



**VOLKS-  
HOCHSCHULE  
HAINBURG**

**Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2017**



**Kontowechsel  
ist einfach.**



[sls-direkt.de](https://sls-direkt.de)

**Konto zur Sparkasse wechseln in nur 8 Minuten –  
einfach, schnell und kostenfrei.**

Lernen Sie uns jetzt kennen!

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse  
Langen-Seligenstadt**



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

auch im Herbstsemester 2017 bietet Ihnen die Volkshochschule Hainburg wieder ein reichhaltiges und vielfältiges Programm.

Ich hoffe, dass Ihnen unser Kursangebot Anregungen für die Weiterbildung und Freizeitgestaltung bietet und würde mich freuen, Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer bei einem der Kurse begrüßen zu dürfen. Gerne nehmen wir auch neue Vorschläge, Wünsche und Anregungen von Ihnen entgegen, da wir immer an neuen Themen interessiert sind.

Auf folgende Kurse möchte ich besonders hinweisen:

- Organisation mit Windows für Senioren
- Bildbearbeitung Adobe Photoshop Elements
- "Kommunikation ganz einfach"
- Prüfungsvorbereitung Mathematik Realschule
- Gedächtnistraining "Fit im Kopf"
- Krotzebojerisch für Anfänger und Fortgeschrittene
- Neue Kochkurse
- Neue Vorträge
- Tanzen für Erwachsene

Der Leitung unserer VHS und allen Kursleiterinnen und Kursleitern danke ich für ihre hervorragende Arbeit und wünsche Ihnen schon jetzt viel Freude und Erfolg beim Besuch der Kurse.

Ihr

Alexander Böhn  
Bürgermeister

# VHS-Hinweise

---

2. Halbjahr 2017

Beginn 04. September 2017

Die VHS-Hainburg ist eine Einrichtung der Gemeinde Hainburg.  
Auskünfte erteilt die Leitung der VHS Hainburg.

Leitung: Frau Birgit Hofmeister, Wilhelm-Leuschner-Straße 10,  
63512 Hainburg, Telefon:06182/898551, FAX 06182/898549  
www.vhs-hainburg.de, email: vhs@hainburg.de

## Teilnahmebedingungen für Kurse

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes. Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.

## Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht. Sie erhalten auch keine Rechnung.

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung, spätestens jedoch 8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen auf das Konto der

Sparkasse Langen-Seligenstadt  
BLZ 50652124  
Konto Nr.7116833  
IBAN DE80 5065 2124 0007 1168 33  
BIC HELADEF1SLS

Sofern Sie keine weitere Nachricht von uns erhalten, finden Sie sich am ersten Veranstaltungstag am Veranstaltungsort ein. Sollte ein Kurs ausgebucht sein, werden Sie umgehend schriftlich informiert!

## Die Semesterkarte ist auf 3 Semesterkursen beschränkt.

Mit der Semesterkarte zum Preis von 60,- € können 3 Semesterkursen besucht werden.  
Diese Kurse sind mit einem [S] gekennzeichnet.  
Alle anderen Kurse sind extra zu bezahlen!

## Kurse

Ein Kurs kommt zustande, wenn verbindliche Anmeldungen von mindestens 8 zahlenden Teilnehmern vorliegen.

Der Preis für die Semesterkarte beträgt € 60,00  
Der ermäßigte Preis beträgt € 56,00

Die Gebühren der Kurse, die nicht mit der Semesterkarte besucht werden können, stehen unter dem jeweiligen Kurs.

# VHS-Hinweise

---

## Rückerstattungen der Gebühren:

Sie erhalten die Gebühren zurück, wenn der Kurs ausfallen muss, nicht aber, wenn Sie vorzeitig abbrechen.

## Gebührenermäßigung

Ermäßigung erhalten: Schüler, Auszubildende, Studenten, Rentner sowie Familienmitglieder, die in einem Haushalt wohnen. Die Ermäßigungen gelten sowohl für die Semesterkarte als auch für die Gebührenkurse.

**Die Ermäßigung beträgt € 4,00.**

**Kurse unter € 50,- können nicht ermäßigt werden.**

## Gebührenbefreiung

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeits-suchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw SGB III beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung gebühren-frei. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Gebührenbefrei-ungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen wer-den. Bei dieser Übernahme dieser Gebühren handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach, die jederzeit durch Beschluss des Kreistages gestrichen werden kann!

## Mindestalter

Das Mindestalter beträgt in der Regel 14 Jahre.

## Haftung:

**Die Volkshochschule Hainburg übernimmt keine Haftung bei Unfall, Sachschaden und Diebstahl.**

## Unterrichtsorte:

Klein-Krotzenburg: Kreuzburg-Schule, Kanalstr. 45,  
Kreuzburghalle Wilh.-Leuschner-Str. 50

Hausordnung: Die Hausordnung ist für die Kursteilnehmer verbindlich.

## In der Regel finden in den Schulferien keine Kurse statt.

### Ausnahmen: siehe Kursbeschreibung.

Herbstferien: 09.10. - 20.10.2017

Weihnachtsferien: 27.12. - 12.01.2018

Keine Kurse an den gesetzlichen Feiertagen

Tag der deutschen Einheit 03.10. und Reformationstag 31.10.2017

## Teilnahmebescheinigungen und

## Kostenübernahme durch die Krankenkassen

werden auf Wunsch am Ende des Semesters ausgestellt, wenn der Teilnehmer zu 80% anwesend war.

Die Gebühren für bestimmte Gesundheitskurse werden von man-chen Krankenkassen teilweise erstattet, allerdings nach den Kriterien der Krankenkassen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



Wilhelm-Leuschner-Straße 10, 63512 Hainburg

Telefon: 06182 898551

Fax: 06182 898549

Email: vhs@hainburg.de

Online: www.vhs-hainburg.de

# Psychologie - Gestalten

---

## **1.07.01 Psychologie - NLP - Schnupperkurs I NLP (Neuro-linguistisches Programmieren)**

Leitung: Karl-Heinz Wenzel

NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) - Was ist das eigentlich? NLP ist der Versuch, die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln, es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln und es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben. Die Begründer des NLP sind der Ansicht, dass man mit NLP alles lernen kann: Prüfungsängste zu überwinden ebenso wie das Rauchen aufzugeben, sich selbst zu motivieren ebenso wie selbstbewusst aufzutreten, abzunehmen ebenso wie die verschiedensten Ängste zu beeinflussen oder vielleicht auch einfach nur, die Lebensfreude wiederzuentdecken. Auf dem Hintergrund des oben beschriebenen ist Lernen mit NLP hochwirksam. Es wird erfolgreich eingesetzt sowohl im Managementbereich und der Führungskräfte-schulung (auch Coaching) als auch im Bereich persönlicher Konflikte und Probleme, und immer mehr stellt NLP einen Pfeiler der gesprächsmedizinischen Gesundheitsberatung dar (vor allem auch bei chronischen Erkrankungen). Im Kurs erhalten sie sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen des NLP, und in ausgewählten Übungen können sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04

Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause

Beginn: 25.11.2017 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 30,- € Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

---

## **1.07.02 Psychologie - NLP - Schnupperkurs II NLP (Neuro-linguistisches Programmieren)**

Leitung: Karl-Heinz Wenzel

(nur für TN, die bereits am Schnupperkurs I teilgenommen haben)  
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Schnupperkurses NLP I und gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, das Spektrum ihrer NLP-Kenntnisse und -fertigkeiten zu erweitern. Neben fortgeschrittenen Anwendungen und Verfahren, die es erlauben, gezielt Kommunikationsprozesse (mit sich und den anderen) zu beeinflussen, dient dieser Kurs auch dazu, die sehr powervollen Möglichkeiten des NLP durch die Einbeziehung von hypnotischen Sprachmustern kennen und anwenden zu lernen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04

Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause

Beginn: 09.12.2017 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 30,- € Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

---

## **1.07.03 Umgang mit schwierigen Zeitgenossen**

Leitung: Klaus Linten, Coach und Trainer

Kursinhalt: Egal, ob Nachbarn, Vereinsmitglieder, Vorgesetzte, Kollegen, Kunden ... Ihnen fallen sicherlich auf Anhieb mehrere Personen ein, die es durch ihr Verhalten immer wieder schaffen, bei Ihnen Gefühle wie Wut, Frust oder zumindest Stress auszulösen? Aber warum verhalten sich diese Personen so? Und warum reagieren Sie auf diese Personen letztendlich so allergisch? Am heutigen Abend bekommen Sie Antworten auf diese beiden Fragen. Darüber hinaus werden Sie Strategien erlernen, die Ihnen helfen werden, in Zukunft deutlich entspannter mit derartigen Personen und die durch sie hervorgerufenen Situationen umgehen zu können.

---

# Psychologie - Gestalten

---

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Aula  
Termin: Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 19.09.2017 (3 Stunden a 60 Minuten)  
Gebühr: 20,-- €  
Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

---

## 1.07.04 Kommunikation ganz einfach

Leitung: Klaus Linten, Coach und Trainer  
Kursinhalt: Warum reden wir so oft aneinander vorbei, obwohl wir dieselbe Sprache sprechen? Ist Kommunikation mehr als Sprache? Gibt es Techniken und Strategien für erfolgreiche Gespräche und lassen sich Gespräche konstruktiv gestalten? Wie meistert man schwierige Gesprächssituationen?

Kommunikation geschieht oft spontan und unbewusst. Erst wenn sie schlecht läuft, suchen wir nach den Ursachen. In diesem Vortrag bekommen Sie nicht nur Antworten auf die oben gestellten Fragen, sondern Sie lernen, wie Kommunikation erfolgreich funktioniert und warum sie gelegentlich misslingt. Wenn Sie mehr über Kommunikationsmodelle, Ich-Botschaften, Körpersprache, die Gesprächsführung anhand von Fragen, über nonverbale und verbale Kommunikation, über erfolgreiche Argumentation oder das erfolgreiche Geben und Nehmen von Feedback lernen wollen, sind Sie in diesem Vortrag genau richtig.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03 OG-01  
Termin: Montag, 18.30 - 21.00 Uhr (2 x 2,5 Std)  
Beginn: 23.10.2017 und am 30.10.2017  
Gebühr: € 30,00  
Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

---

## 2.05.01 Malen mit Kindern für Anfänger

Alter: 6 - 14 Jahre

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: Für alle, die Spass und Freude am Malen und Zeichnen haben. Gemeinsam werden wir unsere Phantasien mit Pinsel und Farbe ausdrücken. Bei Rückfragen: K. Erben Tel. 0157 58185440

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04  
Termin: Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2017 (10 Doppelstunden)  
Gebühr: € 46,00 + Materialkosten ca. € 30,-  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## 2.05.02 Malen mit Kindern für Fortgeschrittene

Alter: 6 - 14 Jahre

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: Für alle, die Spass und Freude am Malen und Zeichnen haben. Gemeinsam werden wir unsere Phantasien mit Pinsel und Farbe ausdrücken. Bei Rückfragen: K. Erben Tel. 0157 58185440

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04  
Termin: Samstag, 11.30 - 13.00 Uhr  
Beginn: 09.09.2017 (10 Doppelstunden)  
Gebühr: € 46,00 + Materialkosten ca. € 30,-  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

# Kultur - Gestalten

---

## 2.05.07 Acrylmalerei für Erwachsene

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: Wir lernen in unterschiedlichen Methoden ein Acrylbild herzustellen. Die Wahl des Bildträgers kann Acryl-Karton, festes Aquarellpapier oder Leinwand sein.

Mitzubringen sind: Acrylfarben (können auch bestellt werden), Pinsel und eine Staffelei für große Leinwände.

Bei Rückfragen: K. Erben Tel. 0157 58185440 kar.erben@gmx.de

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04

Termin: Donnerstag, 16.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: 50,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

---

## 2.05.08 Acrylmalerei für Erwachsene

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.07

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04

Termin: Donnerstag, 16.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 02.11.2017 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: 50,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

---

## 2.05.09 Aquarell + Pastell für Anfänger und Fortgeschr.

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Grundbegriffe der natürlichen Darstellung und Variationen der Gestaltung eines Motivs

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-02

Termin: Donnerstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 50,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

---

## 2.05.10 Kalligraphie für Anfänger u. Fortgeschr.

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Weiterführung der im Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs erworbenen Kenntnisse und Techniken verschiedener Kunstschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-02

Termin: Montag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 50,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

---

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl  
müssen schriftlich angemeldet werden.**

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten  
Seite dieses Programmheftes !!!**

---



# Kultur - Gestalten

---

## 2.12.01 Kreatives Gestalten

Leitung: Silvia Mühlhauser

### Acrylbilder und Bildcollagen

aus Leinwand, Farbe, Pergamentpapier verschiedene Exponate gestalten.

Außerdem Bäume im Wandel der Zeit: Frühling, Sommer, Herbst und Winter oder Sonnen auf- und Untergang; -Wasser und Strand.

je auf 30/40 oder 40/50cm Leinwand

Mitzubringen: Leinwand 30/40 oder 40/50 cm, Acrylfarben, Pinsel, Wasserglas, Teller, Papiertücher, Unterlage für den Tisch und ein Pott (oder große Tube) weiße Farbe.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-11

Termin: Montag, 18.00 - 21.00 Uhr (3 x 3 Stunden)

Beginn: 04.09.2017 weitere Termine 11.09. und 18.09.2017

Gebühr: € 32,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

---

## 2.14.01 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Helga Holzgreve

Kursinhalt: Anfänger erlernen Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen einfacher Kleidungsstücke, Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen.

Auf Wünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen.

**Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB**

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Montag, 17.00 Uhr

Beginn: 11.09.2017 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 54,00

Mitzubringen sind: Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

---

## 2.14.02 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Helga Holzgreve

Kursinhalt: Anfänger erlernen Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen einfacher Kleidungsstücke, Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen.

Auf Wünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen.

**Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB**

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 11.09.2017 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 54,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

---

## 2.14.03 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Maria Degen

Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01

**Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB**

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Mittwoch, 18.30 Uhr

Beginn: 06.09.2017 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 54,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

---

## Änderungen bei der Krankenkassenförderung

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,  
Mit der Aktualisierung des Leitfadens vom 10. Dezember 2014 müssen die Krankenkassen nun bundesweit die Kursüberprüfung und die Entscheidung über die Förderfähigkeit an die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) in Essen übertragen. Ob ein Kurs gefördert wird, entscheidet allein die jeweilige Krankenkasse. Danach soll die VHS jeden einzelnen Kurs, den sie für förderfähig hält, durch die ZPP prüfen und bestätigen lassen. Dazu müsste die Volkshochschule:

Sämtliche Kursleiterqualifikationen nachweisen und einreichen, zu jedem Kurs und jedem Kurstermin einen Unterrichtsplan mit Inhalt und Zielen vorlegen, pro Kurs ein Kurshandbuch im Kurs auslegen, das von der ZPP gebilligt wurde, einen wissenschaftlichen Nachweis der Wirksamkeit auf die Gesundheit erbringen. Die förderfähigen Kurse generell auf maximal 12 Unterrichtstermine à 90 Minuten mit maximal 15 Teilnehmern eingrenzen, eine Teilnahmebestätigung der ZPP benutzen, in der sie erklärt, dass alle Vorgaben des Leitfadens erfüllt sind.

Für Teilnehmer, die 80% der Unterrichtszeit anwesend waren, stellt die VHS weiterhin kostenlos eine Teilnahmebescheinigung aus mit Angaben der Kursdauer und der gezahlten Kursgebühr. Aus oben genannten Gründen wird die VHS aus Zeit- Personal- und Kostengründen die Gesundheitskurse nicht bei der ZPP registrieren lassen und auch keine Teilnahmebestätigungen der ZPP ausfüllen oder unterschreiben. Kursleiterdaten unterliegen dem Datenschutz.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse. Wir hoffen auf Ihr Verständnis.

---

### 3.01.01 Hatha-Yoga

Leitung: Monika Preuschoff, Yogalehrerin GGF, BDY, EYU,  
Kursinhalt: Yoga praktizieren heißt Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume erhalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.45 Uhr

Beginn: 11.09.2017 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

### 3.01.02 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wir lernen leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu fin-

---

# Gesundheit

---

den. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 16.30 Uhr

Beginn: 06.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## 3.01.03 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

---

## 3.01.04 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.30 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

---

## 3.01.05 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.00 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## 3.01.06 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl  
müssen schriftlich angemeldet werden.**

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten  
Seite dieses Programmheftes !!!**

---

## 3.01.07 Hatha-Yoga

Leitung: Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Kursinhalt: Die Yoga-Übungen werden in Ruhe und Konzentration ausgeführt, was zu einer Regeneration des Nerven-Sinnes-Systems führt. Der Atem wird leicht und frei. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden gestärkt und unsere Haltung aufgerichtet. Durch die Konzentration erleben wir unseren Körper auf neue Weise, werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 17.00 Uhr

Beginn: 08.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## 3.01.09 Yoga Sanft

Leitung: Astrid Höner (Yoga-Lehrerin BYV)

Kursinhalt: Eine Übungsreihe besteht aus Körperhaltungen, Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Hatha-Yoga.

Sie entspannen und stärken Körper, Geist und Seele.

Die Übungen werden so variiert, dass eventuelle körperliche Einschränkungen nicht am Praktizieren hindern. Sie werden auf das aktuelle Empfinden entsprechend abgestimmt. Bereits nach kurzer Zeit werden neue Energiequellen des Körpers entdeckt, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich, Kraft und Ausdauer werden gestärkt.

Mitbringen: warme Decke, Matte, bequeme Kleidung, und Wasser.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 04.09.2017, 9.00 - 10.30 Uhr (15 Doppelstunden)

Gebühr: € 72,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## 3.01.10 Stuhl Yoga

Leitung: Astrid Höner (Yoga-Lehrerin BYV)

Kursinhalt: Diese Art des Hatha-Yoga ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht mehr auf einer Matte sitzen oder knien können oder wollen. So gibt es Übungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, ja sogar des Gehirns.

Ein Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, muss also nicht mehr auf Yoga verzichten. Stuhlyoga bedarf keinerlei besonderer Voraussetzung, außer der Freude am Bewegen.

Mitbringen: warme Decke, bequeme Kleidung, und Wasser.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 04.09.2017, 10.45 - 11.45 Uhr (15 Stunden)

Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

---

## 3.01.11 Hatha-Yoga (Rücken und Gelenke)

Leitung: Gabriele Kaufmann, Yogalehrerin BYV

Kursinhalt: Anfangsentspannung um vom Alltag abzuschalten. Nach Atem- und Aufwärmübungen machen wir Übungen (Asanas) für die Gelenke und den Rücken, die den Körper elastisch machen. Für die Flexibilität kommen Faszienübungen hinzu. Durch die Atemführung und das Faszientraining lösen sich Verspannungen. In der

---

# Gesundheit

---

Endentspannung mit An- und Entspannung der Muskeln, körperlich wie geistig, sowie einer Fantasiereise werden die Übungen in den Körper integriert. Körper, Geist und Seele kommen zur Ruhe und in die Einheit, um fit für den Alltag zu sein.

Mitbringen: Matte, Decke, ein Kissen, dicke Socken.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## 3.01.12 Hatha-Yoga (Rücken und Gelenke)

Leitung: Gabriele Kaufmann, Yogalehrerin BYV

Kursinhalt: siehe Kurs 3.01.11

Mitbringen: Matte, Decke, ein Kissen, dicke Socken.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## 3.01.13 Qi-Gong nach den fünf Elementen/ Grundkurs

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Kursinhalt: Qi Gong ist neben der Akupunktur ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), wonach die Lebensenergie, auch das Qi genannt, durch ein System von Leitbahnen im Körper strömt. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Übungen des Qi Gong der fünf Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall unterstützen den harmonischen Fluss des Qi und halten den menschlichen Funktionskreislauf im Gleichgewicht. Sie verbinden Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung und stärken das körperliche und geistige Wohlbefinden auf nachhaltige Weise. Sie wirken präventiv aber auch unterstützend bei Heilungs- und Genesungsprozessen, z.B. nach Operationen oder langer Krankheit zur Regeneration, Gleichgewichtsstörungen, Stressabbau, Herz-Kreislauf Problemen. Ziel ist es, den Fluss und die Verteilung des Qi im Körper zu verbessern und somit Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Die Übungen sind für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand geeignet, da man sie im Stehen und Sitzen praktizieren kann.

Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen rutschfeste Socken oder Gymnastikschlappchen und ein Getränk mit!

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 9.00 -10.30 Uhr

Beginn: 08.09.2017 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

---

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl  
müssen schriftlich angemeldet werden.**

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten  
Seite dieses Programmheftes !!!**

---

## 3.01.14 Qi-Gong nach den fünf Elementen/ Vertiefung

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Kursinhalt: In diesem Kurs werden die Übungen und Organlaute der fünf Elemente vertieft. Sie werden die Meridian-Dehnübungen und das organstärkende Gehen kennen lernen. Das Qi Gong-Gehen ist ein bewusstes, langsames Gehen. Sie lernen hier eine abgewandelte Gehform des Guo-Lin Qi Gong mit der Windatmung Xixihu (zweimal Ein- und einmal Ausatmen) kennen. Dieses meditative Gehen, insbesondere das nierenstärkende Gehen, wirkt organstärkend, regenerierend, unterstützt Heilungsprozesse und stärkt die intensive Konzentration auf unsere Mitte.

Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen und ein Getränk mit!

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 10.45 -12.15 Uhr

Beginn: 08.09.2017 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

---

## 3.01.15 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Kursinhalt: Stress, psychische Belastung, Sorgen und Ängste führen oft, ohne dass wir es merken, zu einer erhöhten Muskelanspannung des Körpers. Durch das Auflösen dieser muskulären Spannungszustände erlangt man geistige und körperliche Ruhe und Erholung. Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung beruht darauf, die Muskeln zunächst anzuspannen, die Anspannung kurz zu halten und dann zu entspannen. Das Ziel ist durch aktives Anspannen verschiedener Muskelgruppen und anschließender Lösung der Spannung, dass sich die Muskulatur über das Ausgangsniveau hinaus entspannt. Dies bewirkt die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Daher ist sie eine gute Methode zur Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit. Sie wirkt unterstützend bei Heilungsprozessen sowie bei Störungen bzw. Erkrankungen, bei (Kopf-) Schmerzen, labilem Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Muskelverspannungen, Angst- und Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen und besonders zum Stressabbau.

Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mit!

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 9.30- 11.00 Uhr

Beginn: 09.09.2017 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## 3.01.17 Zeit für mich

Leitung: Gaby Schumacher, Entspannungspädagogin

Kursinhalt: Zwischen Arbeit und Hektik 90 Minuten Zeit zum Innehalten, zur Ruhe kommen und sich entspannen. In harmonischer Atmosphäre werden Sie lernen, sich wieder bewusster wahrzunehmen und verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Eutonische Übungen, Phantasiereisen und vieles mehr kennenlernen.

---

# Gesundheit

---

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: 06.09.2017 (12 x 90 Minuten)

Gebühr: 58,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, evtl. Decke, rutschfeste

Socken, bequeme Kleidung

---

## 3.01.18 Wege aus dem Stress

Leitung: Eva-Maria-Sell, Life-Business-Coach, Yogalehrerin

Kursinhalt: Sie wünschen sich mehr Stressresistenz und Bewusstsein in unseren bewegten Zeiten als Basis für ein zufriedenes Leben und Arbeiten? Erleben Sie in diesem Workshop:

-tiefe Entspannungstechniken

-einfache Übungen zur Energiegewinnung

-Mikropausen (effektive Regeneration, z.B. am Arbeitsplatz)

-wie Sie Mentaltechniken anwenden

-persönliche Analyse Ihrer Stresssituationen

-wie Sie Ihre Ressourcen stärken (z.B. mit der "Pharaotechnik")

-Entspannungs-Traumreise

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen usw., Schreibutensilien, Snack und Getränk

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg Raum 04-OG-04

Beginn: Samstag 18.11.2017, 10.00 - 16.00 Uhr (6 Std.)

Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## 3.01.19 Aroha - Gesundheitsgymnastik u. Dehnungen für Frauen und Männer **[S]**

Leitung: Astrid Wolf, Sportlehrerin

Kursinhalt: Aroha ist ein Mix aus kontrollierten, ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen und Elementen aus der Kampfkunst, die mit einem einfachen Grundschrift, ein ständiges kontrolliertes Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk am Platz, nach links, rechts, vorne und hinten verbunden werden. Ein neuer Gesundheitskurs, der den Körper und den Geist trainiert und für ein allgemeines Wohlbefinden sorgt!

Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.30-18.30 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

---

**Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse.**

**Wir hoffen auf Ihr Verständnis.**

---

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.**

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!**

---

## **3.01.20 Gesundheitsgymnastik u. Dehnungen [S] für Frauen und Männer**

Leitung: Astrid Wolf, Sportlehrerin

Kursinhalt: Der Inhalt des Kurses umfasst körpergerechte Übungsprogramme aus mehreren Bereichen (Gymnastik, Stretching, Fitness), die gelenkschonend den gesamten Muskel- und Bandapparat kräftigen. Dabei steht die muskuläre Stabilisierung der Wirbelsäule und der Ausgleich von muskulären Dysbalancen im Vordergrund.

Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.30-19.30 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

---

## **3.01.21 Osteoporosegymnastik [S] für Frauen und Männer**

Leitung: Petra Himmel

Kursinhalt: Osteoporose ist eine stoffwechselbedingte, mit einem Abbau von Knochensubstanz einhergehende Erkrankung der Knochen, an der immer mehr Menschen leiden. Bewegung spielt in der Vorbeugung von Knochenschwund eine wichtige Rolle und ist ein unverzichtbarer Baustein in der Osteoporosetherapie. Durch optimale Kräftigung der Muskulatur und verschiedene koordinative Übungen wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert und die Knochenstruktur systematisch gestärkt. Ergänzend kommen Übungen zum Gleichgewicht, die das Sturzrisiko vermindern, hinzu.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 16:00-17:00 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- € /Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Isomatte, Getränk

---

## **3.01.22 Ganzkörpergymnastik & Relax [S]**

Leitung: Ute Wich

Kursinhalt: In diesem Kurs wird der Körper ganzheitlich trainiert. Das Ziel liegt darin, die allgemeine Fitness, die Leistungsfähigkeit und auch das persönliche Wohlbefinden zu verbessern.

Neben gezielten Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Rumpf, Schultern und Arme stehen natürlich auch Dehnungs- und Lockerungsübungen mit auf dem Plan.

Ein abwechslungsreiches Training ist durch eine Vielfalt von Übungen garantiert, bei denen besonderer Wert auf einen sanften und gelenkschonenden Bewegungsablauf gelegt wird. Je nach Themenschwerpunkt werden unterschiedliche Hilfsmittel wie Handgewichte, Thera-Bänder, Pezzi-Bälle u.v.m. eingesetzt.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 21.00-22.00 Uhr

Beginn: 06.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

---



## 3.01.23 Rückenfitness Plus für Sie und Ihn

[S]

Leitung: Heike Freund

Kursinhalt: Rückenprobleme? Lass es erst gar nicht soweit kommen! Bei diesem Kurs tun wir alles mit und ohne Hilfsmittel wie Tubes & Hanteln, für eine gute Haltung und für den Aufbau der Rückenmuskulatur. Elemente aus Yoga, Power Chi, Atemtechniken & verschiedene Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wie immer berücksichtigen wir dabei ein korrektes anatomisches Bewegungsverhalten. Dehnung, gezielte Übungen gegen Beschwerden und Verspannungen sowie Tipps für den Alltag gibts natürlich auch! Ein Kurs den jeder besuchen sollte, denn: Vorbeugen ist besser als Heilen!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00-18.00 Uhr Begrenzte Teilnehmerzahl!

Beginn: 04.09.2017 (14 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 60,--

Mitzubringen: Matte, Handtuch

Es finden keine Kurse am 25.09./02.10./30.10./ 13.11.und 18.12.2017 statt! Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

---

## 3.01.24 Rückenfitness & Relax

Leitung: Bianka Kittler, Physiotherapeutin

Kursinhalt: Ein ganzheitliches Training um den Rücken stark, beweglich und schmerzfrei zu halten und zu bekommen. Alle Muskeln und Gelenke des Körpers - speziell auch die des Rumpfes - werden angesprochen. Es werden auch solche Muskelpartien trainiert, die im Alltag und Beruf häufig vernachlässigt werden. Ein Mobilisations- und Entspannungsprogramm ist fester Bestandteil jeder Trainingseinheit.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sport-oder Barfußschuhe

---

## 3.01.25 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Meike Bergmann

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulenmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung sowie Entspannungsmethoden auf entsprechende Musik.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

**Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,  
Sie erhalten auch keine Rechnung.**

---

## 3.01.26 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Christopher Bodensohn

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein gezieltes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung zu entspannender Musik. Gesäß-, Schulter- und Beinmuskulatur werden ebenfalls ins Kursprogramm integriert.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00- 19.00 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: 1 Matte

---

## 3.01.27 Wirbelsäulengymnastik

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden! Damit Sie dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandenen Schmerzen entgegenwirken können beinhaltet dieser Kurs: Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Bauchmuskulatur Verbesserung der Tiefensensibilität (Körperwahrnehmung). Erlernen gezielter Entspannungs- und Schmerzlinderungsübungen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr

Beginn: 06.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

## 3.01.28 Faszientraining

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: **Stärkt Fitness und Wohlbefinden!**

**Vernetztes Bindegewebe - Faszien halten alles zusammen.**

Der menschliche Körper ist umhüllt von einem faserigen Netz aus Bindegewebe, den Faszien. Elastische Faszien sind mitentscheidend für das Wohlbefinden und die Fitness, da spröde, steife oder beschädigte Faszien Verspannungen, Verklebungen und damit Schmerzen verursachen können - oft durch Überbelastung oder mangelnde Bewegung.

Wir trainieren einerseits die Elastizität der Faszien und lösen andererseits Verspannungen und Verklebungen mit speziellen Übungen auch mit Hilfsmitteln (z.B. Faszienrollen). Je elastischer das Gewebe ist, desto mehr Bewegungsenergie können die Faszien speichern.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 08.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

## 3.01.29 Wirbelsäulengymnastik

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulenmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung.

Abgerundet wird jede Stunde mit einer Entspannungsphase.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Matte, warme Kleidung für die Entspannung.

Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

---

## 3.01.30 Ernährungsberatung zum Abnehmen

Leitung: Maja Kuhn, Personal- und Fitnesscoach

Viele Personen versuchen alle möglichen Diäten und Möglichkeiten um ihr Wunschgewicht zu erreichen. Meist vergeblich, da man oft wieder in das gleiche Essverhalten wie vor der Diät verfällt. Ohne die richtige Motivation und der Willen zur Änderung des Essverhaltens ist eine dauerhafte und gesunde Abnahme kaum möglich.

Kursinhalt: Aufzeigen von Speisen mit viel und weniger Kohlenhydraten (Sättigung)

Trinken

Errechnung des individuellen Grundumsatzes

BMI" Was darf ich essen?

Gesundes Abnehmen - Wie fange ich an?

Motivation, warum möchte ich abnehmen?

Wie erreiche ich mein Ziel?

Wie halte ich mein Gewicht?

Bewegung/Sport und allgemeine Tipps

Ziel: Gesundes und langfristiges Abnehmen ohne Jojo-Effekt durch mehr Bewusstsein für seinen Körper und das Essen/Kohlenhydrate ermöglichen.

Mitbringen: Schreibutensilien

Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG-02

Termin: Dienstag, den 26.09.2017 von 18.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 18,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.



## **ROSEN APOTHEKE**

*Apotheker Jochen Bätz*

*Wilhelm-Leuschner-Str. 42*

*63512 Hamburg*

*Tel. 06182/4191 Fax: 958520*

*www.rosenapo.net*

## **3.01.31 Naturheilkunde/**

### **Was sind Hormone und warum brauchen wir Sie?**

Leitung: Dagmar Klein, Heilpraktikerin

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen.

Kursinhalte: Ursachen von Hormonstörungen - wie die Balance ins Wanken gerät

Wechseljahre: Symptome, Ursachen im Körper

Andropause - auch Männer kommen in die Jahre

Sonderthema: Osteoporose

Diagnose - wie komme ich der Dysbalance auf die Spur?

- Selbstbeobachtung

- Labor: Blut und Speicheltests

Therapie - der Weg zurück zum hormonellen Wohlfühlhaushalt

- Was kann ich selbst tun - die wichtigsten

Voraussetzungen - Naturheilkundliche Möglichkeiten

Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG-02

Termin: Dienstag, den 07.11.2017 von 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 15,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

---

## **3.01.32 Homöopathie - Rundum darmgesund Teil I + II Ein Seminar für Frauen und Männer**

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin

Kursinhalt: Unser Darm ist ein großartiges und geheimnisvolles Organ. Ein gesunder und funktionsfähiger Darm ist von fundamentaler Bedeutung für unsere Gesundheit. Ein Großteil des Immunsystems sitzt im Darm. Dieses Seminar vermittelt Einblicke in unsere Verdauung und erläutert die Ursachen zahlreicher

Verdauungsprobleme. In diesem Seminar werden folgende Themen besprochen: Darmgesundheit und Ernährung, praktische Tipps und Denkanstöße zur gesunden Ernährung allgemein, die richtige Kombination von Lebensmitteln, die Kraft der Kräuter, Säure-Basen-Haushalt, Entgiftung, Reinigung. Wie wirken sich die "grünen Lebenselixiere" und die "tolle Knolle für den Darm" auf die Darmflora aus? Fitnessübungen für den Darm, Trockenbürsten, Wickel und Bäder und Fußreflexzonenmassage unterstützen auf angenehme Weise unsere Darmgesundheit.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG 02

Termin: Dienstag, 24.10.2017 von 18.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 18,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

---

## **3.01.35 Workshop Klangschalen mit allen Sinnen spielen, lernen, entspannen für Kinder von 6-11 Jahren**

Leitung: Irene Niehoff, Kinderheilpraktikerin, Entspannungsmethoden  
Kursinhalt: Ein Klangschalen-Workshop nur für Kinder - Zeit zum Experimentieren und kreativen Spielen.

Geführte Entspannungsreisen lassen rasch zur Ruhe und Gelassenheit kommen, fördern die Wahrnehmung und Konzentration.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn Samstag, den 11.11.2017, 15.30 - 17.30 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 18,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Mitzubringen: Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung

## **3.01.36 Workshop Klangreise- Entspannung mit Klangschalen für Erwachsene**

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin, Psychoonkologische  
Therapeutin, Burn-out-Therapeutin, Entspannungsmethoden

Kursinhalt: Klangreisen sind geführte Entspannungsübungen, in  
denen die Sprache mit Klängen verbunden wird. Durch Kombination  
von Klang, Schwingung und Wort sprechen sie den ganzen  
Menschen an. Körper, Seele, Geist und auch die Sinne werden  
gleichermaßen berührt.

Sie sind ein wertvoller Baustein in der Stressprävention, helfen beim  
Abschalten und Loslassen und führen zu innerer Gelassenheit und  
Ruhe. Klangreisen stellen ein unmittelbares intensives Erleben dar,  
steigern so Lebensqualität und Lebensfreude

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Samstag, den 11.11.2017, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 18,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Mitzubringen: Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung

---

## **3.01.37 Workshop Klangreise- Entspannung mit Klangschalen für Erwachsene**

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin, Psychoonkologische  
Therapeutin, Burn-out-Therapeutin, Entspannungsmethoden

Kursinhalt: siehe Kurs 3.01.36

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Sonntag, den 12.11.2017, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 18,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Mitzubringen: Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung

---

## **3.01.38 Selbstverteidigung für Frauen Intensiv-Crashkurs**

Leitung: Maja Kuhn, Selbstverteidigungscoach

Kursinhalt: Dieser Kurs ist für Frauen ab 16 bis 99 Jahren geeignet!

Es bedarf keiner besonderen sportlichen Leistungen. Wir beginnen  
mit einer kurzen, aber durchaus wichtigen theoretischen Einleitung,  
bei der mehr auf die praktischen Angriffe und Verteidigungsmöglich-  
keiten eingegangen wird. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie gezielt  
den Täter verletzen und überwältigen können. Unter Beachtung der  
gesetzlichen Bestimmungen lernen Sie sich gegen Kontaktangriffe  
vielerlei Art mit und ohne Alltagsgegenständen zur Wehr zu setzen.  
Sie entwickeln ein stärkeres und selbstsicheres Auftreten, was allein  
schon den Täter davon abbringen kann, Sie anzugreifen. Selbst bei  
einer geringen Gegenwehr lassen die Täter in den meisten Fällen von  
Ihrer Tat ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Samstag, den 30.09.2017, 14.00 - 18.00 Uhr (4 Std.)

Gebühr: € 30,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Mitzubringen: eigene Tagesverpflegung, Schreibutensilien für den  
theoretischen Teil, legere Sportkleidung und Gymnastikschläppchen  
oder ABS-Socken (keine Schuhe mit fester Sohle)

---

Medikamente – Diätetika – Kosmetika – Körperpflegemittel



**Gila Aufhammer-Ochmann**

**Königsberger Straße 75 63512 Hainburg**

**Telefon: 06182 5284 – Fax 6 51 63**

**[Info@sonnenapotheke.tv](mailto:Info@sonnenapotheke.tv) – [www.Sonnenapotheke.tv](http://www.Sonnenapotheke.tv)**

### **3.01.39 Fit im Kopf - Gedächtnistraining**

Leitung: Andrea Becker

Kursinhalt: Fit im Kopf zu sein, das ist gerade in unserer Gesellschaft von immer größerer Bedeutung. Schon lange achten wir auf unseren Körper damit wir gesund und leistungsfähig bleiben. Doch immer mehr Menschen wird bewusst - "Fit im Kopf" zu sein und zu bleiben ist mindestens genauso wichtig.

Damit wir noch bis ins hohe Alter fit, leistungsfähig aber vor allen Dingen selbständig bleiben können, ist es essentiell, sein Gehirn zu trainieren und seine Leistung möglichst lange zu erhalten. Die Übungen eignen sich sowohl für Berufstätige als auch für Senioren.

Gehirntraining steigert Ihre geistige Fitness umfassend und nachhaltig. Es verbessern sich Fähigkeiten wie: Konzentration und Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Lernfähigkeit und Logik.

Mitzubringen: Block , Bleistift und Farbstifte, Schere

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Raum 04-OG-01

Termin: Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00 / Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

---

### **3.01.40 Kräuterführung und Workshop "Herstellung traditioneller Kräut zubereitungen"**

Leitung: Natascha Jaskula, Gesundheitsberaterin

Rund um Hainburg gibt es fast vergessene Schätze im Wald und auf der Wiese, die darauf warten, wiederentdeckt zu werden: Unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen.

Sie erfahren wie man sie erkennt, wie sie wirken und lernen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Während des praktischen Teils verarbeiten wir unser Sammelgut zu traditionellen Kräut zubereitungen wie Tinkturen, Auszugsöl oder Auszugshonig, Medizinalwein sowie kleinen Leckereien aus der Wildkräuterküche, die wir gemeinsam verkosten.

Teilnehmerinnen, die mehrmals mitlaufen, erhalten ein weiterführendes

des Skript, sodass das Wissen vertieft und die Entwicklung der Pflanzen im Lauf der Jahreszeiten beobachtet werden kann.

Bitte Wetter gerecht anziehen!

Mitzubringen: Zwei 200 ml Gläser mit Schraubverschluss.

Die Materialkosten von 7,- € für die Kräuterezubereitung, Snack und Skript sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

und nach der Exkursion Kreuzburg-Schule, Küche

Termin: Samstag, von 10.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 09.09.2017 ( 4 Stunden)

Gebühr: € 20,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

---

### 3.02.01 Frühsport

[S]

Leitung: Sybille Althöhn

Kursinhalt: Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskelgruppen, wie Schulter - Rücken, Bauch - Beine - Po - Arme, werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 8.30-9.30 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 60,--

---

### 3.02.02 Ganzkörpertraining

[S]

Leitung: Irene Pfragner

Kursinhalt: Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Er bietet bei ruhiger Musik ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch- Beine- Po- und Rumpfmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.30-9.30 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

---

### 3.02.03 Callanetics-Pilates

[S]

Leitung: Irene Pfragner

Kursinhalt: Das Training basiert auf der harmonischen Verbindung von Bewegung und Atmung und der Konzentration auf kleinste Bewegungsabläufe. Die ruhige gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung. Die Übungen sorgen für ein konzentriertes Wahrnehmen und Aktivieren der tiefen Bauch- sowie der mittleren Rückenmuskulatur. Ruhige meditative Musik sorgt für eine stressfreie Atmosphäre.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

---

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl  
müssen schriftlich angemeldet werden.**

---

## 3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch

[S]

Leitung: Irene Pfragner

Kursinhalt: Wo genau befindet sich der Beckenboden? Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, Knieprobleme und erschlaffte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sein. Mit gezielten Atem- und Kräftigungsübungen wollen wir Schwächen vorbeugen und entgegenwirken. Durch Körperwahrnehmungen erfahren sie das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

---

## 3.02.06 Fatburner - Workout

[S]

Leitung: Sybille Althöhn

Kursinhalt: Nach einem gründlichen "Warm Up" werden wir mit einfachen Schrittkombinationen in stetiger Bewegung bleiben, somit nach und nach unsere Herzfrequenz erhöhen, unsere Fettverbrennung ankurbeln und unsere Ausdauer verbessern. Durch motivierende Musik kommt erst gar keine Langeweile auf und am Ende werden wir mit einem "Cool Down" und abschließendem Stretching wieder zur Ruhe kommen. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Mitzubringen: Feste Turnschuhe

---

## 3.02.07 Bodystyling

[S]

Leitung: Sybille Althöhn

Kursinhalt: Durch effektive Kräftigungsübungen wird Muskulatur aufgebaut und somit die Muskelkraft des ganzen Körpers verbessert. Neben den Problemzonen Bauch, Beine, Po, werden auch die übrigen Hauptmuskelgruppen trainiert, zum Teil unter Zuhilfenahme von Hanteln, Tubes, Steps und dem Fit-Ball. Inhalt der Stunde ist auch die Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie der Körperhaltung.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: eine Matte, Turnschuhe

---

## 3.02.08 Functional Training

[S]

Leitung: Bianka Kittler, Physiotherapeutin

Kursinhalt: In einer Trainingseinheit den kompletten Körper trainieren. In Kleingruppen wird ein intensives Bodyweight Training an verschiedenen Stationen absolviert. Zum Training mit dem eigenen Körpergewicht kommen noch verschiedene Tools wie z.B. Step, Widerstandsbänder und Medizinbälle. Die Übungen werden dem individuellen Schwierigkeitsgrad angepasst. Der Spaß kommt in keinem Fall zu kurz: denn keiner trainiert allein, sondern miteinander gegen den "Inneren Schweinehund".

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!



# Gesundheit

---

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr  
Beginn: 04.09.2017 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 60,- €  
Begrenzte Teilnehmerzahl!  
Mitzubringen: Matte, Sport- oder Barfußschuhe oder barfuß.  
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

---

## 3.02.09 Pilardio

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal  
Kursinhalt: Pilardio - die Kombination des Muskelaufbautrainings Pilates mit dem Ausdauersport Cardio. Eine Pilardio-Stunde, in der einfache Schrittfolgen, die Haltung der Körperspannung und Bewegung im Vordergrund stehen, schlägt viele Fliegen mit einer Klappe: es stärkt die Rückenmuskulatur, verbessert Gleichgewicht und Koordination sowie Kraft und Ausdauer. Die neue Kombination aus Haltungsübungen sowie Herz-/Kreislauftraining stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern baut auch Stress ab.  
Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: 08.09.2017 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.  
Begrenzte Teilnehmerzahl!  
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

---

## 3.02.10 Bodytoning (Ganzkörpertraining)

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal  
Kursinhalt: Mit Aufwärmübungen im Low Impact werden Muskeln gelockert, Gelenke mobilisiert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Ein anschließendes Ganzkörpertraining mit und ohne Verwendung von Hilfsmitteln (leichten Gewichten und Bändern) kräftigt und strafft die Muskulatur.  
Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte, Getränk, Handtuch  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr  
Beginn: 06.09.2017 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 60,-- €  
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

---

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl  
müssen schriftlich angemeldet werden.**

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten  
Seite dieses Programmheftes !!!**

**Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, klären Sie  
bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse.  
Wir hoffen auf Ihr Verständnis.**

## 3.02.11 Mental Balance

[S]

### Entspannung und Stretching für Sie und Ihn

Leitung: Heike Freund

Kursinhalt: Finde zur Achtsamkeit - sanfte Übungen für Körper & Geist zum Beispiel aus dem Qigong, Tai Chi und der Zen Gymnastik, kombiniert mit bewusster Atmung helfen für sich selbst und das eigene Umfeld zu sensibilisieren, aufmerksamer durch die Welt zu gehen und sie vielleicht sogar neu zu entdecken, den Körper zu entspannen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Kraft tanken, die innere Balance finden, zur Ruhe kommen, einfach entspannen und die Seele baumeln lassen - mit sanften Dehn- und Stretchingübungen für eine bessere Flexibilität und Beweglichkeit. Mit einer Tiefenentspannung mit Hilfe von Körper- oder Traumreisen wird die Stunde abgerundet

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (14 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Socken

Es finden keine Kurse am 25.09./02.10./30.10./13.11. und 18.12.2017 statt! Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

---

## 3.02.12 Ganzkörperworkout für Frauen und Männer [S]

Leitung: Leyla von Thümen

Kursinhalt: Zu motivierender Musik findet ein Trainingsprogramm statt, dessen Inhalte den ganzen Körper ansprechen. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Teilnehmerzahl begrenzt!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

---

## 3.02.13 Bauch-Beine-Po-Workout

[S]

Leitung: Leyla von Thümen

Kursinhalt: Der nächste Sommer kommt und wir werden kräftig an den Problemzonen arbeiten. Gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po werden hier angeboten, allerdings wird auch der Rücken nicht außer Acht gelassen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe oder Socken

---

## 3.02.14 Body-Art - Ganzkörpertraining

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Fit for life! Das anspruchsvolle und effektivste "Body & Mind" Ganzkörpertraining: Es vereint Kräftigung, Balance, Flexibilität,

# Gesundheit

---

Stabilisation und Atmung zur ultimativen Körper und Geist Fitness.  
Regeneratives Stretching rundet das Workout ab. Ein Training, das sich in jeder Hinsicht lohnt!

Bitte Matte und Turnsocken o. ä. mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.15-18.15 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

---

## 3.02.15 Kraft und Dehnung

[S]

Leitung: Meike Bergmann

Kursinhalt: Im Vordergrund des Kurses steht das intensive Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit!

Die muskulären Dysbalancen, d.h. Muskeln, die zur Verkürzung neigen, werden bearbeitet und ausgeglichen. Nebenbei wird die schwache Muskulatur gekräftigt.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (15 x 60 Min.)

Gebühr: Semesterkarte 60,--€

Mitzubringen.: Feste Turnschuhe/ Matte

---

## 3.02.16 Bodytoning - Ganzkörpertraining

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Siehe Kurs 3.02.10

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 17.00 -18.00 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

---

## 3.02.17 Entspannungsgymnastik

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Ein leichtes Fitnessprogramm mit Gymnastik, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Wir trainieren unsere Koordination sowie Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen. Atemtechniken und Entspannungsübungen (Elemente aus Yoga und Pilates) runden das Training ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.00 -19.00 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

---

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl  
müssen schriftlich angemeldet werden.**

---

## 3.02.18 Bodyfit - Ganzkörperworkout

[S]

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: In dieser Stunde werden nach einem kreislaufanregenden Warm-up sämtliche Muskelgruppen unseres Körpers gekräftigt und gedehnt. Besonders widmen wir uns hier der abgeschwächten Muskulatur von Rücken, Bauch, Beinbeugern und Armstreckern sowie dem Beckenboden. Abschließend folgt ein ausgiebiges Stretching.

Ort: Johannes Gutenberg-Schule,  
Turnhalle, OT Hainstadt, Schulstraße 5

Termin: Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe

---

## 3.02.19 Pilates für Sie und Ihn

[S]

Leitung: Heike Freund

Kursinhalt: Pilates, Ein MUSS für ein abgerundetes Fitness-Training! Ganzheitlich, effektiv und voll im Trend! Das Ziel ist es, Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir trainieren unsere Koordination und Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen und auf unseren Körper zu hören. Atemtechniken und Entspannungsübungen runden das Training ab. Folge ist mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung! Erlebe eine Stunde, die Du nicht mehr missen möchtest!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (14 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Es finden keine Kurse am 25.09./02.10./30.10./13.11. und 18.12.2017 statt! Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

---

## 3.02.20 Pilates & Faszientraining

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.19 und Kurs 3.01.28

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 8.30 - 9.30 Uhr

Beginn: 08.09.2017 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

---

## 3.02.21 Pilates für Männer und Frauen

[S]

Leitung: H. Bergmann, Yogalehrerin

Kursinhalt: Pilates, das Super-Workout für einen straffen, starken und gesunden Körper! Es basiert auf einem ganzheitlichen Fitness-System mit langsamen, aber präzisen Übungen und einer speziellen Atemtechnik. Die intensiven Dehn- und Kräftigungsübungen bewirken eine Stärkung der Tiefenmuskulatur und stabilisieren gleichzeitig die

---

# Gesundheit

---

Körpermitte (Core - Training: Bauch - Po - Beckenboden) und die Wirbelsäule. Im gesamten Training und besonders im Cool-down wird der Körper gedehnt und gelängt, um Muskelverkürzungen vorzubeugen, eine wichtige Voraussetzung für den optimalen, schlanken Muskelaufbau. Pilates ist für alle Altersgruppen für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 06.09.2017 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

---

## 3.02.22 Power-Yoga für Männer und Frauen

[S]

Leitung: H. Bergmann, Yogalehrerin

Kursinhalt: Das jahrtausende alte ganzheitliche Energie-Training für mehr Kondition, Kraft und Flexibilität aus Fernost, verbunden mit westlicher Dynamik - das ist Power-Yoga!

Die wichtigsten Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke werden gedehnt, gekräftigt und stabilisiert. Ein wesentlicher Bestandteil ist der sog. "Sonnengruß" mit integrierten Yoga-Positionen (Asanas). Über diesen Weg finden Körper und Geist ihre innere Mitte und der Stress wird abgebaut. Der Körper beginnt zu entgiften. Power-Yoga ist für alle Altersgruppen, für Frauen und Männer bestens zu empfehlen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 06.09.2017 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

---

## 3.02.23 Power-Aerobic - Ganzkörpertraining mit Musik

[S]

Leitung: H. Bergmann, Yogalehrerin

Kursinhalt: Ein anspruchsvolles multifunktionales Ganzkörpertraining von überragendem gesundheitlichem Wert basierend auf den Hauptaspekten körperlicher Beanspruchung: Koordination, Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Schnelligkeit. Die Koordinationsübungen umfassen die intensive Wiederholung gegebener Bewegungsabläufe. Sie wirken einer Degeneration der Verschaltungen im Gehirn entgegen. Die Ausdauerübungen steigern die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und beeinflussen den Stoffwechsel positiv. Die nachfolgenden Kraftübungen wirken einem Muskelabbau und der Osteoporose entgegen.

Das gesamte Trainingsprogramm wird auf relativ hohem Schnelligkeitsniveau durchgeführt. Hilfsmittel wie Step, Hantel oder Tubes unterstützen den progressiven Aufbau.

Bitte feste Turnschuhe und Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 08.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

**Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,  
Sie erhalten auch keine Rechnung.**

# Hansestadt Bremen & Seestadt Bremerhaven, Künstlerkolonie Worpswede

vom 31. Mai – 03. Juni 2018

Erleben Sie Hanseatenflair und Natur pur, mitten in der Stadt und genießen Sie mit uns ein paar entspannte Tage an der Weser. Die alte Hansestadt Bremen begeistert mit vielen Sehenswürdigkeiten aus der Zeit der großen Kaffeebarone, mit romantischen Stadtvierteln, herrlichen Parks, Shoppingpassagen und einem ansteckenden sympathischen Flair. Auf einer Fläche von 46 Hektar lassen Sie sich von einer der größten Rhododendron-Sammlungen der Welt begeistern. Hier sind auch der Botanische Garten und das erste Grüne Science Center von Deutschland, die Botanika, zuhause.

### **1. Tag:** Anreise zur freien Hansestadt Bremen

Im Herzen der Stadt, wohnen Sie 3 Nächte im 4\*\*\*\*-BestWestern-Hotel "Zur Post". Die umfangreiche Gastronomie bietet leckere Gerichte und, gegen Gebühr, einen 1600 qm großen Wellnessbereich, mit Saunen, Dampfbad, Whirlpool, Fitnessraum und Indoor-Pool. Die Innenstadt und ihre Sehenswürdigkeiten, erreichen Sie in wenigen Gehminuten.

### **2. Tag: Weltkulturerbe Bremen & Rhododendronpark**

Mit der örtlichen Gästeführung werden Sie die Sehenswürdigkeiten der schönen Hansestadt, das UNESCO-Weltkulturerbe an der Weser, mit dem zweitgrößten Seehafen Deutschlands, kennenlernen. Sie sehen den malerischen Marktplatz, das gotische Rathaus, den 98 m hohen St. Petri-Dom, das alte Gildehaus u.v.m. Der Nachmittag bietet Gelegenheit für eigene Unternehmungen. Nirgendwo wird z.B. die Pflanzengattung Rhododendron so vollständig und abwechslungsreich präsentiert wie im Rhododendron-Park von Bremen. Bewundern Sie eine botanische Schatztruhe ersten Ranges, denn zur Hauptblüte, von April bis Ende Juni, verwandeln Tausende von Rhododendron und Azaleen die Anlage in ein außergewöhnliches Farbenmeer. Danach besteht Gelegenheit zum Bummel durch die schmale Böttcherstraße, die auf Kosten von Dr. L. Roselius (Kaffee Hag) aus einer alten Handwerker-gasse eigenartig umgestaltet wurde und entdecken das Haus des Glockenspiels, das Robinson-Crusoe-Haus . . .

### **3. Tag: Seestadt Bremerhaven**

Beim heutigen Ausflug erwartet Sie maritimes Flair mit alter Seefahrertradition und moderner Hafentechnologie. Nach der Stadtführung empfehlen wir das Auswanderermuseum, das sehr informativ die spannende Geschichte der mehr als 7 Millionen Menschen dokumentiert, die zwischen 1830 und den 1960er Jahren in die Neue Welt ausgewandert sind. Mit dem Erwerb Ihres Tickets tauchen Sie ein in die Identität eines Auswanderers. Auch für eine interessante Hafentrundfahrt haben Sie Gelegenheit. Oder Sie entscheiden Sie sich für "eine Reise um die Welt", im Klimahaus entdecken Sie die Klimazonen unseres Planeten hautnah.

# Städtereise

---

## **4. Tag: Künstlerkolonie Worpswede - Kunst & Kultur**

Die Landschaft hat diesem Ort das Besondere gegeben, die Kunst aber etwas Einmaliges. Maler haben den Ort berühmt gemacht.

Seit mehr als 120 Jahren ist Worpswede Künstlerkolonie.

Mit der Reiseleitung wandeln wir auf den Spuren des alten, im wahren Sinne "malerischen" Worpswede, vorbei an Reet gedeckten Bauernhäusern und vorbei an der alten Windmühle, die wie einst ihre Flügel dreht. Idyllische, mit alten Eichen, Linden und Birken gesäumte Wege, führen uns zu Museen sowie Kunstgalerien und Ateliers.

Während einer Fahrt mit dem Torfkahn auf der Hamme können Sie die einzigartige Weite der Teufelsmoor-Landschaft erleben, die schon damals viele Künstler nach Worpswede zog und beeindruckt hat. Diese Verbindung von Kunst, Kultur und Landschaft - genau das macht Worpswede zum besonderen Erlebnis!

Anschließend bequeme Rückreise.

### **Leistungen:**

Diese Reise erfolgt im Fernreisebus der Premium-Kategorie.

**3 Übernachtungen im schönen 4\*\*\*\*-BestWestern Zur Post** im Zentrum der Hansestadt Bremen.

Alle Zimmer Du./Bad-WC, TV, usw.

**3x reichhaltiges Frühstücksbuffet.**

**Stadtrundfahrt/-rundgang in Bremen und Tagesfahrt nach**

**Bremerhaven, mit jeweils Stadtrundfahrt/-rundgang in**

**Begleitung der örtlichen Gästeführung.**

**Künstlerkolonie Worpswede mit Führung.**

Reise-Sicherungsschein.

**Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: € 378,-**

**Einzelzimmer-Zuschlag: € 72,-**

### **Zusatzleistungen:**

3-Gang-Abendessen oder Buffet: pro Person/Tag: € 23,-

Eventuell anfallende Eintrittsgebühren oder Bootsfahrten.

Schiffahrtsgebühren und eventuell anfallende Eintrittsgebühren sind exklusive und sind extra zu zahlen.

Kleine Änderungen vorbehalten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

**Veranstalter: Müller Tours Großostheim,**

**Vermittler: VHS-Hainburg**

**Informationen und Anmeldung bei VHS-Hainburg**

**Birgit Hofmeister Tel. 06182 898551**

**Der Anzahlungsbetrag von € 50,- wird bei Anmeldung fällig.**

Restzahlung: Innerhalb 8 Wochen vor Anreise auf das Konto der VHS-Hainburg - Sparkasse Langen-Seligenstadt

IBAN DE80 5065 2124 0007 1168 33 BIC HELADEF1SLS

## 3.02.24 Bauch-Beine-Po

[S]

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: Mit einem kreislaufanregenden Warm-up beginnen wir diese Stunde, die sich gezielt mit den Problemzonen an Bauch, Beinen und Po befasst. Diese Regionen werden gestärkt und gekräftigt, sodass wir die Stunde nach einem abschließenden Stretching-Part mit dem guten Gefühl verlassen können, den Kampf gegen überschüssige Pfunde und ungewollte Schwachstellen unseres Körpers aufgenommen zu haben!

Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle,  
OT Hainstadt, Schulstraße 5

Termin: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

## 3.02.25 Bauch, Beine, Po & Faszientraining

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Nach einem "Warm up" Teil werden durch abwechslungsreiche Übungen die Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt. Dadurch werden diese Körperregionen gestrafft und geformt. Abgerundet wird dieser Kurs durch einige Übungen, die die Elastizität der Faszien trainieren und die Verspannungen lösen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €.

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte/Handtuch und Getränk  
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

---

## 3.02.26 Step & Style

[S]

Leitung: Meike Bergmann

Kursinhalt: Step & Style ist ein aerobes Ganzkörpertraining im Wechsel mit Kraftausdauerübungen. Mit viel Spaß bieten die Stepsequenzen ein ideales Herz/ Kreislauftraining und trainieren optimal die Beinmuskulatur, während im Kraftteil Oberkörper-Po- Bauch gekräftigt werden. Dieser Kurs ist für Stepanfänger nicht geeignet!

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €.

---

## 3.02.27 Bauch, Beine, Po

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Nach einem "Warm up" Teil werden durch abwechslungsreiche Übungen die Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt. Durch verschiedene Übungen werden diese Körperregionen gestrafft und geformt. Abgerundet wird dieser Kurs durch einen Stretchingteil.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr

---



# Gesundheit

---

Beginn: 06.09.2017 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 60,-- €  
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Getränk  
Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

---

## 3.02.28 Bauch, Beine, Po

[S]

Leitung: Ute Wich  
Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kur. 3.02.24  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr  
Beginn: 06.09.2017 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 60,-- €  
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Handtuch, Getränk  
Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

---

## 3.02.29 BBP - Bauch, Beine, Po Plus Stretch

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal  
Kursinhalt: Training zur Straffung der gesamten Körpermuskulatur - besonders der von Bauch, Beinen und Po unter Verwendung von Hilfsmitteln. Ein Dehnungsteil am Ende runden den Kurs ab.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr  
Beginn: 08.09.2017 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.  
Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk  
Der Kurs findet in den Herbstferien statt!

---

## 3.02.30 Zumba®

[S]

Leitung: Anke Koradin  
Kursinhalt: Zumba® ist ein Tanz-Fitness Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Join the Party! Zumba basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.  
Die Musik bei diesem Kurs wird etwas lauter gespielt!  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr  
Beginn: 05.09.2017 (15 x 60 Minuten),  
Gebühr: Semesterkarte 60,-- €  
Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk  
Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

---

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl  
müssen schriftlich angemeldet werden.**

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten  
Seite dieses Programmheftes !!!**

**Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, klären Sie  
bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse.  
Wir hoffen auf Ihr Verständnis.**

## 3.02.32 Zumba Gold ®

[S]

Leitung: Vasilika Kerkhoff, Instruktor für Zumba Fitness, Zumba Gold  
Kursinhalt: Zumba® Gold ist die einfachste Form von Zumba® Fitness und eignet sich daher sehr gut für Neueinsteiger und ältere aktive Menschen, Menschen mit Rücken- oder Knieproblemen, Menschen mit Übergewicht oder nach einer Rehabilitation. Für Zumba-Fitness muss man nicht unbedingt tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Energiegeladene und motivierende Musik mit einzigartigen Bewegungen und einfachen Schrittkombinationen, die dem ZUMBA Gold Teilnehmer ermöglichen zu tanzen und langsam wieder in sportliche Aktivitäten hinein zu finden.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 08.09.2017 (10 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

---

## 3.02.33 Zumba Toning ®

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: In relativ kurzer Zeit hilft dieses anspruchsvolle Training Kraft, Ausdauer und Kondition erheblich zu verbessern. Bestimmte Muskelgruppen werden mit kleinen Hanteln zusätzlich trainiert um den Körper gezielt zu formen. Zumba Toning macht Spaß und ist auch für Anfänger die noch nie getanzt haben oder eine ZUMBA Stunde besucht haben, eine tolle Möglichkeit einzusteigen!

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 09.09.2017 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,--€

Der Kurs findet in den Herbstferien statt!

---

## 3.02.34 Zumba ®

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kurs Zumba 3.02.30

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 09.09.2017 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,--€

Der Kurs findet in den Herbstferien statt!

---

## 3.02.36 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Klaus Pannek

Kursinhalt: Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer. Hinter dem Bewegungsablauf, der dem Skilanglauf ähnlicher ist als dem Walking, verbirgt sich Ausdauer, Kraft und Koordination.

- ist unter Anleitung leicht und schnell erlernbar
- entlastet den Bewegungsapparat bis zu 30 %
- geeignet für Personen mit Knie- u. Rückenproblemen
- löst Verspannungen in Schulter- u. Nackenbereich
- ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion

# Gesundheit

---

- ist um 50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- trainiert Ausdauer und kräftigt die Oberkörpermuskulatur

Beginn: Donnerstag, 07.09.2017, 10.00 - 11.00 Uhr (13 x)  
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg  
Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt  
Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

---

## 3.02.41 Tanzen für Erwachsene m/w für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Wolfgang Hempfling und Ute Buchberger  
Kursinhalt: Sie haben schon einmal einen Tanzkurs besucht, hatten aber wenig Gelegenheit zum Tanzen und wollen Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Oder möchten Sie ganz neu anfangen und bei uns Standardtänze erlernen? Bei uns können Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ein paar schöne Stunden beim Tanzen verbringen. Tanzen bringt Freude, fördert die Beweglichkeit, Konzentration und Koordination. Hier lernen Sie Standard- und Lateinamerikanische Tänze wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Jive, Rumba usw.

Die Teilnahme ist nur mit Tanzpartner möglich!

Ort: Turnhalle der TKK, Jahnstraße 16, OT Kl.-Krotzenburg  
Termine: Freitag, 06.10.2017/ 13.10./ 03.11./ 10.11.2017  
jeweils von 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 06.10.2017 (4 x 60 Minuten)

Gebühr: € 20,00 pro Person

Mitzubringen: lockere Kleidung, Schuhe mit möglichst glatten Sohlen

---

## 3.05.01 Das perfekte Make-up

Leitung: Beate Engelhardt

Kursinhalt: Eine Visagistin zeigt Ihnen ein schnelles Make-up, mit welchem Sie in kürzester Zeit eine maximale Effektivität erhalten können. Das natürliche und dezente Schminken ist für jede Altersstufe geeignet und richtet sich gerade an Frauen, die nur wenig Zeit haben, sich zu schminken.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01  
Termin: Samstag, den 23.09.2017, 14.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: € 20,00 + € 5,-- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden. Mitzubringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## 3.05.02 Zauber der Düfte

Leitung: Beate Engelhardt

Kursinhalt: Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Düfte. Erfahren Sie mehr über ätherische Öle, deren Bedeutung und Qualitätsunterschiede! Ob anregend, belebend, harmonisierend - Lassen Sie sich inspirieren von praktischen Tipps zur Anwendung und der positiven Stimmung auf unser Wohlbefinden

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01  
Termin: Samstag, den 18.11.2017, 14.00 - 17.00 Uhr  
Gebühr: € 20,00 + € 7,-- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

# Kochen

---

## 3.07.01 Leicht und Lecker

Leitung: Gabriele Andresen

Kursinhalt: Ausgewogen essen, dem Körper etwas Gutes tun und das auf äußerst schmackhafte Weise! Genießen Sie asiatische Wirsingsuppe mit Fleischbällchen, fruchtigen Rosenkohlsalat an gebratenem Thunfisch mit schwarzen Bohnen und Rosmarin-Polenta, italienische Auberginen-Lasagne ganz ohne Nudeln und Spinatpuffer auf indische Art. Fruchtiger Grießschaum im Glas und Apfeltörtchen mit Zimt zum farbenfrohen Melonen-Smoothie beschließen den Abend. Schlemmen Sie mit!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche

Termin: Dienstag, 12.09.2017, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, mehrere Behälter für Reste und Getränke.

---

## 3.07.02 Mallorquinische Küche

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Mallorca, 17. Bundesland und Ballermann. So stellen sich viele Mitbürger diese Insel vor. Geht man aber einmal ins Landesinnere, erstrecken sich herrliche Berge und viel grüne Natur. Dort findet man eine natürliche, deftige Küche. Wie z.B. eine rauchige Knoblauchsuppe, eine Cazuela Mallorquin (Fischtopf), ein mallorquinisches Kaninchen und einen Mandelkuchen zum Abschluss.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche

Termin: Donnerstag, 14.09.2017, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, mehrere Behälter für Reste und Getränke.

---

## 3.07.03 Moderne Trennkost

Leitung: Gabriele Andresen

Gesund genießen und rundherum wohlfühlen!

Das Geheimnis der Trennkost liegt darin, kohlehydrathaltige und eiweißreiche Lebensmittel zeitversetzt zu verschiedenen Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Genießen Sie würzige Paprika-Creme-Suppe zu frischem Vollkornbrot mit Tsatsiki oder Radieschenquark und einen tropischen Salatteller zu Spinat-Nockerln. Als Gegenpol bereiten wir "Birnen, Bohnen und Speck", Blumenkohl mit Käsesoße und einen herzhaften Sauerkrauttopf zu. Als Dessert erwarten Sie Mango-Quark und fruchtiger Beeren-Smoothie. Trennen Sie mit!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche

Termin: Dienstag, 19.09.2017, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, mehrere Behälter für Reste und Getränke.

---

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl  
müssen schriftlich angemeldet werden.**

---

# Kochen

---

## **3.07.04 Reise durch Amerika Von Kanada nach Feuerland**

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Machen Sie sich auf zu einer kulinarischen Reise nach Kanada, die Vereinigten Staaten, Mexico, Brasilien, Argentinien und Chile. In diesem Kurs lernen Sie Gerichte dieser Länder kennen! Einer Vielfalt, die Sie nicht versäumen dürfen! So gibt es unter anderem einen kanadischen Wildreis mit Pilzen, einen Bostoner Bohneneintopf, mexikanische Tortillas mit Schinkenfüllung, eine argentinische Roulade, mariniertes Huhn aus Chile und gefüllte Krokettchen aus Feuerland. Lassen Sie sich überraschen!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche

Termin: Donnerstag, 28.09.2017, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, mehrere Behälter für Reste und Getränke.

---

## **3.07.05 Vegetarische Hauptgerichte**

Leitung: Gabriele Andresen

Vegetarische Hauptgerichte: Gemüse - bunt, gesund und auffallend anders!

### **NEUE REZEPTE**

Gemüse als eigenständiges Gericht? Schmeckt das denn? Wird man davon satt? Heute gibt es vegetarische und vegane Leckereien.

Kochen Sie mit! Spanische Gazpacho und Gemüse-Samosas an Ruccola-Birnen-Salat oder Pilze "Stroganoff" zu scharfem Bohnen-Chili sind echt lecker! Quinoa-Falafel mit Minz-Soße und Gemüse-Antipati zu Fladenbrot und Paprika-Pesto ergänzen das Menü.

Knusprige Zitronen-Kekse und fruchtiger Grapefruit-Lassi verwöhnen Sie zum Schluss!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche

Termin: Dienstag, 07.11.2017, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, mehrere Behälter für Reste und Getränke.

---

## **3.07.06 Weihnachtsplätzchen für Erwachsene**

Leitung: Gabriele Andresen

Kursinhalt: Süße Kekse und Pralinen zum Verschenken oder zum selber naschen, das macht doch total viel Mühe - oder nicht? Erleben Sie Rezepte ohne viel Schnick-Schnack, die super lecker schmecken: Bärenatzen, Erdnusskekse, Lavendel- und Orangen-Schokoladen-Kekse oder zarte Limetten-Trüffel und Rumkugeln werden Sie begeistern! Auch herzhaft-Öliger-Sterne und Tomaten-Käse-Cracker werden wir mit heißem Apfel-Glühwein zum winterlichen Salat mit Toastbrotsternen verkosten. Schlemmen Sie mit!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche

Termin: Dienstag, 14.11.2017, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, mehrere Behälter für Reste und Getränke.

---

# Kochen

---

## 3.07.07 Thailändische Küche

Leitung: Gabriele Andresen

Kursinhalt: Die Thailändische Küche verführt mit besonderen Aromen und Gewürzen!

Mit herrlich frischen Zutaten werden allerlei exotische Köstlichkeiten gezaubert! Freuen Sie sich auf eine aromatische Kokos-Kürbis-Suppe, vegetarische Frühlingsrollen und knusprige Erdnuss-Hackfleisch-Körbchen an buntem Paprikasalat. Hähnchenpfanne mit Mango an Zitronen-Jasminreis und Kabeljau mit Currykruste zu thailändischen Nudel-Rösti und Grüne-Bohnen-Curry werden Sie begeistern! Zum Dessert backen wir Karamell-Äpfel mit Sesam und mixen einen fruchtigen Mango-Kokos-Smoothie! Lassen Sie sich verführen!

Termin: Dienstag, 12.12.2017, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, mehrere Behälter für Reste und Getränke.

---

## 3.07.08 Die besten Rezepte aus der Partyküche

Leitung: Gabriele Andresen

Kursinhalt: Sie haben Gäste eingeladen und wollen sie mit kleinen kulinarischen Köstlichkeiten überraschen? Dann sind Sie hier genau richtig! Zum knusprigen Joghurt-Baguette servieren wir Guacamole, Herings-Tartar im Glas und brasilianische Kokos-Kürbis-Suppe. Herzhafte Mini-Quiches, Gemüse-Samosas und bunte Pizza-Schnecken passen prima zu knackigem Wintersalat mit Käsetalern und orientalischen Hackbällchen. Süße Feigen mit Gorgonzola, Himbeer-Trifle im Glas und Apfel-Karotten-Smoothie werden Ihre Gäste gerne genießen!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche

Termin: Dienstag, 19.12.2017, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, mehrere Behälter für Reste und Getränke.

---

## Teilnahmebedingungen für Kurse

**Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.**

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes. Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.**

**Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht.**

**Sie erhalten auch keine Rechnung.**

**Die Kursgebühr ist bei Anmeldung, spätestens jedoch 8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen. Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.**

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!**

## Sprachen lernen in Europa

### VHS-Lernstufen nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (von unten nach oben lesen!)

Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie:

**B2** längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüberhinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

**A1** die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

**A2** Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

**A1** vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen. \_

---

#### 4.04.01 Deutsch als Fremdsprache - Anfänger A1

Leitung: Lena Drebes

Kursinhalt: In diesem Kurs sind keine großen Vorkenntnisse notwendig. Wir beginnen ganz am Anfang und versuchen gemeinsam die Deutsche Sprache kennenzulernen. Das Lehrbuch bietet die Möglichkeit auch über das Hörverstehen sich der Sprache vertraut zu machen und ist somit die optimale Starthilfe für jeden, der noch Schwierigkeiten hat.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04

Beginn: 05.09.2017 (12 Doppelstunden)

Buch: Erste Schritte plus

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Gebühr: 50,-- €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

# Sprachen - Deutsch - Englisch

---

## 4.04.02 Deutsch als Fremdsprache/Fortgeschrittene B1

Leitung: Lena Drebes

Kursinhalt: Sie können sich gut auf Deutsch verständigen, aber Sie möchten gerne weiter kommen - dann sind Sie hier richtig!

Zusammen wollen wir lernen in angenehmer Atmosphäre alltägliche Situationen besser zu bewältigen. Spiele, Texte und Übungen laden zum Sprechen, Diskutieren und "Ausprobieren" neuer Wörter ein. Wir arbeiten an Wortschatz, Lese- und Hörverstehen, Grammatik und Aussprache. Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04

Beginn: 05.09.2017 (12 Doppelstunden)

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Gebühr: 50,-- €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

---

## 4.05.01 Krotzebojerisch für Krotzebojer, Hergelaafene und Eigeplackte (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Leitung: Dieter Distel

Kursinhalt: Mundart und Dialekt finden wieder Gefallen und gelten nicht länger als rückständig, sondern vielmehr oft als liebenswert und sogar charmant.

Kursinhalt: Wir befassen uns mit dem Hessischen, speziell dem Südhessischen, denn hier gehört die Krotzenburger Mundart her, seinem Verbreitungsgebiet seiner Orthographie und Grammatik, und ganz besonders mit dem sehr speziellen Wortschatz und der Aussprache der Mundart von Krotzebojarch. Historische und aktuelle Texte, ein Ortsrundgang als Entdeckungsreise zur Krotzebojer Mundart, und selbstverständlich zum Abschluss ein gemeinsamer Besuch einer Krotzebojer Wirtschaft, wo Sie Ihre Sprachkenntnisse unter Beweis stellen können, sorgen für viel Abwechslung und verbinden Studium und Vergnügen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04

Beginn: 24.10.2017, 07.11. 14.11. 21.11.2017 (4 Doppelstunden)

Termin: Dienstag, 19.00- 20.30 Uhr

Gebühr: 25,-- € begrenzte Teilnehmerzahl!

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

---

## 4.06.01 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen **[S]**

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Nun haben wir einige Semester Englisch gekonnt gemeistert und besitzen bereits Vorkenntnisse. Möchten Sie Englisch erneut lernen aber trauen sich nicht? Sie bestimmen das Tempo - kein Druck, kein Stress, nur Ihr Interesse? Versuchen Sie es.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (12 Doppelstunden)

Buch: wird bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!  
Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht.**

---



# Sprachen - Englisch

## 4.06.03 Englisch 7. Semester A 2

[S]

Leitung: Gerlinde Kazda

Kursinhalt: Wenn Sie bereits Vorkenntnisse besitzen und Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, dann sind Sie hier richtig!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-02

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Intermediate, Second Edition Unit 7 b  
ISBN 978-3-12-540076-4

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

## 4.06.04 Englisch B 1

[S]

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Erwecken Sie Ihre eingeschlummerten Englischkenntnisse. Anhand von Texten, Situationen und Grammatikübungen werden Sie wieder FIT! Newcomers welcome - give it a try!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (12 Doppelstunden)

Buch: face2face Upper Intermediate

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

## 4.06.07 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

[S]

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Wenn Sie nur wenige Vorkenntnisse besitzen und Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, dann sind Sie hier richtig! Dieser Kurs bietet die Möglichkeit wieder einzusteigen. Es macht Spaß, in einer kleinen Gruppe zu arbeiten. Probieren Sie es aus!

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr

Buch: face2face Elementary.

Beginn: 07.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €. Begrenzte Teilnehmerzahl!

## wortimbild-druckerei.de

Ihr Druckpartner in Altstadt/Waldsiedlung  
sichert Arbeitsplätze in der Region



Veranstaltungsposter  
A 1 / 59,2x84 cm

135 gr, Bilderdruck, glänzend  
vierfarbig bedruckt

bis 100 Ex. 98,- €

Inkl. MWSt. und Lieferung

Weitere Formate 4/0 farbig:  
bis 100 Ex. Poster A2 89,- €  
Inkl. MWSt. und Lieferung

100 Ex. Poster A3 69,- €

Inkl. MWSt. und Lieferung

oder 25/47 € 50/53 €

75/63 € 150/83 €

200/96 € 300/108 €



Flyer A4

Stück	Preis inkl. MWSt.
100	63,80 €
200	74,80 €
500	107,80 €
1.000	144,10 €
2.000	157,30 €
3.000	170,50 €
4.000	183,70 €
5.000	196,90 €
6.000	209,00 €
7.000	222,20 €
8.000	235,40 €
9.000	248,60 €

Wir drucken  
(fast) alles!

Fragen Sie uns:  
06047/9646-0

Wort im Bild-Druckerei  
Eichbaumstr. 17b  
Altstadt-Waldsiedlung  
email: info@wortimbild.de

# Sprachen - Englisch

---

## 4.06.08 Englisch Intermediate B 1+

[S]

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Is your English a little bit rusty? Let us come together in the mornings and work through interesting themes and practise grammar. We have the time but the group sets the pace. We look forward to seeing you.

Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben!

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr

Beginn: 07.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €. Begrenzte Teilnehmerzahl!

---

## 4.06.09 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation- [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 54

Termin: Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: 06.09.2017 (12 Doppelstunden)

Inhalt: The course will give you the chance to improve your English communication. Let us sit together and talk about the week, interesting topics and your interests. Newcomers welcome - trust yourself!

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €. Begrenzte Teilnehmerzahl!

---

## 4.06.13 English - 4 - YOU

[S]

Voraussetzung: Intermediate Standard of English (B 1)

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Der Unterricht ist darauf ausgerichtet, in einem angemessenen Lerntempo und mit Spaß die englische Sprache zu üben und zu verbessern. Die verschiedenen Sprachanlässe und Übungen sind dem realen Alltag entnommen und behandeln wesentliche Strukturen, den richtigen Wortschatz sowie praktische Ausdrücke und Redewendungen, so dass Sie sich sicher der englischen Sprache bedienen können - privat, beruflich und im Ausland.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (12 Doppelstunden)

Buch: Key B 2/1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020814-2

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

## 4.06.14 English Conversation

[S]

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Englisch ist heutzutage nicht mehr wegzudenken.

Business trips, meetings, or the planned telephone conference will no longer be a problem. One small step can change so much so let us laugh and learn together!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01

Termin: Montag, 20.00 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

## Sprachen - Englisch - Französisch

### 4.06.15 Englisch für den Beruf/Konversation-Mix /B1 [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Ideal für Wiedereinsteiger, die Englisch im Beruf benötigen. Ob Sachbearbeitung, Sekretariat oder Empfang - wir werden es meistern! Do not be afraid if the phone rings or if you have business visitors from overseas - you will be able to talk to them!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (12 Doppelstunden)

Buch: wird bekannt gegeben!

Gebühr: Semesterkarte 60,- €.

### 4.08.01 Französisch A 2 [S]

Leitung: Christine Klotz

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01

Kursinhalt: Avec Voyages 1 et 2, nous avons appris les bases du français. Nous faisons maintenant une pause pour lire des articles (faciles) sur des thèmes actuels parus dans la presse française, faire des exercices de révision de grammaire et ... parler, parler, parler ... en français bien sûr !

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-04

Termin: Dienstag 18.30 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €.

## Spanien-auf den Spuren El Cids

### 19. bis 26. März 2018

auf den Spuren des Ritters El Cid zur Provinz Valencia und bis zum katalanischen Tarragona - Besuch der Städte, Cuenca, Albarracin, Teruel, Valencia, Morella, Tortosa, Tarragona, Peñiscola - Stille, duftende Orangerhaine und Valencias Gärten

### Eingeschlossene Leistungen:

- LH - Flüge Frankfurt - Madrid - Barcelona - Frankfurt inkl. Geb.
- 7 Übernachtungen in zentral gelegenen 4\*\*\*\*Hotels und im **Parador in Cuenca und Tortosa**
- 7x Frühstück/6x Abendessen 1x Abschlussmittagessen
- Wein und Wasser bei den Mahlzeiten inklusive
- Transfers und Rundreise im komfortablen Reisebus
- **Besichtigungsprogramm** inkl. Eintritte in **Cuenca, Albarracin Teruel, Peñiscola, Tortosa**
- Ausflug zum Naturschutzgebiet **Ebrodelta** inkl. Bootsfahrt
- Stadtrundfahrten/Besichtigung in **Valencia und Tarragona**
- deutschsprachige Reiseleitung durch U. Westerkamp
- Begleitung und Betreuung ab Frankfurt durch D. Mifsud

**Preis p. Pers. im DZ: € 1599 (€ 1899 im EZ)**

Ausführliche Informationen und das Jahresprogramm können Sie anfordern bei:

TTP, Eichenstraße 1, 63512 Hainburg, Tel.: 06182-68776

www.ttp-travel.de, e-mail: doreen.mifsud@msis.de

*ttp-travel, tourism & promotions*

# Französisch - Italienisch - Spanisch

---

## 4.08.03 Französisch Conversation f. Fortgeschrittene [S]

Leitung: Rosemary Luksch

Kursinhalt: Bonjour! Vous aimez parler français? Moi aussi!

Et j'aime partager ma passion avec des gens sympathiques. Nos intérêts n'ont pas de limites. Nous parlons de tout, nous lisons, nous réfléchissons, nous essayons d'être créatifs. En passant, nous abordons un point de grammaire ou de vocabulaire utile à la conversation. Et tout ça, dans la bonne humeur ! Si vous avez envie de nous rejoindre, alors rendez-vous en septembre !

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-04

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

## 4.09.01 Italienisch A 2 [S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti

Kursinhalt: Sie haben schon einmal Italienisch gelernt, haben bereits einige Kenntnisse in Italienisch und möchten diese erweitern.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03

Termin: Donnerstag, 17.30 Uhr

Beginn: 14.09.2017 (12 Doppelstunden)

Buch: Espresso Nuovo ISBN 987-3-19-205439-6 Lektion 2

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

## 4.09.02 Italienisch B 1 [S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti

Kursinhalt: Für alle mit guten Kenntnissen in Italienisch.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03

Termin: Donnerstag, 19.00 Uhr

Buch: Allegro B 1 Lektion 7

Beginn: 14.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

---

## 4.09.03 Italienisch B 1 [S]

Leggere, Parlare e ripassare la grammatica.

Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-01

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 12.09.2017 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

---

## 4.22.01 Spanisch A 2 [S]

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

Die Grammatik und Konversation sind wichtige Punkte dieses Kurses! Bienvenidos!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03

Termin: Montag, 17.30 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (12 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto 2, Klett-Verlag, Lektion 2

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

---

# Sprachen - Spanisch

---

## **4.22.02 Spanisch f. Anfänger mit Vorkenntnissen A 1 [S]**

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 04.09.2017 (12 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto 1, Lektion 6

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

## **4.22.03 Spanisch für den Urlaub Anfänger A 1 [S]**

Leitung: Maria Rocandio

Kursinhalt: Es werden sprachliche Grundbegriffe vermittelt und landeskundliche Hintergrundkenntnisse gegeben, damit Sie in der jeweiligen Situation reagieren können.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03

Termin: Dienstag, 18.15 Uhr

Beginn: 12.09.2017 (12 Doppelstunden)

Buch: Spanisch für den Urlaub von Klett Band I, Lektion I

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

## **4.22.04 Spanisch Fortgeschrittene Konversation B 1 [S]**

Leitung: Maria Rocandio

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 12.09.2017 (12 Doppelstunden)

Buch: Toma la palabra von Klett ab Unidad I

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

## **Teilnahmebedingungen für Kurse**

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes. Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.

**Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht.**

**Sie erhalten auch keine Rechnung.**

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung, spätestens jedoch 8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen. Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!**

---

## EDV - ARBEIT - BERUF

**DER COMPUTERRAUM IST MIT  
ALL-IN-ONE GERÄTEN AUSGESTATTET  
UND BEFINDET SICH IN DER  
KREUZBURGHALLE.**

**ES GIBT 8 COMPUTERARBEITSPLÄTZE,  
FÜR JEDEN KURSTEILNEHMER STEHT EIN PC  
ZUR VERFÜGUNG.**

---

### **5.01.01 Windows 10 und Office 2013**

#### **Grundkenntnisse für Jedermann**

Leitung: Sebastian Brehm

Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10, können Programme starten und beherrschen die Handhabung mit Fenstern. Sie können Dateien erzeugen, öffnen und speichern und in Ordnern organisieren. Sie wissen, wie Dateien gedruckt, umbenannt, kopiert, verschoben oder gelöscht werden. Sie können mit Word Briefe erstellen und ansprechend gestalten. Mit Excel Tabellen erstellen und bearbeiten.

Kursinhalt: Windows starten und beenden

Mit der Maus und der Tastatur arbeiten

Der Umgang mit Fenstern, Ordnern und Dateien

Menüs und Symbolleisten

Die Multifunktionsleiste in Microsoft Office 2013

Der Windows Explorer

Word starten und Dokumente erstellen

Texte eingeben und korrigieren

Dokumente drucken und speichern

Excel Tabellen erstellen und bearbeiten

Grafische Aufbereitung von Dokumenten

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 05.09.2017, 12.09. u. 10.10.2017 (3 Abende je 4 Std.)

Gebühr: € 50,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

---

### **5.01.02 Windows 10 und Office 2013 /Fortgeschrittene**

Leitung: Sebastian Brehm

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse von Windows 8/10 und Word 2013 oder Windows Vista/7 und Word 2007/2010 - Fortsetzung von Kurs "Windows und Office 2013 Grundkenntnisse für Jedermann" und "Windows und Office 2013 Grundkenntnisse für Senioren". Teilnehmer mit Grundkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Seminarziele: Sie können verschiedene Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen. Sie wissen wie Sie Ihre Daten sichern und wieder herstellen können. Sie lernen die wichtigsten Systemprogramme kennen und wie man den PC vor Viren schützt. Sie können mit Word Texte tabellarisch darstellen, Grafiken verwenden, Kopf- und Fußzeilen erzeugen und Dokumentvorlagen erstellen.

Kursinhalt: Verknüpfungen erstellen

Ordneransichten und Ordneroptionen

## EDV - Arbeit - Beruf

---

Funktionen des Windows Explorer  
Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen  
Datensicherung und -wiederherstellung  
Software und Drucker installieren und deinstallieren  
Computerviren, Tabstopps, Zeileneinzüge  
Rahmen + Linien /Grafiken und andere Objekte einfügen  
Tabellen in Word 2013

Kopf- und Fußzeilen/ Dokumentvorlagen erstellen  
Rechnen in Excel/ Erweiterte Funktionen in Excel  
Diagramme, Bilder, Kopf- und Fußzeile in Excel

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 07.11.2017, 14.11. und 21.11.2017 (3 Abende je 4 Std.)

Gebühr: € 50,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

---

### 5.01.03 Excel 2013 für Anfänger

Leitung: Monika Lenhart

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Excel 2013 Tabellen erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie die absoluten Grundkenntnisse kennen, um sicher und selbständig in Tabellen und Arbeitsmappen zu arbeiten. Themen des Kurses: Aufbau des Excel-Bildschirms, Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Formatieren von Tabellen und Mappen, einfache Rechenoperatoren, Formeln erstellen anhand einfacher Funktionen, ausfüllen und sortieren von Datenreihen, der Ausdruck von Tabellen. Grundkenntnisse in Windows.

**Literatur:** Literatur: Excel 2013 für Windows - Grundlagen, Herdt-Verlag. Buch kann im Unterricht erworben werden. Preis ca. 12,00 €

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.00 - 20.15 Uhr (5 x 3 UE je 45 Min.)

Beginn: 07.09.2017 weitere Termine 14.09./ 21.09./ 28.09./ 05.10.

Gebühr: € 50,00

---

### 5.01.05 Arbeiten mit iPad, iPhone, Tablet, Smartphone für Einsteiger

Leitung: Florian Brehm

Dieser Kurs richtet sich an alle iPad, iPhone, Tablet oder Smartphone Besitzer, die sich mit ihrem Gerät vertraut machen wollen und im Alltag oder dienstlich verwenden wollen. Die Kursinhalte sind:

Grundlagen des Bedienens und die Einrichtung des drahtlosen Internetzugangs und E-Mail-Konten. Des Weiteren wird das Nutzen von Programmen (APP's) von der Installation bis zum Bedienen erklärt und geübt. Wie lese ich meine Zeitung auf meinem Endgerät? Wie funktioniert Online-Banking usw. Das Verwalten und Präsentieren von Fotos und Videos wird zum Kinderspiel. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät zum Kurs mit. Eine Internetverbindung ist vorhanden. Seminarziele: Sie beherrschen den Umgang mit Ihrem iPad, iPhone, Tablet oder Smartphone. Sie können Einstellungen vornehmen, E-Mails schreiben, Bilder verwalten und das Endgerät optimal nutzen. Sie bedienen Apps und nutzen die Vorteile solcher Endgeräte.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 11.09.2017 und 18.09.2017 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 35,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

---

## 5.01.06 Arbeiten mit iPad, iPhone, Tablet, Smartphone für Einsteiger

Leitung: Florian Brehm

Kursinhalt: siehe Kurs 5.01.05

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 23.10.2017 und 06.11.2017 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 35,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

---

## 5.01.08 Arbeiten mit iPad, iPhone, Tablet, Smartphone für Fortgeschrittene

Leitung: Florian Brehm

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle iPad, iPhone, Tablet oder Smartphone Besitzer, die Ihre Kenntnisse vertiefen und ausbauen wollen. Sie festigen Ihr Wissen, bauen es aus und lernen weitere Einsatzmöglichkeiten, die über die Grundkenntnisse hinausgehen. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät zum Kurs mit. Eine Internetverbindung ist vorhanden.

**Voraussetzung:** Arbeiten mit dem iPad, iPhone, Tablet oder Smartphone - Einstieg leicht gemacht oder Grundlagenkenntnisse im Bereich des Endgerätes

**Seminarziele:** Sie bauen die Bedienung mit Ihrem Endgerät aus. Sie können erweiterte Einstellungen vornehmen und lernen neue Apps und Anwendungen kennen.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 20.11.2017 und 27.11.2017 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 35,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

---

## 5.01.09 Organisation mit Windows für Senioren

Leitung: Michael Och

Voraussetzung: Vorkenntnisse in Windows sind erforderlich!

Kursinhalt: "Hilfe, ich finde nichts mehr!"...

Wie kommen die Fotos von dem Smartphone auf den PC? Und von dort auf einen USB-Stick? Mein Bekannter benutzt die Dropbox?

Jemand meinte, man sollte eine externe Festplatte für

Sicherheitskopien haben. Ich finde meine Dokumente nicht mehr...

Wenn sie solche Fragen kennen, dann ist es vermutlich Zeit, sich mit der Verwaltung ihrer Daten auf dem Computer zu beschäftigen. Das stundenlange Suchen und anschließend das Gesuchte doch nicht zu finden, lassen die Arbeit an einem Computer durchaus mühselig und frustrierend werden. Da soll dieser Kurs Abhilfe schaffen. Nach der Teilnahme an dem Kurs können Sie mit dem Windows Explorer, Ordnern, USB Sticks, Festplatten und der Datenwolke (auch die Cloud genannt) umgehen. Löschen, Sicherheitskopien und Fotos auf dem USB Stick zu Freunden und Bekannten zu bringen, ist dann für Sie möglich.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 06.09.2017 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00

---



### 5.01.10 Bildbearbeitung Adobe Photoshop Elements 11 für Senioren und Seniorinnen

Leitung: Michael Och

Das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements von Adobe ist das perfekte Werkzeug, wenn Sie auf einfache Art Ihre Bilder aus der Digitalkamera bearbeiten und verwalten wollen. Dazu bietet Ihnen das Programm eine Vielzahl an Funktionen. Das Kopieren der Bilder von der Kamera auf den PC wird vereinfacht, das Organisieren und Verwalten des Bilderbestandes eröffnet neue Wege des Suchens und Findens. Für Korrekturen am Foto gibt es vielfältige Möglichkeiten, die sich von grundlegender Bearbeitung bis hin in den semiprofessionellen Bereich erstrecken. Der Kursleiter erklärt in diesem Kurs grundlegende Funktionen des Programmes und richtet sich an Einsteiger in der Bildbearbeitung.

Themen: Was sind Pixel, Kameragrundlagen, Bildarchivierung und -verwaltung, grundlegende Bildbearbeitung, die Beseitigung kleinerer Mängel (z.B. rote Augen, Kratzer,...) Bilder beschneiden/geraderichten, Farbkorrekturen, Filtereffekte. Voraussetzungen: EDV Grundkenntnisse (Umgang mit der Maus und Windows).

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 15.11.2017 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00

# MÜLLER TOURS

63762 Großostheim - Babenhäuser Straße 20 - Telefon: 06026-1407



## Opatija - der Diamant von Istrien

### vom 15.-21. Oktober 2017

**Unsere Leistungen:** Sie reisen im modernen Fernreisebus der Premiumklasse und wohnen im 4\*-\*\*\*Hotel in Bled und im 4\*\*\*\*\*-Hotel in Tirol, während der Zwischenübernachtung und 5 Nächte im 2017 neu eröffneten 4\*\*\*\*\*-Remisens-Hotel Giorgio II, in Isici bei Opatija, direkt am Meer. 6x reichhaltiges Frühstück vom Buffet und Abendessen. Soft-Getränke zum Abendessen im Giorgio II. Örtliche Ganztages-Reiseleitung während der Ausflüge, mit Stadtführung in Opatija, Rijeka, Tagesfahrt mit Insel Krk, Istrien-Rundfahrt mit Stadtführung in Pula und Nationalpark Brijuni. **Ortsübliche Kurtaxe inklusive!** Reise-Sicherungsschein.

Pro Person Doppelzimmer: € 685,-, EZ-Zuschlag: € 100,-  
Zusatzkosten: Bootsfahrten u. eventuell anfallende Eintrittsgebühren.

Noch ein Reisetipp! **Grüne Insel IRLAND:** Mit Pfr. Wolfgang Kempf auf den Spuren des hl. Kilian, mit großem Programm und durchgehende Reiseleitung. Pro Person im DZ: € 2.120,-, EZ-Zuschlag: € 360,-

[www.muellertours.de](http://www.muellertours.de) - E-Mail: [info@muellertours.de](mailto:info@muellertours.de)

## 5.04.01 Tastschreiben am PC in 5 Tagen

**- geeignet auch für Kinder ab dem 5. Schuljahr -**

Leitung: Monika Lenhart, staatl. gepr. Maschinenschreiblehrerin  
Kursinhalt: Ob im Studium, Schule, Beruf oder privat - ohne PC geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken in Kombination wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Klingt unglaublich, aber in nur wenigen Stunden lernen Sie die Tastatur des PC blind bedienen. Mit diesem neuen Lernsystem gibt es kein stures wiederholendes Einhämmern auf die Tasten, sondern es macht Spaß, Computerschreiben zu lernen. Der Kurs ist auch für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet. Mitbringen: Farbstift in rot, blau, grün, gelb

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Donnerstag, 17.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 26.10./02.11./09.11./16.11./23.11.2017 (5 x 2 Std.)

Buch: "Tastschreiben in 5 Stunden", Herdt-Verlag, wird bei der Kursleiterin erworben, Kosten ca. € 15,50

Gebühr: € 45,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

---

## 5.04.02 Mathematik

### Vorbereitung auf die Abschlussprüfung /Realschule

Leitung: Andrea Becker

Kursinhalt: Auf geduldige, verständnisvolle und einfühlsame Weise werden Sie hier auf Ihre bevorstehende Abschlussprüfung in Mathematik vorbereitet. Hier können Sie die Fragen stellen, für die in der Schule nie Zeit bleibt oder die so einfach scheinen, dass man sich nicht zu fragen traut. Sie sind damit nicht allein. Vielen Schülern geht es so. In diesem Kurs können in freundlicher und offener Atmosphäre die uralten Lücken geschlossen und Unsicherheiten aufgearbeitet werden. Vor dieser Prüfung kann und soll man aufgeregt sein, aber man muss davor keine Angst mehr haben.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg  
Raum 04-OG-01

Termin: Dienstag, von 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 05.09.2017 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: € 50,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

---

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl  
müssen schriftlich angemeldet werden.**

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten  
Seite dieses Programmheftes !!!**

**Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,  
Sie erhalten auch keine Rechnung.**

**Ortsrundgänge und Vorträge müssen vorab  
angemeldet werden.**

**Anmeldungen immer bis spätestens eine Woche vor der  
Veranstaltung unter vhs@hainburg.de,  
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.**

## Vorträge

---

### Historischer Ortsrundgang I Wein - Bier - Apfelwein

Die Teilnehmer erfahren etwas über den Weinanbau in Klein-Klein-Krotzenburg, über die ältesten Wirtshäuser und Brauereien, und wie der Apfelwein in unsere Gegend kam. Dazu werden die entsprechenden Örtlichkeiten aufgesucht. Im Anschluss an die rund 90minütige Führung erwartet Sie ein deftiger Imbiss in einer romantischen Umgebung.

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 08.09.2017, 19.00 Uhr

Gebühr € 16,00

**Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen (siehe Seite 4) und nicht bar vor Ort bezahlt!**

Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen separat vor Ort bezahlt werden. Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen! Anmeldung bis zum 04.09.2017 unter [vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de), Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549

---

### Historischer Ortsrundgang II Aufbruch und Wandel - Klein-Krotzenburg 1840 - 1900

Klein-Krotzenburg in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts Fahrstrasse, Hauptstrasse, Kirchstrasse und der Haag, das waren bis weit in das 19. Jahrhundert die Grenzen unseres Dorfes. Aber nach 1850 nahm die Entwicklung, ausgelöst durch die Ansiedlung der ersten Zigarrenfabriken, einen rasanten Verlauf. Der Ort sprengte seine jahrhundertealten Grenzen innerhalb weniger Jahrzehnte.

Die Teilnehmer werden auf eine historische Reise mitgenommen. Im Anschluss an den Rundgang gibt es einen deftigen Imbiss in einer historischen Umgebung.

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 06.10.2017 19.00 Uhr

Gebühr € 16,00

**Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen (siehe Seite 4) und nicht bar vor Ort bezahlt!**

Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen separat vor Ort bezahlt werden.

Anmeldung bis zum 29.09.2017 unter [vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de), Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

---

## Vorträge

---

### **Historischer Ortsrundgang III Mit dem Nachtwächter unterwegs**

#### **Eine Nachtwanderung durch das alte Klein-Krotzenburg**

In früherer Zeit gab es fast überall einen Nachtwächter. Er sagte die Uhrzeit an, da ja kaum jemand eine Uhr hatte, und er erlebte auch Dinge die den braven, weil schlafenden, Bürgern verborgen blieben. Die Teilnehmer werden mitgenommen auf eine Tour zu den dunklen Orten von Klein-Krotzenburg. Im Anschluss gibt es ein deftiges "Nachtwächtermahl" in einer historischen Umgebung.

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 03.11.2017, 19.00 Uhr

Gebühr € 16,00 Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen separat vor Ort bezahlt werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

**Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen  
(siehe Seite 4) und nicht bar vor Ort bezahlt!**

Anmeldung bis zum 27.10.2017 unter vhs@hainburg.de,  
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

---

### **Historischer Ortsrundgang IV Mit dem Nachtwächter unterwegs**

#### **Eine Nachtwanderung durch das alte Klein-Krotzenburg**

Kursbeschreibung siehe Ortsrundgang III

Im Anschluss gibt es ein deftiges "Nachtwächtermahl" in einer historischen Umgebung.

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 26.01.2018, 19.00 Uhr

Gebühr € 16,00 Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen separat vor Ort bezahlt werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

**Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen  
(siehe Seite 4) und nicht bar vor Ort bezahlt!**

Anmeldung bis zum 19.01.2018 unter vhs@hainburg.de,  
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

---

## Vorträge

---

### **100 Jahre Nachenunglück 13. Januar 1917 - 13. Januar 2017**

Bei dem Unglück von vor hundert Jahren handelt es sich um das größte zivile Unglück in der Geschichte Klein-Krotzenburgs. Deutschland befand sich mitten im Ersten Weltkrieg. 1917 war das vierte Kriegsjahr; und es war immer noch kein Ende in Sicht. In Großauheim und Hanau befanden sich Fabriken die kriegswichtige Güter herstellten. Unter anderem die so genannte "Pulvermühle" im heutigen Hanau-Wolfgang gelegen. Dahin wollten am frühen Morgen des 13. Januar die Menschen die dann dem Unglück im eiskalten Wasser zum Opfer fielen.

An diesem Abend wird auf die Umstände eingegangen, die zu dem Unfall führten, aber auch auf die geschichtlichen und gesellschaftlichen Hintergründe.

Referent: Dieter Distel, 1. Vorsitzender Heimatverein

Termin: Dienstag, 26.09.2017, 19.30 Uhr / Gebühr € 4,00

Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula

Bitte vorher anmelden beim VHS-Büro Tel. 898551!

---

### **Naturschätze der Rhön für Naturfreunde**

Die vulkanisch entstandene Rhön zählt wohl zu den schönsten und eigenartigsten Mittelgebirgen Deutschlands.

Ein großes Biosphärenreservat schützt die wertvollsten Rhön-Kerngebiete in den drei Bundesländern Hessen, Bayern und Thüringen.

Aufgrund spezieller geologischer Faktoren ist die Rhön von einer besonders vielfältigen Fauna und Flora besiedelt, die heute mittels modernen Naturschutzmaßnahmen gezielt gepflegt wird.

Der Vortrag stellt die charakteristischen Landschaften, Tiere und Pflanzen der Rhön mit ihren ökologischen Ansprüchen dar und zeigt auch einige überraschende thüringische Schönheiten am "Grünen Band" - der ehemaligen Grenze der DDR.

Naturfreunde werden viele Tipps für die nächsten Wanderungen in der Rhön mit nach Hause nehmen können...

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 14.11.2017, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00

Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula

---

**Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung.**

---

## **Vorträge - Allgemeine Hinweise**

---

### **Main-Fränkische Naturschätze**

Die mainfränkische Region entlang der Main-Achse von Gemünden über Karlstadt bis Würzburg bietet zusätzlich zum berühmten Frankenwein eine Fülle von wunderschönen Landschaften mit blumenreichen Heiden auf den sonnenwarmen fränkischen Muschelkalkböden.

So finden sich hier prächtige Gesellschaften von Orchideen und Schmetterlingen, seltene Vogelarten wie Heidelerche und Ziegenmelker - kurzum eine Lebensgemeinschaft, die so vielfältig und farbenprächtig ist, dass der Naturfreund oft ins Schwärmen gerät.

Holen Sie sich lohnende Urlaubs- und Wandertipps für diese außergewöhnliche Region !

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 16.01.2018, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00

Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula

---

#### **Teilnahmebedingungen für Kurse**

**Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.**

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes. Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.**



Wilhelm-Leuschner-Straße 10,  
63512 Hainburg

Telefon: 06182 898551

Fax: 06182 898549

Email: [vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de)

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

---

#### **Allgemeine Hinweise und Termine**

##### **Familienzentrum der Ev. Kirchengemeinde:**

Christiane Braatz, Koordinatorin

##### **Elterncafé des Familienzentrums MainTreff**

Offenes Angebot für Eltern mit Kindern von Geburt bis Schuleintritt zum Austausch und gemeinsamen Spiel.

---

# Allgemeine Hinweise

---

Mittwochs 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr  
Donnerstags 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Ansprechpartnerinnen: Sabine Aha 0172/6947148 und Sabrina Scholz 0160/91750753

## Café "MainTreff"

Im Nebenraum der Kirche Klein-Krotzenburg, ein offenes Angebot für Frauen und Männer jeden Alters  
Genießen Sie Kaffee und Kuchen, Begegnungen und Gespräche.

Dienstags um 14.30 Uhr  
Ansprechpartnerin: Petra Glattbach, Tel: 60130

**Weitere Veranstaltungen der Ev. Kirchengemeinde Hainburg sind geplant und werden unter folgender Adresse veröffentlicht:**  
**[www.hainburg-evangelisch.de](http://www.hainburg-evangelisch.de)**

---

## Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320  
Bildungsbeauftragter:  
Reiner Bauer, Südring 21, 63512 Hainburg Telefon: 65875

**Vorträge und Veranstaltungen** der Katholischen Erwachsenenbildung sind geplant und werden rechtzeitig im Kirchenzettel und in der Tagespresse veröffentlicht.  
Eine herzliche Einladung hierzu.

**Der religiös-philosophische Gesprächskreis** trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr im Gasthaus " Zum Löwen."

---

## KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2017

Ansprechpartner: Gerhard Dassinger Hainstadt, 1. Vorsitzender

- |               |   |
|---------------|---|
| 13.-17. Sept. | Studientage im Leipzig und Torgau   |
| 07. Okt.      | Ausflug nach Darmstadt<br>Führung Mathildenhöhe und durch die Künstlerkolonie |
| 20. -22.Okt.  | Wochenende des Bezirkes<br>in Brachtal  |
| 02. Dez.      | 16.00 Uhr Adventsbetrachtung auf der Liebfrauenheide                          |
| 09. Dez.      |   |
| 17. Dez.      |   |
| 23. Dez.      |   |
-

Kreisweit bieten wir ein umfangreiches Programm  
in den Bereichen: Gesellschaft | Kunst und Kultur |  
Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf | Spezial |

# Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach  
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich  
Tel.: 06103 3131-1313  
E-Mail: [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)

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



Kreis Offenbach





VHS-Hainburg  
Wilhelm-Leuschner-  
Straße 10  
63512 Hainburg

Tel.: 06182 / 898551  
Fax: 06182 / 898549

Bankverbindung:

Sparkasse Langen-  
Seligenstadt  
Konto Nr. 7116833  
BLZ 506 521 24  
IBAN: DE80 5065 2124  
0007 1168 33  
BIC: HELADEF1SLS

Die Kursgebühr ist spätestens bis  
8 Tage vor Kursbeginn fällig !!

ABSENDER/IN (in Blockbuchstaben ausfüllen)

NAME \_\_\_\_\_

VORNAME \_\_\_\_\_

STRASSE/HAUSNUMMER \_\_\_\_\_

PLZWOHNORT \_\_\_\_\_

TELEFON \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

An die  
Volkshochschule Hainburg  
Wilhelm-Leuschner-Str. 10  
63512 Hainburg



**Anmeldung bitte in Blockschrift ausfüllen!**

**Hiermit melde ich mich für folgende Kurse verbindlich an:**

Kursus: \_\_\_\_\_ Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Beginn: \_\_\_\_\_

Kursus: \_\_\_\_\_ Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Beginn: \_\_\_\_\_

Kursus: \_\_\_\_\_ Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Beginn: \_\_\_\_\_

Kursus: \_\_\_\_\_ Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Beginn: \_\_\_\_\_

Kursus: \_\_\_\_\_ Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Beginn: \_\_\_\_\_

Kursus: \_\_\_\_\_ Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ Beginn: \_\_\_\_\_

**Alter:** bis 18, 18-25, 25-35, 35-50, 50-65, über 65 Jahre (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

**Datum** \_\_\_\_\_ **Unterschrift (Vor- und Zuname)** \_\_\_\_\_  
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

**Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Hainburg anerkannt.  
Die Anmeldung ist verbindlich. Es erfolgt keine Bestätigung durch die VHS.**

## Kontrollabschnitt

### Zum Verbleib bei Ihnen

Bitte notieren Sie hier, zu welchen Kursen Sie sich angemeldet haben, bevor Sie die Anmeldung absenden:

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

**Nach der Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Sie finden sich bitte zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist.**



### Kontrollabschnitt

#### Zum Verbleib bei Ihnen

Bitte notieren Sie hier, zu welchen Kursen Sie sich angemeldet haben, bevor Sie die Anmeldung absenden:

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

Nach der Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Sie finden sich bitte zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist.

**Anmeldung bitte in Blockschrift ausfüllen!**

**Hiermit melde ich mich für folgende Kurse verbindlich an:**

Kursus: \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Beginn: \_\_\_\_\_

Kursus: \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Beginn: \_\_\_\_\_

Kursus: \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Beginn: \_\_\_\_\_

Kursus: \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Beginn: \_\_\_\_\_

Kursus: \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Beginn: \_\_\_\_\_

Kursus: \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Beginn: \_\_\_\_\_

Alter: bis 18, 18-25, 25-35, 35-50, 50-65, über 65 Jahre (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift (Vor- und Zuname) \_\_\_\_\_

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

**Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Hainburg anerkannt.**

**Die Anmeldung ist verbindlich. Es erfolgt keine Bestätigung durch die VHS.**



VHS-Hainburg  
Wilhelm-Leuschner-  
Straße 10  
63512 Hainburg

Tel.: 06182 / 898551  
Fax: 06182 / 898549

Bankverbindung:

Sparkasse Langen-  
Seligenstadt  
Konto Nr. 7116833  
BLZ 506 521 24  
IBAN: DE80 5065 2124  
0007 1168 33  
BIC: HELADEF1SLS

Die Kursgebühr ist spätestens bis  
8 Tage vor Kursbeginn fällig !!

ABSENDER/IN (in Blockbuchstaben ausfüllen)

NAME

VORNAME

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZWOHNORT

TELEFON

EMAIL

An die  
Volkshochschule Hainburg  
Wilhelm-Leuschner-Str. 10  
63512 Hainburg