



Arbeitsplan - 1. Halbjahr 2019



sls-direkt.de

Verbunden- heit ist einfach.

Sparkasse Langen-Seligenstadt -
Gut für die Region

 Sparkasse
Langen-Seligenstadt



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

heute überreichen wir Ihnen das neue VHS-Programm für das 1. Semester 2019. Das vorliegende Weiterbildungsangebot ist wie gewohnt vielfältig und abwechslungsreich.

Machen Sie einfach mit - ganz gleich, ob Sie sich beruflich oder sprachlich weiterbilden wollen, etwas in Ihre Gesundheit oder in Ihre persönliche Entwicklung investieren möchten. Es wird für jede Zielgruppe etwas geboten!

Auf folgende neue Kursangebote möchte ich Sie noch besonders hinweisen:

- Modeschmuck selbst gestalten
- Baby-Shopping-Guide
- Amerikanischer Steptanz
- Ätherische Öle
- Autogenes Training
- Tenniskurse für Anfänger u. Fortgeschrittene
- Tastschreiben am Computer
- Neue Kochkurse und Vorträge

Der Leitung unserer VHS und allen Kursleiterinnen und Kursleitern danke ich für ihre geleistete Arbeit.

Viel Freude und Erfolg beim Besuch der Kurse wünscht Ihnen

Ihr

Alexander Böhn
Bürgermeister

VHS-Hinweise

1. Halbjahr 2019

Beginn 04. Februar 2019

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 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 63,- €
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 € 63,00
Der ermäßigte Preis beträgt € 59,00

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

VHS-Hinweise

Abmeldung

Kursabmeldungen müssen der VHS-Hainburg schriftlich vor dem zweiten Kurstermin vorliegen. Bei Wochenend- und Einzelveranstaltungen ist eine schriftliche Abmeldung bis 10 Tage vor dem Kurstermin möglich. Erfolgt keine schriftliche Abmeldung, werden Gebühren erhoben!

Gebührenrückerstattung:

Kursgebühren werden in voller Höhe erstattet, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss. Kursgebühren werden auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn der Teilnehmer aus Krankheitsgründen nicht in der Lage ist, am Kurs teilzunehmen. Ein entsprechender Nachweis ist vorzulegen. Kann ein Teilnehmer aus anderen Gründen nicht an der Kursveranstaltung teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr.

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.

Am Rosenmontag u. Fastnachtstienstag finden keine Kurse statt.

Hinweise/Verbraucherfragen

Datenschutz

Die europäische Datenschutzgrundverordnung sieht eine Aufklärung über die Datenerhebung und eine Benachrichtigung aller Betroffenen vor, deren personenbezogene Daten automatisiert gespeichert werden.

Wir geben Ihnen daher Folgendes zur Kenntnis:

Die VHS-Hainburg bedient sich zur Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Dabei werden die Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend ihrer Anmeldung erfasst. Name, Vorname, Anschrift, Angaben zur Telekommunikation, die Einteilung in eine Altersgruppe, beantragter Ermäßigungsgrund (mit Nachweis) sowie im Falle des Zahlungsverkehrs, die Bankverbindung werden in einer Datei gespeichert und mit den Daten zur gebuchten Veranstaltung verknüpft. Sie werden im Rahmen der Teilnahme an der von Ihnen belegten Veranstaltung von uns genutzt. Die Daten werden aufbereitet und anonym für die Statistik des Deutschen Volkshochschulverbandes verarbeitet. Im Falle des Zahlungsverkehrs werden Name, Vorname, Bankverbindung, Zahlungssumme und Zahlgrund an die Sparkasse Langenseligenstadt übermittelt. Weitere Übermittlungen an Dritte finden nicht statt.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Unterschrift auf der Anmeldekarte bestätigen Sie auch die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu.

Sofern Ihre Daten für den ordnungsgemäßen Betrieb unserer Einrichtung nicht mehr benötigt werden, werden Sie von uns gelöscht. Dies ist in der Regel 10 Jahre nach der letzten Teilnahme an einer Veranstaltung der Fall. Sollten Sie eine vorherige Löschung wünschen, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

1.04.01 Der Baby- Shopping-Guide das 1x1 für werdende Eltern

Leitung: Janne Roth

Sie erwarten Ihr erstes Kind und sind voller Vorfreude. Aber was muss man alles kaufen? Welcher Schlafsack ist der richtige und warum keine Bettwäsche? Babybay oder Gitterbett? Wie viele Klamotten brauchen wir am Anfang und macht ein Sterilisator Sinn? Fragen über Fragen, die wir an diesem Abend gemeinsam besprechen wollen. Als Mama von 3 Kindern zeige ich Ihnen viele Beispiele, erzähle von meinen Fehlkäufen und was wirklich Sinn macht. Am Ende haben wir alles von A-Z besprochen und Sie haben den Shopping-Guide zum Mitnehmen nach Hause.

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 16.05.2019 (2 Std. a 60 Minuten)

Gebühr: 15,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

1.06.01 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-03

Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause

Beginn: 16.03.2019 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 32,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

1.06.02 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-03

Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause

Beginn: 11.05.2019 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 32,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen 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.**

1.06.03 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.

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

Termin: Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 09.04.2019 (3 Stunden a 60 Minuten)

Gebühr: 15,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

1.11.01 Warum stehe ich mir so oft selbst im Weg?

Leitung: Klaus Linten, Coach und Trainer

Kursinhalt: Sie kommen in Ihrem Leben nicht so recht weiter?! Sie empfinden eher Schwere als Leichtigkeit?! Ihnen wächst alles über den Kopf?! Sie blockieren sich selbst und sind geprägt durch Strickmuster und Glaubenssätze, die Ihnen die Leichtigkeit nehmen und stattdessen dafür sorgen, dass Sie einen großen Rucksack gefüllt mit Ballast mit sich herumschleppen.

Die meisten von Ihnen wissen noch nicht einmal, dass sie Ihr ganzes Leben in diesem Gefängnis verbringen. Es ist quasi zur Normalität geworden.

An diesem Abend erfahren Sie nicht nur einiges über sich und Ihre Strickmuster; Sie bekommen zudem die ein oder andere Übung an die Hand, die Ihnen zukünftig dabei helfen wird, die positiven und schönen Aspekte des Lebens wieder in den Vordergrund zu rücken. Sollten Sie ein Stück Leichtigkeit und Unbeschwertheit zurückhaben und von daher in ihrem Leben etwas verändern wollen, so sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

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

Termin: Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr (3 Std. a 60 Minuten)

Beginn: 07.05.2019

Gebühr: € 15,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

2.05.01 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!

Kultur - Gestalten

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Paare begrenzt!

Ort: Turnhalle der TKK, Jahnstraße 16, OT Kl.-Krotzenburg

Termine: Freitag, 08.03.2019 / 15.03./ 22.03./ 29.03.2019

jeweils von 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 08.03.2019 (4 x 60 Minuten)

Gebühr: € 22,00 pro Person

Mitzubringen: lockere Kleidung, Schuhe mit möglichst glatten Sohlen

2.07.01 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. 0159 01223421

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

Termin: Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 09.02.2019 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 48,00 + Materialkosten ca. € 30,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.07.02 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. 0159 01223421

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

Termin: Samstag, 11.30 - 13.00 Uhr

Beginn: 09.02.2019 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 48,00 + Materialkosten ca. € 30,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.07.09 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: 07.02.2019 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 52,- € Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.07.10 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: 04.02.2019 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 52,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Gestalten

2.08.01 Modeschmuck - Ketten, Armbänder und Ringe aus Aluminiumdraht selbst gestalten

Leitung: Petra Fromke

Keine Lust auf Modeschmuck, den jeder hat? Sie wollen sich Ihren ganz individuellen Schmuck selbst gestalten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig: Über die Herstellung von Anhängern bis zu dazu passenden Armbändern - hier können Sie Ihre Kreativität und Wünsche einbringen. Oder Sie gestalten sich Ihren Ring mit Aluminiumdraht selbst. Die dazugehörigen Bänder, Halsreifen und Ketten bringt die Kursleiterin mit. Das benötigte Schmuckwerkzeug wird zur Verfügung gestellt.

Materialkosten: werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin direkt vor Ort abgerechnet.

Mitbringen: wenn vorhanden Seitenschneider u. kleine Spitzzange, Getränk.

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

Termin: Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 09.02.2019 (3 Std. a 60 Minuten)

Gebühr: 15,- € Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.08.02 Modeschmuck - Ketten, Armbänder und Ringe aus Aluminiumdraht selbst gestalten

Leitung: Petra Fromke

Kursbeschreibung siehe Kurs 2.08.01

Das benötigte Schmuckwerkzeug wird zur Verfügung gestellt.

Materialkosten: werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin direkt vor Ort abgerechnet.

Mitbringen: wenn vorhanden Seitenschneider u. kleine Spitzzange, Getränk.

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

Termin: Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 09.03.2019 (3 Std. a 60 Minuten)

Gebühr: 15,- € Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.09.01 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: 04.02.2019 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 57,00

Mitzubringen sind: Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden

Gestalten/ Gesundheit

2.09.02 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: 04.02.2019 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 57,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.09.03 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: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 05.02.2019 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 57,00

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.

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.

Für Teilnehmer, die 80% der Unterrichtszeit anwesend waren, stellt die VHS weiterhin kostenlos eine Teilnahmebescheinigung aus mit Angaben der Kursdauer und der gezahlten Kursgebühr. 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: 04.02.2019 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00

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. Wier lernen leicht auszuführende
Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und
Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besse-
res Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu fin-
den. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 16.30 Uhr

Beginn: 13.02.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 61,00

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 Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 19.02.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 61,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.04 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.30 Uhr

Beginn: 19.02.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 61,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

3.01.05 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.00 Uhr

Beginn: 14.02.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 61,00 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 Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr

Beginn: 14.02.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 61,00 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, 04.02.2019, 9.00 - 10.30 Uhr (15 Doppelstunden)

Gebühr: € 75,00 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, 04.02.2019, 10.45 - 11.45 Uhr (15 Stunden)

Gebühr: € 52,00

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 und stabilisieren. Für die Flexibilität kommen Faszienübungen hinzu. Durch die Atemführung und das Faszientraining lösen sich Verspannungen. In der 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 entspannt und 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: 07.02.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 61,00

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: 07.02.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 61,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.13 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 Gymnastikschlappchen und ein Getränk mit!

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 9.00 -10.30 Uhr

Beginn: 08.02.2019 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00

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/ Grundkurs

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Kursinhalt: Qi-Gong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, nach der die Lebensenergie, auch das Qi genannt, das in einem System von Leitbahnen im Körper strömt. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Qi-Gong Übungen der fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) unterstützen den harmonischen Fluss des Qi im Menschen. Diese sanften, fließenden Bewegungen können dabei helfen, unsere Gesundheit zu erhalten und Heilungsprozesse zu unterstützen.

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 Gymnastikschläppchen und ein Getränk mit!

Termin: Freitag, 10.45 -12.15 Uhr

Beginn: 08.02.2019 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.01.16 Autogenes Training für Anfänger NEU!!!

Leitung: Pascal Kemmerer

Kursinhalt: Sie wollen sich von den Anstrengungen des Alltags erholen und den Kopf frei bekommen? Mit Autogenem Training als einer wissenschaftlich fundierten Entspannungstechnik kann eine tiefgreifende Entspannung und Beruhigung erreicht werden. Dieser Zustand gelingt über das reine Vorstellen von Gefühlen wie Schwere oder Wärme. Nach einer Übung von wenigen Minuten fühlt man sich frischer und ausgeruhter. Autogenes Training kann somit einerseits spontan in Stresssituationen oder andererseits als Ausgleich zum Arbeits- bzw. Alltagsstress eingesetzt werden.

Mitzubringen: warme und bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr (6 x 60 Minuten)

Beginn: 09.02.2019

Gebühr: € 25,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.17 Zeit für mich

Leitung: Gaby Schumacher, Entspannungspädagogin

Kursinhalt: Der Alltag ist meist durch Hektik geprägt, die Ruhe ist Ihnen abhanden gekommen und es fällt Ihnen schwer sich zu entspannen? Entspannung, Ruhe und Innehalten bilden das Kraftpotenzial um unser Leben zu meistern und gelassen in die Zukunft zu schauen. Verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Eutonische Übungen, Phantasiereisen und vieles mehr können Ihnen helfen Ihr Leben gelassener anzugehen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: 06.02.2019 (12 x 90 Minuten)

Gebühr: 61,- € Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Mitzubringen: rutschfeste Socken, Matte, kleines Kissen, Decke

3.01.18 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: 11.02.2019 (12 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Socken

Es findet kein Kurs am 18.03./ 25.03./ 13.05./ 20.05./ 27.05.2019 statt.

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

3.01.19 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, Pilates und Faszientraining) runden das Training ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.00 -19.00 Uhr

Beginn: 07.02.2019 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

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 09.02.2019, 15.30 - 17.30 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 15,00

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: Wenn wir den stimmigen Rhythmus zwischen Aktivität und Entspannung finden, wird unsere Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude gefördert. Klangschalen helfen, in die eigene Mitte zu kommen. Sie entfalten wohltuende Wirkungen, wir können zu innerer Ruhe und Entspannung gelangen und mit neu gewonnener Energie gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Samstag, den 09.02.2019, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)
Gebühr: € 15,00

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 10.02.2019, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)
Gebühr: € 15,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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

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: 04.02.2019 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte € 63,--

3.02.02 Ganzkörpertraining

[S]

Leitung: Heike Freund

Kursinhalt: Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Bei ruhiger Musik erwartet Sie 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: 14.02.2019 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 63,-- € Bitte Matte mitbringen!

Es findet kein Kurs am 21.03./28.03./02.05./16.05./23.05.2019 statt.

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

3.02.03 Callanetics-Pilates

[S]

Leitung: Meike Bergmann

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: 14.03.2019 (12 x 60 Minuten) Gebühr: Semesterkarte 63,--

3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch

[S]

Leitung: Meike Bergmann

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: 14.03.2019 (12 x 60 Minuten) Gebühr: Semesterkarte 63,--

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: 04.02.2019 (15 x 60 Minuten) Gebühr: Semesterkarte 63,-
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: 04.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

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".

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 04.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Matte, Sport- oder Barfußschuhe oder barfuß.

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien 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, Handtuch, Getränk, Turnschuhe nicht erforderlich!
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 08.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!



ROSEN APOTHEKE

Apotheker Jochen Bätz
Wilhelm-Leuschner-Str. 42
63512 Hainburg
Tel. 06182/4191 Fax: 958520
www.rosenapo.net

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: 06.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.12 Ganzkörperworkout für Frauen und Männer [S]

Leitung: Petra Bunjevacki

Kursinhalt: Wir beginnen bei motivierender Musik mit dem Aufwärmen und trainieren den ganzen Körper. Zur Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, zur Verbesserung der Kondition, sichergestellt durch ein kurzes Herzkreislauftraining mit anschließender Dehnung und Entspannung. Diverse Hilfsmittel wie Step, Rubberbänder, Kurzhanteln oder Pezzibälle kommen im stetigen Wechsel zum Einsatz. Ziel: bessere Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit des Körpers. Die Übungen werden dem individuellen Schwierigkeitsgrad angepasst! Für Anfänger geeignet! Spaß steht an oberster Stelle!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 05.02.2019 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- € Kein Kurs am 30.04.19!

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

3.02.13 Bauch-Beine-Po-Rücken [S]

[S]

Leitung: Petra Bunjevacki

Kursinhalt: Nach dem kreislaufanregenden Aufwärmen sämtlicher Muskelgruppen unseres Körpers werden besonders abgeschwächte Muskelgruppen wie Rücken, Bauch und Beinbeuger gekräftigt.

Große Muskelgruppen wie Bauch, Beine und Po werden auch nicht außer acht gelassen und in Form gebracht. Im Anschluss folgt eine ausgiebige Dehnung, gefolgt von einer Entspannung.

Diverse Hilfsmittel wie Step, Rubberbänder, Kurzhanteln und Pezzibälle kommen im abwechselnd zum Einsatz. Die Übungen werden dem individuellen Schwierigkeitsgrad an die Kursteilnehmer angepasst! Spaß steht an oberster Stelle! Ziel: bessere Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung!

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 05.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- € Kein Kurs am 30.04.19!

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

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, 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: 04.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 52,00

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: 05.02.2019 (15 x 60 Min.)

Gebühr: Semesterkarte 63,--€

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: 07.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

Teilnahmebescheinigungen und Kostenübernahme durch die Krankenkassen

werden auf Wunsch am Ende des Semesters ausgestellt,
wenn der Teilnehmer zu 80% am Kurs teilgenommen hat.
Die Gebühren für bestimmte Gesundheitskurse werden von
machen Krankenkassen teilweise erstattet, allerdings nach
den Kriterien der Krankenkassen.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Nutzen Sie auch das Bonusprogramm Ihrer Krankenkasse.

Medikamente – Diätetika – Kosmetika – Körperpflegemittel



Gila Aufhammer-Ochmann

Königsberger Straße 75 63512 Hainburg

Telefon: 06182 5284 – Fax 6 51 63

Info@sonnenapotheke.tv – www.Sonnenapotheke.tv

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: 07.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- € kein Unterricht am 21.02. u. 28.03.

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: 11.02.2019 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Es findet kein Kurs am 18.03./ 25.03./ 13.05./ 20.05./ 27.05.2019

statt. **Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!**

3.02.20 Pilates & Faszientraining

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, bei dem ganze Muskelketten angesprochen werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit und die ganze Körpersilhouette wird gestrafft und gekräftigt. Es führt zu einer besseren Haltung und harmonisiert Bewegungsabläufe im Alltag sowie bei anderen Sportarten.

Aberundet wird diese Stunde durch das Training für unser Bindegewebe - die Faszien. Einerseits wird die Elastizität der Faszien erhöht und andererseits lösen wir gezielt Verspannungen und Verklebungen mit speziellen Übungen und Hilfsmitteln.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 8.30 - 9.30 Uhr

Beginn: 08.02.2019 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien 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 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: 06.02.2019 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

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: 06.02.2019 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

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: 08.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

3.02.24 Fitness-Mix **[S]**

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: Mit einem kreislauffördernden 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! Kein Unterricht am 21.02. und 28.03.19

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

Termin: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 08.09.2018 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

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: 05.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

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

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

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: 12.03.2019 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

3.02.27 Bauch, Beine, Po & Faszientraining NEU!!!

[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. Übungen mit Faszienrollen, die die Elastizität der Faszien trainieren und Verspannungen lösen, runden den Kurs ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr

Beginn: 06.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Getränk

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

3.02.28 Bauch, Beine, Po und Arme

[S]

Leitung: Ute Wich

Kursinhalt: Nach einer flotten Aufwärmphase werden sämtliche Muskelgruppen auch unter Zuhilfenahme von bereit gestellten Kleingeräten gezielt und effektiv trainiert. Das Kraft- Ausdauertraining kommt in dieser Stunde nicht zu kurz. Ein kurzer Entspannungs- und Stretchingteil beendet die Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 06.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Handtuch, Getränk

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.

Die Dehnung der Muskulatur am Ende rundet den Kurs ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

Beginn: 08.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet in den Osterferien 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: 05.02.2019 (15 x 63 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,- €

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

3.02.31 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: 09.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-€

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt,

Kein Kurs am Ostersonntag, den 20.04.2019!

3.02.32 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: 09.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-€

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt,

Kein Kurs am Ostersonntag, den 20.04.2019!

**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.**

3.02.33 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: 08.02.2019 (10 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,- €

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

3.02.35 Amerikanischer Steptanz - Workshop

Leitung: Rainer Brehm

Kursinhalt: Das Tanzen mit den Metallplatten unter den Sohlen ist die richtige Wahl für alle, die sich fit und gesund halten möchten. Dieser besondere Tanz ist Ausdauertraining, gut fürs Gleichgewicht und aktiviert die Muskel-Venenpumpe. Außerdem müssen sich die Tänzer viele Schrittkombinationen merken, das fördert die Gedächtnisleistung. Gestept wird sowohl zu Swing, Jazz, aktuellen Charthits und Klassiker. Freude an Bewegung ist die einzige Voraussetzung die Sie mitbringen sollten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Schuhgröße an. Steptanzschuhe werden Ihnen für den Workshop zur Verfügung gestellt.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 22.03.2019

Gebühr: 10,00 € Mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

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

-ist um 50% effektiver als Walking ohne Stöcke

-trainiert Ausdauer und kräftigt die Oberkörpermuskulatur

Beginn: Donnerstag, 07.02.2019, 10.00 - 11.00 Uhr (15 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

3.02.37 Einführungskurs Tennis für Erwachsene (m/w)

Leitung: Walter Sommer, staatl. geprüfter Tennislehrer

Kursinhalt: Wenn Sie sich mit Freude sportlich betätigen möchten und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren wollen, sind Sie beim Tennis genau richtig. Lernen Sie in diesem Kurs die Sportart Tennis spielerisch mit all ihren technischen und taktischen Feinheiten kennen. Die Trainingsschwerpunkte sind Grundschläge, Volleys, Aufschlag, Beinarbeit und Koordination. Im Vordergrund steht der Spaß am Tennissport und diesen mit anderen zu teilen.

Tennisschläger können gestellt werden!

Ort: Clubanlage der Abteilung Turnerschaft Tennis
Kl.-Krotzenburg, Zum Königsee, 63512 Hainburg

Termine: Montag, 06.05.19/ Donnerstag, 09.05.19
Montag, 13.05.19/ Donnerstag, 16.05.19
jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 06.05.2019 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

3.02.38 Tennis für Wiedereinsteiger/Erwachsene (m/w)

Leitung: Walter Sommer, staatl. geprüfter Tennislehrer

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrungen im Tennissport gesammelt haben und nach einer Pause wieder einsteigen wollen. Mit Gleichgesinnten unter fachlicher Anleitung eines Trainers die Kenntnisse in Vorhand, Rückhand, Volley und Aufschlag auffrischen und dabei Spaß haben ist Ziel des Kurses.

Tennisschläger können gestellt werden!

Ort: Clubanlage der Abteilung Turnerschaft Tennis
Kl.-Krotzenburg, Zum Königsee, 63512 Hainburg

Termine: Montag, 06.05.19/ Donnerstag, 09.05.19
Montag, 13.05.19/ Donnerstag, 16.05.19
jeweils von 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 06.05.2019 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

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

Leitung: Astrid Wolf

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: 04.02.2019 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

Sommer-VHS-Workshops

alle Sportkurse finden in der Kreuzburghalle,
Kleiner Saal, OT Kl.-Krotzenburg statt.

3.02.50 Bauch Beine Po & Stretch

Leitung: Vittoria Schönthal

Beginn: Mittwoch, 31.07.2019, 8.00 - 9.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 20,00

3.03.51 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Vittoria Schönthal

Beginn: Mittwoch, 31.07.2019, 9.00 - 10.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 20,00

3.02.52 Bauch, Beine, Po & Faszientraining

Leitung: Anke Koradin

Beginn: Samstag, 03.08.2019, 10.00 - 11.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 20,00

3.02.53 Zumba

Leitung: Anke Koradin

Beginn: Samstag, 03.08.2019, 11.00 - 12.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 20,00

3.03.19 Gesundheitsgymnastik u. Dehnungen [S] für Frauen und Männer

Leitung: Astrid Wolf

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: 04.02.2019 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

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.

Städtereise

Hansestädte Lübeck, Schwerin, Wismar mit Ostseebädern Kühlungsborn und Travemünde vom 29. Mai – 02. Juni 2019

Ihr Hotel befindet sich direkt am malerischen Marktplatz der schönen Hansestadt Wismar und vereint perfekt den sehr modernen Komfort eines First-Class-Hotels mit dem beeindruckenden historischen Flair der Stadt. Während unserer interessanten Rundfahrten erleben Sie weite Horizonte und eine stets erfrischende Brise. Weltoffenheit, Wagemut und Bürgerstolz sprechen noch heute aus den historischen Gebäuden und Kunstwerken. Lassen Sie sich von den spannenden Geschichten der Handelsmetropolen begeistern!

1. Tag: Abfahrt: Feuerwehrhaus Kl.-Krotzenburg 7.00 Uhr,
Feuerwehrhaus Hainstadt 7.15 Uhr.

Anreise nach Wismar, vorbei an Hamburg und Lübeck, bevor wir das hervorragende Steigenberger Hotel in der alten Hansestadt Wismar erreichen. Freuen Sie sich auf Ihr leckeres Abendessen hinter historischen Fassaden.

2. Tag: Hansestadt Wismar: In Begleitung der örtl. Gästeführer lernen Sie heute mit Wismar die erste der drei Hansestädte kennen. Wir bestaunen den großen Markt- und Paradeplatz mit seinen interessanten Bauwerken, zu welchen auch unser Hotel zu zählen ist. Berühmt unter ihnen sind die "Wasserkunst" aus dem 16. Jahrhundert, ein markanter Pavillon über einem raffinierten System zentraler Wasserversorgung für die Stadt. Der "Alte Schwede" von 1380, ein gotisches Staffelgiebelhaus in der norddeutschen Backsteingotik. Sie sehen den alten Fürstenhof, die Georgskirche und das Heilig-Geist-Hospital. Die Nikolaikirche, ein Backsteinbau des 15. Jh., beherbergt den größten Schnitzaltar im Ostseeraum. Am Nachmittag besuchen wir das Ostseebad Kühlungsborn. Ein Spaziergang durch das Ostseebad lässt Sie die Liebe zum Detail, mit der schon vor 1900 gebaut wurde, unmittelbar spüren. Genießen Sie die Zeit am Meer, beim Bummeln, Träumen und Shoppen.

3. Tag: Tagesausflug in die schöne Hansestadt Schwerin: In einer Kombination aus Stadtrundfahrt und -rundgang wird Sie, in Begleitung der örtlichen Gästeführung, die Hansestadt Schwerin, alte Residenz und jetzige Landeshauptstadt von Mecklenburg, beeindrucken. Zehn größere und kleinere Seen umgeben diese Stadt. Schon während der Stadtrundfahrt sehen Sie das Schloss, welches als Prachtbau malerisch auf einer kleinen Insel im See gelegen ist und mit seinen Türmchen und Verzierungen wie ein Märchenschloss wirkt. Früher Sitz der Herzöge von Mecklenburg, beherbergt es heute den Landtag von Mecklenburg-Vorpommern. Sie haben Gelegenheit die Wohn- u. Repräsentationsräume der Großherzöge, den prunkvollen Thronsaal usw. zu bewundern. Im Stadtzentrum sehen Sie das Staatstheater und über dem Marktplatz erhebt sich der gotische Dom u.v.m. Bei einer Schifffahrt auf dem Schweriner See haben Sie die Möglichkeit, die Schweriner Sehenswürdigkeiten vom Wasser aus zu entdecken.

Städtereise

4. Tag: Alte Hansestadt Lübeck und schönes Ostseeheilbad

Travemünde: Heute werden wir in der Hansestadt Lübeck, der Stadt Heinrich des Löwen, von der örtl. Gästeführung erwartet. Lübeck schmückt sich heute damit, dass sie drei Nobelpreisträger beherbergt hat: Thomas Mann, Willy Brandt und Günther Grass. Die Stadt liegt auf einer Insel. Die berühmten sieben Türme aus Backstein bilden die markante Stadtkulisse. Sie sehen das alte Holstentor, die Stadtkirche und die gotische Marienkirche. Die Mengstraße ist von reichen Kaufmannshäusern mit markanten Treppengiebeln gesäumt (u.a. das Buddenbrookhaus, in dem sich das Heinrich- und Thomas-Mann-Zentrum befindet). Die Jakobikirche ist die "Schifferkirche" der Stadt. Das nahegelegene Haus der Schiffergesellschaft aus dem 16. Jahrhundert, ein ehemaliges Seemannsheim ist heute Traditionsgaststätte. Weitere Höhepunkte sind das stolze Lübecker Rathaus und der Dom mit seiner reichen Ausstattung. Gelegenheit zur Kaffeepause im weltberühmten Marzipancafé "Niederegger". Am Nachmittag besuchen wir das Ostsee-Heilbad Travemünde. Hier sehen Sie die imposante Viermastbark Passat, berühmtes Wahrzeichen des Seebades. Der sturmerprobte Großsegler steht als Museumsschiff unter Denkmalschutz. Anschließend Gelegenheit zum Bummel an der Flaniermeile des schönen Ostsee-Heilbades. Abendessen im Hotel in Wismar als 3-Gangmenü oder Büffet.

5.Tag: Bequeme Rückreise.

Leistungen:

Die Reise erfolgt im modernen Fernreisebus der Premium-Kategorie. 4 Nächte wohnen Sie im schönen 4****-Steigenberger Hotel Stadt Hamburg, direkt am schönen Marktplatz der Stadt Wismar. 4x reichhaltiges Frühstücksbuffet. 2x Abendessen als Buffet oder 3 Gang-Menü nach Wahl des Küchenchefs. Der Saunabereich des Hotels steht Ihnen gegen Gebühr zur Verfügung. Für Wismar oblig. Bettensteuer. Hansestadt Wismar, mit Stadtführung, Hansestadt Lübeck, mit Stadtführung, Hansestadt Schwerin, mit Stadtrundfahrt/-rundgang, jeweils in Begleitung der örtlichen Gästeführungen. Fahrt zum Ostseebad Kühlungsborn. Reisesicherungsschein.

Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: € 538,-

Einzelzimmer-Zuschlag: € 112,-

Eventuell anfallende Eintrittsgebühren u. Schifffahrten sind exklusive! Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung Geringfügige Änderungen möglich!

Veranstalter: Müller Tours Großostheim,

Vermittler: VHS-Hainburg

Informationen und Anmeldung und ausführliches Programm

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

3.03.20 Stuhlgymnastik für Frauen u. Männer [S]

Leitung: Petra Himmel

Kursinhalt: Der Stuhl als Gymnastikgerät ersetzt die Bodenmatte. Alle Bewegungen werden im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt.

Neben Kräftigungsübungen für den ganzen Körper trainieren wir gezielt das Gleichgewicht und die Koordination. Dieser Kurs ist ideal auch für Neueinsteiger. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 15:00-16:00 Uhr

Beginn: 04.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

3.03.21 Osteoporosegymnastik für Frauen und Männer [S]

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: 04.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 16 Personen!

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Isomatte, Getränk

3.03.22 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: 06.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

3.03.23 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: 11.02.2019 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 63,--

Mitzubringen: Matte, Handtuch

Es findet kein Kurs am 18.03./ 25.03./ 13.05./ 20.05./ 27.05.2019 statt. **Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!**

3.03.24 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.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sport-oder Barfußschuhe

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 04.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

3.03.25 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: 05.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

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

Gesundheit

3.03.26 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Petra Himmel, Wirbelsäulengymnastik Trainer
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.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Getränk

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00- 19.00 Uhr

Beginn: 05.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.03.27 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: 06.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

3.03.28 Rückenfitness & Faszientraining

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Die perfekte Mischung - ein gesunder Rücken und ein entspanntes Bindegewebe: Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Bauchmuskulatur und Verbesserung der Tiefensensibilität.

Abgerundet wird diese Stunde durch das Training für unser Bindegewebe - die Faszien. Einerseits wird die Elastizität der Faszien erhöht und andererseits lösen wir gezielt Verspannungen und Verklebungen mit speziellen Übungen und Hilfsmitteln. Je elastischer das Gewebe ist, desto mehr Bewegungsenergie können unsere Faszien speichern.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 08.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.03.29 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: 05.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

3.03.30 Wirbelsäulengymnastik NEU!!!

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: siehe Kurs 3.03.27

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 07.02.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

3.03.38 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 Verteidigungsmöglichkeiten 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: Sonntag, den 19.05.2019, 10.00 - 14.00 Uhr (4 Std.)

Gebühr: € 32,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

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

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht!

Homöopathie/Kochen

3.03.40 Kräuterführung und Workshop

“Herstellung traditioneller Kräuterzubereitungen”

Leitung: Natascha Jaskula, Gesundheitsberaterin (IHK)

Rund um den Tannenhof 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 Kräuterzubereitungen wie Tinkturen, Auszugsöl oder Auszugshonig, Medizinalwein und kleinen Leckereien aus der Wildkräuterküche, die wir gemeinsam verkosten. Teilnehmerinnen, die mehrmals mitlaufen, erhalten ein weiterführendes Skript, sodass das Wissen vertieft und die Entwicklung der Pflanzen im Lauf der Jahreszeiten beobachtet werden kann. Dauer des Kurses 4 Std., davon ca. 2,5 Std., Kräuterspaziergang. Bitte Wetter gerecht anziehen!

Mitbringen: Zwei ca. 200 ml Gläser mit Schraubverschluss, eine Lupe, falls vorhanden und ein Messerchen oder kleine Schere. Materialkosten für die Kräuterzubereitungen, Snack und Skript betragen 7,- €, die bei der Kursleiterin zu bezahlen sind.

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg und nach der Exkursion Kreuzburg-Schule, Küche

Termin: Samstag, von 10.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 04.05.2019 (4 Stunden)

Gebühr: € 20,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

3.04.01 Homöopathie - Schüßlersalze

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin

Kursinhalt: Der Arzt Heinrich Wilhelm Schüßler lehrte, dass ein gestörter Mineralstoffhaushalt Krankheiten begünstigt. Er nannte zwölf Mineralsalze, die für den Stoffwechsel eine regulierende, aufbauende und ausgleichende Wirkung haben. Im Kurs erfahren Sie welche Salze es gibt, welchen Wirkungsschwerpunkt jedes der zwölf Salze hat und wie Sie diese zur Selbsthilfe anwenden können.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG-02

Termin: Montag, 18.02.2019 von 17.00 - 18.30 Uhr

Gebühr: € 15,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

3.05.01 Schätze aus dem Meer

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: An diesem Abend wird Ihnen der Kursleiter zeigen, wie man einen Fischfond zubereitet, Fisch filetiert und er wird Ihnen erklären was ein Hummer Termidor ist. Schwimmen Sie mit in der Vielfalt der Fische und Krustentiere!

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

Termin: Donnerstag, 21.02.2019, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste, Getränke.

Kochen

3.05.02 Schnitzel klassisch oder mal ganz anders?

Leitung: Gabriele Andresen

Ob groß, ob klein, jeder liebt sein Schnitzel! Doch was ist, wenn man endlich mal etwas anderes kochen möchte? Lassen Sie sich inspirieren vom klassisch panierten Kalbsschnitzel über Schnitzel "natur" bis zu lecker gefüllten Schnitzel-Rouladen. Auch überbacken, gegrillt, mit Früchten oder "geschnitzelt" in Sahnesoße schmeckt es prima und muss nicht immer vom Schwein sein! Dazu gibt es Fenchel-Himbeer-Salat, knusprige Süßkartoffel-Pommes, frische Kroketten und knackiges Gemüse. Beschwipstes Apfel-Tiramisu + Espresso verzaubern bis zum Schluss!

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

Termin: Dienstag, 26.02.2019, 18.00 - 21.30 Uhr

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

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste, Getränke.

3.05.03 Japanische Küche

Leitung: Gabriele Andresen

Die Japanische Küche setzt auf saisonale Zutaten, traditionelle Speisen und kunstvolles Anrichten und zeichnet sich durch sehr sparsame Verwendung von Öl und Gewürzen aus. Vielmehr soll der Eigengeschmack der frischen Produkte möglichst deutlich erhalten bleiben. Das Grundnahrungsmittel ist Reis. Freuen Sie sich auf Ramen-Suppe, Calamari-Ringe mit Wasabi-Dip zu selbstgemachtem Sushi, "Okonomiyaki"-Pfannkuchen, "Omurice"-Omelette und "Teriyaki"-Spieße an frittiertem Gemüse. Süßer Reiswein und japanischer Käsekuchen beschließen den Abend...

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

Termin: Dienstag, 19.03.2019, 18.00 - 21.30 Uhr

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

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste, Getränke.

3.05.04 Kochen mit Senf

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Es gibt süßen Senf, Dijon Senf, mittelscharfen Senf, Brätel-Senf, Kölner-Traditions-Senf und noch viele mehr. An diesem Abend möchte Ihnen der Kursleiter seine besondere Liebe zum Senf näherbringen. Wir kochen: Rinderstreifen in Dijon Senf, Rouladen mit Cheddar-Speck-Senf-Füllsel und Schweinefilet mit Kräuter-Senf-Kruste.

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

Termin: Montag, 01.04.2019, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste, Getränke.

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

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

3.05.05 Der wilde Westen - Raffinierte Burger Amerika nicht nur für echte Kerle

Dieser Kontinent hat viele kulinarische Höhepunkte! Freuen Sie sich auf "Boston baked beans" gebackene Bohnen, "Meatloaf with bacon" Hackbraten mit Speck, und "Coleslaw" kanadischen Krautsalat. Frisch gebackenen Burger-Buns werden mit Rind, Geflügel, Garnelen oder vegetarischen Frikadellen und knackigem Gemüse belegt, mit ungewöhnlichen Marinaden, leckeren Dips und feuriger Salsa verfeinert. "New York Cheesecake" und "Brownies" verführen Sie zum Dessert! Lets go west!

Leitung: Gabriele Andresen

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

Termin: Dienstag, 09.04.2019 von 18.00 - 21.30 Uhr

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

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste, Getränke.

3.05.06 Thailändische Küche mit Frühlingsrezepten

Mit herrlich frischen Zutaten werden allerlei exotische Köstlichkeiten gezaubert! Freuen Sie sich auf Sauer-scharfe Hühnersuppe, knusprigen Pak-Choi-Spargel-Salat und fruchtiges Mango-Hähnchen. Auch scharfes Lamm-Curry zu gebratenem Gemüse-Reis oder leichtes Shrimps-Omelett zu Orangen-Karotten-Gemüse und knackigem Sprossen-Salat schmecken lecker.

Zum Dessert gibt es heiße Mango-Taschen und fruchtigen Litschi-Aprikosen-Smoothie!

Lassen Sie sich verführen!

Leitung: Gabriele Andresen

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

Termin: Dienstag, 07.05.2019, 18.00 - 21.30 Uhr

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

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste, Getränke

3.05.07 Vegetarische Hauptgerichte mit knackigem Sommergemüse und Spargel

Leitung: Gabriele Andresen

Der Frühling bietet vielfältige Vitamine in Form von Obst, Gemüse und frischen Kräutern, die sich zu leckeren Mahlzeiten verzaubern lassen! Freuen Sie sich auf grüne Bärlauch-Kartoffelsuppe und Kohlrabi-Spargel-Auflauf zu frisch gebackenen Gemüse-Brötchen und lecker-fruchtigen Aufstrichen. Leichte Avocadosoße oder deftiges Gemüse-Gulasch passen prima zu selbstgemachten Nudeln.

Feldsalat mit Ziegenkäse-Nocken.

Fruchtiges Dessert und ein spritziger Frucht-Cocktail werden Sie begeistern!

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

Termin: Dienstag, 28.05.2019 von 18.00 - 21.30 Uhr

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

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste, Getränke.

Kochen/Ernährung/Düfte

3.05.08 Leichte Sommerküche rund um das Mittelmeer

Leitung: Gabriele Andresen

Kommen Sie mit auf unsere kulinarische Reise ans Mittelmeer und genießen Sie allerlei Tapas aus Spanien, raffiniert gefüllte französische Crêpes, handgemachte italienische Tortellini, Plescavica an Djuvec-Reis aus Kroatien, griechische Hirtencreme auf frischem Fladenbrot, türkisches Engelshaar-Dessert, marokkanische Hühnchen-Tajine mit Aprikosen und kleine traditionelle Speisen aus Ägypten, Libyen, Algerien und Tunesien.

Tauchen Sie ab in einen entspannten Abend!

Leitung: Gabriele Andresen

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

Termin: Dienstag, 11.06.2019 von 18.00 - 21.30 Uhr

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

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste, Getränke.

3.05.20 Ernährungsberatung zum Abnehmen

Bikinifigur Mythos - oder möglich?

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.

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 12.02.2019 von 18.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: € 20,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt!

3.06.01 Düfte zur Stressreduzierung

Leitung: Beate Engelhardt

Kursinhalt: In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Wirkung der ätherischen Öle auf Körper und Seele.

Erleben Sie die Kraft der Düfte an verschiedenen Beispielen und verwöhnen Sie sich mit einer Aromahandmassage.

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

Termin: Samstag, den 16.02.2019, 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: € 15,00

+ € 8,- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Düfte/ Sprachen

3.06.02 Düfte für die Frühlingszeit

Leitung: Beate Engelhardt

Kursinhalt: Chronischer Stress macht krank ! Nutzen Sie die Kraft der Düfte. Welchen Einfluß haben ätherische Öle auf unser Nervensystem und wie beeinflussen sie unsere Stimmung.

Die natürlichen Düfte bieten hervorragende Möglichkeiten wohl-tuende Entspannung bei starker Belastung zu schaffen.

Zeit zum Spüren und Erleben !

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

Termin: Samstag, den 23.03.2019, 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: € 15,00

+ € 8,- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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

A 1 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.

A 2 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.

A 1 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.

Sprachen - Deutsch -Englisch

4.04.01 Deutsch als Fremdsprache - Anfänger A 1 [S]

Leitung: Michael Lauth

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: 05.02.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: Erste Schritte plus

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

4.04.02 Deutsch als Fremdsprache/Fortgeschrittene B1 [S]

Leitung: Michael Lauth

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: 05.02.2019 (12 Doppelstunden)

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

4.06.01 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Nun haben wir einige Semester Englisch gekonnt gemeistert und können schon etwas Englisch. 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: 04.02.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: wird bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

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

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

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

Sprachen - Englisch

4.06.02 Englisch f. Anfänger ohne Vorkenntnisse A1 [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Möchten Sie Englisch lernen und ganz von vorne anfangen? Dann sind Sie bei diesem Kurs richtig! Sie bestimmen das Tempo ohne Druck und ohne Stress. Wir freuen uns auf Sie!

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 05.02.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

4.06.03 Englisch 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: 05.02.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Intermediate, Second Edition Unit 10 A
ISBN 978-3-12-540076-4

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

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 - 10:30 Uhr

Buch: face2face Elementary

Beginn: 07.02.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

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: 06.02.2019 (12 Doppelstunden)

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

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes

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: 04.02.2019 (12 Doppelstunden)

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

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

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: 04.02.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

DER DOURO - Balsam für die Seele

Flusskreuzfahrt A-ROSA 22.05.-29.05.2019 neu im Programm von A-ROSA Flussfahrten!

schroffe Felswände abwechselnd mit sanften Hügeln - Felder mit Korkeichen und Olivenbäumen - unzählige Weinterrassen an steilen Hängen - Portwein, Kultur, Kunst und gute Küche

Porto - Porto Antigo - Pinhao - Regua - Salamanca Eingeschlossene Leistungen:

- Linienflüge mit LH Frankfurt - Porto - Frankfurt
- 8-tägige Flussfahrt laut Plan inklusive aller Hafensteuern und Gebühren
- Unterbringung in Kabinen der Kategorie C (gehobene Kategorie) mit absenkbaren Panoramafenstern
- Vollpension an Bord inkl. Abendessen in einer Quinta
- portugiesisches BBQ an Bord
- Getränkepauschale inkl. alk. und nichtalk. Getränke an Bord
- Ausflugspaket mit 3 Ausflügen
- Nutzung des Saunabereichs und Teilnahme Bordprogramm
- eine Flasche Wasser pro Tag in der Kabine
- deutschsprachige Reiseleitung während der Ausflüge
- Begleitung/Betreuung D. Mifsud

Preis pro Person Kabine Kat. C: € 2499

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

Sprachen - Französisch -Italienisch

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: 05.02.2019 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

4.08.03 Französisch Conversation f. Fortgeschrittene [S]

Leitung: Rosemary Luksch

Kursinhalt: Voilà une bonne occasion de parler français à propos de l'actualité et de la vie !

On se retrouve dans une atmosphère décontractée.

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 05.02.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

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: 07.02.2019 (12 Doppelstunden)

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

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

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. 102,90 €
Inkl. MwSt. und Lieferung

Weitere Formate 4/0 farbig:

bis 100 Ex. Poster A2 93,45 €

Inkl. MwSt. und Lieferung

100 Ex. Poster A3 72,45 €

Inkl. MwSt. und Lieferung

oder 25/49,35 € 50/55,65 €

75/66,15 € 150/87,15 €

200/100,80 € 300/113,40 €



Flyer A4

Stück	Preis inkl. MwSt.
100	67,00 €
200	78,55 €
500	113,20 €
1.000	151,30 €
2.000	165,20 €
3.000	179,00 €
4.000	192,90 €
5.000	206,75 €
6.000	219,45 €
7.000	233,30 €
8.000	247,20 €
9.000	261,00 €

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

Wir drucken
(fast) alles!
Fragen Sie uns:
06047/9646-0

Sprachen - Italienisch - Spanisch

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 9

Beginn: 07.02.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

4.09.03 Italienisch B 1

[S]

Grammatica, giochi e molta parlare, parlare, parlare in italiano naturalmente.

Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 12.02.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

4.22.01 Spanisch A 2

[S]

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

Neben der Grammatik ist die Konversation ein wichtiger Aspekt dieses Kurses! Bienvenidos!

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

Termin: Montag, 17.30 Uhr

Beginn: 11.02.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto 2, Klett-Verlag, Lektion 4

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

4.22.02 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A 1.3

[S]

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

Kursinhalt: Dieser Kurs ist ideal für Wiedereinsteiger!

Abwechslungsreich und effizient lernen wir in alltäglichen Situationen zurechtzukommen.

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

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 11.02.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto A1, Lektion 5 Klett-Verlag

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

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

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

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

Sprachen - Spanisch

4.22.03 Spanisch für Anfänger A 1.2/ 2. Semester [S]

Leitung: Maria Rocandio

Kursinhalt: Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen!

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

Termin: Dienstag, 18.15 Uhr

Beginn: 05.02.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto nuevo A1, von Klett Verlag Lektion 3

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

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, 19.45 Uhr

Beginn: 05.02.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: Toma la palabra von Klett-Verlag

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.



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

24.-30. April 2019 - Das Highlight für jeden Fußballfreund!
England - Heimat des Fußball

Entdecken Sie mit uns berühmte Stadien, Museen und Sehenswürdigkeiten rund um die beiden großen Fußballstädte Liverpool und Manchester!

Unsere Leistungen: Sie reisen im Bus der Premiumklasse. 2x Fährüberfahrt Rotterdam-Hull und zurück. 6x engl. Frühstück und Abendessen. 5 Tage örtl. Reiseleitung auf der Insel. **Große Eintrittspauschale:** National Football Museum, Everton Stadium und Anfield Stadium, Manchester City Etihad Stadium, Liverpool, Old Trafford Stadium, Stadium of Light in Sunderland m. Angel of Lord-Skulptur. Wensleydal Cheese Creamery und Black Sheep Brewery, jeweils mit Probe. Führung in Manchester und Newcastle. Reise-Sicherungsschein. Pro Person im DZ.: € 985,-, EZ-Zuschlag: 178,-

www.muellertours.de - E-Mail: info@muellertours.de

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.

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.

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 Hantierung 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: 05.02.2019, 12.02. u. 19.02.2019 (3 Abende je 4 Std.)

Gebühr: € 52,00/+ € 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

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: 12.03.2019, 19.03. u. 26.03.2019 (3 Abende je 4 Std.)

Gebühr: € 52,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.03 Word für Einsteiger

Einladungen und Karten gestalten

Leitung: Robin Köhler

Endlich auf dem PC das Schreibprogramm Word nutzen können:

Sie lernen alles:

- Umgang mit der Maus
- Das Word- Anwendungsfenster
- Texteingabe, Löschen, Überschreiben, Korrigieren
- Zeichenformatierung, Absatzformatierung
- Tabstopps, Aufzählungen und Nummerierungen
- Seitenlayout gestalten
- Dokumente mit Illustrationen und Graphiken gestalten
- Einladungen und Karten gestalten
- Dokumente speichern, schützen, drucken und versenden (USB-Stick bitte mitbringen!)

Gearbeitet wird mit Word 2013 unter Windows 10.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 13.05.2019 und 20.05.2019 (2 x 2 Stunden)

Gebühr: € 20,00

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: 01.04.2019 und 08.04.2019 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 37,00/+ € 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: 29.04.2019 und 06.05.2019 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 37,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

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.

5.01.09 Praxis Fragen Smartphone - Probleme und Fragen rund um´s Smartphone für Senioren

Leitung: Michael Och

Nicht nur in der Computerwelt sind die Fragen und Probleme vielfältig, nein auch in dem Smartphone Universum gibt es viele fragende dreinblickende Gesichter. Thematisch ist dieser Kurs identisch mit dem für Computer, außer dass der Schwerpunkt des Kurses auf dem Smartphone und/oder Tablet liegt. Dieser Kurs stellt genau diese Probleme und Fragen in den Mittelpunkt des Geschehens, denn Ihre Fragen sind das Kursthema und werden von Herrn Och verständlich beantwortet. Fragen wie: Mein Smartphonevertrag läuft ab -was mache ich denn?, oder Mein Speicher ist voll - was kann ich tun?; oder wie kaufe ich eine App? Wie versende ich Fotos? - Sind nur Beispiele für das, was möglich ist.

Ihre eigenen Fragen werden beantwortet und Sie lernen natürlich auch durch die Fragen der anderen Teilnehmer. Wenn Sie also Fragen oder Probleme am Tablett oder Smartphone haben, notieren Sie sich diese schon heute, damit Sie die Notizen zu den Kurstreffen mitbringen können.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 06.02.2019 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 63,00

5.01.10 Praxis Fragen in der EDV - Probleme und Fragen rund um Windows für Senioren

Leitung: Michael Och

In der Computerwelt sind Anfänger und Profi sich in einem Punkt identisch. Ratlose Gesichter kennen die PC's beider Nutzertypen, denn beide besitzen Fragen und Probleme, die im Umgang mit dem Computer entstehen. Der Profi geht souverän mit diesem Umstand um, denn er weiß wen er fragen muss und das sich schon eine Lösung finden wird.

Dieser PC Kurs stellt genau diese Probleme und Fragen in den Mittelpunkt des Geschehens, denn Ihre Fragen sind das Kursthema und werden von Herrn Och verständlich beantwortet. Fragen wie: Mein Antivirenprogramm läuft ab -was mache ich denn?, oder Mein PC ist langsam - was kann ich tun?; oder was brauche ich für Homebanking? Und Wie benutze ich einen USB Stick - Sind nur Beispiele für das, was möglich ist.

Ihre eigenen Fragen werden beantwortet und Sie lernen natürlich auch durch die Fragen der anderen Teilnehmer.

Wenn Sie also Fragen oder Probleme am Computer haben, notieren Sie sich Ihre Fragen schon heute damit Sie die Notizen zu den Kurstreffen mitbringen können.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 08.05.2019 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 63,00

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

EDV - Arbeit - Beruf - Vorträge

5.04.01 Tastschreiben am PC in 5 Tagen

- geeignet auch für Kinder ab dem 5. Schuljahr -

Leitung: Monika Lenhart, staatl. gepr. Maschinenschreiblehrerin

Kursinhalt: In nur wenigen Stunden lernen Sie die Tastatur des PC blind zu bedienen. Klingt unglaublich? Ist aber mit diesem Lernsystem möglich. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik und Hirnforschung, wurden Assoziations- und Visualisierungstechniken zu einem Trainingsprogramm entwickelt, in dem ein effektives und schnelles Lernen der Handhabung der Tastatur möglich ist. 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: 02.05.2019 (5 x 2 Std.)

Das Arbeitsbuch (Kosten ca. € 14,50) wird bei der Kursleiterin erworben und bezahlt!

Gebühr: € 45,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Historischer Ortsrundgang I

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, KKB

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 15.03.2019, 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!

Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen

Anmeldung bis zum 11.03.2019 beim VHS-Büro.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

Vorträge

Historischer Ortsrundgang II

Mit dem Nachtwächter unterwegs

Eine Nachtwanderung durch das alte Klein-Krotzenburg

Kursbeschreibung: siehe Ortsrundgang I

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, KKB

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 12.04.2019, 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!

Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen

Anmeldung bis zum 08.04.2019 beim VHS-Büro.

Nationalpark Sächsische Schweiz

Beiderseits des Elbtales, grenzüberschreitend in Sachsen und Böhmen, liegt eine einzigartige Landschaft aus Stein: Wuchtige Tafelberge, bizarre Felsreviere, weite Ebenen und tiefe Schluchten verleihen diesem "Sandsteinland" seine faszinierende Einmaligkeit.

Die Elbe durchbricht in einem tiefen Canon ein 500 Millionen altes Gebirge, das in seinen abgelegenen Teilen viele Raritäten beherbergt.

Wanderfalke, Uhu und Schwarzstorch sind hier anzutreffen. Auch Luchs und Wildkatze leben wieder hier.

Kommen Sie mit auf Entdeckungstour in diese urwüchsige Natur und freuen Sie sich auf beeindruckende Landschaften.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 12.03.2019, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00

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

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.

Vorträge - Allgemeine Hinweise

Der Puszta-Nationalpark Hortobágy in Ungarn

Die ungarische Puszta ist einzigartig, 1999 zum Unesco-Welterbe erklärt, heute steht eine Fläche von 82000 Hektar unter Schutz.

Bisher sind 342 Vogelarten nachgewiesen, im Herbst rasten bis 40 000 Kraniche, 1200 Paare des Silberreihers brüten, Seeadler jagen und Rotfußfalke und Blauracke sind Leckerbissen für die Ornithologen.

Ständig wachsende Herden von Przewalski-Wildpferden, Graurindern und Auerochsen sorgen erfolgreich dafür, dass die Puszta ihren offenen Charakter behält und nicht von Wald überwachsen wird.

Entdecken Sie das stimmungsvolle Land der ungarischen Rinderhirten, den sogenannten "Gulyás" (daher kommt Gulasch !)

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 26.03.2019, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00

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

Wilhelm-Leuschner-Straße 10,
63512 Hainburg

Telefon: 06182 898551

Fax: 06182 898549

Email: vhs@hainburg.de

Online: www.vhs-hainburg.de

Allgemeine Hinweise und Termine

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

Kursleiteri/innen gesucht!

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?

Sie haben neue Kursideen?

Sie haben Spaß am Unterrichten?

Dann rufen Sie uns an unter 06182 898551 VHS-Hainburg oder senden uns eine Mail: vhs@hainburg.de und vereinbaren ein Gespräch mit uns.

Wir freuen uns auf Sie!

Allgemeine Hinweise

Evangelische Kirchengemeinde Hainburg

Christiane Braatz, Koordinatorin

Tel: 65108 oder Mail: ev.familienzentrum@hainburg-evangelisch.de

Café "MainTreff"

Immer dienstags ab 14.30 Uhr

im Nebenraum der Ev. Kirche in Klein-Krotzenburg

Kontakt: Petra Glattbach, Tel: 60130

Elterncafé

Mittwochs, 15.30 Uhr im Ev. Gemeindehaus

Kontakt: Julia Schröter, Tel: 0163-2890477

Donnerstags, 09.30 Uhr

Kontakt: Sabine Aha, Mail: sabine@die-ahas.de

Ev. Gemeindehaus

Dialogabend: "Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden!"

Wer meint, dass hier eine Verwechslung vorliegt und doch eigentlich eher die Pubertiere den Eltern das Leben schwer machen, ist richtig bei unserem Dialogabend. Denn hier können Eltern miteinander ins Gespräch kommen und sich austauschen. Vielleicht erhalten Sie an diesem Abend neue Impulse, lernen andere Eltern mit ganz ähnlichen Problemen kennen und haben hoffentlich auch noch Spaß miteinander. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Dienstag, 19. Februar um 19.00 Uhr im Ev. Gemeindehaus, Hainstadt

Keine Anmeldung erforderlich

Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus

Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbeauftragter:

Reiner Bauer, Südring 21, 63512 Hainburg Telefon: 65875

Vorträge der Katholischen Erwachsenenbildung

Klein- Krotzenburg:

Mittwoch, den 27.03.2019 um 19:30 Uhr im Pfarrsaal :

Die Johannes-Passion: Ein meditativer Vortrag mit musikalischen Elementen

Pastoralreferent Stephan Bedel Heusentamm

Mittwoch, den 15.05.2019 um 19:30 Uhr im Pfarrsaal:

Sind christliche Werte überhaupt noch zeitgemäß?

Braucht man verbindliche Werte oder ist alles relativ?

Pastoralreferent Stephan Bedel Heusenstamm

Weitere Vorträge und Veranstaltungen sind geplant und werden kurzfristig in der Tagespresse bekannt gegeben!

Allgemeine Hinweise

Datenschutz

Die europäische Datenschutzgrundverordnung sieht eine Aufklärung über die Datenerhebung und eine Benachrichtigung aller Betroffenen vor, deren personenbezogene Daten automatisiert gespeichert werden.

Wir geben Ihnen daher Folgendes zur Kenntnis:

Die VHS-Hainburg bedient sich zur Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Dabei werden die Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend ihrer Anmeldung erfasst. Name, Vorname, Anschrift, Angaben zur Telekommunikation, die Einteilung in eine Altersgruppe, beantragter Ermäßigungsgrund (mit Nachweis) sowie im Falle des Zahlungsverkehrs, die Bankverbindung werden in einer Datei gespeichert und mit den Daten zur gebuchten Veranstaltung verknüpft. Sie werden im Rahmen der Teilnahme an der von Ihnen belegten Veranstaltung von uns genutzt. Die Daten werden aufbereitet und anonym für die Statistik des Deutschen Volkshochschulverbandes verarbeitet. Im Falle des Zahlungsverkehrs werden Name, Vorname, Bankverbindung, Zahlungssumme und Zahlgrund an die Sparkasse Langen-Seligenstadt übermittelt. Weitere Übermittlungen an Dritte finden nicht statt.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Unterschrift auf der Anmeldekarte bestätigen Sie auch die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu.

Sofern Ihre Daten für den ordnungsgemäßen Betrieb unserer Einrichtung nicht mehr benötigt werden, werden Sie von uns gelöscht. Dies ist in der Regel 10 Jahre nach der letzten Teilnahme an einer Veranstaltung der Fall. Sollten Sie eine vorherige Löschung wünschen, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.



**Wilhelm-Leuschner-
Straße 10,
63512 Hainburg**

**Telefon: 06182 898551
Fax: 06182 898549
Email: vhs@hainburg.de**

www.vhs-hainburg.de

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

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:

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: _____

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