



Informationen

Geschäftsstelle

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

Sprech- und Öffnungszeiten

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin per Telefon oder E-Mail.
Mo, Di, Fr 10:00 - 12:15, Mi 9:00 - 14:00
Donnerstag geschlossen.
Eingeschränkte Öffnungszeiten in den Schulferien

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dr. Marc Urlen, Leitung
Milijana Bjeloskurski, Katrin Jakoby-Hoch, Emilia Knöffel
Beate Naumann (Buchhaltung)



vv.n.h.: Dr. Marc Urlen, Emilia Knöffel,
Katrin Jakoby-Hoch, Milijana Bjeloskurski

Vorstand

Gudrun Rahn (Vorsitzende), Petra Lück (stellv. Vorsitzende),
Youssef Errais, Ezgi Küpelikilinc, Dieter Klühspies,
Angelika Legler-Graf, Waltraud Nandorf, Annemarie Petersen,
Britta von der Lieth.
Vom Magistrat der Kreisstadt Dietzenbach: 1. Stadtrat der Kreis-
stadt Dietzenbach René Bacher.

Leitbild

Vorstand und Mitglieder, Geschäftsführung, Mitarbeiter und Kurs-
leiter der vhs Dietzenbach e.V. haben gemeinsam die Grundsätze

erarbeitet und in einem Leitbild dokumentiert. Dies ist in der Ge-
schäftsstelle erhältlich und auf der Homepage abrufbar.

Anmeldung

Anmeldungen werden persönlich, schriftlich oder über die vhs-
Homepage entgegengenommen. Sie sind verbindlich und werden
auf Wunsch bestätigt.

Wenn den Teilnehmenden keine gegenteilige Regelung bekannt-
gegeben wird, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekün-
digt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt wer-
den muss, werden die Teilnehmenden frühestmöglich (i. d. R. mind.
3 Tage vorher) informiert. Bei Kursen mit großer Nachfrage ist
für die Vergabe der Plätze die Reihenfolge der Anmeldung ent-
scheidend.

Das Mindestalter für die Teilnahme an Kursen beträgt i. d. R. 14
Jahre. Die Aufnahme jüngerer Teilnehmender ist nach Rücksprache
möglich.

Gebühren

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

Zahlungsart

Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss eine schriftliche Ein-
zugsermächtigung vorliegen. Die Kursgebühren werden i. d. R. eine
Woche vor bis vier Wochen nach Kursbeginn abgebucht. Bei Bar-
zahlung ist die Kursgebühr direkt bei Anmeldung in der vhs-Ge-
schäftsstelle zu zahlen.

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

Gebührenermäßigung/-befreiung

Personen über 65 Jahren, Rentner/innen, Auszubildende, Schüler/
innen, Studierende (jeweils in Vollzeit), Wehr- und Zivildienstleis-
tende, Schwerbehinderte (ab 50 Prozent), Inhaber der Jugendleiter-
oder Ehrenamtskarten sowie Bezieher von Hilfsleistungen nach
SGB II erhalten auf Antrag eine Ermäßigung von 20 Prozent. Diese
bezieht sich auf die Grundgebühr, nicht auf die Aufpreise (s. o.). In-
dividuelle Rabatte aufgrund der wirtschaftlichen Situation der Teil-
nehmenden sind möglich. Die ermäßigten Kursgebühren sind im
Programmheft ausgewiesen. Alle Gebührenermäßigungen bedürfen
des Nachweises durch den Antragsteller. Der Nachweis ist bei der
Anmeldung vorzulegen, bzw. der Anmeldung beizufügen.

Die Kostenübernahme für einen Kurs pro Semester durch den Kreis
Offenbach für Arbeitssuchende und Personen, die Leistungen nach
SGB II bzw. SGB XII beziehen, können auch für einen Kurs der vhs
Dietzenbach in Anspruch genommen werden. Das Nähere regelt die
vhs Kreis Offenbach.

Abmeldung

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

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

b) Bei Kursen mit 8 oder weniger Veranstaltungsterminen entfällt
die Gebührenpflicht, wenn drei Wochen vor dem Veranstaltungsbe-
ginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung
später, so werden folgende Stornierungsgebühren (mind. 5,- €) fällig:
20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 10 % der Gebühren
13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50 % der Gebühren
6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 80 % der Gebühren
danach wird die volle Kursgebühr fällig.

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

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

Teilnahmebestätigungen

Auf Wunsch erstellt die Geschäftsstelle kostenfrei Teilnahmebe-
stätigungen. Eine Zusendung gegen einen frankierten Rückum-
schlag 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.

Politik, Gesellschaft und Umwelt

Wildkräuter sammeln für Smoothies

Im September/Oktober werden nicht nur die Äpfel
reif, sondern auch viele Wildfrüchte, wie Schlehdorn,
Sanddorn und Vogelbeere. Wie man sie findet, sicher
bestimmt und was man damit in der Küche alles
machen kann, dazu werden Anregungen gegeben.
Wenn es nicht zu trocken ist, steht auch immer noch
Blattgrün für Smoothies am Wegesrand.
Bitte Körbchen oder Stofftasche mitbringen.

Di K 291, Kleingruppe

Kerstin Hoffmann, Diplom-Biologin

Dietzenbach, Treffpunkt vor dem Kindergarten u.

Spielplatz Martinstr.

Fr, 16:00-19:00 Uhr, **15.09.2023**

12,-; ermäßigt: 10,-; 3,-; Materialkosten, 2,- Kleingrup-
penzuschlag, ein Termin

Den Wald mit Deinen Augen sehen und fotografieren

Wir gehen gemeinsam in den Wald und über Wiesen
rund um Dietzenbach. Es wird auf Kräuter am Weges-
rand hingewiesen, die Natur bewusst wahrgenom-
men. Du fotografierst dann, was dich persönlich
beeindruckt und berührt. Im zweiten Teil des Kurses
gehen wir in die vhs und werden die Fotos und Clips
anschauen und bearbeiten.

Bitte Körbchen oder Stofftasche mitbringen.

Di K 292, Kleingruppe

Kerstin Hoffmann, Diplom-Biologin

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 16:00-19:00 Uhr, **22.09.2023 und 29.09.2023**

23,-; ermäßigt: 18,-; 6,- Kleingruppenzuschlag, zwei
Termine





Kultur, Musik, Gestalten

**Djembe - Afrikanische Trommeln.**

Für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen. Die Djembe ist eine Trommel aus Westafrika. Anfänger und Fortgeschrittene können darauf gemeinsam Musik machen. Die Rhythmen sind vielseitig, fesselnd, machen Spaß und vertreiben Stress. Probieren Sie es aus! Bitte bringen Sie Ihre eigene Djembe mit. Wenn Sie keine haben, können Sie gegen geringe Gebühr eine Trommel beim Kursleiter leihen. Teilen Sie uns bitte nach Ihrer Anmeldung mit, ob Sie eine Djembe haben oder eine leihen möchten.

Di F 004, Kleinstgruppe

Khadim Seck

Dietzenbach, Waldorfschule

Di, 18:15-19:45 Uhr, ab **12.09.2023**

58,-; ermäßigt: 58,-, 30,-; Miet-, 14,-; Kleingruppenzuschlag, 10 Termine

Weihnachtsseife selber sieden

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

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

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

6-8 Teilnehmer/innen

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

Di F 310, Kleinstgruppe

Beate Adam

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 10:00-16:00 Uhr, **18.11.2023**

23,-; ermäßigt: 18,-, 23,-; Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin

Di F 311, Kleinstgruppe

Beate Adam

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 10:00-16:00 Uhr, **28.10.2023**

23,-; ermäßigt: 18,-, 23,-; Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin



KULTUR - GESTALTEN

Kunst, Malen, Zeichnen

Portraitzeichnen lernen

Beim Portraitzeichnen muss man die Proportionen des menschlichen Kopfes erfassen - Augen, Nase, Mund und Haare richtig platzieren und mit Hilfe der Linien und Schraffuren Konturen schaffen und die Fläche plastisch gestalten.

Bitte Zeichenblock, Bleistift, und Radiergummi mitbringen.

Di F 127, Kleinstgruppe

Simon Ndrejaj, Kunstpädagog

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

So, 10:00-14:00 Uhr, ab **17.09.2023**

77,-; ermäßigt: 62,-, 75,-; Kleinstgruppenzuschlag, 5 Termine

Farbe, Strukturen und Oberflächen - eine spannende Entdeckungsreise in die abstrakte Acrylmalerei

Wir stellen auf Basis von Marmormehl, Champagnerkreide und weiteren Materialien unsere eigenen Strukturmittel her und lassen uns in entspannter Atmosphäre auf spannende Experimente ein. Schichten, Spachteln, Fließenlassen - alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen, Strukturen sowie verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Erleben Sie die Kraft der Farben und lebendigen Oberflächen. Herzlich willkommen sind Anfänger/innen und Geübte. All diejenigen, die Freude am Experimentieren haben und offen sind für neue Wege. Bitte mitbringen: siehe Web

Materialkosten in Höhe von € 18 bitte direkt an die Kursleitung zahlen.

Di F 122, Kleinstgruppe

Karin Zaiser

Dietzenbach, Bildungshaus, Kunstraum

Sa, 10:00-17:30 Uhr, **18.11.2023**

27,-; ermäßigt: 22,-, 26,-; Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Experimentelle Acrylmalerei - Grundkurs

Der Kurs behandelt die Komposition und große Einsatzfähigkeit von Acrylfarben in der Abstraktion. Durch Verarbeitung mit verschiedenen Materialien, wie z. B. Zement oder Steinmehl, werden Strukturen geschaffen, die Ausgangspunkte für die Bildbearbeitung sind. Oft entfernt sich das Gemälde von der eigentlichen Idee und ein spannender Arbeitsprozess beginnt. Zeichnerische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Farben stehen zur Verfügung. Zwei Leinwände 50 x 70 cm und zwei breite Pinsel,

5 cm und 8 cm breit, bitte mitbringen. Materialkosten in Höhe von € 20 bitte direkt an die Kursleitung entrichten.

Di F 123, Kleinstgruppe

Dorita Jung

Dietzenbach, Atelier Szenenwechsel, Lindenstr. 31

Sa u. So, 10:00-16:00 Uhr, **04.11. und 05.11.2023**

46,-; ermäßigt: 37,-, 45,-; Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Realistische Malerei - Grundkurs

Schritt für Schritt führt Sie die Dozentin in die Königsdisziplin der Malerei ein. Als Vorlage dient ein Stillleben. Zeichnerische Vorkenntnisse sind von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung. Farben und Pinsel werden zur Verfügung gestellt, eine Leinwand kann im Atelier erworben werden.

Materialkosten in Höhe von € 20 bitte direkt an die Kursleitung entrichten.

Di F 124, Kleinstgruppe

Dorita Jung

Dietzenbach, Atelier Szenenwechsel, Lindenstr. 31

Sa u. So, 10:00-16:00 Uhr, **30.09. und 01.10.2023**

46,-; ermäßigt: 37,-, 45,-; Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine



Stillleben von Dorita Jung

Gegenständliche Acrylmalerei - Grundkurs

Anhand einfacher Motive tauchen Sie ein in die Farbenwelt der Acrylmalerei. Dabei gehen Sie oft ungeplante Wege mit überraschenden Ergebnissen. Von Vorteil ist bei dieser Technik die schnelle Trocknungszeit der Farben. Zeichnerische Kenntnisse sind von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung. Arbeitsmaterialien, incl. einer Leinwand, stehen im Atelier zur Verfügung.

Materialkosten in Höhe von € 25 bitte direkt an die Kursleitung entrichten.

Di F 125, Kleinstgruppe

Dorita Jung

Dietzenbach, Atelier Szenenwechsel, Lindenstr. 31

Sa u. So, 10:00-16:00 Uhr, **14.10. und 15.10.2023**

46,-; ermäßigt: 37,-, 45,-; Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Freies Zeichnen

Jeder kann zeichnen! Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Grundlagen des Zeichnens. Nicht verzweifeln, wenn Formen und Figuren nicht gleich gelingen. Mit etwas Übung gelingen auch komplexere Motive, Schattierungen und Perspektiven auf dem Papier. Entdecken Sie ganz entspannt die eigene Kreativität und den Spaß am Zeichnen!

Skizzenblock und/oder Zeichenkarton in A4/A3. Bleistifte in unterschiedlichen Härtegraden (H, HB, 2B, 4B), Lineal.

Di F 126, Kleinstgruppe

Alexander Kuhn

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 18:00-21:00 Uhr, ab **12.09.2023**

70,-; ermäßigt: 56,-, 67,-; Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine



Workshop Steinbild

In dem Workshop bekommst du die Möglichkeit, dein eigenes Steinbild zu kreieren. Wir nutzen dazu vor allem Steine, aber auch Holz, Trockenblumen und vieles mehr. Hast du bereits eine Idee? Mit Anleitung und Unterstützung wird aus deiner Idee ein einzigartiges Steinbild. Fällt es dir leichter, nach genauen Vorlagen zu arbeiten? Auch das ist möglich! Das gesamte Material wird zur Verfügung gestellt. Gerne kannst du selbst Steine sammeln und mitbringen.
Di F 312, Kleinstgruppe
Anika Braun
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 10:00-12:00 Uhr, **07.10.2023**
8,; ermäßigt: 6,; 7,- Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 10,- € für Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin

Töpfern für Erwachsene

Ton ist ein wundervoller Werkstoff, der sich vielfältig bearbeiten lässt. Wir wollen etwas Einzigartiges mit den eigenen Händen herstellen, z. B. Schalen, Tassen, Gartendekoration. Lassen Sie sich von Vorschlägen inspirieren oder bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit. Mit Anleitung und Unterstützung werden diese umgesetzt. Durch Kreativität, Phantasie und Vorstellungskraft entstehen besondere Stücke, die bestimmt einen schönen Platz finden. Die Werkzeuge, Formen und vielfältigen Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.
Di F 100, Kleingruppe
Andrea Steinheimer
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Do, 17:00-19:00 Uhr, **ab 07.09.2023**
70,; ermäßigt: 56,; 16,- Kleingruppenzuschlag, 9 Termine

Di F 101, Kleingruppe
Andrea Steinheimer
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Fr, 17:00-19:00 Uhr, **ab 08.09.2023**
70,; ermäßigt: 56,; 16,- Kleingruppenzuschlag, 9 Termine

Spieltreff - gesellige Runde mit René Bacher

Lernen Sie klassische und neue Gesellschaftsspiele kennen. René Bacher, erster Stadtrat von **Dietzenbach**, lädt zu einem geselligen Spieleabend ein. Teilnahme frei.
Di D 207D
René Bacher
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Fr, 20:00-22:00 Uhr, **ab 08.09.2023**

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Fr, 20:00-22:00 Uhr, **ab 20.10.2023**

Di D 207F
René Bacher
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Fr, 20:00-22:00 Uhr, **ab 08.12.2023**

Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende Gruppe ist für neue Teilnehmer/innen grundsätzlich offen. Diese sollten fortgeschrittene Kenntnisse in der Technik des Fotografierens und Kenntnisse in der Bildbearbeitung besitzen. In diesem Kreis geht es vor allem um bewusste Bildgestaltung und den gemeinsamen Ausbau der Bildbearbeitungskenntnisse. Eine regelmäßige Teilnahme und aktive Mitarbeit werden erwartet. Bitte nehmen Sie vor einer Anmeldung Kontakt mit dem Fotokreis auf unter vorstand@fotokreis-dietzenbach.de.
Di G 101
Jochen Picard
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Do, 20:00-22:00 Uhr, **ab 07.09.2023**
32,; ermäßigt: 26,; Gebühr pro Halbjahr, 22 Termine

Smartphone und Computer



Smartphone - Einführungskurs

Lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet in Ruhe kennen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen kostenlosen Programme gibt es und wie kann man sie einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Nur für Geräte mit dem Betriebssystem Android - nicht für iPhone und iPad.
Di R 210, Kleinstgruppe
Ralph Robert Beier
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 10:00-12:15 Uhr, **ab 18.09.2023**
26,; ermäßigt: 21,; 25,- Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine

Di R 212, Kleinstgruppe
Ralph Robert Beier
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 10:00-12:15 Uhr, **ab 13.11.2023**
26,; ermäßigt: 21,; 25,- Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine

iPhone/iPad - Einführungskurs

Lernen Sie Ihr iPhone oder iPad in Ruhe kennen. Für Geräte mit dem Betriebssystem iOS - nicht für Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android.
Di R 211, Kleinstgruppe
Ralph Robert Beier
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 12:15-14:30 Uhr, **ab 18.09.2023**
26,; ermäßigt: 21,; 25,- Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine

Sich selbst finden

Ausgeglichen, klar, konsequent - die Kraft der Gedanken im Shaolin

Oft werden wir in unseren Erwartungen enttäuscht, geben bei den geringsten Widerständen nach oder erfüllen nicht unsere eigenen Bedürfnisse, aus Rücksicht auf die anderen oder aus Angst vor Konflikten. Wie kann ich mehr bei mir selbst bleiben und klar und konsequent meine Interessen wahren? Wie lerne ich, im Hier und Jetzt zu bleiben und ohne Erwartungen an andere das Leben positiv zu erleben und ausgeglichen zu sein? Wie kann ich Konflikte so angehen, dass sie sich für mich optimal lösen? Wir lernen die inneren Haltungen und ihre Umsetzung in ein kraftvolles Denken aus dem Shaolin kennen, das von chinesischen Mönchen aus dem Zen-Buddhismus entwickelt wurde.
Di C 303, Kleinstgruppe
Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 17:30-21:30 Uhr, **17.11.2023**
15,; ermäßigt: 12,; 15,- Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Mehr Farbe, Abwechslung und Lebendigkeit im Alltag. Feste Gewohnheiten verändern - lebendiger werden

Gewohnheiten und Routinen bestimmen oft unseren Alltag und lassen ihn mitunter eintönig werden. Oft fragen wir uns, wie wir mehr Bewegung ins Leben bringen können, sodass es abwechslungsreicher, lebendiger und inspirierter werden kann. Wie können wir es schaffen, durch kleine Veränderungen unserer Gewohnheiten große Wirkungen zu erzielen? Was können wir im Alltag anders machen, damit er bunter wird? Wie können wir hierdurch offener für neue Erfahrungen und innerlich beweglicher und bewegter werden? Wir lernen Wege und Möglichkeiten kennen, durch kleine Veränderungen mehr Lebensfreude zu erfahren.
Di C 306, Kleinstgruppe
Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 17:30-21:30 Uhr, **03.11.2023**
15,; ermäßigt: 12,; 15,- Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Recht und Versicherungen

Grundlagen des Erbrechts - Vortrag

Wie vererben Sie Ihr Vermögen an den Richtigen? Die Grundlagen werden anschaulich anhand von Beispielen aus dem täglichen Leben erläutert. Themen: Testament und Co., gesetzliches Erbrecht, Pflichtteil, Familienerbrecht, Beispiele für Erbfolgen. Die Referentin ist seit 30 Jahren als Rechtsanwältin und in der Erwachsenenbildung tätig.
Di D 202
Christiane Brzoska
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 19:00-21:00 Uhr, **13.09.2023**
8,; ermäßigt: 6,; ein Termin

Sie finden uns auch im Internet
unter: www.vhs-dietzenbach.de



Reisen mit der Volkshochschule

Reisen 2023

S 520 Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren

21. – 29. September 2023, bereits ausgebucht, wird im Frühjahr 2024 wieder angeboten
Ursula Döbert, Bahn

S 524 Mallorca im Oktober genießen - Kultur, Erlebnis, Entspannung

06. – 13. Oktober 2023, bereits ausgebucht, wird im Herbst 2024 wieder angeboten
Angelika Markert, Flug

S 530 Weihnachtliches Mainz – ZDF Studios und Weihnachtsmarkt - Tagesfahrt

Gemeinsam fahren wir mit der Bahn nach Mainz. Dort bekommen wir, nach einem reichhaltigen Frühstück in einem der zahlreichen Cafés, eine Führung durch die ZDF-Studios – „Blick hinter die Kulissen in die spannende Welt der Medien von Europas größter Sendeanstalt“. Am Nachmittag genießen wir die weihnachtliche Stimmung auf dem historischen Mainzer Weihnachtsmarkt, bevor wir am frühen Abend gemeinsam die Heimfahrt antreten.

01. Dezember 2023

Angelika Markert, Bahnreise

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

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



Ihre Ansprechpartnerin

Katrin
Jakoby-Hoch

Telefon:
06074/ 812266

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

Vorschau Reisen 2024



Bildungsurlaub auf Spiekeroog

Wie gelassen älter werden? Ein Ressourcen-Achtsamkeitstraining, verbunden mit Ziele-Entwicklung für Beruf und Übergang. In den späten Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein wie früher. Im Bildungsurlaub erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben. Wir stellen uns Fragen: Was macht mich stark? Was gibt mir Lebenssinn und Halt? Wie komme ich zu mehr Klarheit und Gestaltungswillen für meinen Beruf- und Lebensweg? Was gilt es zu verändern? Finden Sie Zugang zu Ihren inneren Kraftquellen - mit dem Blick auf eine gelingende Balance von Beruf und Leben für ein mit Sinn erfülltes Älterwerden.

15. – 21.09.2024, Mechthild Messer, eigene Anreise



Bildungsurlaub auf Sylt – vital und entspannt bleiben

Gesundheitscoaching für Menschen mit hohen beruflichen Belastungen. Eine Auszeit auf der Insel mit Zeit zum Nachdenken durch anregende Texte, Gespräche, erholsame Bewegungen und Spaziergänge am Strand – das ist der Rahmen dieses Bildungsurlaubs. Wir werden u. a. folgenden Fragen nachgehen: Wie kann ich den Belastungen im Beruf gerecht werden? Wie widerstehe ich Stress in konstruktiver Weise? Wie ernähre ich mich gesund und unterstütze meine Lebensfreude? Impulse gibt die humanistische Psychologie (Resilienzmodell). Praxisorientierte Übungen zur Achtsamkeit, Bewegung und Kommunikation stellen den persönlichen Bezug her. Das Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die Stärkung der Gesundheit im ganzheitlichen Sinne, um mit neuem Schwung den beruflichen und persönlichen Belastungen zu begegnen.

Herbst 2024, Thomas Böhm, eigene Anreise



Bregenzer Festspiele „Der Feischütz“

Vor der hinreißenden Kulisse des Bodensees wird Bregenz jeden Sommer Schauplatz eines der größten Opern-Highlights der Welt. Wir erleben den „Feischütz“ von Carl Maria von Weber, der zum ersten Mal auf der weltweit größten Seebühne aufgeführt wird. Freuen Sie sich auf eine romantische Oper mit fantastischer Musik und ein nie dagewesenes Bühnenbild. Ein schönes Rahmenprogramm lässt die Tage zum unvergesslichen Erlebnis werden.

28. – 31.07.2024, Angelika Markert, Bahnreise

Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten - Vortrag

Wer krank ist oder durch einen Unfall handlungsunfähig, braucht eine Person, die sie vertreten darf, vorübergehend oder auf Dauer. Entweder wird ein gerichtlicher Betreuer bestellt. Oder man hat selbst durch eine Vorsorgevollmacht verfügt, dass einen eine Vertrauensperson betreuen darf. Patientenverfügung regeln, wie Sie im Fall einer schweren Krankheit (nicht mehr) behandelt werden wollen. Dafür benötigen Sie eine Vertrauensperson, die Ihre Wünsche durchsetzt. Zur Vorsorge gehört auch eine erbrechtliche Regelung. Bitte bringen Sie Fragen mit - sie werden gerne beantwortet. Die Referentin ist seit 30 Jahren als Rechtsanwältin tätig. Seit 2012 hat Sie sich auf das Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht spezialisiert.

Di D 203

Christiane Brzoska

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Fr, 18:00-20:30 Uhr, 03.11.2023

10,-, ermäßigt: 8,-, ein Termin

Was Sie schon immer über Versicherungen wissen wollten

Ich kläre Ihre Fragen, z. B.: Sind Versicherungen nur für Versicherungsgesellschaften „gut“? Wenn schon eine Versicherung: welche und warum? Und: Auf welche Details muss ich achten? Welches ist der Unterschied zwischen Haftpflicht- und Hausratversicherung, wann ist eine Haftpflichtversicherung „Pflicht“? Neben diesen und anderen Unklarheiten klären wir die Frage, warum Versicherer das Wort „rückwirkend“ gar nicht mögen. Der Kurs ist geeignet für Personen „von 18 bis 80“, die sich ein Grundverständnis von Versicherungen aneignen möchten. Es handelt sich bei dem Seminar NICHT um eine Steuerberatung und / oder eine Rechtsberatung.

Di D 210, Kleingruppe

Michael Henschke

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 10:00-14:00 Uhr, 25.11.2023

14,-, ermäßigt: 11,-, 3-, Kleingruppenzuschlag, ein Termin

Kosmetik

Auf den zweiten Blick - einfach ungeschminkt geschminkt

Wie schminke ich mich so, dass man nur auf den zweiten Blick erkennt, dass ich geschminkt bin? Behandelt wird der angesagte „Nude Look“ - also No-Make-up-Look, d. h. kleine Unreinheiten ausgleichen und die natürliche Ausstrahlung unterstreichen. Lernen Sie Tipps und Tricks kennen, um mit wenig viel zu erreichen: ebenmäßiger Teint, Augenbrauen in Form, einen schönen Augenaufschlag und ein wenig Frische für Wangen und Lippen. Das alles erarbeiten sie mit einer professionellen Visagistin!

Bitte mitbringen: Tischspiegel, ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und ggfs. etwas zum Abschminken! 10,- € Materialkosten sind bei der Kursleiterin zu bezahlen. Di G 023, Kleinstgruppe

Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Do, 18:00-21:00 Uhr, 12.10.2023

12,-, ermäßigt: 10,-, 10-, Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin



GESUNDHEIT

Kochen und Ernährung

Kochkurse mit Susanne Auweiler

Wir freuen uns, dass wir endlich wieder Kochkurse anbieten können. Dabei kochen wir jedes Mal ein komplettes Menü. Meist zwei Vorspeisen, zwei Salate/Suppen, zwei Hauptgerichte und zwei Desserts. Manchmal mit Brot und/oder ein paar Dips für das Entrée. Wir bereiten in Kleingruppen die einzelnen Gänge des Menüs zu, das wir uns in der Menüfolge gegenseitig servieren und zusammen verspeisen. Hierbei können Tipps und Tricks ausgetauscht werden. Jede/r Teilnehmer/in kann im Nachgang ein Menü mit drei bis vier Gängen nachkochen. Zum Kocherlebnis gehören auch die Deko und ein gemütliches Ambiente am Tisch. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Flaschen und Dosen für evtl. Reste.

Kurs 1: Rund um die Zitrone

Di L 200, Kleinstgruppe
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Voltastr. 6
 Di, 17:30-21:30 Uhr, **05.09.2023**
 15,-, ermäßigt: 12,-, 15,- für Lebensmittel, 15,- Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Kurs 2: Rund um den Handkäs

Di L 201, Kleinstgruppe
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Voltastr. 6
 Di, 17:30-21:30 Uhr, **17.10.2023**
 15,-, ermäßigt: 12,-, 15,- für Lebensmittel, 15,- Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Kurs 3: Rund um den Kürbis

Di L 202, Kleinstgruppe
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Voltastr. 6
 Di, 17:30-21:30 Uhr, **21.11.2023**
 15,-, ermäßigt: 12,-, 15,- für Lebensmittel, 15,- Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Kurs 4: Schnelles Weihnachtsmenü

Di L 203, Kleinstgruppe
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Voltastr. 6
 Di, 17:30-21:30 Uhr, **05.12.2023**
 15,-, ermäßigt: 12,-, 15,- für Lebensmittel, 15,- Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Kurs 5: Mehr als Kraut und Rüben

Di L 204, Kleinstgruppe
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Voltastr. 6
 Di, 17:30-21:30 Uhr, **16.01.2024**
 15,-, ermäßigt: 12,-, 18,- für Lebensmittel, 15,- Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Kurs 6: Ernährungstrend Basenfasten - ein schlankes Menü

Di L 205, Kleinstgruppe
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Voltastr. 6
 Di, 17:30-21:30 Uhr, **23.01.2024**
 15,-, ermäßigt: 12,-, 18,- für Lebensmittel, 15,- Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Koreanisch kochen

Lassen Sie sich praktisch in die interessante und schmackhafte Welt der koreanischen Küche einführen. Bitte mitbringen: Schürze, drei Geschirrtücher, Topflappen, Schneidebrett, scharfes Messer, Sparschäler und mehrere Behälter für evtl. Reste.
 Di L 175, Kleinstgruppe
 Kyung Park-Reuther
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6
 Do, 18:30-21:30 Uhr, **23.11.2023**
 12,-, ermäßigt: 10,-, 18,- für Lebensmittel, 11,- Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Wein schmecken und genießen

Seminar zur Weinsensorik. Wie entsteht die große Aromenvielfalt im Wein? Wie können wir sie uns erschließen? Wie kombinieren wir Aromen mit unseren Speisen? Auf einer Reise vom Weinbau über den Weinausbau, von den Geschmacksrezeptoren über die Wahrnehmung, von Aromen bis zum Zusammenwirken im Mund, werden wir uns den Wein als großes Geschmackserlebnis erschließen. Anhand von insgesamt 13 verschiedenen Weinen werden wir unser Können praktisch unter Beweis stellen.
 Di D 205, Kleinstgruppe
 Heinz Lewandowski
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
 Sa, 14:00-19:00 Uhr, **25.11.2023**
 19,-, ermäßigt: 15,-, 19,- Kleinstgruppenzuschlag, 28,- Verbrauchsmaterial, ein Termin

Gymnastik, Bewegung und Fitness

Wirbelsäulengymnastik

Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In unseren Kursen wird bewusste Haltung und die Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.
 Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 205
 Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
 Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 11.09.2023**
 43,-, ermäßigt: 34,-, 11 Termine

Di J 206
 Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
 Mo, 10:55-11:55 Uhr, **ab 11.09.2023**
 43,-, ermäßigt: 34,-, 11 Termine

Di J 214
 Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitnesstrainerin
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
 Di, 19:30-20:30 Uhr, **ab 12.09.2023**
 54,-, ermäßigt: 43,-, 14 Termine

Di J 214B
 Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitnesstrainerin
 Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
 Di, 18:15-19:15 Uhr, **ab 12.09.2023**
 54,-, ermäßigt: 43,-, 14 Termine

Di J 207
 Marion Weber
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Zugang über Limesstr. 2 vom Parkplatz.
 Mo, 19:00-20:00 Uhr, **ab 11.09.2023**
 58,-, ermäßigt: 46,-, 15 Termine
 Di J 208
 Christel Schriewer
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
 Di, 09:45-10:45 Uhr, **ab 12.09.2023**
 43,-, ermäßigt: 34,-, 10 Termine

Di J 209
 Christel Schriewer
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
 Di, 11:00-12:00 Uhr, **ab 12.09.2023**
 43,-, ermäßigt: 34,-, 10 Termine

Di J 212
 Dagmar Klinkerfuß
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
 Mo, 15:15-16:15 Uhr, **ab 11.09.2023**
 58,-, ermäßigt: 46,-, 15 Termine

Bauch-Beine-Po - auch für Wiedereinsteiger/innen

In dieser kurzweiligen Stunde trainieren wir neben den klassischen BBP-Übungen auch gezielt den Oberkörper. Die Stunde beginnt mit einem dynamischen Warm-up und endet mit einem effektiven Stretching. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eventuelle „Zipperlein“ werden geschickt überbrückt. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, Getränk mitbringen.

Di J 217
 Jutta Maria Wendel
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
 Do, 09:00-10:00 Uhr, **ab 14.09.2023**
 50,-, ermäßigt: 40,-, 13 Termine

Pilates - After Work

Nach einem arbeitsreichen Tag widmen Sie Ihre volle Konzentration der Atmung und Stabilität Ihres Körpers und Ihrem Muskelfokus. Individuell abgestimmt, bauen Sie die Tiefenmuskulatur auf, kräftigen u. a. den Beckenboden, die Bauch- und Rückenmuskeln. Nach dem Aufwärmen und Mobilisieren steigern Sie schrittweise Ihre Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit. Nach Dehn- und Entspannungsübungen geht es in den wohlverdienten Feierabend! Intensive Betreuung zeichnet diesen Kurs aus. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 221, Kleingruppe
 Hayal Arman
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Mi, 17:00-18:15 Uhr, **ab 13.09.2023**
 58,-, ermäßigt: 46,-, 14,- Kleingruppenzuschlag, 12 Termine

Pilates - Matwork

Di J 222
 Barbara Mielke, Pilates A Lizenz Trainerin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
 Mo, 19:00-20:00 Uhr, **ab 11.09.2023**
 54,-, ermäßigt: 43,-, 14 Termine

Di J 223
 Barbara Mielke, Pilates A Lizenz Trainerin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
 Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 11.09.2023**
 54,-, ermäßigt: 43,-, 14 Termine



Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess angemessen trainiert. Die Übungen betreffen Brust, Rücken, Schultern und Arme ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte. Übungen zum Umgang mit Osteoporose sowie Inkontinenz gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.

Di J 235, Kleingruppe

Jutta Maria Wendel

Dietzenbach, Göpferthaus, Großer Saal

Fr, 09:15-10:15 Uhr, ab **08.09.2023**

66,; 13; Kleingruppenzuschlag, bereits ermäßigte Gebühr, 14 Termine

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Mit und 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 wahrzunehmen lernen und gleichzeitig die Vorteile von differenzierter und zusammenhängender Bewegung erfahren. Veränderung auf körperlicher und geistiger Ebene wird möglich.

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

Di I 123, Kleingruppe

Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 09:30-11:00 Uhr, ab **15.09.2023**

70,; ermäßigt: 56,; 16; Kleingruppenzuschlag, 12 Termine

Di I 123B, Kleingruppe

Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 11:15-12:45 Uhr, ab **15.09.2023**

70,; ermäßigt: 56,; 16; Kleingruppenzuschlag, 12 Termine

Feldenkrais®-Online

Von zu Hause, dort, wo man sich am wohlsten fühlt.

Di I 126, Kleinstgruppe

Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD

Mo, 18:15-19:30 Uhr, ab **11.09.2023**

63,; ermäßigt: 50,; 61; Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine



Gymnastik für Senior/innen im Sitzen

Bewegung ja! Auf der Matte nein ... Auch auf dem Stuhl oder im Stehen können alle Muskeln und Sehnen gefördert und gefordert werden. Im Alltag vernachlässigte Körperbewegungen schaffen neue Energien und helfen beim Aufbau der Muskulatur. Um die Anstrengung erträglicher zu machen, gibt es flotte musikalische Unterstützung. Sanfte Musik und motivierende Texte begleiten die verdiente Entspannung in den letzten zehn Minuten.

Di J 232, Kleingruppe

Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitnesstrainerin

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg,

Siedlerstr. 66

Di, 09:15-10:15 Uhr, ab **12.09.2023**

43,; 13; Kleinstgruppenzuschlag, bereits ermäßigte Gebühr, 14 Termine

Achtsam umgehen mit dem Körper.

Dehnung als Schmerztherapie

Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase zur Mobilisation aus dem Kaha, ähnlichen Bewegungen wie beim Quigong, dann folgen Dehnungsübungen, sogenannte Engpassdehnungen. Die Dehnungen dienen der Reduzierung von Gelenkschmerzen und der Förderung eines natürlichen, aufrechten Gangs. Du schaffst dir ein neues Bewusstsein für deinen Körper und gehst achtsamer mit ihm um. Zur Entspannung und Beruhigung von Körper und Geist findet eine kleine Meditationsphase am Ende der Stunde statt.

Di J 233

Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitnesstrainerin

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mi, 119:10-19:55 Uhr, ab **13.09.2023**

44,; ermäßigt: 35,; 15 Termine

Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess entsprechend und angemessen geübt. Die Übungen betreffen die Schultern ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte nebst gesamter Wirbelsäule etc. Übungen, betreffend Osteoporose sowie Inkontinenz, gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.

Di J 234, Kleingruppe

Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitnesstrainerin

Dietzenbach, Göpferthaus - großer Saal

Mi, 10:30-11:30 Uhr, ab **13.09.2023**

69,; ermäßigt: 14; Kleingruppenzuschlag, bereits ermäßigte Gebühr, 15 Termine

Fit in der dritten Lebensphase.

Sicher, stabil und geistig fit

Mit einfachen Übungen lassen sich Kraft, Stärke, Koordination, Beweglichkeit und das Gedächtnis bis ins hohe Alter erhalten. So lernen sie, z. B. Stürze besser abzufangen, so dass es nicht zu den typischen Verletzungen 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. Handtuch, Matte und Getränk mitbringen

Di J 231, Kleingruppe

Vasilica Kerkhoff

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 09:00-10:00 Uhr, ab **12.09.2023**

31,; 9; Kleingruppenzuschlag, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

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® Instruktoren

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45

Di, 19:15-20:15 Uhr, ab **12.09.2023**

50,; ermäßigt: 40,; 13 Termine

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitnesskurs, der besonders für aktive Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Fitnesseinsteiger*innen geeignet ist. Zumba® Gold ist ein lebendiges Tanztraining, das keine*n Tanzpartner*in 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® Instruktoren

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45

Di, 18:00-19:00 Uhr, ab **12.09.2023**

50,; ermäßigt: 40,; 13 Termine

Di J 016

Sabine Burkard, lizenzierte Zumba® Instruktoren

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Do, 10:15-11:15 Uhr, ab **14.09.2023**

50,; ermäßigt: 40,; 13 Termine

Aroha® Tanz im Dreivierteltakt nach den Klängen der Maori

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 Sportschuhe, Sportkleidung und Getränk mitbringen.

Di J 017

Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitnesstrainerin

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Foyer

Mi, 18:00-19:00 Uhr, ab **13.09.2023**

58,; ermäßigt: 46,; 15 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz für Anfängerinnen

Ein neues Körpergefühl entwickeln, tanzen von langsam bis intensiv - loslassen und die eigenen Empfindungen umsetzen. Muskeln entdecken, von denen man bisher nicht wusste, dass es sie gibt und den Körper auf gesunde Weise mit Spaß in der Gruppe trainieren. Orientalischer Tanz fördert die Beweglichkeit, den Muskelaufbau, ist hervorragend für den Beckenboden, bei Rückenschmerzen und Verspannungen jeder Art und eignet sich auch bei Knieproblemen (bitte vorher Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).

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

Di J 013, Kleinstgruppe

Tanz

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/innen“



Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Do, 17:45-19:15 Uhr, **ab 14.09.2023**
 81,; ermäßigt: 65,; 79; Kleinstgruppenzuschlag,
 14 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Workshop zum Reinschnuppern für Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen
 Schal für die Hüfte und Getränk mitbringen.
 Di J 011, Kleinstgruppe
 Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Sa, 13:00-16:45 Uhr, **09.09.2023**
 15,; ermäßigt: 12,; 14; Kleinstgruppenzuschlag,
 ein Termin

Orientalischer Tanz - Bauchtanz für Frauen mit guten tänzerischen Grundlagen
(auch aus anderen Tanzbereichen) und Fortgeschrittene

Di J 012, Kleinstgruppe
 Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Do, 19:30-21:00 Uhr, **ab 14.09.2023**
 81,; ermäßigt: 65,; 79; Kleinstgruppenzuschlag,
 14 Termine

Sport

Bogenschießen Schnupperkurs

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und großer Faszination. Der Bogensport ist für jede/n das Richtige, die/der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da sie/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 zu Schule und Beruf sein. Der Kurs vermittelt einen Überblick vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Mindestalter 10 Jahre. In Kooperation mit der Schützengesellschaft Tell Dietzenbach. Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle. Der Kurs findet an einem Wochenende (Sa und So) statt.
 Bitte mitbringen: saubere Hallenturnschuhe, eng anliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi (bei längeren Haaren). Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung mit, ob Sie Links- oder Rechtshänder und über oder unter 1,60 groß sind.
 Di J 025, Kleingruppe
 Orland Tomlinson
Dietzenbach, Raiffeisenstraße 1 (Gelände der Tell-Schützen)
 Sa, 09:00-15:00 Uhr, **ab 11.11.2023**
 46,; ermäßigt: 37,; 12; Kleingruppenzuschlag,
 8; Nutzungsgebühr, 2 Termine

Schnupperkurs Luftpistole

Im Kurs werden die Grundlagen der Schießtechnik vermittelt. Behandelt werden der äußere und innere Anschlag, das Einsetzen und der Nullpunkt, das Zielen, Abziehen und der Schießrhythmus. Denn nur wenn all diese Elemente in sich verbunden werden, kann man es schaffen, den Mittelpunkt auf zehn Meter Entfernung zu treffen.
 Mindestalter: 12 Jahre. In Kooperation mit der Schüt-

zengesellschaft Tell Dietzenbach. Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.
 Di J 026
 Oliver Weck
Dietzenbach, Raiffeisenstraße 1 (Gelände der Tell-Schützen)
 Sa, 09:00-15:00 Uhr, **ab 11.11.2023**
 46,; ermäßigt: 37,; 15; Material und Versicherung, 45; Kleinstgruppenzuschlag, zwei Termine

Blasrohrschießen - eine Disziplin für Jung und Alt

Nach einer kurzen Einführung mit allgemeinen Infos, rechtlichen Hintergründen, Materialkunde und Empfehlungen, Tipps zur Schussabgabe und zum Schießablauf geht es an die Praxis. Sie lernen das Schießen aus unterschiedlichen Entfernungen, den Ablauf von Turnieren und Meisterschaften. Sie bekommen einen Einblick in das 3D-Schießen (auf Ziele in unterschiedlichen Entfernungen und Höhen). Selbstverständlich sind Leihsportgeräte unter Beachtung sämtlicher Hygienemaßnahmen verfügbar. In Kooperation mit der Schützengesellschaft Tell Dietzenbach. Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.
 Di J 027
 Oliver Weck
Dietzenbach, Raiffeisenstraße 1 (Gelände der Tell-Schützen)
 Sa, 09:00-15:00 Uhr, **ab 14.10.2023**
 46,; ermäßigt: 37,; 15; Material und Versicherung, 45; Kleinstgruppenzuschlag, zwei Termine

Entspannung, Atmung und Wandern

WWW - mal anders. Walking mit Stöcken (Nordic Walking), Walderleben und Wahrnehmungsübungen

In diesem Wochenendkurs wird am ersten Kurstag die richtige Nordic-Walking-Technik vermittelt. Diese wird schrittweise erlernt und kann dann gefestigt und verinnerlicht werden. Am zweiten Kurstag gehen wir gemeinsam in den Wald und erkunden, was wir am Vortag erlernt haben. Wir erfahren neue Möglichkeiten, die Natur und den Wald zu entdecken und davon zu lernen. Richten unsere Aufmerksamkeit auf unsere Sinne. 3,50 € für Materialien bitte direkt an die Kursleitung zahlen.
 Bitte mitbringen – Tag 1: Nordic-Walking-Stöcke, Rucksack, Getränke, Snack, evtl. Regenjacke, Sportschuhe. Tag 2: Sportschuhe, angepasste Kleidung, evtl. Sonnenschutz oder Regenschirm, Rucksack, Getränke, Snack, Sitzunterlage.
 Di J 201, Kleinstgruppe
 Daniela Gehrke
Dietzenbach, Ort wird noch bekanntgegeben
 Sa, 10:00-13:00 Uhr, **ab 16.09.2023**
 23,; ermäßigt: 18,; 23; Kleinstgruppenzuschlag,
 2 Termine

Di J 202, Kleinstgruppe
Dietzenbach, Ort wird noch bekanntgegeben
 Daniela Gehrke
 Sa, 10:00-13:00 Uhr, **ab 14.10.2023**
 23,; ermäßigt: 18,; 23; Kleinstgruppenzuschlag,
 2 Termine

Entspannungs-Workshop

Sorgen Sie in angespannten Zeiten für etwas Entspannung. In diesem Workshop haben Sie Gelegenheit, diverse Entspannungstechniken, wie z. B. Yoga, Muskelentspannung, Autogenes Training und Meditation kennenzulernen, ergänzt durch Phantasiereisen. Schöpfen Sie neue Energien und stimmen sich dabei auf die Advents- und Weihnachtszeit ein.
 Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und bei Bedarf ein kleines Kissen mitbringen.
 Di I 027, Kleinstgruppe
 Birgit Borowski
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Sa, 14:00-17:00 Uhr, **02.12.2023**
 12,; ermäßigt: 10,; 11; Kleinstgruppenzuschlag,
 ein Termin

Waldbaden

Ein Aufenthalt im Wald stärkt nachweislich das Immunsystem, senkt hohen Blutdruck und verringert Stresshormone. In der Natur gelingt es uns leichter, einen Ausgleich zum oft hektischen und lauten Alltag zu schaffen. Beim Waldbaden tauchen wir ganz bewusst und achtsam in die Atmosphäre des Waldes ein. Durch verschiedene Übungen für die Sinne, langsames Schlendern, Meditationen und Solozeiten werden Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gebracht.
 Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, Getränk
 Di I 109, Kleinstgruppe
 Sandra Haase
Dietzenbach, Treffpunkt: Wendehammer Kirchbornstraße
 Fr, 15:00-18:00 Uhr, **27.10.2023**
 12,; ermäßigt: 10,; 11; Kleinstgruppenzuschlag,
 ein Termin

Di I 115, Kleinstgruppe
 Sandra Haase
Dietzenbach, Treffpunkt: Wendehammer Kirchbornstraße
 Sa, 11:00-14:00 Uhr, **18.11.2023**
 12,; ermäßigt: 10,; 11; Kleinstgruppenzuschlag,
 ein Termin

Wald erleben und entspannen

Erlebe den Wald als Ort der Entspannung, der Energie, der Gesundheit. Bewege Dich und meditiere inmitten einer natürlichen Umgebung und nehme auf, was Dir die Natur zu bieten hat. Meditation bedeutet, bewusst zu sein, bei Dir selbst zu sein, dich um Dich selbst zu kümmern. Es ist ganz einfach, jedoch sehr wirksam und heilsam. Dabei werde ich Dich unterstützen und mit Dir die wertvolle Zeit gemeinsam genießen. Sei herzlich eingeladen. Der Kursleiter ist Meditationsleiter, Entspannungstrainer und NABU-Naturführer. Anreise mit dem Fahrrad ist von Vorteil, aber nicht zwingend.
 Bitte mitbringen: wetterfeste Sitzunterlage oder Matte, kleines, festes Kissen und/oder kleines Handtuch. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Bei schlechten Wetterbedingungen werden die Termine verschoben. Die genauen Treffpunkte werden zwei Wochen im Voraus per E-Mail kommuniziert.
 Di I 110, Kleinstgruppe
 Robert Körner, Meditationsleiter, Entspannungstrainer
Dietzenbach, Treffpunkt: Akita Pferdehof, In der Löcherwiese 1
 Mi, 17:30-18:30 Uhr, **ab 06.09.2023**
 19,; ermäßigt: 15,; 19; Kleinstgruppenzuschlag,
 5 Termine



Waldwanderungen - mit NABU durch die vier Jahreszeiten

Wandern Sie mit NABU Dietzenbach durch die vier Jahreszeiten. Wer alle vier Wanderungen (4 x 11 km) absolviert, bekommt eine Teilnahmeurkunde und ein kleines Präsent.

Die Herbstwanderung findet am So, 05. November von 13:30 bis 17:00 Uhr statt, die Winterwanderung am So, 21. Januar 2024 von 13:30 bis 17:00.

Während der Wanderungen erfahren die Teilnehmenden Grundsätzliches über den Wald, z. B. seine Funktionen (Sauerstofflieferant, Klimaanlage, Wasserfilter, usw.), die Vernetzung der Natur, einheimische Tier-, Baum- und Pflanzenarten. Darüber hinaus führen alle Wanderungen an besonderen Standorten vorbei (Flächen, Wälder, Wiesen, Biotop, Streuobstwiesen), die aus Sicht des Naturschutzes erläutert werden. Teilnahme frei! Festes Schuhwerk wird empfohlen.

Di | 112 - Herbstwanderung

Robert Körner, NABU-Naturführer

Dietzenbach, Parkplatz Waldschwimmbad (Offenthaler Str.)

So, 13:30-17:00 Uhr, **05.11.2023**

Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich

Di | 113 - Winterwanderung

Robert Körner, NABU-Naturführer

Dietzenbach, Treffpunkt: Anglerheim am Angelteich, Ende: Messenhäuserstr.

So, 13:30-17:00 Uhr, **21.01.2024**

Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich

Mit Atemkraft den Rücken stärken

Unser Atem bewegt uns durch und durch. Die Durchlässigkeit der Atembewegung zu fördern, unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke. Die im Alltag oft unbewusste Atembewegung ist, mit den ihr eigenen Gesetzmäßigkeiten, unserer Erfahrung zugänglich. Dehnungs- und Lockerungsübungen sowie die Arbeit mit Druckpunkten fördern das Empfindungsbewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit für den Atem. Dadurch kann auch die Beweglichkeit der Gelenke auf sanfte Weise unterstützt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di | 120, Kleingruppe

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 15:00-16:30 Uhr, **ab 11.09.2023**

87,; ermäßigt: 70,; 21,; Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Atem und Stimme. Workshop

Dieser Workshop richtet sich an Sänger/innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen. Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über das Bewusstsein der Atembewegung die Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und dem Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Mit praktischen Übungen verbessern wir Klang und Fülle unserer Sprechstimme. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di | 121, Kleingruppe

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 10:00-13:00 Uhr, **25.11.2023**

12,; ermäßigt: 10,; 2,; Kleingruppenzuschlag, ein Termin

Wieder freier atmen!

Unterstützung bei Atemproblemen nach einer Covid 19-Erkrankung

Der Atem- und Bewegungskurs nach dem Atemtherapeutischen Ansatz des Erfahrbaren Atems® bietet Übungen, die die Beweglichkeit des Brustkorbs fördern, die Atemräume erweitern und so das Atmen erleichtern. Die Übungen schulen Sie in der Wahrnehmung Ihrer Atembewegung und wirken kräftigend auf die Atem- und Zwerchfellmuskulatur, helfen aber auch, diese zu entspannen. Wieder leichter, tiefer atmen zu können, ist das Ziel. Die Übungen, die Sie in diesem Kurs kennenlernen, sind gut in den Alltag integrierbar. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di | 122A, Kleinstgruppe

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 17:00-18:30 Uhr, **ab 11.09.2023**

29,; ermäßigt: 23,; 28,; Kleingruppenzuschlag, 5 Termine

Yoga

Yoga und Konzentration für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Wir erlernen die Körperübungen (Asanas) des Yoga sorgfältig. Durch die Mobilisierung der Wirbelsäule wird unsere Haltung aufgerichtet. Unsere inneren Kräfte werden neu aktiviert, um das Immunsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Konzentration in der Übung wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen, bewusster zu entspannen.

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

Di | 013, Kleinstgruppe

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 20:00-21:30 Uhr, **ab 11.09.2023**

70,; ermäßigt: 56,; 67,; Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Di | 014, Kleinstgruppe

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 14.09.2023**

70,; ermäßigt: 56,; 67,; Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Hatha Yoga I - den Körper stärken und den Geist entspannen.

*Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Erlernen bzw. vertiefen Sie Yoga von Grund auf. Lernen Sie die Prinzipien der Elemente dieses ganzheitlichen Ansatzes kennen und wenden Sie diese an: Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation. Erleben Sie Yoga als eine Möglichkeit und einen Weg zu einem freudvollen, gesunden und bewussteren Leben. Für (Wieder-)Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

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

Di | 010, Kleingruppe

Rigobert Jakob, Yogalehrer nach BYV und 3HO

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 16:45-18:00 Uhr, **ab 05.09.2023**

63,; ermäßigt: 50,; 15,; Kleingruppenzuschlag, 13 Termine

Hatha Yoga II - den Geist zentrieren

Die acht Stufen des Yoga nach dem Weisen Patanjali dienen als Orientierung des ganzheitlichen Yogawegs. Unter yogatherapeutischen Gesichtspunkten fördern ausgewählte Körperübungen die Gesundheit und sorgen dafür, dass der Rücken, als zentraler Stützpunkt des Körpers, gestärkt wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung sind Bestandteile des Kurses und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, oft Ursache körperlicher Beschwerden, abzubauen. Für Wieder-/Einsteiger*innen/Fortgeschrittene.

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

Di | 012, Kleingruppe

Rigobert Jakob, Yogalehrer nach BYV und 3HO

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 05.09.2023**

75,; ermäßigt: 60,; 19,; Kleingruppenzuschlag, 13 Termine

Hatha Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen.

*Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Die sanften, aber dynamischen Übungen des Yoga können helfen, die Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern sowie die Rückenmuskulatur zu stärken. Körper und Psyche können regenerieren. Das Immunsystem kann angeregt und gestärkt werden.

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

Di | 018, Kleingruppe

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 17:30-19:00 Uhr, **ab 15.09.2023**

70,; ermäßigt: 56,; 16,; Kleingruppenzuschlag, 12 Termine

Yoga-Warm up zur Stärkung des Immunsystems.

Workshop

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und tanken Sie neue Kraft und Energie in herausfordernden Zeiten! Yoga fördert Stressabbau, Entspannung, Konzentration und das allgemeine Wohlbefinden. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk, evtl. Pausen-Snack und bei Bedarf ein kleines Kissen mitbringen.

Di | 026, Kleinstgruppe

Birgit Borowski

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 14:00-17:00 Uhr, **11.11.2023**

12,; ermäßigt: 10,; 10,; Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Hatha Yoga für Frauen - Energie Flow

Dieser Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Atem und Bewegung verbinden sich. Die entstandene Wärme und Energie im Körper fließen und aktivieren unseren Stoffwechsel. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert. Gleichzeitig beruhigt die Stabilisierung und Verfeinerung des Atems den Geist. Bitte Matte, Decke, ein kleines Kissen und, wenn vorhanden, zwei Yogablocke mitbringen und bequeme Sportkleidung anziehen.

Di | 200, Kleingruppe

Yasemin Girginer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 18:30-19:30 Uhr, **ab 20.09.2023**

57,; ermäßigt: 50,; 12,; Kleingruppenzuschlag, 13 Termine



Di I 201, Kleingruppe

Yasemin Girginer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 19:45-20:45 Uhr, **ab 20.09.2023**

50,; ermäßigt: 40,; 12,- Kleingruppenzuschlag,

13 Termine

Meditation und Gedächtnis

Meditation und Achtsamkeit

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positiven gesundheitlichen 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 zu reduzieren hilft. Finden Sie heraus, mit welchen Techniken Sie sich wohl fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können. Dank wechselnder Inhalte auch für Wiederholer/innen geeignet.

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

Di I 111, Kleingruppe

Rigobert Jakob, Yogalehrer nach BYV und 3HO

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 20:00-21:15 Uhr, **ab 12.09.2023**

48,; ermäßigt: 38,; 12,- Kleingruppenzuschlag,

10 Termine

Meditation für Einsteiger*innen - finde deine Ruheinsel im Alltag

Ein Meditations-Kurs für Einsteiger/innen. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich im stressigen Berufs- oder Privatalltag wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Schaffen Sie sich Raum, finden Sie die Ruhe in sich, tanken Sie wieder Kraft. Über acht Termine bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, sich leicht und doch wirkungsvoll der Meditation zu nähern, Einblicke in verschiedene Methoden zu erhalten und erste praktische Erfahrung zu sammeln, die sie für ihren Alltag mitnehmen und effektiv anwenden können. Bauen Sie sich ihre Ruheinsel, entspannen Sie. Keine Angst, Sie müssen nicht 60 Minuten still im Schneidersitz verharren. Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus abwechslungsreicher Übungen im Stehen, Sitzen, Liegen. Benötigt werden eine Matte und eine Decke. Sollten Sie keine besitzen, geben Sie das bitte bei der Anmeldung mit an.

Di I 114, Kleinstgruppe

Sven Sordon

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 10:00-11:30 Uhr, **ab 16.09.2023**

46,; ermäßigt: 37,; 45,- Kleinstgruppenzuschlag,

8 Termine

Di I 114B, Kleinstgruppe

Sven Sordon

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 10:00-11:30 Uhr, **ab 02.12.2023**

46,; ermäßigt: 37,; 45,- Kleinstgruppenzuschlag,

8 Termine

Meditation und östliche Übungswege kennenlernen

Was ist Meditation? Welchen Einfluß auf die körperliche und psychische Gesundheit hat die Praxis von Qigong und Taiji-Chan? Antworten auf diese Fragen versuchen wir in diesem Kurs zu geben. Das Vermitteln der richtigen Meditationshaltung und Möglichkeiten, die Achtsamkeit nach innen zu lenken, sowie das Praktizieren der ersten Qigong- und Tai-

ji-Chan-Formen bilden den praktischen Ansatz. Kurzvorträge über das Wesen der Meditation, holotrope Bewusstseinszustände und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der Hirnforschung und der Traditionellen Chinesischen Medizin fließen ergänzend als theoretische Grundlagen ein.

Di I 131, Kleinstgruppe

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 10:00-16:00 Uhr, **18.11.2023**

23,; ermäßigt: 18,; 23,- Kleinstgruppenzuschlag,

ein Termin



Detlef Bittner

Taiji Chan als östlicher Übungsweg

In diesem Kurs werden die Formen der ersten Hälfte wiederholt und vertieft, bevor der Einstieg in die zweite Formhälfte erfolgt. Zunehmend gestalten wir nicht den Ablauf, sondern folgen der Form mit hoher nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Es ist das chinesische wu-wei, Handeln im Nichthandeln, das uns über das rationale und analytische Bewußtsein hinausführt. Taiji-Chan wird zur Meditation in Bewegung. Zudem wird in jeder Kursstunde auf philosophische Aspekte des Daoismus und des Bhuddismus eingegangen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di I 130, Kleingruppe

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45

Mi, 18:00-19:00 Uhr, **ab 27.09.2023**

62,; ermäßigt: 50,; 15,- Kleingruppenzuschlag,

16 Termine

Qi Gong - „Der fliegende Kranich“.

Einführung und Praxis

Qigong bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie Qi. Als Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin wirkt sie gesundend auf die Organtätigkeiten, baut Stress ab und gleicht emotional aus. In den Siebzigerjahren von Zaho Jin Xiang und Dr. Pang Ming medizinisch optimiert, integriert sie auch den kleinen himmlischen Kreislauf und verbindet bewegtes und stilles Qigong und gilt somit als Meditation in Bewegung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken. Bei schönem Wetter und nach Absprache findet der Kurs im Park (Chinesischer Garten der Fa. Controlware) statt.

Di I 132, Kleingruppe

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45

Mi, 19:00-20:00 Uhr, **ab 27.09.2023**

62,; ermäßigt: 50,; 15,- Kleingruppenzuschlag,

16 Termine

Qi Gong

Qi Gong bezeichnet gesundheitliche Übungen aus China. 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 können die Gesundheit fördern, Wohlbefinden schaffen und sich positiv auf Geist und Nervensystem auswirken.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Di I 133, Kleingruppe

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 09:00-10:00 Uhr, **ab 18.09.2023**

39,; ermäßigt: 31,; 9,- Kleingruppenzuschlag,

10 Termine

Di I 134, Kleingruppe

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 10:10-11:10 Uhr, **ab 18.09.2023**

39,; ermäßigt: 31,; 9,- Kleingruppenzuschlag,

10 Termine

Qi Gong für Senior/innen

Qigong ist eine alte chinesische Übungsmethode, die leicht erlernt werden kann und für jede Altersklasse geeignet ist. Durch langsame und medizinisch optimierte Bewegungen können Verspannungen und Blockaden gelöst werden, die Lebensenergie (Qi) ins Fließen gebracht werden und Stress abgebaut werden. Die Übungen werden im Stehen oder bei Beeinträchtigungen auch im Sitzen durchgeführt. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Bei schönem Wetter kann der Kurs auf Wunsch draußen stattfinden.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe/ Gymnastikschuhe mitbringen.

Di I 135, Kleingruppe

Christina Türk-Döker, zertifizierte Qigong-Kursleiterin

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24

Mi, 09:00-10:00 Uhr, **ab 13.09.2023**

69,; 14,- Kleingruppenzuschlag, bereits ermäßigte

Gebühr, 15 Termine

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senior*innen

Lange leben und geistig fit bleiben. Geistige Beweglichkeit kann man genauso wie körperliche Fitness durch regelmäßiges Gedächtnistraining mit gezielten Übungen stärken. Das ganzheitliche Gedächtnistraining bietet vielfältige Übungen für Körper und Geist, die unser Gedächtnis verbessern und unser Denken anregen.

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 010

Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Mo, 16:15-17:45 Uhr, **ab 11.09.2023**

46,; bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Di C 010B, Kleingruppe

Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Mo, 14:15-15:45 Uhr, **ab 11.09.2023**

46,; 14,- Kleingruppenzuschlag, bereits ermäßigte

Gebühr, 10 Termine



Deutsch als Fremdsprache – Integrationskurse

Vor dem Besuch eines Kurses „Deutsch als Fremdsprache“ beraten wir Interessierte 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.

Kurszeiten:

*vormittags (Mo - Fr 8:45 bis 12:00)
nachmittags (Di - Fr, 13:15 bis 16:30)
abends (18:00 – 21:15)*

Unterrichtsorte:

*vhs Dietzenbach, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,
Dietzenbach
Bildungshaus, Rodgastr. 9, Dietzenbach
Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Dietzenbach*

*Je Modul: 250,-, ermäßigt: 229,-, 25 Termine
Beratungszeiten: siehe S. 57*

Englisch

Englisch A2

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Fähigkeiten und Strategien für erfolgreiche Kommunikation im Alltag und auf der Reise. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 603, Kleingruppe
Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 09:30-11:00 Uhr, **ab 11.09.2023**
80,-, ermäßigt: 64,-, 21-, Kleingruppenzuschlag,
15 Termine

Englisch A2

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben
Di N 604

Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 11:00-12:30 Uhr, **ab 11.09.2023**
87,-, ermäßigt: 70,-, 15 Termine

Englisch Conversation and more B2

We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts. However, the main emphasis is on conversation. Das Buch wird im Kurs genannt.

Di N 614, Kleingruppe
Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 09:30-11:00 Uhr, **ab 13.09.2023**
87,-, ermäßigt: 70,-, 21-, Kleingruppenzuschlag,
15 Termine

Englisch B1

The emphasis is on integrating topical terms and phrases into your vocabulary, reviewing basic grammar and, in so doing, increasing your conversational skills. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Di N 610, Kleinstgruppe
Charlotte Lindenberg

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 14:30-16:00 Uhr, **ab 11.09.2023**
93,-, ermäßigt: 74,-, 89-, Kleinstgruppenzuschlag,
16 Termine

Englisch mit Muße B1

Die Kurse ab der Niveaustufe B1 sind für Teilnehmer/innen geeignet, 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. Lehrbuch: Great!

B1 (2nd edition), Klett.
Di N 611, Kleinstgruppe

Zakia Saim
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Fr, 15:30-17:00 Uhr, **ab 15.09.2023**
70,-, ermäßigt: 56,-, 67-, Kleinstgruppenzuschlag,
12 Termine



Emilia Knöffel

Englisch Conversation ab B2

€ 2 für Kopien bitte direkt an die Kursleitung entrichten.

Di N 618, Kleingruppe
Sylvia Zinser

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 08:50-10:20 Uhr, **ab 09.10.2023**
70,-, ermäßigt: 56,-, 16-, Kleingruppenzuschlag,
12 Termine

Englisch B2 Refresher Conversation

€ 2 für Kopien bitte an Kursleitung direkt entrichten.
Di N 620, Kleingruppe

Sylvia Zinser
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 09.10.2023**
70,-, ermäßigt: 56,-, 67-, Kleingruppenzuschlag,
12 Termine

Cambridge English (B1-B2)

Are you ambitious and want to improve your English skills? Or do you plan to take exams? We'll work on the four skills - reading, writing, speaking and listening, as their development is vital in order to pass exams successfully as well as to perform real-life goals. Lehrbuch: Great - Klett Verlag

Di N 621, Kleingruppe
Nataliia Bazan

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Do, 16:30-18:00 Uhr, **ab 14.09.2023**
87,-, ermäßigt: 57,-, 21-, Kleingruppenzuschlag,
15 Termine

English for Every Day

Do you need English to communicate while traveling? Do all your colleagues speak English and you want to understand them better? Or do you feel like learning just for pleasure? Using the communicative approach, in which all your skills (reading, writing, listening, speaking) are integrated, we will improve your English, so that you can communicate with ease in the modern world. Lehrbuch: Great - Klett Verlag

Di N 622, Kleingruppe
Nataliia Bazan

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Do, 18:15-19:45 Uhr, **ab 14.09.2023**
87,-, ermäßigt: 57,-, 21-, Kleingruppenzuschlag,
15 Termine

Englisch B2

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 texts for reading and listening help extend your vocabulary in a relaxed atmosphere. The result will speak for itself.

Lehrbuch: Speakout 2nd Edition Upper-Intermediate Students' Book and Spotlight Magazine
Di N 633

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 18:15-19:45 Uhr, **ab 11.09.2023**
93,-, ermäßigt: 74,-, 89-, Kleinstgruppenzuschlag,
16 Termine

Französisch

Französisch

Französisch A1.2 Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett Verlag, ab Lektion 8

Di N 807, Kleinstgruppe
Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG
Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 13.09.2023**
87,-, ermäßigt: 70,-, 84-, Kleinstgruppenzuschlag,
15 Termine

Französisch A2.2

Lehrbuch: Rencontres en français A2, Klett Verlag, Lektion 6

Di N 808, Kleinstgruppe
Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG
Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 12.09.2023**
87,-, ermäßigt: 70,-, 84-, Kleinstgruppenzuschlag,
15 Termine



Milijana Bjeloskurski

Französisch B1

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett Verlag, Unité 4

Di N 810, Kleingruppe

Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 14.09.2023**

87,; ermäßigt: 70,; 21,- Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A2/B1

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Di N 812, Kleingruppe

Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mi, 10:45-12:15 Uhr, **ab 13.09.2023**

87,; ermäßigt: 70,; 21,- Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1 Auffrischkurs

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Di N 814, Kleingruppe

Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 15.09.2023**

87,; ermäßigt: 70,; 21,- Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B2 bis C1

Littérature, actualités conversation, grammaire.

Di N 816, Kleingruppe

Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mo, 10:45-12:15 Uhr, **ab 11.09.2023**

87,; ermäßigt: 70,; 21,- Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B2 bis C1

Littérature, actualités conversation, grammaire

Di N 817, Kleingruppe

Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Do, 10:45-12:15 Uhr, **ab 14.09.2023**

87,; ermäßigt: 70,; 21,- Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1

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

Di N 836, Kleingruppe

Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Di, 20:00-21:00 Uhr, **ab 12.09.2023**

58,; ermäßigt: 46,; 14,- Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B2 am Samstag

Sie wollen intensiv in einer kleinen Gruppe Ihre Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs unter professioneller Leitung genau richtig. Der Kurs ist zunächst auf sechs Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden. Der Kurs findet 14-tägig statt, die Termine werden vereinbart.

Lehrbuch: Editio B2 3^{ème} édition, Unité 11

Di N 838, Kleinstgruppe

Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa, 09:00-12:30 Uhr, **ab 16.09.2023**

81,; ermäßigt: 65,; 79,- Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

Spanisch

Spanisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto A1, ab Unidad 5

Di O 401

Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 11.09.2023**

58,; ermäßigt: 46,; 10 Termine

Spanisch A1.2 für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto A1, ab Unidad 11

Di O 402, Kleinstgruppe

Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 13.09.2023**

58,; ermäßigt: 58,; 56,- Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A2.1 für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto A2, Unidad 1

Di O 403, Kleinstgruppe

Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 12.09.2023**

52,; ermäßigt: 42,; 51,- Kleinstgruppenzuschlag, 9 Termine

Spanisch A1.1. für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto A1, ab Unidad 3. Buch bitte erst nach dem ersten Termin kaufen.

Di O 404, Kleingruppe

Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Do, 18:00-19:30 Uhr, **ab 14.09.2023**

58,; ermäßigt: 46,; 14,- Kleingruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch B1 mit Muße

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B1, Unidad 5

Di O 410, Kleingruppe

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mi, 15:00-16:00 Uhr, **ab 06.09.2023**

58,; ermäßigt: 46,; 14,- Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch B2. Premiumkleinstgruppe

En este curso profundizaremos en pequeñas lecturas y conversaciones los temas gramaticales. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B2, Unidad 3.

Di O 414, Kleinstgruppe

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Di, 19:45-21:15 Uhr, **ab 05.09.2023**

81,; ermäßigt: 65,; 79,- Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Italienisch

Italienisch A1

Lehrbuch: Con Piacere A1, Lektion 7

Di O 900, Kleingruppe

Gigliola Wirthmann-Girau

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Do, 16:00-17:30 Uhr, **ab 14.09.2023**

87,; ermäßigt: 70,; 21,- Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch B1

Lehrbuch: Allegro Band 2, Lektion 5

Di O 904, Kleingruppe

Gigliola Wirthmann-Girau

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Di, 11:30-13:00 Uhr, **ab 12.09.2023**

87,; ermäßigt: 70,; 21,- Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch A1

Lehrbuch: Chiaro!, A1, Lektion 6

Di O 905, Kleingruppe

Gigliola Wirthmann-Girau

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 13.09.2023**

87,; ermäßigt: 70,; 21,- Kleingruppenzuschlag, 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 rund 60 Jugendlichen wird ein pädagogischer Rahmen angeboten, in dem ihre sozialen Kompetenzen gestärkt werden. Dazu zählen die Übernahme von Verantwortung, Persönlichkeitsentwicklung, Anerkennung in der Gesellschaft und Konfliktfähigkeit, um später ein selbstständiges Leben führen zu können. Die Betreuungstage sind Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag. An diesen Tagen haben die Jugendlichen auch die Möglichkeit, ihre Hausaufgaben zu erledigen.



Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach

Leitung: Joachim Neumann

Sprech- und Öffnungszeiten:

Das Büro der Musikschule der Kreisstadt befindet sich im Capitol Dietzenbach, Europaplatz 3, 63128 Dietzenbach (Fachbereich Bau & Kultur)

Telefonisch erreichen Sie uns unter 0 60 74 / 373 - 341. Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.

Im Internet finden Sie uns unter

www.dietzenbach.de.

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

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

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

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

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

Musikalische Grundfächer – Mit Musik ins Leben

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

Musik für und mit Babys

Babys reagieren sehr stark auf Lieder, rhythmische Verse und stimulierende Bewegungen. Am stärksten reagieren sie jedoch, wenn die unverwechselbare Klangfarbe der mütterlichen Stimme sie begleitet. Angesprochen sind Eltern mit Kindern ab fünf Monaten. Es sollen Wiegenlieder aus verschiedenen Ländern, Fingerspiele sowie Rhythmus- und Liedspiele kennengelernt 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 drei Jahren. Spielerisch, zwanglos und ohne Druck wird das „Wunderland Musik“ betreten. Die Kinder haben die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit Musik, Liedern, Tanz- und Singspielen zu machen. Im Anschluß an den einjährigen Kurs besteht die Möglichkeit einer Fortsetzung im Rahmen der musikalischen Früherziehung.

Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

Musikalische Früherziehung

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

Instrumentalunterricht

Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt:

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

Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfasst:

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

Entgeltordnung

(gültig ab 1.9.2023)

Entgelt für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	
28,66 €	85,00 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	
19,66 €	59,00 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	
14,66 €	44,00 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	
10,00 €	30,00 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	
8,66 €	26,00 €
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	
6,00 €	18,00 €
Instrumentenkarussell	
15,00 €	45,00 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht	
4,50 €	13,50 €

Die Zahlung der Unterrichtsentgelte 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 Entgeltspflicht besteht daher volle zwölf Monate im Jahr. Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der allgemeinbildenden Schulen in Hessen, Rosenmontag und Fastnachtsdienstag sind ebenfalls unterrichtsfrei. Die im jeweiligen Halbjahr gültigen Ferien sind in den Informationen der Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt) aufgelistet.

Ermäßigtes Entgelt:

• Familienermäßigung:

Werden aus einer Familie zwei oder mehr Kinder unterrichtet, so wird der teuerste Unterricht voll bezahlt, der zweit teuerste Unterricht wird 18% ermäßigt und jeder weitere Unterricht wird 23% ermäßigt.

• Schüler, die zwei oder mehr Instrumente erlernen, zahlen für den Unterricht im zweiten und dritten Instrument das ermäßigte Entgelt.

Grundsätzlich gilt: Für den teuersten Unterricht muss jeweils das volle Entgelt bezahlt werden. Jeder weitere Unterricht wird, wenn die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt sind, ermäßigt.

Alle Ermäßigungen müssen schriftlich beantragt werden. Die Befreiung wird nur an Personen mit Hauptwohnsitz in Dietzenbach gewährt. Ausnahmen in besonderen Fällen kann die Leitung der Musikschule zulassen. Diese Entscheidungen sind schriftlich zu dokumentieren.

Bitte beantragen Sie alle Entgeltermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule.

Zahlungsweise

Die monatliche Zahlung der Musikschulentgelte 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.