



Arbeitsplan - 1. Halbjahr 2020



sls-direkt.de

Verbunden- heit ist einfach.

Sparkasse Langen-Seligenstadt -
Gut für die Region

 Sparkasse
Langen-Seligenstadt



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

mit dem neuen Arbeitsplan für das 1. Semester 2020 erhalten Sie eine große Auswahl an Bildungsmöglichkeiten für ihr persönliches und berufliches Weiterkommen. Überzeugen Sie sich von der Vielseitigkeit unseres VHS-Programms. Nutzen Sie die zahlreichen Kursangebote. Wir freuen uns auf Sie!

Auf folgende neue Kurse möchte ich besonders hinweisen:

- Waldspaziergang
- Karriereworkshop
- "Es beginnt mit dem Vorlesen"
- Lesetheater für Schüler/innen
- Acrylmalen in 3 Stunden
- Vitametik
- Achtsamkeitstraining
- Tennis für Wiedereinsteiger
- Agil lernen mit Birkenbihl Methoden
- Mit Birkenbihl zur besseren Kommunikation
- Wirbelsäulengymnastik am Freitagabend
- Tanzfitness
- Neue Englischkurse
- Neue Kochkurse und Vorträge

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Besuch der VHS-Kurse.

Ihr

Alexander Böhn
Bürgermeister

VHS-Hinweise

1. Halbjahr 2020

Beginn 03. Februar 2020

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,

a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss,

b) anteilig, wenn vorgesehene Veranstaltungstermine ausfallen und keine Nachholtermine vereinbart werden. Werden angebotene Nachholtermine nicht wahrgenommen, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung!

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 arbeitsuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw SGB III beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung gebührenfrei. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. 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.

VHS-Hinweise/Datenschutz

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 und Fastnachtdienstag finden keine
VHS-Kurse statt!!!

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.

1.04.01 Waldspaziergang

NEU!!

Forstwirtschaft und Jägerei

Leitung: Klaus Burrow, Wildmeister

Unter der Führung von Wildmeister Klaus Burrow erleben Sie eine ca. 2 stündige Führung im Wald in Hainburg. Die Wanderung schärft das Bewusstsein für unsere Umwelt und unsere Natur, die voller Schönheit und schützenswert ist. Die zu geringen Niederschläge und die langen heißen Sommer, Stürme und Unwetter in den letzten Jahren haben dem Wald heftig zugesetzt. Es ist eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes der Bäume zu verzeichnen. Sie erhalten Einblicke in den naturnahen Waldbau und in die Jagdwirtschaft.

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 05.05.2020

Die Veranstaltung ist gebührenfrei.

Bitte um Anmeldung beim VHS-Büro, Tel. 898551

1.06.01 Psychologie - NLP - Schnupperkurs I

NLP (Neurolinguistisches 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: 07.03.2020 (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.**

Gesellschaft - Kultur

1.06.02 Psychologie - NLP - Schnupperkurs II NLP (Neurolinguistisches 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: 28.03.2020 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 32,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

1.06.03 Der Karriereworkshop für Frauen **NEU!!** die sich Unterstützung wünschen

Leitung: Christine Blumör, Business Coach, Management Consultant
Karriere passiert nicht einfach - Karriere ist eine bewusste Entscheidung. In der Arbeitswelt kommen nur wenige Frauen auf der Führungsebene an. Auch in finanzieller Hinsicht werden sie benachteiligt und ihre Leistungen werden häufig unterbewertet. Wenn Frauen eine Karriere anstreben, müssen sie einen Kompromiss zwischen Familie und Beruf eingehen.

Viele externe Hindernisse erschweren den Frauen das Arbeitsleben. Mangelndes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen und Unterschätzung der eigenen Fähigkeiten sind ebenfalls ein großes Problem. Selbstbewusstsein ist für den beruflichen Erfolg mindestens so wichtig wie Kompetenz. Werden Sie aktiv und arbeiten in diesem Workshop mit der Kursleiterin und Gleichgesinnten an Ihrer Karriere! Sie erweitern Ihr Wissen, erkennen Ihre Potenziale, entwickeln mehr Selbstvertrauen und lernen, wie Sie sich erfolgreich positionieren können.

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

Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause

Beginn: 28.03.2020 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 32,00 € Max. 12 Teilnehmer!

1.07.01 Es beginnt mit dem Vorlesen **NEU!!**

Leitung: Elke Streck, Lesetrainerin

Ein Kurs für Eltern, Großeltern und Leselernhelfer. Die Lesetrainerin Elke Streck gibt praktische Tipps und stellt Methoden vor, wie Sie und Ihr Kind gemeinsam die Freude am Lesen entdecken und das Lernen erleichtern. "Lesen lernen beginnt, wenn man zum ersten Mal ein Baby auf den Schoß nimmt und ihm eine Geschichte vorliest." Lesen heißt Eintauchen in fremde Welten, Erkunden von Abenteuern, Anregen der Phantasie. Wir begeben uns auf eine spannende Reise in die Welt der Literatur.

Ort: Katholische Bücherei St. Nikolaus, Kirchstr. 10, KKB

Termin: Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 10.03.2020 (2 x 60 Minuten)

Gebühr: 8,00 € Max. 12 Teilnehmer!

Gestalten

1.07.02 Lesetheater für Schüler/innen von 7 - 10 Jahren

Leitung: Elke Streck

NEU!!

Leselust als Literaturerlebnis: Lesetheater bedeutet kreative Leseförderung. Wir üben gemeinsam verschiedene kurze Theaterstücke, üben unsere Stimmen und Mimik und ganz nebenbei verbessern wir unsere Lesefertigkeiten und machen einen "Ausflug" in die Welt der Bücher.

Ort: Katholische Bücherei St. Nikolaus, Kirchstr. 10, KKB

Termine: Samstag, 29.02./ 07.03./ 21.03.2020 von 10.00 - 12.15 Uhr

Beginn: 29.02.2020 (3 x 3 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 25,00 € Max. 8 Teilnehmer!

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!

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Paare begrenzt!

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

Termine: Freitag, 06.03.2020 / 13.03./ 20.03./ 27.03.2020
jeweils von 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 06.03.2020 (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: 08.02.2020 (10 Doppelstunden)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

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

Gestalten

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: 08.02.2020 (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-03

Termin: Donnerstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 06.02.2020 (9 x 2 Std.)

Gebühr: € 52,00 € Die Teilnehmerzahl ist 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-03

Termin: Montag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 03.02.2020 (9 x 2 Std.)

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

2.07.11 Acrymalen/ Workshop für Anfänger u. Fortgeschrittene

Von Null zum kleinen Meisterwerk in drei Stunden **NEU!!**

Leitung Kirsten Berlin

Erschaffen Sie innerhalb von 3 Zeitstunden Ihr eigenes kleines Meisterwerk. Gerne können Sie eigene Vorlagen, am besten ausgedruckt oder als Foto, mitbringen. Die Kursleiterin hat eine Auswahl an Vorschlägen und Anregungen dabei! Technisch gibt es keinerlei Einschränkungen. Sie können Zeichnen, Aquarellieren, Collagieren, Spachteln, Tupfen, Spritzen... Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf!

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

Termin: Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr (3 x 60 Minuten)

Beginn: 15.02.20 Begrenzte Teilnehmerzahl!

Gebühr: € 12,00 (+ Materialkosten von € 10,00, wird bei der KL entrichtet. Leinwand, Pinsel, Farben werden v. der KL gestellt!)

2.07.12 Acrymalen/ Workshop für Anfänger u. Fortgeschrittene

von Null zum kleinen Meisterwerk in drei Stunden **NEU!!**

Leitung Kirsten Berlin

Gestalten/Nähen

Kursbeschreibung: siehe Kurs 2.07.11

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

Termin: Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr (3 x 60 Minuten)

Beginn: 14.03.2020 Begrenzte Teilnehmerzahl!

Gebühr: € 12,00 (+ Materialkosten von € 10,00, wird bei der KL entrichtet. Leinwand, Pinsel, Farben werden v. der KL gestellt!)

2.07.13 Acrymalen-Workshop für Anfänger u. Fortgeschrittene

Von Null zum kleinen Meisterwerk in drei Stunden **NEU!!**

Leitung: Kirsten Berlin

Kursbeschreibung: siehe Kurs 2.07.11

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

Termin: Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr (3 x 60 Minuten)

Beginn: 23.05.2020 Begrenzte Teilnehmerzahl!

Gebühr: € 12,00 (+ Materialkosten von € 10,00, wird bei der KL entrichtet. Leinwand, Pinsel, Farben werden v. der KL gestellt!)

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: 03.02.2020 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 57,00

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

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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: 03.02.2020 (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 2.09.01

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Mittwoch, 18.30 Uhr

Beginn: 05.02.2020 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 57,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Änderungen bei der Krankenkassenförderung Teilnahmebescheinigung

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.

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: 10.02.2020 (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 besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 16.30 Uhr

Beginn: 05.02.2020 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 61,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

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: 04.02.2020 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 61,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.01.04 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.30 Uhr

Beginn: 04.02.2020 (12 Doppelstunden)

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

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.01.05 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr

Beginn: 06.02.2020 (12 Doppelstunden)

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

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

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, 03.02.2020, 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, 03.02.2020, 10.45 - 11.45 Uhr (15 Stunden)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.01.13 Qi-Gong nach den fünf Elementen/ Vertiefung

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Voraussetzung: Sie haben bereits am Qi-Gong Grundkurs 3.01.14 teilgenommen.

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

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 9.00 -10.30 Uhr

Beginn: 07.02.2020 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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, 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: 07.02.2020 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.01.15 Stress lass nach - Achtsamkeitstraining für Fortgeschrittene

Leitung: Stefan Barthmann, Achtsamkeitstrainer & Touchlife Praktiker

Kursinhalt: Aufbauend auf den VHS-Kurs

"Stress lass nach - Achtfaches Achtsamkeitstraining für Anfänger" kannst Du in diesem Kurs deine Meditationspraxis weiter vertiefen. Du lernst noch mehr über die fünf menschlichen Hindernisse und den wohlwollenden Umgang damit.

Die Übungen aus dem Buch "Buddhas Anleitung zum Glücklich sein" werden Dich dabei unterstützen.

Der "Bodyscan" wird Dir helfen, Deinen Körper noch bewusster im "Hier und Jetzt" zu spüren und die "Lebende Güte Meditation" stärkt

Gesundheit

Dein (Selbst-) Mitgefühl, Deine Dankbarkeit und den wohlwollenden Umgang mit Dir und anderen.

Mitzubringen: warme und bequeme Kleidung, Matte.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr (8 x 90 Minuten)

Beginn: 06.02.2020

weitere Termine: 13.02./20.02./27.02./05.03./12.03./19.03./02.04.20

Gebühr: 45,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.01.16 Stress lass nach - Achtsamkeitstraining NEU!! für Anfänger

Leitung: Stefan Barthmann, Achtsamkeitstrainer & Touchlife Praktiker
Kursinhalt: Innere Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit und gesunden Umgang mit Stress kann man lernen und trainieren - durch Achtsamkeit.

Ob beruflich oder privat: Sorgen und Ängste sind große Stressoren und kommen meist ungefragt. Sie müssen aber nicht Dein Schicksal sein. Es gibt eine Gebrauchsanweisung zum bewussten Umgang damit: Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Innehalten, gegenwärtig sein, ins Hier & Jetzt hinein entspannen. Entdecke die Kraft der Achtsamkeit.

Im Achtsamkeitstraining lernst Du das Meditieren in den vier Grundhaltungen (Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen) und Übungen für zu Hause können Dein Erlebtes vertiefen.

Das Achtsamkeitstraining vermittelt eine Methode zur Selbstvorsorge, Selbsterforschung und Selbsthilfe, ersetzt aber keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Mitzubringen: warme und bequeme Kleidung, Matte.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr (8 x 90 Minuten)

Beginn: 06.02.2020

weitere Termine: 13.02./20.02./27.02./05.03./12.03./19.03./02.04.20

Gebühr: 45,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.01.17 Ruhepause

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 Potenzial um das Leben zu meistern und gelassen in die Zukunft zu sehen. 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: 05.02.2020 (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: 17.02.2020 (12 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Socken

Kein Unterricht an folgenden Terminen:

Rosenmontag und 16.03./23.03./27.04./01.06./08.06./2020

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: 06.02.2020 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk, Turnschuhe nicht erforderlich.
Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.01.20 Vitametrik - Muskelentspannung in Sekunden

Entspannung und Gelassenheit wieder erlernen

Leitung: Dagmar Grünfeld

Kursinhalt: Immer häufiger sind wir in unserem Alltagsleben mit Stress konfrontiert. Nach dem Motto „Höher, Schneller, Weiter“ erleben wir uns und andere häufig unentspannt und unbeweglich. Sie lernen Stressfaktoren erkennen, erfahren mittels Entspannungsübungen, was Sie für sich tun können. Sie erhalten die Möglichkeit die Fähigkeit des Körpers zur Selbstregulation von außen mit einem Vitametrik Impuls zu unterstützen.

Der zweite Kurstag dient der Reflektion - was haben Sie für Erfahrungen gemacht, weitere Entspannungsmethoden und der Wiederholung durch einen zweiten Vitametrik Impuls.

Gesundheit

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 17.00 - 19.00 Uhr (2 x 120 Minuten)

Beginn: 07.02.2020 und Freitag, 14.02.2020

Gebühr: € 20,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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 07.03.2020, 15.30 - 17.30 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 08.03.2020, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 15,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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

3.01.38 Agil Lernen - gehirn-gerecht NEU!! mit Birkenbihl-Methoden/ Workshop

Leitung: Gritta Fründt, BIRKENBIHL-Trainerin

Kursinhalt: Agil Lernen - gehirn-gerecht mit Birkenbihl-Methoden

Lernen geht auch anders! Sie wollen wirkungsvoller lernen? Sie möchten Ihre Kinder beim Lernen besser unterstützen können? - Mit gehirn-gerechten Methoden entdecken Sie den Spaß am Lernen neu. Ein erfolgreiches und angenehmes Lernen ist dann möglich, wenn Kinder - und auch Erwachsene - so lernen dürfen, wie ihr Gehirn es am besten kann. Mit vielen abwechslungsreichen Lerntools und anhand konkreter Beispiele erfahren Sie in diesem Workshop, wie neurodidaktische Erkenntnisse in der Praxis umgesetzt werden können. Die gehirn-gerechten Methoden passen für jedes Thema sowie für alle Altersstufen.

Mitbringen: Schreibutensilien, Schreibblock und ein Getränk

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

Termin: Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr (inkl. 1.Std. Mittagspause)

Beginn: 21.03.2020 (8 UE a 45 Minuten)

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

3.01.39 Kommunikative Intelligenz, intelligent kommunizieren

NEU!!

- mit Kreativität und Birkenbihl zur besseren Kommunikation

Leitung: Gritta Fründt, BIRKENBIHL-Trainerin

Klare Kommunikation ist unerlässlich zwischen Menschen. Wir alle wollen informieren, evtl. vor Gruppen sprechen, möchten motivieren und verkaufen, verhandeln und überzeugen - und immer bringen uns neben starken Argumenten auch die richtigen Techniken zu unserem Ziel.

In diesem Workshop trainieren Sie verschiedene Methoden, um mit Kreativität Ihre Kommunikationsfähigkeit zu steigern. Denn Kommunikationsfähigkeit ist ein Teil der sozialen Intelligenz - und sie ist erlernbar. Es geht um Mitteilen und Verstehen, um Aktion und Reaktion.

Den Mittelpunkt bietet hierbei das Inselmodell von Vera F. Birkenbihl.

Mitbringen: Schreibutensilien, Schreibblock und ein Getränk

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

Termin: Dienstag, 18 - 21 Uhr (2 x 4 UE a 45 Minuten)

Beginn: 17.03.2020 weiterer Termin Dienstag, den 24.03.2020

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

3.02.01 Frühsport

[S]

Leitung: Sybille Althöhn, Anette Winter

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: 03.02.2020 (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: 13.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- € Bitte Matte mitbringen!

Kein Unterricht an folgenden Terminen:

19.03./ 30.04./04.06.2020

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

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

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: 06.02.2020 (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: 06.02.2020 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,--

3.02.06 Fatburner - Workout

[S]

Leitung: Sybille Althöhn, Annette Winter

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: 03.02.2020 (15 x 60 Minuten) Gebühr: Semesterkarte 63,-
Mitzubringen: Feste Turnschuhe

**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.**

Gesundheit

Allgemeine Hinweise

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

Kursleiter/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!

3.02.08 Pilates und Faszientraining NEU!! [S]

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, kann die Kraft und Beweglichkeit verbessern und zu einem stabilen Körperzentrum ('Powerhouse') führen. Weiterhin unterstützt die Methode bei der Korrektur von Haltungsschwächen, Stärkung des Körperbewusstseins sowie beim Abbau von Stress und Verspannungen. Pilates kann auf sanfte Weise die tiefen Muskeln kräftigen, dehnen und entspannen. Der Körper wird straffer und geschmeidiger, die Haltung aufrechter. Elemente aus dem Faszientraining und Stretching runden das Programm ab. Sie lernen Ihren Körper besser zu beherrschen und die Übungen durch den Einsatz der Atmung zu intensivieren.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 03.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl! **Kein Kurs am 02.03.2020!**

Mitzubringen: Matte, Schläppchen oder dicke Socken, Getränk.

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, Sportschuhe

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 07.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- €.

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.10 Bodytoning (Ganzkörpertraining)

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Mit Aufwärmübungen im Low Impact werden Muskeln gelockert, Gelenke mobilisiert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Ein anschließendes Ganzkörpertraining mit und ohne Verwendung von Hilfsmitteln (leichten Gewichten und Bändern) kräftigt und strafft die Muskulatur.

Mitzubringen: Sportschuhe, Matte, Getränk, Handtuch

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 05.02.2020 (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: Leyla von Thümen

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

Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 04.02.2020 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

3.02.13 Bauch-Beine-Po-Rücken [S]

[S]

Leitung: Leyla von Thümen

Kursinhalt: Der nächste Sommer kommt und wir werden kräftig an den Problemzonen arbeiten. Gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po werden hier angeboten, allerdings wird auch der Rücken nicht außer Acht gelassen. 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: 04.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €



ROSEN APOTHEKE

Apotheker Jochen Bätz
Wilhelm-Leuschner-Str. 42
63512 Hainburg

Tel. 06182/4191 www.rosenapo.net

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: 03.02.2020 (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: 04.02.2020 (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: 06.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Sportschuhe, 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.

3.02.17 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: 06.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- € **Kein Kurs am 27.02./05.03.2020!**

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe

3.02.18 Pilates für Männer und Frauen

[S]

Leitung: Susanne Dey, Pilates Trainerin

Kursinhalt: Pilates ist eine gelenkschonende, effektive und ganzheitliche Trainingsmethode, die den Körper unabhängig von Alter und Leistungsstand trainiert. Diese Technik ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph H. Pilates.

Durch das Zusammenspiel von bewusster Atmung und Bewegungsfluss, Konzentration und Präzision bleibt das Training immer abwechslungsreich und vermittelt ein intensives Körpergefühl. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten.

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

Termin: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 06.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- € **Kein Kurs am 27.02./05.03.2020!**

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

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

3.02.19 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: 17.02.2020 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Kein Unterricht an folgenden Terminen:

Rosenmontag und 16.03./23.03./27.04./01.06./08.06./2020

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.

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, 8.30 - 9.30 Uhr

Beginn: 07.02.2020 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk, Turnschuhe nicht erforderlich!
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

Gesundheit

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: 05.02.2020 (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: 05.02.2020 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

3.02.23 Power-Aerobic - Ganzkörpertraining mit Musik

Leitung: H. Bergmann, Yogalehrerin

[S]

Kursinhalt: Ein anspruchvolles 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: 07.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

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

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

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 können.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 04.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte/Handtuch und Getränk

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

3.02.26 Step & Style

[S]

Leitung: Meike Bergmann

Kursinhalt: Step&Style ist ein Ganzkörpertraining mit dem Stepboard.

Mit viel Spaß und auf aktuelle Chartmix- Musik werden choreographische Stepsequenzen erarbeitet. Das Training bietet eine ideale Herz-

Kreislaufbelastung und kräftigt dabei Bein-,Po- und Bauchmuskulatur! 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: 04.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

3.02.27 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.

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: 05.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Getränk

Dieser Kurs findet auch 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

Gesundheit

Beginn: 05.02.2020 (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: 07.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportschuhe, 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: 04.02.2020 (15 x 63 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Der 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: 08.02.2020 (13 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,--€

Die Musik bei diesem Kurs wird etwas lauter gespielt !

Der Kurs findet in den Osterferien statt!

Kein Kurs am 22.02./28.03./11.04./30.05.2020

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

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: 08.02.2020 (13 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,--€

Die Musik bei diesem Kurs wird etwas lauter gespielt !

Der Kurs findet in den Osterferien statt!

Kein Kurs am 22.02./28.03./11.04./30.05.2020

3.02.33 Tanzfitness

NEU!!

[S]

Leitung: Vasilika Kerkhoff

Tanzen ist ein Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur stärkt und die Körperhaltung verbessert. Tanzen ist der ideale Sport, um sich fit zu halten und dabei Spaß zu haben. Verschiedene Schrittkombinationen, begleitet mit unterschiedlicher Musik, sind leicht zu lernen und fördert das Wohlbefinden.

Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 07.02.2020 (10 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, 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, 06.02.2020, 10.00 - 11.00 Uhr (15 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

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, 04.05.20/ Donnerstag, 07.05.20
Montag, 11.05.20/ Donnerstag, 14.05.20
jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 06.05.2019 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

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 entgegen-
genommen und sind für Sie und für uns damit verbind-
lich. 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.**

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.**

Weltstadt Berlin vom 30. April - 3. Mai 2020 4****MARITIM-proArte-Hotel im Herzen Berlins

1. Tag: Abfahrt Feuerwehrhaus Kl.-Krotzenburg 7.00 Uhr, Feuerwehrhaus Hainstadt 7.15 Uhr
Anreise nach Berlin, Zwischenstopp in Potsdam. Spaziergang durch den Park Sanssouci. Möglichkeit zur Besichtigung von Schloss Sanssouci fakultativ. Weiterfahrt nach Berlin, Bezug der Zimmer im modernen 4****-Hotel Maritim proArte, an einer der Hauptschlagadern Berlins, der bekannten Shoppingmeile Friedrichstraße. Somit sind Sie direkt inmitten der Sehenswürdigkeiten, Einkaufsmöglichkeiten und vielen Restaurants. Die Prachtstraße Unter den Linden, Brandenburger Tor, der Reichstag und Friedrichstadtpalast, sind nur wenige Gehminuten vom Hotel entfernt.

2. Tag: Ganztägige Stadtrundfahrt "Berlin, ick liebe Dir!"
Heute entdecken wir Berlin ganz gemütlich mit dem Bus. Einen ganzen Tag lang mit kleinen Spaziergängen zwischendurch und mit einigen Bezirken, die sich um die alte Mitte herum gruppieren. Wie wäre es mit einem Glas Prosecco im berühmten KaDeWe, bevor es weiter geht durch das Botschaftsviertel, vorbei am Checkpoint Charlie zum längsten verbliebenen Stück Berliner Mauer an der East-Side-Gallery? Städtebauliche Prestigeprojekte der DDR wie die Karl-Marx-Allee und der Alexanderplatz, aber auch das Nikolaiviertel und die Gegend um den Rosa-Luxemburg-Platz lassen den "alten Osten" noch einmal lebendig werden. Nach der Mittagspause findet die Stadtführung ihre Fortsetzung durch das pulsierende Kreuzberg mit dem noblen Chamissoplatz, dem ehemaligen Flughafen Tempelhof und dem bunten, linksalternativen "SO36", danach Abstecher ins elegante Charlottenburg.

3. Tag: Eine Besichtigung von Bundestag mit Reichstagskuppel ist geplant und bereits dort angemeldet. Eine genaue Zusage lag bei Redaktionsschluss noch nicht vor. Deshalb kann es eine Programmänderung geben.
Alternativ: Stadtführung nach dem Frühstück "Preußisches Berlin" - von Unter den Linden zur Spandauer Vorstadt
Nach dem Frühstück geht's zum Gendarmenmarkt zum Stadtspaziergang "Preußisches Berlin". Über das stolze Forum Fridericianum des "Alten Fritz" erreichen wir die Baustelle des alten Hohenzollern-Stadtschlusses. In der Spandauer Vorstadt, rund um die Hacke'schen Höfe, lebte "Otto Normalverbraucher" des 19. Jahrhunderts: Arbeiter und Bürger, Katholiken, Juden und Protestanten, Schulen, Krankenhäuser, Korbflechter und Bürstenbinder, Essigfabrikanten, Schlachthäuser, Bäckereien und Kneipenwirte. Hinter den restaurierten Fassaden erstrecken sich die berühmten Hinterhöfe, in denen damals wie heute das "Berliner Leben" zu finden ist. Hier endet der Themen-Stadtspaziergang. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung.

Städtereise

Für den heutigen Abend empfehlen wir Ihnen einen Besuch im weltbekannten Friedrichstadtpalast. Gerne reservieren wir die Tickets.

4. Tag: Rückreise mit informativer Spreewald-Kahnfahrt (fakultativ)
Die Rückreise führt uns zunächst in das Landschaftsschutzgebiet Spreewald. Hier empfehlen wir Ihnen eine kommentierte Kahnpartie durch das Biosphären-Reservat. In typischen Spreewaldkähnen gleiten Sie durch das Labyrinth der Spreearme, wo sich Ihnen eine fast unberührte Natur eröffnet. Wegen seiner landschaftlichen Schönheit hat die UNESCO diesem Territorium den Status eines Biosphären-Reservates gegeben. Wir fahren durch Erlen-, Eichen- und Buchenhaine, vorbei an Wiesen und Äckern, an Heuschobern und mit Schilf gedeckten Blockhäusern.

Hier leben noch die Nachkommen des westslawischen Volksstammes - die Sorben.

Im Naturpark Spreewald gibt es noch viele seltene Vögel wie Schwarzstorch und Eisvogel und auch Fischotter und der Biber sind hier noch zuhause.

Durch Sachsen und Thüringen findet die interessante Reise ihren Abschluss.

Leistungen:

Die Reise erfolgt im modernen Fernreisebus der Premiumklasse.

3x Übernachtung im 4*-MARITIM-proArte an der Friedrichstraße.

3x MARITIM-Frühstücksbuffet.

Berlin-Reiseleitung mit örtlicher, qualifizierter

Gästeführung: Lillian Kapraun.

1 x Ganztägige Stadtrundfahrt/-rundgang,

mit Charlottenburg, Kreuzberg, Prenzlauer Berg.

Besuch des Bundestags mit Reichstagskuppel oder

Halbtägiger Stadtpaziergang "Preußisches Berlin" - von Unter den

Linden zur Spandauer Vorstadt mit Schlossbaustelle, Museumsinsel

und einem Blick hinter die Fassaden von "Alt-Berlin"

Programmänderung vorbehalten! Reise-Sicherungsschein.

Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: € 495,--

Einzelzimmer-Zuschlag: € 115,-

Eventuell anfallende Eintrittsgebühren u. Kahnfahrt sind exklusiv!

Eintrittsgebühr und Audioguide für Schloss Sanssouci: ca. € 14,-

Spreewald-Kahnfahrt € 15,-

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

Veranstalter: Müller Tours Großostheim,

Vermittler: VHS-Hainburg

Informationen und Anmeldung bei VHS-Hainburg

Birgit Hofmeister Tel. 06182 898551

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

Restzahlung: Innerhalb 8 Wochen vor Anreise auf das Konto der

VHS-Hainburg - Sparkasse Langen-Seligenstadt

IBAN DE80 5065 2124 0007 1168 33 BIC HELADEF1SLS

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, 05.08.2020, 8.00 - 9.00 Uhr
(4 x 60 Min.)

Gebühr: € 15,00

3.03.51 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Vittoria Schönthal

Beginn: Mittwoch, 05.08.2020, 9.00 - 10.00 Uhr
(4 x 60 Min.)

Gebühr: € 15,00

3.02.52 Ganzkörpertraining

Leitung: Heike Freund

Beginn: Donnerstag, 06.08.2020, 8.30 - 9.30 Uhr
(4 x 60 Min.)

Gebühr: € 15,00 Bitte Matte mitbringen!

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: 03.02.2020 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

**Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen
Anmeldebedingungen anerkannt.**

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

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

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: 03.02.2020 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

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: 03.02.2020 (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: 03.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 16 Personen!

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Isomatte, Getränk

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung, spätestens jedoch 8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen.

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: 05.02.2020 (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 Rücken-

muskulatur. 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: 17.02.2020 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 63,--

Mitzubringen: Matte, Handtuch

Kein Unterricht an folgenden Terminen:

Rosenmontag und 16.03./23.03./27.04./01.06./08.06./2020

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

3.03.24 Rückenfitness **NEU!!** **[S]**

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der

Haltemuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) im Rahmen

abwechslungsreicher, manchmal fließend ineinander übergehender

Bewegungen und Bewegungsabläufe geben wir unserem Körper die

Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu

kommen. Ein Entspannungs-oder Stretchingteil rundet die Stunde ab.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Schläppchen oder dicke Socken

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr
Beginn: 03.02.2020 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Kein Kurs am 02.03.2020!

Die Teilnehmerzahl ist begenzt!

3.03.25 Wirbelsäulengymnastik

[S]

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: 04.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

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: 04.02.2020 (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: 05.02.2020 (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.

3.03.28 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: 07.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Sportschuhe, 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: 04.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.03.30 Rückenfit & Schulter Spezial

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden!

Dem "Volksleiden Nr. 1" - dem Rücken - folgt auf dem Fuße das neue "Volksleiden Nr 2" - die Schultern. Wir runden unser Programm rund um die Wirbelsäule mit gezielten Kräftigungs- und Dehnungs-Übungen der Schultern und des Nackens ab.

Das Ergebnis - Belastbarkeit und Beweglichkeit für Rücken und Schultern werden optimiert!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 06.02.2020 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

3.03.31 Wirbelsäulengymnastik

NEU!!!

Leitung: Eldin Zekic, Physiotherapeut

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: Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 07.02.2020 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.03.40 Wildkräuterspaziergang und Workshop

“Traditionelle Kräuterzubereitungen selbst gemacht”

Leitung: Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin (IHK)

und zertifizierte Kräuterfachfrau

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 Stunden, davon ca. 2,5 Stunden 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: 20.06.2020 (4 Stunden)

Gebühr: € 20,- Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

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.

Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.

3.04.01 Homöopathie - Darmgesundheit Teil I und II Ein Seminar für Frauen und Männer

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin

Kursinhalt: Unser Darm ist ein großartiges und geheimnisvolles Organ. Ein gesunder und funktionsfähiger Darm ist von fundamentaler Bedeutung für unsere Gesundheit. Ein Großteil des Immunsystems sitzt im Darm. Dieses Seminar vermittelt Einblicke in unsere Verdauung und erläutert die Ursachen zahlreicher Verdauungsprobleme. In diesem Seminar werden folgende Themen besprochen: Darmgesundheit und Ernährung, praktische Tipps und Denkanstöße zur gesunden Ernährung allgemein, die richtige Kombination von Lebensmitteln, die Kraft der Kräuter, Säure-Basen-Haushalt, Entgiftung, Reinigung. Wie wirken sich die "grünen Lebenselixiere" und die "tolle Knolle für den Darm" auf die Darmflora aus? Fitnessübungen für den Darm, Trockenbürsten, Wickel und Bäder und Fußreflexzonenmassage unterstützen auf angenehme Weise unsere Darmgesundheit.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG-04

Termin: Montag, den 16.03.2020 von 17.00 - 19.00 Uhr

Gebühr: € 15,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.05.01 Peppig-scharfe Leckereien aus dem Schmelztiegel von Texas und Mexico

Leitung: Gabriele Andresen

Was besonders in Texas und Kalifornien gern gekocht wird, ist auch hier beliebt: Tortillas, Enchiladas, Salsa oder Burritos. Freuen Sie sie auf Inka-Salat mit Quinoa und Avocado, gefüllte Maisfladen zu Guacamole und feuriges Chili. Heiße Aztekensuppe, "Chiles en nogada" - gefüllte Paprika in den Nationalfarben Mexikos oder Thunfisch in Ingwer-Marinade schmecken lecker! Zum Dessert gibt es "Mole" - scharfe Schokoladensauce und würziges Bier zu frittierten "Churros". "Viva la mexico!"

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

Termin: Dienstag, 11.02.2020, 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.

Achtung!!!

**Liebe Teilnehmer der Kochkurse,
bitte parken sie auf dem Parkplatz Kanalstraße 45,
der Eingang der Küche ist direkt dort im Flachbau!!!**

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.

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

3.05.02 Traditionelle italienische Küche - mal keine Pizza, Pasta oder so

Leitung: Gabriele Andresen

Freuen Sie sich auf außergewöhnliche regionale Rezepte wie Kohlrouladen mit Steinpilzen aus der Lombardei, Hühnchen in Rotwein aus dem Piemont, Basilikum-Foccacia aus Ligurien, Gnocchi aus dem Aoste-Tal, Artischocken-Reis aus Sizilien, Anis-Waffeln von den Abruzzen, Spinat-Gnocchetti aus der Toskana, Rotkohlsalat aus dem Trentino, deftige Gemüsesuppe aus Venezien oder Gebackene Auberginen und Thunfisch-Röllchen aus Kalabrien... "Buon appetito!"

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

Termin: Dienstag, 21.04.2020, 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 Gourmet-Küche mit Schnick-Schnack und Deko - aber zackig!

Leitung: Gabriele Andresen

Es kündigt sich Besuch an und Sie möchten etwas ganz Besonderes zaubern, doch die Uhr tickt? Kein Problem! Mit etwas Gemüse, Fisch, Fleisch und frischen Kräutern werden wir allerlei Kleinigkeiten zubereiten, die Augen und Gaumen verwöhnen! Freuen Sie sich auf farbenfrohes Sushi, Spargel-Salat mit Erdbeerdressing, knusprige Sandwich-Rollen, Käsepralinen, pikante Kartoffel-Rosen, Mini-Saté-Spieße mit Erdnussdip, überbackene Feigen, heiße Pizza-Schnecken, Gemüse-Samosas, Zucchini-Röllchen, gefüllte Erdbeeren und bunte Cocktails...

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

Termin: Dienstag, 28.04.2020, 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 Vegetarisch mediterrane Sommerküche - luftig und leicht verwöhnen!

Leitung: Gabriele Andresen

Sommerzeit ist Grillzeit! Als Alternative oder als Beilage zu Fleisch oder Fisch zaubern wir leckere Gerichte aus allerlei Früchten und Gemüse. Freuen Sie sich auf spanische Gazpacho, Sellerie- und Blumenkohl-Schnitzel mit Kräuterdip an Ruccola-Erdbeer-Salat. Mit Gemüse-Ragout gefüllte Crepes passen prima zu raffiniert gefüllten Ofen-Kartoffeln und gegrilltem Schafskäse. Mediterrane Gemüse-Antipasti, würzige Dips und Kräuterbutter schmecken lecker zu knusprigem Baguette. Bunte Frucht-Spieße vom Grill und ein spritziger Cocktail beenden den Abend.

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

Termin: Dienstag, 19.05.2020, 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

3.05.05 Vegane Küche/ Gerichte ohne tierische Produkte

dafür mit viel frischem Gemüse und allerlei leckeren Alternativen oder besonderen Zutaten und Gewürzen! Lassen Sie sich verführen von Avocado-Grapefruit-Salat zu Spargel-Walnuss-Lasagne oder Rote-Bete-Risotto zu Grünem Thai-Curry. Auch Süßkartoffel-Pfannkuchen mit asiatischem Wokgemüse oder ein Veganes Chili und Tofu-Bratlinge oder Pilz-Burger schmecken lecker! Zum süßen Abschluss gibt es gefüllte Erdbeeren mit Schwips und Blaubeer-Strudel zu fruchtigem Aprikosen-Ingwer-Smoothie.

Leitung: Gabriele Andresen

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

Termin: Dienstag, 26.05.2020, 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 Die Thailändische Küche verführt mit besonderen Aromen und Gewürzen

Leitung: Gabriele Andresen

Ein thailändisches Menü besteht typischerweise aus einer Suppe, scharf gewürzten Salat und einer Sauce mit Fisch und Gemüse. Mit herrlich frischen Zutaten werden wir allerlei exotische Köstlichkeiten zaubern! Wir bereiten würzige Pilzsuppe zu Garnelentaschen, scharfes Hühnchen mit Pak-Choi, buntes Wok-Gemüse an Glasnudel-Salat und pikante Fleischbällchen zu Kokos-Reis. Würzig paniertes Fisch mit Karottensalat und gebratene Reismudeln mit grünen Bohnen machen Appetit auf süße Mandarinen-Litschi-Creme zum fruchtigen Ingwer-Lassi...

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

Termin: Dienstag, 16.06.2020 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.

3.05.07 Die Französische Küche

gilt als Symbol für kultivierte Kochkunst.

Traditionelle Gerichte einfach zubereitet, mit dem gewissen Etwas und französischen Flair...

Freuen Sie sich auf "Potage aux champignons" - Champignonsuppe und "Cocktail de crevettes" - Garnelen-Cocktail. Gebackene Leber mit Zwiebeln an Spinat-Kroketten und "Pommes dauphines" - Kartoffelbällchen sowie "Ratatouille" zu selbstgemachten Ravioli oder "Tarte aux fromage" - Käsetarte oder klassische "Quiche Lorraine" werden Sie begeistern! Mit "Crepes Suzette" und Birnenkuchen mit Lavendel beschließen wir den Abend...

Leitung: Gabriele Andresen

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

Termin: Dienstag, 23.06.2020, 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

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.

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: 04.02.2020 (12 Doppelstunden)

Buch: Erste Schritte plus

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Sprachen - Englisch

4.04.02 Deutsch als Fremdsprache/Fortgeschrittene A 2 [S]

Leitung: Michael Lauth

Kursinhalt: Sie können sich, nachdem Sie an einem Anfängerkurs teilgenommen haben, schon gut auf Deutsch verständigen und möchten weiter an Ihrer Sprache arbeiten - 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: 04.02.2020 (12 Doppelstunden)

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

4.06.01 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen [S]

Leitung: Rhonda Kilb

A 2

Kursinhalt: Nun haben wir einige Semester Englisch gekonnt gemeistert und können schon etwas Englisch. Möchten Sie ihre Englischkenntnisse auffrischen? Ideal für Einsteiger!

Sie bestimmen das Tempo - kein Druck, kein Stress, nur Ihr Interesse? Versuchen Sie es.

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 03.02.2020 (12 Doppelstunden)

Buch: wird bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

4.06.02 Englisch f. Anfänger 3. Semester A1.3 [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Wir haben erst zwei Semester Englisch gelernt.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Wenn Sie wenig Vorkenntnisse haben, dann sind Sie bei diesem Kurs richtig! Sie bestimmen das Tempo! Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 04.02.2020 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

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

**Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach
Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegen-
genommen und sind für Sie und für uns damit verbind-
lich.**

Sprachen - Englisch - Französisch

4.06.03 Englisch B 1

[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: 04.02.2020 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Intermediate, Second Edition Unit 11 D
ISBN 978-3-12-540076-4

Gebühr: Semesterkarte 63,- €.

4.06.04 Englisch A 2 NEUER KURS !!!

[S]

Leitung: Anette Hein

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/innen, die schon einmal Englisch in der Schule gelernt haben. Festigen Sie ihr Wissen und vergrößern Sie ihren Wortschatz um aktuelle Redewendungen. In alltagsnahen Dialogen festigen Sie Ihre grammatikalische Sicherheit!

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

Termin: Dienstag, 17.30 Uhr

Beginn: 04.02.2020 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: Semesterkarte 63,- €.

GEORGIEN-von Tiflis bis Batumi

10-tägige Reise 04.09. - 13.09.2020

Georgien - geheimnisvolles Land zwischen Kaukasus und Schwarzem Meer - die Weltkulturerbe Städte Mzcheta und Kutasi - der Berg Kasbek (5047 m) Ushguli, höchstgelegenes Dorf Europas

Eingeschlossene Leistungen:

- TK-Linienflüge Fra-Tiflis- Batumi-Fra. inkl. Gebühren
- 9 Übernachtungen/Frühstück in 5* bzw. 4* Hotels
- 6 Abendessen o. Getränke
- 2 Mittagessen o. Getränke
- Transfers Flugh.-Hotel-Flugh.
- Ausflugsprogramm/Eintritte
- Besichtig. Tiflis/Mzcheta
- Fahrt in Geländewagen zum Gergeti Plateau (2200 m)
- Klosteranlage in Gelati
- Besuch des Dorfes Ushguli
- Fahrt durch die Bergwelt
- Swanetiens - Berg Suruldi
- Batumi am Schwarzen Meer
- Besichtigungen, z.B. Besuch der Botanischen Gärten
- qualifizierte deutschsprachige lokale Reiseführer-Betreuung ab Frankfurt durch D. Mifsud

Preis pro Person im DZ: 1899 €

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 - Englisch

4.06.05 Englisch Konversation B1 NEUER Kurs!!! [S]

Leitung: Anette Hein

Kursinhalt: Dieser Kurs ist konzipiert für Teilnehmende, die ihr Sprechen verbessern möchten. Wir diskutieren interessante Themen, die dem B1-Level angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können.

Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

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

Termin: Dienstag, 19.00 Uhr

Beginn: 04.02.2020 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

4.06.07 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen [S]

Leitung: Rhonda Kilb

A 2

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: Buch wird im Kurs bekannt gegeben!

Beginn: 06.02.2020 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.09 Englisch für den Urlaub Neuer Kurs!!! A1 [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 54

Buch: Buch wird im Kurs bekannt gegeben!

Termin: Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: 06.02.2020 (12 Doppelstunden)

Ideal für alle, die einen leichten und unterhaltsamen Einblick in Sprache und Kultur suchen.

Sie lernen authentische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub ohne komplexe Grammatikvermittlung. Sie trainieren viele alltagspraktische Situationen, um sich in typischen Reisesituationen zurechtzufinden.

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.13 English - 4 - YOU [S]

Voraussetzung: Intermediate Standard of English (B 1)

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Der Unterricht ist darauf ausgerichtet, in einem angemessenen Lerntempo und mit Spaß die englische Sprache zu üben und zu verbessern. Die verschiedenen Sprachanlässe und Übungen sind dem realen Alltag entnommen und behandeln wesentliche Strukturen,

Sprachen - Englisch - Französisch

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-03
 Termin: Montag, 19.00 Uhr
 Beginn: 03.02.2020 (12 Doppelstunden)
 Buch: Key B 2/2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020814-2
 Gebühr: Semesterkarte 63,- €.

4.06.14 English Conversation A 2 [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 03-OG-02
 Termin: Montag, 20.00 Uhr
 Beginn: 03.02.2020 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 63,- €.

4.08.01 Französisch A 2 [S]

Leitung: Géraldine Herold
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01
 Kursinhalt: Les bases du français sont connues et vous voulez communiquer sur des thèmes authentiques, partager vos expériences. Vous voulez faire face aux situations de de la vie quotidienne. Tout simplement parler en français ! Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent perfectionner ses connaissances et son vocabulaire, au travers de textes faciles sans oublier bien sûr quelques révisions de grammaire.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-04
 Termin: Dienstag 18.30 Uhr
 Beginn: 04.02.2020 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 63,- €.

wortimbild-druckerei.de

Ihr Druckpartner in Altstadt/Waldsiedlung
sichert Arbeitsplätze in der Region



**Chorkonzert
der Extraklasse**

Kirchlicher Stabchor
Philippe Volzke
Katharina
Christina
Jenny
Christina
Plus Trompete & Kontrabaß
Eintritt frei

**Samstag
09. November 2013
19:00 Uhr
ev. Kirche Diederichsen
Eintritt frei**

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

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 €

**Wir drucken
(fast) alles!**

Fragen Sie uns:
06047/9646-0

Sprachen - Französisch - Italienisch

4.08.03 Französisch Conversation **NEU!!** **[S]**

Leitung: Géraldine Herold

Kursinhalt: Améliorez votre français et vos compétences à l'oral. Ce cours vous offre la possibilité de parler de façon fluide et autonome autour de thèmes variés.

Niveau avancé

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

Termin: Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 04.02.2020 (12 Stunden a 60 Minuten)

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: 06.02.2020 (12 Doppelstunden)

Buch: Espresso Nuovo ISBN 987-3-19-205439-6 Lektion 8

Gebühr: Semesterkarte 63,- €.



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

**Santiago de Compostela
das Ziel aller Jakobuswege**

27. September - 8. Oktober 2020

Von den Pyrenäen bis zum "Ende der Welt"

15. Auflage: Reisebegleitung: Msgr. Elmar Gurk Fulda
Erlebnisreiche Pilger-Wanderreise ohne Gepäck!

Unsere Leistungen: Sie reisen in der Premium-Klasse. 12x Übernachtung mit Halbpension in sorgfältig ausgesuchten Hotels im Stadtzentrum. Z.B.: in Lyon, Albi und Pamplona. Burgos und León, in Portomarin und in Santiago de Compostela. Auch während der Rückreise wohnen Sie in Top-Hotels. Am Strand von Santander, in Rocamadour und Troyes in der Champagne. Führung in Santiago mit örtl. Gästeführung. Reise-Sicherungsschein. Ausflug Kap Finisterre: € 20,- p. Person. Pro Person im Doppelzimmer: **€ 1.582,-**. Einzelz.-Zuschlag: € 375,-

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: Neues Buch (Wird im Kurs bekannt gegeben!)

Beginn: 06.02.2020 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

4.09.03 Italienisch B 1

[S]

Un po' di grammatica, giochi e molta conversazione!

Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 04.02.2020 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

4.22.01 Spanisch A 2

[S]

Leitung: Nieves Espallargas-Sanz

In diesem Kurs üben wir die gelernte Grammatik in Alltagssituationen.

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

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

Termin: Montag, 17.30 Uhr

Beginn: 03.02.2020 (12 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto 2, Klett-Verlag, Lektion 7

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

4.22.02 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A 1.5 / 5. Semester

[S]

Leitung: Nieves Espallargas-Sanz

Kursinhalt: Dieser Kurs ist ideal für Wiedereinsteiger!

Abwechslungsreich und effizient lernen wir in alltäglichen Situationen zurechtzukommen.

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

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 03.02.2020 (12 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto A1, Lektion 7 Klett-Verlag

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

4.22.03 Spanisch A 1.3/ 3. 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: 11.02.2020 (12 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto nuevo A1, von Klett Verlag Lektion 7

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: 11.02.2020 (12 Doppelstunden)

Buch: Wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

DER COMPUTERRAUM IST MIT ALL-IN-ONE GERÄTEN AUSGESTATTET UND BEFINDET SICH IN DER KREUZBURGHALLE. FÜR JEDEN KURSTEILNEHMER STEHT EIN PC ZUR VERFÜGUNG.

5.01.01 Windows 10 und Office 2013 Grundkenntnisse für Jedermann

Leitung: Florian Brehm

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

Kursinhalt: Windows starten und beenden

Mit der Maus und der Tastatur arbeiten

Der Umgang mit Fenstern, Ordnern und Dateien

Menüs und Symbolleisten

Die Multifunktionsleiste in Microsoft Office 2013

Der Windows Explorer

Word starten und Dokumente erstellen

Texte eingeben und korrigieren

Dokumente drucken und speichern

Excel Tabellen erstellen und bearbeiten

Grafische Aufbereitung von Dokumenten

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 27.04.2020, 04.05. u. 11.05.2020 (3 Abende je 4 Std.)

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

5.01.03 Microsoft Excel für Anfänger NEU!!

Leitung: Matthias Weidenauer, Diplominformatiker

Der Kurs richtet sich an Anwender, die von Excel bisher nur hören oder aber über die Schulter schauen. Im angebotenen Kurs soll unter anderem angesprochen werden:

- Was ist eine Tabellenkalkulation
 - Vertraut machen mit der Menüstruktur des Programms
-

EDV - Arbeit - Beruf

- Erstellen einer ersten textbasierten Tabelle (z.B. Teilnahmelisten)
- Formatieren von Tabellen mit Linien, Überschriften, Farben u.a.
- Unterschiedliche Datenstrukturen und Formatieren von Werten
- Tabellen sortieren nach Werten (z.B. Namen alphabetisch)
- Erste Rechenoperationen und Berechnungen
- mit Formeln und Funktionen
- Entwicklung einfacher selbstrechnerischer Tabellen
- weitere Übungen zu Tabellen und Formatierungen dieser

Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht erworben werden.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 20.02.2020 (5 Abende mit 3 UE a 45 Minuten)

weitere Termine: 27.02./05.03./12.03./19.03.2020

Gebühr: € 45,00

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: 10.02.2020 und 17.02.2019 (2 x 4 Stunden)

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

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

Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht!

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.

Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.

5.01.06 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: 23.03.2020 und 30.03.2020 (2 x 4 Stunden)

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

5.01.07 Internet Grundlagen für Senioren

Leitung: Michael Och

Kursinhalt: Dieser Kurs ist ein reiner Computerkurs für Senioren. Der Kursleiter betreibt schon seit Jahren ein Computerzentrum für Senioren und legt besonderen Wert auf eine möglichst einfache und verständliche Vermittlung der Begriffe aus der Computerwelt. Dieser Kurs ist für absolute Neulinge in dem Computerbereich konzipiert. Inhaltlich setzt sich dieser Kurs mit den Grundlagen der Computerwelt und der grundlegenden Bedienung eines Computers auseinander. Dazu gehören Begriffe wie Windows, Software, Hardware, Megabytes und viele weitere Elemente der "Computersprache". Sie brauchen keine Vorkenntnisse, keinen Computer - Ihr Interesse genügt vollkommen. Ihre Enkel werden staunen, wenn Sie plötzlich mit Begriffen wie "Festplatte", "Windows" oder "CD-ROM" um sich werfen. Ziel des Kurses ist es, jeden Teilnehmer in die Lage zu versetzen, die wichtigsten Funktionen des Computers zu bedienen.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 05.02.2020 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 63,00

5.01.08 Windows 10 Umsteiger Kurs **NEU!!**

Leitung: Michael Och

Im Januar 2020 endet für das weit verbreitete Betriebssystem Windows 7 Version der Support. Ab diesem Zeitpunkt gibt es von Microsoft keinerlei Sicherheitsupdates mehr. Der weitere Betrieb dieser Computer im Internet, ist auf lange Sicht gesehen, nicht mehr ratsam. Mit der zukünftigen weiteren Nutzung steigt die Gefahr, sich trotz Einsatz eines Virenschanners, das System durch einen Virenbefall lahmzulegen.

EDV - Ortsrundgänge

Der Umstieg auf Windows 10 empfiehlt sich für jeden, nicht nur weil Microsoft einen kostenlosen Virenschoner mitliefert, der das Computersystem zumindest grundlegend schützt. Microsoft hat seinem neuen Betriebssystem einige nützliche Funktionen spendiert. Das neue Startmenü kann personalisiert werden und ist auf die speziellen eigenen Bedürfnisse anpassbar. Auch ist die Suche in Windows 10 grundsätzlich überarbeitet worden und überrascht mit tollen Ergebnissen. Ganz zu schweigen von der brandneuen Fotoapp mit völlig neuen Arten sich die eigenen Bilder anzuschauen. Alle neuen Funktionen, Einstellungen und Möglichkeiten wollen erkundet und verstanden werden. Es werden die Unterschiede zwischen den Versionen und allen Neuerungen erklärt. Dies ist ein Umsteigerkurs - kein Kurs für Anfänger, Die Teilnahme setzt Erfahrungen im Umgang mit Maus und Computer voraus und ist für alle geeignet, die planen auf die neue Version Windows 10 umzusteigen oder schon umgestiegen sind.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 18.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 28.04.2020 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
Gebühr: € 63,00

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 13.03.2020, 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: € 18,00 - Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen separat vor Ort bezahlt werden. Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen / Begrenzte Teilnehmerzahl!
Anmeldung bis zum 11.03.2020 beim VHS-Büro.

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!

Vorträge - Ortsrundgänge

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 24.04.2020, 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: € 18,00 - Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen separat vor Ort bezahlt werden. Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen / Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung bis zum 22.04.2020 beim VHS-Büro.

Historischer Ortsrundgang III

Die Gnadenkapelle der Liebfrauenheide

- Eine Wallfahrtsgeschichte im Wandel der Zeiten -

Der Referent nimmt die Teilnehmer mit auf eine Reise durch fünf Jahrhunderte. Man erfährt die wechselvolle Geschichte der Kapelle auf der Liebfrauenheide von den Anfängen nach dem Dreissigjährigen Krieg über das Verbot der Wallfahrt im Jahr 1755, dem Wiederaufbau 1868 bis zu den Entwicklungen im 20. und 21. Jahrhundert. Im Anschluss an diese anstrengende Zeitreise wird noch ein kleiner Imbiss gereicht.

Treffpunkt: Parkplatz Waldlokal Tannenhof

Referent: Dieter Distel

Termin: Donnerstag, den 07.05.2020, 19.00 - 21.00 Uhr

Gebühr € 8,00 Die Kosten beinhalten die Führung und einen kleinen Imbiss. Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen

Anmeldung bis zum 04.05.2020 beim VHS-Büro.

Historischer Ortsrundgang IV

Gerstenkorn und Hopfendolde

Die Teilnehmer lernen alte, längst nicht mehr existierende Gaststätten kennen. Aber auch die heutige Gastronomie kommt nicht zu kurz. Es gibt Geschichten und Anekdoten über die Wirtshäuser und ihre Gäste. Im Anschluss an die Führung erwartet Sie ein deftiger Imbiss in einer rustikalen Umgebung.

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

Referent: Dieter Distel

Vorträge

Termin: Freitag, den 15.05.2020, 19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: € 18,00 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 12.05.2020 beim VHS-Büro.

Historischer Ortsrundgang V **Wein - Bier - Apfelwein**

Die Teilnehmer erfahren etwas über den Weinanbau in Klein-Klein-Krotzenburg, über die ältesten Wirtshäuser und Brauereien, und wie der Apfelwein in unsere Gegend kam. Dazu werden die entsprechenden Örtlichkeiten aufgesucht. An drei Stationen werden die dazu passenden Getränke mit einem kleinen Imbiss verkostet. Der Abschluss findet in einer romantischen Umgebung statt!

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, KKB

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 26.06.2020, 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: € 18,00 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 23.06.2020 beim VHS-Büro.

Achtsamkeit

kann dir helfen besser auf dich und andere aufzupassen

Achtsamkeit ist in aller Munde und die Wissenschaft belegt deren Wirksamkeit auf unser Wohlbefinden. Aber was ist Achtsamkeit genau und welche Chancen bietet das Achtsamkeitstraining für mich persönlich?

Diese Fragen beantwortet der Impulsvortrag auf einfache und leicht verständliche Art und Weise. Wenn Du Achtsamkeit für Dich tiefer trainieren willst, dann kann das auf den Impulsvortrag aufbauende "achtfache Achtsamkeitstraining" in einer kleinen Gruppe ein hilfreicher und unterstützender Ort sein.

Referent: Stefan Barthmann, Achtsamkeitstrainer & TouchLife Praktiker & Bankkaufmann

Termin: Dienstag, 04.02.2020, 19.30 Uhr / Gebühr € 4,00

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

Siehe auch: VHS-Kurs 3.01.17, Beginn am 06.02.2020

"Stress lass nach - Achtfaches Achtsamkeitstraining"

Vorträge

Der Vulkan Stromboli und die Liparischen Inseln

Stromboli: Der aktivste Vulkan Europas !

Er sorgt immer wieder für Schlagzeilen - wie zuletzt im Sommer 2019 - wegen seiner immensen Ausbrüche.

Stromboli ist aber gleichzeitig auch eine von sieben wunderschönen Inseln in Italiens tiefem Süden.

Vom Massentourismus weitgehend verschont, bieten diese Inseln für Naturfreunde unvergleichliche Landschaften und Panoramawege mit grandiosen Fernblicken.

Das alles in mildem mediterranem Flair mit einer Fülle von duftenden Blütenpflanzen, seltenen Schmetterlingen und Vögeln.

Der Vortrag entführt Sie auf die verschiedenen Inseln und natürlich auch zum feuerspuckenden Gipfel des Vulkans Stromboli.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 11.02.2020, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00

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

Vogelsberg und Wetterau für Naturfreunde

Der Vogelsberg ist der größte Vulkan Festland-Europas.

Er ist schon vor 15 Millionen Jahren erloschen, prägt aber mit seiner gutheißen Vergangenheit sein heutiges Landschaftsbild.

Fast sternförmig fließen nach allen Himmelsrichtungen die Wasserläufe zu Tal, dazwischen ein harmonischer Wechsel von Wäldern, Viehweiden und Dörfern.

Die Wetterau, die Kornkammer Hessens mit ihren fruchtbaren Böden ist nicht nur Agrarland.

Hier gibt es erstaunlich artenreiche Feuchtwiesen und Wasserflächen die bedeutende Lebensräume für viele seltene Vögel, Amphibien und Pflanzen bieten.

Der Vortrag stellt die interessantesten Ziele für Naturfreunde mit ihren z. T. seltenen Arten vor.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 17.03.2020, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00

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

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!

Allgemeine Hinweise

Organspende - Transplantation

“Was Sie hierzu unbedingt wissen sollten!”

Um eine eigenverantwortliche, freie Entscheidung treffen zu können, sollten Sie unbedingt wissen: Wann ist der Mensch wirklich tot? Warum werden Organspender vor der Organentnahme narkotisiert?

Wird nur die Prägung eines Organes transplantiert oder auch die Eigenschaften des Spenders?

Wie reagieren Geist und Seele von Spender und Empfänger?

Warum sollte ein Leichnam komplett beerdigt werden?

Wie gestaltet sich Trauer? Diese und andere Fragen werden an diesem Abend beantwortet.

Referent: Bernd Krammig,

Heilpraktiker und Sportphysiotherapeut

Termin: Dienstag, 10.03.2020, 19.30 Uhr / Gebühr € 4,00

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

Evangelische Kirchengemeinde Hainburg

Britta Windt, Koordinatorin

Tel.: 67484 oder Mail: familienzentrum@hainburg-evangelisch.de

Café "MainTreff" Kontakt: Petra Glattbach, Tel: 60130

Immer dienstags ab 14.30 Uhr

im Nebenraum der Ev. Kirche in Klein-Krotzenburg, Schleusenstr. 17

Elterncafé:

Kontakt : Julia Schröter, Tel. 0163 2890477, mittwochs ab 15.30 Uhr

Sabine Aha sabine@die-ahas.de, donnerstags ab 9.30 Uhr

Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus

Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbeauftragter: Reiner Bauer, Südring 21, Tel. 65875

Für das 1. Halbjahr 2020 sind zwei Veranstaltungen geplant.

Bitte die Themen und die Uhrzeit der Tagespresse oder dem Kirchzettel der Pfarrei Sankt Nikolaus entnehmen.



**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:
Kursus:	Kurs-Nr.	Beginn:
Kursus:	Kurs-Nr.	Beginn:
Kursus:	Kurs-Nr.	Beginn:
Kursus:	Kurs-Nr.	Beginn:
Kursus:	Kurs-Nr.	Beginn:

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

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

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

Kontrollabschnitt

Zum Verbleib bei Ihnen

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

Kurs-Nr.: _____

Bitte beachten Sie folgende Hinweise.

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



Kontrollabschnitt

Zum Verbleib bei Ihnen

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

Kurs-Nr.: _____

Bitte beachten Sie folgende Hinweise

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

Anmeldung bitte in Blockschrift ausfüllen!

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse verbindlich an:

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

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

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Hainburg anerkannt.

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



VHS-Hainburg
Wilhelm-Leuschner-
Straße 10
63512 Hainburg

Tel.: 06182 / 898551
Fax: 06182 / 898549

Bankverbindung:

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

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

ABSENDER/IN (in Blockbuchstaben ausfüllen)

NAME

VORNAME

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZWOHNORT

TELEFON

EMAIL

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