



**VOLKS-  
HOCHSCHULE  
HAINBURG**

**Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2019**



# Starten ist einfach.



[knax.de/sls-direkt](http://knax.de/sls-direkt)

## Mit KNAX-Klub und KNAX-Konto!

Starten ist einfach mit unserem mitwachsenden KNAX-Konto. Und dazu bietet unser KNAX-Klub tolle Überraschungen, Spiele und Aktionen! Abenteuer im Wildpark, Kindertheater, eigene Post und vieles mehr - Sei dabei!

Jetzt anmelden und Spaß haben!

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse  
Langen-Seligenstadt



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die VHS-Hainburg legt Ihnen mit dieser Broschüre wieder ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm für das 2. Semester 2019 vor.

In diesem Jahr feiern die Volkshochschulen in ganz Deutschland ihr 100-jähriges Bestehen.

Seit dem Jahr 1919 ist die Weiterbildung fester Bestandteil des öffentlichen Bildungssystems.

Nach wie vor ist die Volkshochschule der Ort des lebenslangen Lernens, der Weiterbildung und der Begegnung.

Damit leistet sie einen wichtigen Beitrag zur Integration.

Die kommunale Förderung, die Programmvielfalt und die Chancengleichheit sind bis heute prägend.

Zum VHS-Jubiläum gibt es das ganze Jahr Aktionen, Vorträge und Sonderveranstaltungen.

Dazu gehört die Jubiläumsveranstaltung

"Lange Nacht der Volkshochschulen" am 20.09.2019 und die Aktion "100 Jahre - 100 Kurse", zu der ich Sie gerne einlade.

Stöbern Sie in unserer Programmheft und wählen Sie den passenden Kurs für sich aus.

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

Ihr

Alexander Böhn  
Bürgermeister

# VHS-Hinweise

---

2. Halbjahr 2019

Beginn 02. September 2019

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

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

## Teilnahmebedingungen für Kurse

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

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

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

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

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

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

**Die Semesterkarte ist auf 3 Semesterkursen beschränkt.**

**Mit der Semesterkarte zum Preis von 63,- € können 3 Semesterkursen besucht werden.**

**Diese Kurse sind mit einem [S] gekennzeichnet.**

**Alle anderen Kurse sind extra zu bezahlen!**

## Kurse

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

Der Preis für die Semesterkarte beträgt € 63,00

Der ermäßigte Preis beträgt € 59,00

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

# VHS-Hinweise

---

## Abmeldung

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

## Gebührenrückerstattung:

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

## Gebührenermäßigung:

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

**Die Ermäßigung beträgt € 4,00.  
Kurse unter € 50,-- können nicht ermäßigt werden.**

## Gebührenbefreiung

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die 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. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Bei dieser Übernahme dieser Gebühren handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach, die jederzeit durch Beschluss des Kreistages gestrichen werden kann!

## Mindestalter

Das Mindestalter beträgt in der Regel 14 Jahre.

## Haftung:

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

## Unterrichtsorte:

Klein-Krotzenburg: Kreuzburg-Schule, Kanalstr. 45,  
Kreuzburghalle Wilh.-Leuschner-Str. 50  
Hausordnung: Die Hausordnung ist für die Kursteilnehmer verbindlich.

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

**Ausnahmen: siehe Kursbeschreibung.**

## 100 Jahre VHS in Deutschland 100 Jahre – 100 Kurse

Unsere Schnupper-Besuchertage 04. - 10.11.2019

Die Volkshochschulen im Kreis Offenbach feiern das 100-jährige Jubiläum der Volkshochschule in Deutschland – feiern Sie mit!

Sie haben jetzt die Gelegenheit, die vhs kostenlos für einen Termin im Echtbetrieb kennenzulernen.

In der Woche vom **04. - 10.11.2019** laden wir Sie in die folgenden Kurse ein. Machen Sie im Unterricht mit oder schauen Sie den Teilnehmenden einfach nur zu.

Sie können sich für diese Kurse telefonisch oder schriftlich, gerne auch per Mail bei uns anmelden. Rufen Sie uns an, und informieren Sie sich! Wir freuen uns über jeden Teilnehmer oder Interessenten!

Da die Plätze begrenzt sind, empfehlen wir Ihnen eine schnelle Anmeldung.

Bitte beachten Sie, dass Sie sich telefonisch oder schriftlich zu diesem Angebot anmelden können.

### **Folgende VHS-Kurse möchten wir in der Woche 04. - 10.11.2019 bei der VHS-Hainburg anbieten:**

#### **3.02.30 Zumba®**

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Zumba® ist ein Tanz-Fitness Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der latein-amerikanischen und internationalen Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.

Die Musik wird etwas lauter gespielt.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Dienstag, den 05.11.19 von 9.00 - 10.00 Uhr

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

---

#### **3.02.27 Bauch, Beine, Po & Faszientraining**

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Durch abwechslungsreiche Übungen werden die Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt. Mit Faszienrollen trainieren wir die Elastizität der Faszien und lösen Verspannungen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 06.11.19 von 10.15-11.15 Uhr

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

## **3.03.22 Ganzkörpergymnastik & Relax**

Leitung: Ute Wich

Kursinhalt: In diesem Kurs wird der Körper ganzheitlich unter Zuhilfenahme von Kleingeräten trainiert. Ein Entspannungsteil beendet die Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 06.11.19 von 21.00-22.00 Uhr

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

## **3.03.30 Wirbelsäulengymnastik**

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden! Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung.

Erlernen gezielter Entspannungs- und Schmerzlinderungsübungen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 07.11.19 von 16.00 - 17.00 Uhr

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

## **3.02.18 Pilates für Männer und Frauen**

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: Pilates ist eine sanfte, gelenkschonende ganzheitliche und effektive Trainingsmethode. Einzelne Muskeln werden gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt.

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

Termin: Donnerstag, 07.11.19 von 19.00-20.00 Uhr

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

## **3.02.23 Power-Aerobic**

Leitung: Hildegard Bergmann

Kursinhalt: Ein anspruchsvolles multifunktionales Ganzkörpertraining, basierend auf Koordination, Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Schnelligkeit. Das gesamte Trainingsprogramm wird auf relativ hohem Schnelligkeitsniveau durchgeführt. Hilfsmittel wie Step, Hantel oder Tubes unterstützen den progressiven Aufbau.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Freitag, 08.11.19 von 19.00-20.00 Uhr

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

**Anmeldungen: Tel. 06182 898551 oder [vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de)  
Die Teilnahme an diesem einmaligen Termin ist für Sie  
kostenlos!**

---

## **Die Lange Nacht der vhs am 20.09.2019 zusammenleben. zusammenhalten.**

In ganz Deutschland feiern die Volkshochschulen ihren 100. Geburtstag.

Volkshochschulen stehen für unabhängige, qualitätsvolle Weiterbildung, sie sind gut erreichbar und für jeden bezahlbar. Mit einer Langen Nacht feiern sie am 20.09.2019 diese Tradition. Sie zeigen dabei, dass 100 kein Alter ist, wenn man vielseitig, offen und neugierig bleibt.

Feiern Sie mit! Erleben Sie mit uns zusammen einen Abend, wie es ihn in den nächsten 100 Jahren kein zweites Mal geben wird. Schauen Sie bei uns vorbei.

---

## **1918/1919 Ein deutsches Schicksalsjahr 100 Jahre Volkshochschule Deutschland Entwicklung der VHS-Hainburg**

1918 trat der deutsche Kaiser zurück und verzichtete auf den Thron. Philipp Scheidemann rief die Republik aus. Der erste Weltkrieg endete. Im Januar 1919 fanden die Wahlen zur verfassungsgebenden Nationalversammlung statt. Vor hundert Jahren wurde die Weimarer Republik gegründet. Die Weimarer Verfassung von 1919 regelte erstmals die Belange der Erwachsenenbildung in Deutschland und ist das Geburtsjahr der Volkshochschulen.

Der Referent wird einen Bogen spannen von der großen Geschichte bis zu den lokalen Ereignissen.

Eröffnung der Veranstaltung durch den Bürgermeister Alexander Böhn und den 1. Beigeordneten Christian Spahn.

Referenten: Dieter Distel und Birgit Hofmeister  
Termin: **Freitag, den 20.09.2019 um 18 Uhr**  
Ort: Kreuzburgschule OT Klein-Krotzenburg, Aula  
Die Veranstaltung ist kostenlos!



## 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 Der Baby- Shopping-Guide das 1x1 für werdende Eltern**

Leitung: Janne Roth

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

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 12.09.2019 (2 Std. a 60 Minuten)

Gebühr: 15,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## **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 Führungskräftebildung (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: 02.11.2019 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 32,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

---

## **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: 23.11.2019 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 32,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

---

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

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

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

---

# Tanzen/Gestalten

---

## **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, 06.09.2019 / 13.09./ 20.09./ 27.09.2019  
jeweils von 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 06.09.2019 (4 x 60 Minuten)

Gebühr: € 22,00 pro Person

Mitzubringen: lockere Kleidung, Schuhe mit möglichst glatten Sohlen

---

## **2.07.01 Malen mit Kindern für Anfänger**

Alter: 6 - 14 Jahre

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: Für alle, die Spass und Freude am Malen und Zeichnen haben. Gemeinsam werden wir unsere Phantasien mit Pinsel und Farbe ausdrücken. Bei Rückfragen: K. Erben Tel. 0159 01223421

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

Termin: Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 07.09.2019 (10 Doppelstunden)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## **2.07.02 Malen mit Kindern für Fortgeschrittene**

Alter: 6 - 14 Jahre

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: Für alle, die Spass und Freude am Malen und Zeichnen haben. Gemeinsam werden wir unsere Phantasien mit Pinsel und Farbe ausdrücken. Bei Rückfragen: K. Erben Tel. 0159 01223421

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

Termin: Samstag, 11.30 - 13.00 Uhr

Beginn: 07.09.2019 (10 Doppelstunden)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## **2.07.09 Aquarell + Pastell für Anfänger und Fortgeschr.**

Leitung: Robert Klein

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

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

Termin: Donnerstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 05.09.2019 (9 x 2 Std.)

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

---

# Gestalten

---

## **2.07.10 Kalligraphie für Anfänger u. Fortgeschr.**

Leitung: Robert Klein

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

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

Termin: Montag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 02.09.2019 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 52,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## **2.09.01 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**

Leitung: Helga Holzgreve

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

Auf Wünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen.

**Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB**

**Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54**

Termin: Montag, 17.00 Uhr

Beginn: 02.09.2019 (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: 02.09.2019 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 57,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

---

## **2.09.03 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**

Leitung: Maria Degen

Kursinhalt: siehe Kurs 2.09.01

**Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB**

**Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54**

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 57,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

---

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

---

# Gestalten/Gesundheit

---

## 2.09.04 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene Workshop am Wochenende

Leitung: Maria Degen

Kursinhalt: An diesem Wochenende nähen wir Kleidungsstücke oder Kostüme vom Zuschnitt an bis hin zur Fertigstellung. Auf Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

**Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB**

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termine: Freitag, 06.09.2019 von 18.30 Uhr - 21.00 Uhr

Samstag, 07.09. von 9.00 Uhr - 16.30 Uhr

Sonntag, 08.09. von 9.00 - 16.00 Uhr

Beginn: 06.09.2019 (17 x 60 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: 09.09.2019 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

### 3.01.02 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wier lernen leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein 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: 04.09.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 61,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## 3.01.03 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (12 Doppelstunden)

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

---

## 3.01.04 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.30 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (12 Doppelstunden)

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

---

## 3.01.05 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr

Beginn: 05.09.2019 (12 Doppelstunden)

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

---

## 3.01.06 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr

Beginn: 05.09.2019 (12 Doppelstunden)

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

---

## 3.01.09 Yoga Sanft

Leitung: Astrid Höner (Yoga-Lehrerin BYV)

Kursinhalt: Eine Übungsreihe besteht aus Körperhaltungen,

Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Hatha-Yoga.

Sie entspannen und stärken Körper, Geist und Seele.

Die Übungen werden so variiert, dass eventuelle

körperliche Einschränkungen nicht am Praktizieren

hindern. Sie werden auf das aktuelle Empfinden

entsprechend abgestimmt. Bereits nach kurzer Zeit

werden neue Energiequellen des Körpers entdeckt, das

allgemeine Wohlbefinden verbessert sich, Kraft und

Ausdauer werden gestärkt.

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 02.09.2019, 9.00 - 10.30 Uhr (15 Doppelstunden)

Gebühr: € 75,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## 3.01.10 Stuhl Yoga

Leitung: Astrid Höner (Yoga-Lehrerin BYV)

Kursinhalt: Diese Art des Hatha-Yoga ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht mehr auf einer Matte sitzen oder knien können oder wollen. So gibt es Übungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, ja sogar des Gehirns. Ein Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, muss also nicht mehr auf Yoga verzichten. Stuhlyoga bedarf keinerlei besonderer Voraussetzung, außer der Freude am Bewegen.

Mitbringen: warme Decke, bequeme Kleidung und Wasser.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 02.09.2019, 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

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: 06.09.2019 (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: 06.09.2019 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

## **3.01.15 Vitametik - 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 Vitametik Impuls zu unterstützen.

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

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

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

Beginn: 15.11.2019 und Freitag, 22.11.2019

Gebühr: € 20,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

---

## **3.01.16 Stress lass nach - Achtsamkeitstraining NEU!!!**

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.

Auf Deinem Übungsweg können Hindernisse auftreten. In diesem Training lernst Du sie kennen und bewusst damit umzugehen. Getreu der Weisheit: Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zu Besserung. 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, 18.30 - 20.00 Uhr (8 x 90 Minuten)

Beginn: 17.10.2019

weitere Termine: 24.10./31.10./07.11./21.11./28.11./05.12./12.12.2019

Gebühr: 45,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

---

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



## 3.01.17 Zeit für mich

Leitung: Gaby Schumacher, Entspannungspädagogin

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: 04.09.2019 (12 x 90 Minuten)

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

Mitzubringen: rutschfeste Socken, Matte, kleines Kissen, Decke

---

## 3.01.18 Mental Balance

[S]

### Entspannung und Stretching für Sie und Ihn

Leitung: Heike Freund

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

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 16.09.2019 (14 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Socken

Es findet kein Kurs am 21.10./28.10./16.12. und 23.12.19 satt.

**Dieser Kurs findet in den Herbstferien 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: 05.09.2019 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk.

**Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!**

# Gesundheit

---

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

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

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Samstag, den 23.11.2019, 13.30 - 15.00 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 15,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

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

---

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

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

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Samstag, den 23.11.2019, 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 24.11.2019, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 15,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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

---



## **ROSEN APOTHEKE**

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

## **3.01.38 Gedächtnistraining “Denken und Bewegen” Rundum fit für Körper und Geist**

Leitung: Petra Himmel, zertifizierte Gedächtnistrainerin beim BVGT  
Kursinhalt: Wer möchte nicht sein Leben lang geistig fit bleiben?

Gedächtnistraining eingebunden in Bewegungsaufgaben fördert im besonderen Maße koordinative Fähigkeiten sowie Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähigkeit. Denken und Bewegen, das macht Spaß. Lassen Sie sich von einem abwechslungsreichen Übungsprogramm im Sitzen und Stehen überraschen.

Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Schreibutensilien, Schreibblock und ein Getränk mit!

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, Ortsteil KKB  
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: € 50,--

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt!

---

## **3.02.01 Frühsport**

**[S]**

Leitung: Sybille Althöhn

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 8.30-9.30 Uhr

Beginn: 02.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 63,--

**Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!**

---

## **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: 26.09.2019 (12 x 60 Minuten)

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

Es findet kein Kurs am 24.10./ 28.11. und 19.12. statt.

**Dieser Kurs findet in den Herbstferien am 10.10.2019 statt!**

---

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

**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: 05.09.2019 (12 x 60 Minuten) Gebühr: Semesterkarte 63,--

---

## 3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch

[S]

Leitung: Meike Bergmann

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: 05.09.2019 (12 x 60 Minuten) Gebühr: Semesterkarte 63,--

---

## 3.02.06 Fatburner - Workout

[S]

Leitung: Sybille Althöhn

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 02.09.2019 (15 x 60 Minuten) Gebühr: Semesterkarte 63,-  
Mitzubringen: Feste Turnschuhe

**Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!**

---

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

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

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

---

## 3.02.07 Bodystyling

[S]

Leitung: Sybille Althöhn

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 02.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- €

Mitzubringen: eine Matte, Turnschuhe

**Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!**

---

## 3.02.08 Functional Training

[S]

Leitung: Bianka Kittler, Physiotherapeutin

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 02.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Matte, Sport- oder Barfußschuhe oder barfuß.

**Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!**

---

## 3.02.09 Pilardio

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Pilardio - die Kombination des Muskelaufbautrainings Pilates mit dem Ausdauersport Cardio. Eine Pilardio-Stunde, in der einfache Schrittfolgen, die Haltung der Körperspannung und Bewegung im Vordergrund stehen, schlägt viele Fliegen mit einer Klappe: es stärkt die Rückenmuskulatur, verbessert Gleichgewicht und Koordination sowie Kraft und Ausdauer. Die neue Kombination aus Haltungsübungen sowie Herz-/Kreislauftraining stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern baut auch Stress ab.

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 06.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- €.

**Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!**

---

Medikamente – Diätetika – Kosmetika – Körperpflegemittel



Gila Aufhammer-Ochmann

Königsberger Straße 75 63512 Hainburg

Telefon: 06182 5284 – Fax 6 51 63

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

### 3.02.10 Bodytoning (Ganzkörpertraining)

**[S]**

Leitung: Vittoria Schönthal

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte, Getränk, Handtuch

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 04.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

**Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!**

---

### 3.02.12 Ganzkörperworkout für Frauen und Männer **[S]**

Leitung: Leyla von Thümen

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

Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

---

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

## 3.02.13 Bauch-Beine-Po-Rücken

[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: 03.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

---

## 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: 02.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

**Kein Kurs am 16.12.2019 !!!**

---

## 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: 03.09.2019 (15 x 60 Min.)

Gebühr: Semesterkarte 63,--€

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

---

## 3.02.16 Bodytoning - Ganzkörpertraining

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Siehe Kurs 3.02.10

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 17.00 -18.00 Uhr

Beginn: 05.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

**Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!**

---

# Gesundheit

---

## 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: 05.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

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: 05.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

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

---



## 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: 16.09.2019 (14 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Es findet kein Kurs am 21.10./28.10./16.12 und 23.12.2019 statt.

**Dieser Kurs findet in den Herbstferien 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: 06.09.2019 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

**Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.**

---

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

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

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

## 3.02.21 Pilates für Männer und Frauen

[S]

Leitung: H. Bergmann, Yogalehrerin

Kursinhalt: Pilates, das Super-Workout für einen straffen, starken und gesunden Körper! Es basiert auf einem ganzheitlichen Fitness-System mit langsamen, aber präzisen Übungen und einer speziellen Atemtechnik. Die intensiven Dehn- und Kräftigungsübungen bewirken eine Stärkung der Tiefenmuskulatur und stabilisieren gleichzeitig die Körpermitte (Core - Training: Bauch - Po - Beckenboden) und die Wirbelsäule. Im gesamten Training und besonders im Cool-down wird der Körper gedehnt und gelängt, um Muskelverkürzungen vorzubeugen, eine wichtige Voraussetzung für den optimalen, schlanken Muskelaufbau. Pilates ist für alle Altersgruppen für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 04.09.2019 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

**Kein Kurs am 18.12.2019!!!**

---

## 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: 04.09.2019 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

**Kein Kurs am 18.12.2019!!!**

---

## 3.02.23 Power-Aerobic - Ganzkörpertraining mit Musik

[S]

Leitung: H. Bergmann, Yogalehrerin

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

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

---

# Gesundheit

---

Bitte feste Turnschuhe und Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 06.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- €.

**Kein Kurs am 20.12.2019!!!**

---

## **3.02.25 Bauch, Beine, Po & Faszientraining** **[S]**

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Nach einem "Warm up" Teil werden durch abwechslungsreiche Übungen die Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt.

Dadurch werden diese Körperregionen gestrafft und geformt.

Abgerundet wird dieser Kurs durch einige Übungen, die die Elastizität der Faszien trainieren und die Verspannungen lösen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- €.

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte/Handtuch und Getränk

---

## **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: 03.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- €.

---

## **3.02.27 Bauch, Beine, Po & Faszientraining NEU!!!** **[S]**

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Nach einem "Warm up" Teil werden durch abwechslungsreiche Übungen die Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt.

Durch verschiedene Übungen werden diese Körperregionen gestrafft und geformt. Übungen mit Faszienrollen, die die Elastizität der Faszien trainieren und Verspannungen lösen, runden den Kurs ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr

Beginn: 04.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Getränk

**Kein Kurs am 27.11.2019!!!**

---

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

---

## 3.02.28 Bauch, Beine, Po und Arme

[S]

Leitung: Ute Wich

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 04.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Handtuch, Getränk

---

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

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Training zur Straffung der gesamten Körpermuskulatur - besonders der von Bauch, Beinen und Po unter Verwendung von Hilfsmitteln.

Die Dehnung der Muskulatur am Ende rundet den Kurs ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

Beginn: 06.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk

**Der Kurs findet in den Herbstferien statt!**

---

## 3.02.30 Zumba®

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Zumba® ist ein Tanz-Fitness Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.

Join the Party! Zumba basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

Die Musik bei diesem Kurs wird etwas lauter gespielt !

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (15 x 63 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

---

## 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: 07.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,--€

Die Musik bei diesem Kurs wird etwas lauter gespielt !

---

## 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: 07.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,--€

Die Musik bei diesem Kurs wird etwas lauter gespielt !

---

## 3.02.33 Zumba Gold ®

[S]

Leitung: Vasilika Kerkhoff, Instruktor für Zumba Fitness, Zumba Gold

Kursinhalt: Zumba® Gold ist die einfachste Form von Zumba®

Fitness und eignet sich daher sehr gut für Neueinsteiger und ältere aktive Menschen, Menschen mit Rücken- oder Knieproblemen, Menschen mit Übergewicht oder nach einer Rehabilitation. Für Zumba-Fitness muss man nicht unbedingt tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Energiegeladene und motivierende Musik mit einzigartigen Bewegungen und einfachen Schrittkombinationen, die dem ZUMBA Gold Teilnehmer ermöglichen zu tanzen und langsam wieder in sportliche Aktivitäten hinein zu finden.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 06.09.2019 (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, 12.09.2019, 10.00 - 11.00 Uhr (13 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

---

## 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 Stadtspaziergang "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

## **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: 02.09.2019 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

---

## **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: 02.09.2019 (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: 02.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

---

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

Leitung: Petra Himmel

Kursinhalt: Osteoporose ist eine stoffwechselbedingte, mit einem Abbau von Knochensubstanz einhergehende Erkrankung der Knochen, an der immer mehr Menschen leiden. Bewegung spielt in der Vorbeugung von Knochenschwund eine wichtige Rolle und ist ein

---



# Gesundheit

---

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: 02.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 16 Personen!

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Isomatte, Getränk

---

## 3.03.22 Ganzkörpergymnastik & Relax [S]

Leitung: Ute Wich

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

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

Ein abwechslungsreiches Training ist durch eine Vielfalt von Übungen garantiert, bei denen besonderer Wert auf einen sanften und gelenkschonenden Bewegungsablauf gelegt wird. Je nach

Themenschwerpunkt werden unterschiedliche Hilfsmittel wie Handgewichte, Thera-Bänder, Pezzi-Bälle u.v.m. eingesetzt.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 21.00-22.00 Uhr

Beginn: 04.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

## 3.03.23 Rückenfitness Plus für Sie und Ihn [S]

Leitung: Heike Freund

Kursinhalt: Rückenprobleme? Lass es erst gar nicht soweit kommen!

Bei diesem Kurs tun wir alles mit und ohne Hilfsmittel wie Tubes & Hanteln, für eine gute Haltung und für den Aufbau der 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: 16.09.2019 (14 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 63,--

Mitzubringen: Matte, Handtuch

Es findet kein Kurs am 21.10./28.10./16.12. und 23.12.2019 statt.

**Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!**

---

## 3.03.24 Rückenfitness & Relax

Leitung: Bianka Kittler, Physiotherapeutin

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

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sport-oder Barfußschuhe

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 02.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

**Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.**

---

## 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: 03.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: **Semesterkarte 63.-- € NEU!!!**

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: 03.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

---

## 3.03.27 Wirbelsäulengymnastik

**[S]**

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden! Damit Sie dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandenen Schmerzen entgegenwirken können beinhaltet dieser Kurs: Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit

---

# Gesundheit

---

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: 04.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

**Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien 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: 06.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

**Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien 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: 03.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

---

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

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

---

## **3.03.30 Rückenfit & Schulter Spezial NEU!!!**

**[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: 05.09.2019 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 63,- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

**Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.**

---

## **3.03.40 Kräuterführung und Workshop**

### **“Herstellung traditioneller Kräuterzubereitungen”**

Leitung: Natascha Jaskula, Gesundheitsberaterin (IHK)

Rund um den Tannenhof gibt es fast vergessene Schätze im Wald und auf der Wiese, die darauf warten, wiederentdeckt zu werden:

Unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen. Sie erfahren, wie man sie erkennt, wie sie wirken und lernen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten kennen. Während des praktischen Teils verarbeiten wir unser Sammelgut zu traditionellen Kräuterzubereitungen wie Tinkturen, Auszugsöl oder Auszugshonig, Medizinalwein und kleinen Leckereien aus der Wildkräuterküche, die wir gemeinsam verkosten. Teilnehmerinnen, die mehrmals mitlaufen, erhalten ein weiterführendes Skript, sodass das Wissen vertieft und die Entwicklung der Pflanzen im Lauf der Jahreszeiten beobachtet werden kann. Dauer des Kurses 4 Std., davon ca. 2,5 Std., Kräuterspaziergang.

Bitte Wetter gerecht anziehen!

Mitbringen: Zwei ca. 200 ml Gläser mit Schraubverschluss, eine Lupe, falls vorhanden und ein Messerchen oder kleine Schere.

Materialkosten für die Kräuterzubereitungen, Snack und Skript betragen 7,- €, die bei der Kursleiterin zu bezahlen sind.

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

und nach der Exkursion Kreuzburg-Schule, Küche

Termin: Samstag, von 10.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 21.09.2019 ( 4 Stunden)

Gebühr: € 20,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

---

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

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

---

## **3.04.01 Homöopathie - Haus und Reiseapotheke für die ganze Familie**

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin, psychoonkologische Therapeutin, Burn-out-Therapeutin, Entspannungsmethoden  
Kursinhalt: Grundlagen der Homöopathie, der richtige und sichere Umgang mit homöopathischen Präparaten, Dosierung und wichtig zu beachtende Dinge sind Bestandteil dieses Kurses. Darauf aufbauend werden Mittel vorgestellt, die in einer homöopathischen Haus- und Reiseapotheke für den gezielten Einsatz vorhanden sein sollten.  
Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG-04  
Termin: Montag, den 18.11.2019 von 19.30 - 21.30 Uhr  
Gebühr: € 15,00  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

---

## **3.04.02 Homöopathie - Frauengesundheit Naturheilkunde, Achtsamkeit**

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin, psychoonkologische Therapeutin, Burn-out-Therapeutin, Entspannungsmethoden  
Kursinhalt: Grundlagen der Homöopathie, richtiger und sicherer Umgang mit den Mitteln ist die Basis, auf der Mittel für Frauengesundheit - von Pubertät bis Wechseljahren - vorgestellt werden.  
Eine weitere Ergänzung stellt verschiedene Möglichkeiten vor, achtsam mit sich und seinen Kräften umzugehen, für ein zufriedenes, ausgeglichenes Leben  
Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG-04  
Termin: Montag, den 25.11.2019 von 19.30 - 21.30 Uhr  
Gebühr: € 15,00  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

---

## **3.05.01 Curry aus der Indischen Küche**

Leitung: Gabriele Andresen  
Von cremig-mild bis pikant-würzig oder feurig-scharf mit Fisch, Fleisch oder Gemüse und passenden Beilagen und besonderen Curry-Gewürzmischungen! Freuen Sie sich auf Hühnchencurry mit Spinat, Tandoori-Garnelen und pikante Bohnen zu Gemüse-Samosas oder Bombay-Kartoffeln. Wie wäre es mit Lamm in Zimtsauce und Fischcurry mit Mango-Chutney? Ein indisches Joghurt-Dessert und fruchtiger Lassi beenden den Abend.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Termin: Dienstag, 03.09.2019, 18.00 - 21.30 Uhr  
Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)  
Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste, Getränke.

---

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

# Kochen/Ernährung

---

## 3.05.02 Antipasti, Tapas und Vorspeisen rund ums Mittelmeer

Leitung: Gabriele Andresen

Köstliche Kleinigkeiten zum Verwöhnen, ob italienisch, spanisch oder aus dem Nahen Osten: fruchtig-frische, deftig-delikate Gabel- und Fingerfood-Happen oder Salate aus dem Glas! Freuen Sie sich auf beschwipste Champignons, "Albondigas" - Minifrikadellen an Nuss-Sauce und bunte Tortilla, bunte Gemüse-Antipasti aus der experimentellen Küche, Bulgur-Gemüse-Salat und griechische Vorspeisen. Gegrillte Pfirsiche mit Ricotta und spritziger Frucht-Cocktail beenden den Abend...

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

Termin: Dienstag, 17.09.2019, 18.00 - 21.30 Uhr

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

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

---

## 3.05.03 Hessische Köstlichkeiten im neuen Gewand

Leitung: Gabriele Andresen

Man müsste doch mal was Klassisches neu interpretieren und aufgepeppt auf den hessischen Teller bringen - das wäre doch mal was Besonderes! Wie wäre es mit deftigem Äpfelwoi-Gulasch oder Kochkäs-Schnitzel an Kürbis-Apfel-Stampf? Auch Handkäs-Carpaccio an Sahne-Cognac-Creme zu Rote-Bete-Salat oder Grüne-Soße-Kräuter-Pfannkuchen mit Orangen-Spargel schmecken lecker! Ein Gläschen "Frankfurter Sprizz" zum Apfelwein-Schiffchen versüßen den hessischen Abend!

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

Termin: Dienstag, 22.10.2019, 18.00 - 21.30 Uhr

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

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

---

## 3.05.04 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 Gemüsesuppe mit Garnelen, buntes Wok-Gemüse an Glasnudel-Salat und Rindfleisch-Curry zu gebratenen Nudeln. Würzige Fisch-Cakes mit Gurkensalat und rotes Thai-Curry mit Huhn machen Appetit auf süße Banana-Pancakes zum heißen Ingwertee...

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

Termin: Dienstag, **02.11.20** 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.

---

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

---

# Kochen/Ernährung/Düfte

---

## 3.05.05 Türkische Küche zum Schlemmen

Die türkische Küche gilt als eine der drei größten Küchen der Welt. Über Jahrhunderte hinweg wurden besondere Rezepte mit anderen Hochkulturen ausgetauscht. Freuen Sie sich auf Rote Linsensuppe, "Dolmades" - gefüllte Weinblätter, Linsenfrikadellen und "Börek" mit Rinderhack oder Kartoffeln. Auch "Lahmacun" - knusprige türkische Pizza, "Auberginen-Marmaris" und gefüllte Feigen zu gebratenem Kebap werden Sie begeistern. Süßes Engelshaardessert und Ayran beschließen den Abend...

Leitung: Gabriele Andresen

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

Termin: Dienstag, 19.11.2019, 18.00 - 21.30 Uhr

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

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

---

## 3.05.06 Weihnachtsplätzchen für Erwachsene

Leitung: Gabriele Andresen

Süße Kekse und Pralinen zum Verschenken oder zum selber naschen, das macht doch total viel Mühe - oder nicht? Erleben Sie Rezepte ohne viel Schnick-Schnack, die super lecker schmecken! Freuen Sie sich auf knusprige Karotten-Limetten-Kekse und amerikanische Pekanuss-Cookies, marokkanische Mandelmakronen oder klassische Vanille-Röllchen, kleine Lavendelsterne und schwedische Haferplätzchen. Herzhafte Dinkelstangen oder Käsecracker zum kleinen Salat und süße Pralinen zum fruchtigen Likör runden den vorweihnachtlichen Abend ab...

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

Termin: Dienstag, 03.12.2019 von 18.00 - 21.30 Uhr

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

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

---

## 3.06.01 Gut durch den Winter mit ätherischen Ölen

Leitung: Beate Engelhardt

Kursinhalt: Erfahren Sie mehr über die vielen

Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle und wie sie bei der Bekämpfung und Abwehr von Viren und Bakterien helfen können. Mit praktischem Beispiel zum Mitnehmen für zu Hause!

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

Termin: Samstag, den 09.11.2019, 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: € 12,00

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

---

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

---

# Sprachen

---

## 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: 03.09.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: Erste Schritte plus

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.



## 4.04.02 Deutsch als Fremdsprache/Fortgeschrittene B1

Leitung: Michael Lauth

[S]

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

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

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

Beginn: 03.09.2019 (12 Doppelstunden)

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

---

## 4.06.01 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen [S]

Leitung: Rhonda Kilb

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

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 02.09.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: wird bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

---

## 4.06.02 Englisch f. Anfänger 2. Semester A1.2 [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Wir haben erst ein Semester Englisch gelernt.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Wenn Sie wenig Vorkenntnisse haben, dann sind Sie bei unserem Kurs richtig! Sie bestimmen das Tempo ohne Druck und ohne Stress.

Wir freuen uns auf Sie!

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

---

## 4.06.03 Englisch A 2 [S]

Leitung: Gerlinde Kazda

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

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (12 Doppelstunden)

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

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

---

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

Leitung: Rhonda Kilb

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

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr - 10:30 Uhr

Buch: face2face Elementary

Beginn: 05.09.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

---

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

Leitung: Rhonda Kilb

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 54

Termin: Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr

Beginn: 04.09.2019 (12 Doppelstunden)

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

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

---

## **4.06.13 English - 4 - YOU** [S]

Voraussetzung: Intermediate Standard of English (B 1)

Leitung: H. Bergmann

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

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

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (12 Doppelstunden)

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

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

---

## **4.06.14 English Conversation** [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Englisch ist heutzutage nicht mehr wegzudenken! Business trips, meetings, or the planned telephone conference will no longer be a problem. One small step can change so much so let us laugh and learn together!

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

Termin: Montag, 20.00 Uhr

Beginn: 02.09.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

---

## Sprachen - Französisch

### 4.08.01 Französisch A 2

[S]

Leitung: Géraldine Herold

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

Kursinhalt: Vous maîtrisez les bases du français et vous voulez communiquer sur des thèmes authentiques ou partager vos propres expériences. Vous voulez faire face tout simplement aux situations de la vie quotidienne.

Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent perfectionner leur connaissance du français au travers de textes faciles, dialogues et améliorer leur expression à l'oral sans oublier bien sûr les révisions de grammaire. - Niveau intermédiaire -

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

Termin: Dienstag 18.30 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,- €.

### 4.08.03 Französisch Conversation f. Fortgeschrittene [S]

Leitung: Rosemary Luksch

Kursinhalt: Notre but: Savoir parler de tout avec tout le monde.

La recette: Beaucoup de conversation, une prise de grammaire, quelques jeux de vocabulaire pour épicer le tout.

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: Sie erhalten alles per Mail und benötigen einen Drucker!

Gebühr: Semesterkarte 63,- €.

## Emilia Romagna-Kunst u. Kulinarik

### 7-tägige Reise 26.03. - 01.04.2020

Emilia Romagna, die "unentdeckte Schöne" Italiens  
großartige Kultur und authentische Küche zwischen  
Apennin und Adria - der "Speisekammer Italiens"

**Parma**, Kulturhauptstadt Europas 2020

#### Eingeschlossene Leistungen:

- Linienflüge LH Frankfurt-Bologna-Frankfurt inkl. Geb.
- 3 Nächte 4\*Hotel UNA im Zentrum von Bologna
- 3 Nächte 4\*Hotel a. d. Adria
- Transfers vor Ort mit qualif. deutschsprachig. Reiseführer
- 6 X Frühstück
- 6 Mahlzeiten im Hotel oder in ausgesuchten Lokalen
- Ausflüge u. a.: Stadtführung Frankfurt durch D.
- **Bologna, Parma, Modena** (Schinken/Balsamico-Probe), **Ferrara** und **Canossa**
- Ganztagesausflug **Ravenna** (Weltkulturerbe), Stadtführg.
- Ganztagesausflug **Urbino** und **Pesaro** mit Stadtführung
- qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung
- Begleitung/Betreuung ab

**Preis pro Person im DZ: 1559 €**

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 - Italienisch - Spanisch

## 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: 19.09.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: Espresso Nuovo ISBN 987-3-19-205439-6 Lektion 7

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

---

## 4.09.02 Italienisch B 1

[S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti

Kursinhalt: Für alle mit guten Kenntnissen in Italienisch.

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

Termin: Donnerstag, 19.00 Uhr

Buch: Allegro B 1 Lektion 10

Beginn: 19.09.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

---

## 4.09.03 Italienisch B 1

[S]

Esercitiamo l'italiano in allegria e in buona compagnia!

Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 10.09.2019 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

---

## 4.22.01 Spanisch A 2

[S]

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

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-OG-03

Termin: Montag, 17.30 Uhr

Beginn: 09.09.2019 (11 Doppelstunden)

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

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €

---

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

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

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

# Sprachen - Spanisch

## 4.22.02 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A 1.4 / 4. Semester

[S]

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

Kursinhalt: Dieser Kurs ist ideal für Wiedereinsteiger!

Abwechslungsreich und effizient lernen wir in alltäglichen Situationen zurechtzukommen.

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

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 09.09.2019 (11 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto A1, Lektion 6 Klett-Verlag

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

## 4.22.03 Spanisch für Anfänger A 1.2/ 2. Semester

[S]

Leitung: Maria Rocandio

Kursinhalt: Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen!

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

Termin: Dienstag, 18.15 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (12 Doppelstunden)

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

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

## 4.22.04 Spanisch Fortgeschrittene Konversation B 1

[S]

Leitung: Maria Rocandio

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Dienstag, 19.45 Uhr

Beginn: 03.09.2019 (12 Doppelstunden)

Buch: Toma la palabra von Klett-Verlag

Gebühr: Semesterkarte 63,-- €.

## wortimbild-druckerei.de

Ihr Druckpartner in Altstadt/Waldsiedlung  
sichert Arbeitsplätze in der Region



Veranstaltungsposter  
A 1 / 59,2x84 cm

135 gr, Bilderdruck, glänzend  
vierfarbig bedruckt

bis 100 Ex. 102,90 €

Inkl. MWSt. und Lieferung

Weitere Formate 4/0 farbig:

bis 100 Ex. Poster A2 93,45 €

Inkl. MWSt. und Lieferung

100 Ex. Poster A3 72,45 €

Inkl. MWSt. und Lieferung

oder 25/49,35 € 50/55,65 €

75/66,15 € 150/87,15 €

200/100,80 € 300/113,40 €



Flyer A4

Stück Preis inkl. MWSt.

100 67,00 €

200 78,55 €

500 113,20 €

1.000 151,30 €

2.000 165,20 €

3.000 179,00 €

4.000 192,90 €

5.000 206,75 €

6.000 219,45 €

7.000 233,30 €

8.000 247,20 €

9.000 261,00 €

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

Wir drucken  
(fast) alles!

Fragen Sie uns:  
06047/9646-0

**DER COMPUTERRAUM IST MIT  
ALL-IN-ONE GERÄTEN AUSGESTATTET  
UND BEFINDET SICH IN DER KREUZBURGHALLE.  
ES GIBT 8 COMPUTERARBEITSPLÄTZE,  
FÜR JEDEN KURSTEILNEHMER STEHT EIN PC  
ZUR VERFÜGUNG.**

---

### Teilnahmebedingungen für Kurse

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

Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht.

Sie erhalten auch keine Rechnung.

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

## **MONTEGROTTO TERME** *das bedeutendste Fango-Kurzentrum Europas!*



**9 Tage: vom 2.-10. November 2019**

**Südlich von Padua und westlich von Venedig befinden sich die Euganeischen Hügel mit ihren heißen Quellen, die schon die Griechen und Römer zum Bau ihrer Bäder veranlasst haben.**

*Große Thermalschwimmbecken, zum Teil als Hallenbad, sind die Kennzeichen unserer seit 1983 bewährten 3\*-Hotels Commodore und Apollo.*

**Leistungen:** 8 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und mehrgängiges Abendessen, mit Wahlmöglichkeit. 1x Begrüssungsdrink. 1x Galadinner im Rahmen der Halbpension. Benutzung der sehr komfortablen, hoteleigenen Badeanlagen. Ausflug nach Padua und Reise-Sicherungsschein.

Pro Pers. DZ Commodore: € 994,- EZ: € 80,-, Apollo: € 1.072,- EZ: 60,-

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

## 5.01.01 Windows 10 für Anfänger Seniorenkurs

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: 04.09.2019 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 63,00

---

## 5.01.02 Erste Schritte in die Textverarbeitung Word 2013

Leitung: Monika Lenhart

Voraussetzung: keine

Endlich auf dem PC das Schreibprogramm Word nutzen können:

Kursinhalt:

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Word 2013 Textdokumente erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie neben den absoluten Grundkenntnissen viele nützliche Techniken kennen, um zum Beispiel Ihren Text durch Aufzählungen, Nummerierungen oder integrierte Grafiken und Bilder ansprechend zu gestalten oder eine Tabelle bzw. Liste zu erstellen.

Literatur: Grundlagen in Word, Herdt-Verlag. Buch kann im Unterricht bei der Kursleiterin erworben werden. Preis ca. 12,00 EUR

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.00 - 20.15 Uhr

Beginn: 21.11.2019 (5 Abende mit 3 UE a 45 Minuten)

Gebühr: € 45,00

---

**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.**

---

## 5.01.03 Microsoft Excel für Anfänger

Leitung: Monika Lenhart

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows 10  
(Bedienung der Maus und Datenverwaltung)

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

Arbeitsbuch wird von der Kursleiterin besorgt und kostet ca. € 12,-.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.00 - 20.15 Uhr

Beginn: 21.10.2019 (5 Abende mit 3 UE a 45 Minuten)

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: 02.09.2019 und 09.09.2019 (2 x 4 Stunden)

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

---

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

Leitung: Florian Brehm

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

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

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



# EDV - Arbeit - Beruf

---

und Anwendungen kennen.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 16.09.2019 und 23.09.2019 (2 x 4 Stunden)

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

---

## 5.01.09 Internet Aufbaukurs für Senioren

Leitung: Michael Och

Einkaufen im Internet? -Vielleicht doch...

Alle diejenigen, die schon die ersten Schritte im Internet hinter sich haben, stellen folgendes fest: Die jüngeren im Familien- und Freundeskreis benutzen das Internet nahezu alltäglich. Nicht nur, um zu wissen wie man Kuchen ohne Ei backen kann, nein diese Nutzer kaufen über das Internet ein, ersteigern gebrauchte Gegenstände, nutzen selbstverständlich Homebanking, soziale Netzwerke usw. Und Sie selbst? Unsicherheit, Bedenken...Ach nö -lieber nicht...

Einkaufen, Homebanking und soziale Netze werden bei vielen Älteren eher mit Vorsicht begutachtet.

Wir reden über Sicherheit im Internet und lernen verschiedene Dienste aus den Bereichen Kaufen/Verkaufen, soziale Netzwerke und Homebanking kennen. Anhand dieser Beispiele soll die eigene Sicherheit und Erfahrung im Internet gesteigert werden. Am Ende des Kurses wird die Nutzung des Internets nicht nur zur Informationsbeschaffung dienen, sondern weitere Bereiche sind für Sie nutzbar.

Dieser Kurs ist als Ergänzung für Senioren und Seniorinnen gedacht, die schon eine grundlegende Erfahrung mit dem Internet haben.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 06.11.2019 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 63,00

---

## 5.04.01 Tastschreiben aktiv

Leitung: Monika Lenhart, staatl. gepr. Maschinenschreiblehrerin

Kursinhalt: Ob im Studium, Schule, im Beruf oder privat - ohne PC

geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Tastschreiben aktiv ist ein Lehrgang mit dem Teilnehmer/innen das Tastschreiben in kürzester Zeit erlernen. Die Erarbeitung der Tastatur basiert auf ausgewählten Elementen des multisensorischen Lernens. Zudem wird ein nachhaltiger Lernerfolg durch ein abwechslungsreiches Übungsangebot zur Festigung der Griffwege unterstützt.

Neben dem Erlernen des Tastschreibens wird in diesem Lehrgang auch die Dokumentengestaltung nach DIN 5008 behandelt.

Am 1. Abend finden 3 UE statt! Ende um 19:45 Uhr.

Der Kurs ist für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet.

Mitbringen: Farbstifte in rot, grün, blau und gelb sowie ein Schreibstift.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 05.09.2019 (8 x 2 Std a 45 Minuten.)

Gebühr: € 45,00

Arbeitsbuch wird von der Kursleiterin beschafft und kostet ca. € 11,50

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

---

# Lange Nacht der VHS/Ortsrundgänge

## Lange Nacht der VHS am 20.09.2019

### **1918/1919 Ein deutsches Schicksalsjahr 100 Jahre Volkshochschule Deutschland Entwicklung der VHS-Hainburg**

1918 trat der deutsche Kaiser zurück und verzichtete auf den Thron. Philipp Scheidemann rief die Republik aus. Der erste Weltkrieg endete. Im Januar 1919 fanden die Wahlen zur verfassungsgebenden Nationalversammlung statt. Vor hundert Jahren wurde die Weimarer Republik gegründet. Die Weimarer Verfassung von 1919 regelte erstmals die Belange der Erwachsenenbildung in Deutschland und ist das Geburtsjahr der Volkshochschulen.

Der Referent wird einen Bogen spannen von der großen Geschichte bis zu den lokalen Ereignissen.

Eröffnung der Veranstaltung durch den Bürgermeister Alexander Böhn und den 1. Beigeordneten Christian Spahn.  
Referenten: Dieter Distel und Birgit Hofmeister

Termin: Freitag, den 20.09.2019 um 18 Uhr  
Ort: Kreuzburgschule OT Klein-Krotzenburg, Aula  
Die Veranstaltung ist kostenlos!

---

## Historischer Ortsrundgang I

### **Bildungsstätten in Klein-Krotzenburg Schulen und Kindergärten im Wandel der Zeit**

"Vier Jahrhunderte Schulen und Kindergärten in Klein-Krotzenburg" Ein Rundgang auf den Spuren der Kindeserziehung durch die Jahrhunderte. Die Teilnehmer lernen die Orte kennen, an denen man in früheren Jahrhunderten versuchte den Kindern "Bildung" zu vermitteln. Den Abschluss bildet ein Rückblick auf die legendäre "Brezelstiftung".

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, KKB

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 18.10.2019, 19.00 Uhr

Kursdauer ca. 2 Stunden

Gebühr € 8,00 Die Kosten beinhalten die Führung und einen kleinen Imbiss bei der anschließenden Einkehr im Heimatverein. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen.

Anmeldung bis zum 14.10.2019 beim VHS-Büro.

## **Vorträge -Ortsrundgänge**

---

### **Historischer Ortsrundgang II**

#### **November im Totenmonat Brauchtum und Aberglaube**

"Der Totenmonat November" - Allerheiligen, Allerseelen, Volkstrauertag und Totensonntag, die christlichen Gedenktage aber auch volkstümliches Brauchtum und Aberglaube zum Thema Tod werden die Teilnehmer bei diesem Rundgang der etwas anderen Art kennen lernen.

Im Anschluss gibt es einen deftigen Imbiss in den Räumen des Heimatvereins.

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, KKB

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 01.11.2019, 19.00 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 28.10.2019 beim VHS-Büro.

---

### **Historischer Ortsrundgang III**

#### **Mit dem Nachtwächter unterwegs Eine Nachtwanderung durch das alte Klein- Krotzenburg**

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

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, KKB

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 29.11.2019, 19.00 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 25.11.2019 beim VHS-Büro.

---

## Vorträge

---

### **Organspende - Transplantation "Was Sie hierzu unbedingt wissen sollten!"**

Um eine eigenverantwortliche, freie Entscheidung treffen zu können, sollten Sie unbedingt wissen:

Warum werden Organspender vor der Organentnahme narkotisiert?

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

Wie reagiert Geist und Seele von Spender und Empfänger?

Warum sollte ein Leichnam komplett beerdigt werden?

Diese und andere Fragen werden an diesem Abend beantwortet.

Referent: Bernd Krammig,

Heilpraktiker und Sportphysiotherapeut

Termin: Dienstag, 17.09.2019, 19.30 Uhr / Gebühr € 4,00

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

---

### **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, 24.09.2019, 19.30 Uhr / Gebühr € 4,00

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

Siehe auch: VHS-Kurs 3.01.16 Beginn am 17.10.2019

"Stress lass nach - Achtfaches Achtsamkeitstraining"

---

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

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

## Vorträge

---

### Unbekannte Dolomiten

Tatsächlich gibt es unmittelbar im Anschluss an die stark touristisch überlaufenen Dolomiten zusätzlich noch die nahezu unbekanntes "Friulanischen Dolomiten".

Dort findet man geheimnisvolle Traumberge und Täler ohne Massentourismus !

Diese fantastischen Berge brauchen im Hinblick auf die Großartigkeit ihrer Bergformen und landschaftlichen Szenerie keinerlei Vergleich mit den eigentlichen Dolomiten zu scheuen.

Lassen Sie sich verzaubern von herrlichen Naturparadiesen in der Region Friaul-Julisch Venetien.

Naturfreunde können hier in Ruhe seltene Tiere und abgelegene menschenleere Bergwiesen bestaunen, die in anderen Alpenregionen schon lange von Skipisten und Bergbahnen verdrängt wurden.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 12.11.2019, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00

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

---

### Tropenparadies Costa Rica

Mächtige Vulkane, zauberhafte Palmenstrände, mystische Regenwälder :

Für Naturfreunde und Fotografen ist dieses kleine Land ein Traumziel für eigene Entdeckungen inmitten von ursprünglichen Lebensräumen.

Erleben Sie aufregende Erlebnisse mit Kaimanen, mit Kapuziner- und Brüllaffen, farbenprächtigen Ara-Papageien und Schlangenhalsvögeln, mit Faultieren und schillernden Schmetterlingen.

Der Vortrag zeigt einen Querschnitt von Natur und Landschaft.

Aber auch Begegnungen mit den einheimischen Menschen, den "Ticos" .

Wir besuchen im Norden das karibische Tiefland, die zentralen Regionen um die Vulkane Arenal und Rincon, den Monteverde-Nebelwald, sowie im Süden die Regenwälder und die Atlantik-Küste des Corcovado-Nationalparks, den wildesten Teil Costa Ricas.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 03.12.2019, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00

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

---

# Allgemeine Hinweise

---



Wilhelm-Leuschner-Straße 10,  
63512 Hainburg  
Telefon: 06182 898551  
Fax: 06182 898549  
Email: vhs@hainburg.de  
Online: www.vhs-hainburg.de

---

## Allgemeine Hinweise und Termine

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

## 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!**

---

## Evangelische Kirchengemeinde Hainburg

Britta Windt, Koordinatorin

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

### **Café "MainTreff"**

Immer dienstags ab 14.30 Uhr

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

Kontakt: Petra Glattbach, Tel: 60130

### **Stammtisch für Eltern mit Kindern im Grundschulalter**

Die monatlichen Treffen sollen dem Erfahrungsaustausch dienen.

Geplant sind ergänzende Dialogabende mit externen Referenten zu Themen wie z.B. "Digitales Kinderzimmer", "Ernährung" und "SMOG - Schule machen ohne Gewalt".

Termin: 1 x monatlich donnerstags von 19 bis 22 Uhr

6. Juni, 4. Juli, 5. September 2019

Ort: Ev. Gemeindehaus Hainstadt, Umlandstr. 1

Leitung: Britta Windt

---

# Allgemeine Hinweise

---

Anmeldungen bitte bei Britta Windt, Tel. 06182-67484,  
E-Mail: familienzentrum@hainburg-evangelisch.de

## Elterncafé

Mittwochs, 15.30 Uhr im Ev. Gemeindehaus

Kontakt: Julia Schröter, Tel: 0163-2890477

Donnerstags, 09.30 Uhr

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

---

## Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbeauftragter:

Reiner Bauer, Südring 21, 63512 Hainburg Telefon: 65875

## Vorträge der Katholischen Erwachsenenbildung Klein- Krotzenburg im Pfarrsaal, Kirchstr. 25:

**Mittwoch, den 18.09.2019 um 19:30 Uhr im Pfarrsaal:**

Sind christliche Werte überhaupt noch zeitgemäß?

Braucht man verbindliche Werte oder ist alles relativ?

Pastoralreferent Stephan Bedel, Heusenstamm

**Mittwoch, den 30.10.2019 um 19:30 Uhr im Pfarrsaal:**

Taufe, Firmung als Sakramente

Pastoralreferent Stephan Bedel, Heusenstamm

**Mittwoch, den 13.11.2019 um 19:30 Uhr im Pfarrsaal:**

Filmabend: Von Menschen und Göttern

Pastoralreferent Stephan Bedel, Heusenstamm

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



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

**Telefon: 06182 898551**

**Fax: 06182 898549**

**Email: vhs@hainburg.de**

**www.vhs-hainburg.de**

# Lange Nacht der Volkshochschulen

100 Jahre Wissen teilen

In ganz Deutschland feiern Volkshochschulen ihr Jubiläum mit einer Langen Nacht. Wir zeigen, dass 100 kein Alter ist, wenn man vielseitig, offen und neugierig bleibt. Sind Sie dabei?

Infos unter [langenacht.vhs-kreis-offenbach.de](http://langenacht.vhs-kreis-offenbach.de)

**Fr. 20.09.2019**

vhs Dreieich und Kreis  
Offenbach laden ein zum

**Dinner for all**

18.00 Uhr

HLL Dreieich

**vhs** 100 Jahre  
Wissen teilen



  
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**