeschreibung siehe Seite 49

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 17.09.2019**

37,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 12 Termine



Gymnastik für Senioren

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

Di J 232
Monika Anthes

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Di, 09:30-10:30 Uhr, **ab 20.08.2019**
35,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 16 Termine



Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

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

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

Di J 233
Britta Brodack

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Mi, 11:00-12:00 Uhr, **ab 14.08.2019**
40,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Di J 234
Britta Brodack

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Fr, 10:45-11:45 Uhr, **ab 16.08.2019**
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 03.09.2019**
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 408
Ulrike Strobel, Daria Sokil
Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 26.08.2019**
750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger/innen

Integrationskurs Modul 1+2+3
Di M 409
Sabine Weimer
Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 16.09.2019**
750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2/B1

Integrationskurs Modul 3+4+5+6
Di M 407
Mohammed El Jazouli, Bihterin Okan
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 26.08.2019**
1.000,- €, BAMF-ermäßigt: 780,- €, 100 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 406
Schafiga Seidel, Tatiana Markaryan
Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 26.08.2019**
750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

Nachmittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger/innen

Integrationskurs Modul 1+2+3
Di M 422
Daria Solik, Andreas Lutter
Dietzenbach, vhs, Vorderhaus OG
Mo-Fr, 13.15-16:30 Uhr, **ab 02.09.2019**
750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 421
Mohammed El Jazouli, Daria Sokil
Dietzenbach, vhs, Vorderhaus OG
Mo-Fr, 13.15-16:30 Uhr, **ab 26.08.2019**
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 419
Emilia Knöffel, Adrian Lukas
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo-Do, 18:30-20:45 Uhr, **ab 26.08.2019**
500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Integrationskurs Modul 3+4
Di M 418
Soumia Maouch, Andreas Lutter
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo-Do, 18:30 - 20:45 Uhr, **ab 26.08.2019**
500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Integrationskurs Modul 5+6
Di M 415
Musa Akbar, Bihterin Okan
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo-Do, 18:30 - 20:45 Uhr, **ab 26.08.2019**
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

Deutsch als Fremdsprache B2

Konversation – Grammatik - Briefe
Dieser Kurs richtet sich an alle, die die B1-Prüfung abgelegt haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. Gemeinsam lesen wir Texte und sprechen dabei. So wird der Wortschatz erweitert und die Grammatik wiederholt.

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

Di M 431
Youssef Errais
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Gebäude D, Raum D 0.2
Mi, 18:30 - 20:45 Uhr, **ab 04.09.2019**
99,- €, ermäßigt: 79,- €, 15 Termine

Englisch

Einstufungsberatung Englisch

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

Di N 600
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33
Mi, 28.08.2019, ab 18:30 Uhr

Vormittagskurse A1/A2

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

Englisch A1.2

Kleingruppe
Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
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 27.08.2019**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine



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

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 02.09.2019**
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 02.09.2019**
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 27.08.2019**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Vormittagskurse B1+

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

Englisch B1
Kleingruppe

Lehrbuch 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 05.09.2019**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch mit Muße B1
Kleingruppe

Lehrbuch: Easy English B1.2
In addition to our course book, we use many other media and materials for learning about and discussing a wide range of interesting topics. In this way, participants expand their conversational skills while building upon their English vocabulary and grammar at the same time.

Di N 611
Karl H. Lochner, Studiendirektor i.R.
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 09.09.2019**
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 28.08.2019**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch B2-Refresher
Kleingruppe

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

Di N 616
Karl H. Lochner, Studiendirektor i.R.
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 10:40-12:10 Uhr, **ab 09.09.2019**
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 23.09.2019**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch Conversation C2
Kleingruppe

Di N 619
Dr. Sylvia Zinser
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 23.09.2019**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Abendkurse

Englisch A1.1
Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Ready, Steady, Go For It! Starter, Unit 4
Di N 623
Ingrid Lochner
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D, Dr. Heumann Weg 1
Mo, 19:00-20:30 Uhr, **ab 09.09.2019**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

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 02.09.2019**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

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

Englisch 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 02.09.2019**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch B2
Kleingruppe

Lehrbuch: Speakout 2nd Edition Upper-Intermediate Students' Book, Unit 1.5
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 02.09.2019**
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, 17-21.08.2020,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
175,- €, ermäßigt: 151,- €, incl. Lehrmittel,
5 Termine

Französisch

Vormittagskurse

Französisch A1
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 1
Di N 808
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 10.09.2019**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

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

Französisch A2.1
Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 4
Di N 809
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Do, 10:45-12:15 Uhr, **ab 05.09.2019**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A2.2
Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 6
Di N 810
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 05.09.2019**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch A2.2
Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 11

Di N 812
 Béatrice Ludwig-Debraux

 Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
 Mi, 10:35-12:05 Uhr, **ab 04.09.2019**

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 02.09.2019**

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

Französisch B1
Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

Di N 814
 Béatrice Ludwig-Debraux

 Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
 Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 06.09.2019**

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 04.09.2019**

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

Französisch Konversation 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 02.09.2019**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch Konversation C1
Kleinstgruppe (6-8)

Gemeinsam lesen wir Lektüre.

Grammatik, Konversation, Länderkunde

Di N 817
 Béatrice Ludwig-Debraux

 Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
 Fr, 10:45-11:45 Uhr, **ab 06.09.2019**

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

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

Abendkurse
Französisch A1.2
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 8

Di N 834
 Valerie Remendaer

 Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Di, 17:50-19:20, **ab 03.09.2019**

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

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 03.09.2019**

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

Französisch Konversation
B1 bis C1
Kleinstgruppe (6-8)

Vous parlez déjà bien française 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 03.09.2019**

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

Französisch B2 Crashkurs am Samstag
Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Editio B2 3e édition, Unité 3

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 07.09.2019**

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

Spanisch
Spanisch A1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 1

Di O 400
 Andrea Parada de Wiedenmann

 Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 11.09.2019**

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



Kursleitungen Spanisch

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

Spanisch A1.1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 2

Di O 401
 Leonor Sandra Resch

 Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 11.09.2019**

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

Spanisch A1.1
Kleingruppe
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 3

Di O 402
 Leonor Sandra Resch

 Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
 Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 10.09.2019**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Spanisch A2.1
Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con gusto A2, Unidad 5

Di O 404
 Margarita Voigt-Herrera

 Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
 Di, 08:55-10:25 Uhr, **ab 03.09.2019**

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

Spanisch A2.2
Kleingruppe

Lehrbuch: Con Gusto 2, Unidad 7

Di O 405
 Maria Erdmann-Martinez

 Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
 Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 04.09.2019**

74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Spanisch A2.2
Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos neu 2, Unidad 11

Di O 410
 Margarita Voigt-Herrera

 Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
 Mi, 15:00-16:00 Uhr, **ab 04.09.2019**

46,- €, ermäßigt: 36,- €, 12 Termine

Spanisch B1+
Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 12

Di O 414
 Margarita Voigt-Herrera

 Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
 Di, 19:45-21:15 Uhr, **ab 17.09.2019**

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

Italienisch
Italienisch A1
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro Nuovo 1, Lezione 1

Di O 900
 Maria-Grazia von Seydlitz

 Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
 Mi, 09:00-10:30 Uhr, ab 18.09.2019

74,- €, ermäßigt: 59,- €, zzgl. 25,- € Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Italienisch A1.1
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
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 04.09.2019**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 25,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



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

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 02.09.2019**

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

Italienisch B1
Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con piacere B1, Lezione 7

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 03.09.2019**

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



Italienisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Wir lesen Artikel aus Zeitschriften, Kurzgeschichten, 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 03.09.2019**

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

Italienisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Corso di conversazione. Leggiamo testi, articoli e ripassiamo la grammatica.

Di O 905

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 03.09.2019**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 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 persönliche Entwicklung der Kinder, damit diese später als Jugendliche und Erwachsene selbstständig ihr Leben in der Gesellschaft finden und führen können.

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

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



Amaouia Rihab,
Leiterin der
Hausaufgaben-
hilfe

Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach



Leitung

Joachim Neumann

Sprech- und Öffnungszeiten

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

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

Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.

Im Internet finden Sie uns unter

www.dietzenbach.de.



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

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

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

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

Musikalische Grundfächer - Mit Musik ins Leben

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

Musik für und mit Babys

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

Purzelgruppe

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

Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

Musikalische Früherziehung

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

Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

Instrumentalunterricht

Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt:

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

Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfasst:

- Querflötenspielkreis
- Kammerorchester
- Blockflötenspielkreis
- Klarinettenspielkreis
- Trompetenensemble

Gebührenordnung

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

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

Ermäßigte Gebühren: (Ermäßigung = 13%)

• Familienermäßigung:

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

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

Bitte beantragen Sie alle Gebührenermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule.

Zahlungsweise:

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

Kündigung:

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