



Programmheft 1. Semester 2024

**Lernen Sie unsere
Kursangebote, Workshops
und Vorträge kennen.**

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



Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

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

www.vhs-kreis-offenbach.de



Kreis Offenbach





Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Volkshochschule Hainburg hat für das erste Halbjahr 2024 ein vielfältiges Programm für Sie erstellt und lädt Sie ganz herzlich ein, Bekanntes wiederzuentdecken und Neues zu testen!

Bei der Auswahl des neuen Programms war es uns ein Anliegen, Gutes weiterzuführen, aber auch aktuelle Entwicklungen und Anregungen zu berücksichtigen. Das betrifft einmal organisatorische Abläufe wie Anmeldeverfahren oder Kurslaufzeiten, andererseits auch inhaltliche Themenbereiche und Kursangebote. Perspektivisch möchten wir weitere Angebote für Kinder und Jugendliche schaffen, streben Kooperationen innerhalb der Gemeinde an und wollen mit Tagesworkshops ein Kennenlernen unserer Volkshochschule erleichtern.

Mit der Reihe „Eltern-Dialog – ein Gesprächskreis für Eltern zu Erziehungsfragen“ wollen wir Mütter und Väter in Verbindung und in Austausch bringen. Das Angebot „Naturkosmetik selbst herstellen“ gibt die Möglichkeit, selbst zu gestalten und nachhaltige Alternativen zu testen. Für Ausgleich im Alltag laden wir zum Workshop „Begleitetes Waldbaden – Shinrin Yoku“ und zum „Outdoorfitness“ im Naherholungsgebiet ein. Das umfangreiche Sport- und Gesundheitsangebot bleibt erhalten. Mit den Angeboten wollen wir Ihren Alltag abwechslungsreicher machen und Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden stärken.

Eine weitere Entwicklung ist die zunehmende Digitalisierung. Nutzen Sie gerne die Möglichkeit, sich per E-Mail an vhs@hainburg.de für Kurse anzumelden. Zukünftig wollen wir auf unserer Webseite ein Angebot schaffen, mit dem die Anmeldung einfach und schnell online vorgenommen werden kann.

Nichtsdestotrotz sind wir telefonisch und im Rathaus für Ihre Anliegen rund um die Volkshochschule ansprechbar.

Für das beginnende Semester wünsche ich Ihnen eine angenehme Zeit beim Besuch unserer Kurse und Veranstaltungen.

Mein Dank geht an alle unsere Kursleiterinnen und Kursleiter und auch an Sie, liebe Teilnehmende. Denn unsere Angebote leben vom persönlichen Miteinander und den engagierten Akteuren, welche die Kurse anbieten und besuchen.

Ihr

Alexander Böhn
Bürgermeister



124-10101 **Vorsorge am Lebensende**

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung – kein Buch mit sieben Siegeln, sondern sinnvolle Vorsorge! Bei diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zur Vorsorge am Lebensende und haben Gelegenheit, eigene Fragen zu stellen.

- Für welche Lebensbereiche brauche ich einen Vertreter mit Entscheidungsbefugnis?
- Was ist besser für mich, der Betreuer oder der Bevollmächtigte?
- Warum ist die Vollmacht empfehlenswert für den Gesundheitsbereich?
- Gilt die ärztliche Schweigepflicht gegenüber meinen Vertretern?
- Sollte ich einen Vertreter auch dann ernennen, wenn ich mich nicht in einer Patientenverfügung festlegen will oder kann?
- Was passiert, wenn mein Vertreter seine Aufgabe nicht wahrnehmen kann oder will?

Leitung: Monika Schulz, Koordinatorin der Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Di. 27.02.2024, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

124-10102 **Wie sag' ich es meinem Kind? – Mit Kindern über Sterben und Tod sprechen**

Wenn wir an das Thema Tod, Kinder und Trauerreaktionen denken, überkommt uns ganz schnell ein unwohles Gefühl. Sollen oder müssen wir denn überhaupt unsere Kinder mit so traurigen Dingen wie dem Tod belasten?

Als langjährige und erfahrene Kinder- und Jugendtrauerbegleiterin würde ich gerne mit Ihnen Ihre Fragen zur Kommunikation rund um das Thema Sterben und Tod besprechen. Wir schauen uns gemeinsam die verschiedenen Entwicklungsstufen und mögliche Trauerreaktionen der Kinder an.

Ein Bücherkoffer mit Literatur zum Thema steht zum Stöbern zur Verfügung.

Leitung: Petra Ehrich, Kinder- und Jugendtrauerbegleiterin für die Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Di. 05.03.2024, 16.30–18.00 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



124-10205 Die Cevennen – einzigartige Natur im Süden Frankreichs

Die Cevennen zählen bis heute zu den einsamsten und ökologisch kostbarsten Naturregionen Frankreichs. Abseits der großen Ferienzeile bilden die von tiefen Schluchten durchzogenen Landschaften mit ihren grünen Bergkämmen und steppenartigen Hochebenen einen geologisch reichhaltigen Übergang zwischen dem Zentralmassiv und dem Rhonetal mit seinen mediterranen Lebensräumen. Entsprechend abwechslungsreich und divers ist die Abfolge der Landschaftsbilder: von den Kalkhochflächen der Causses tief hinunter in die Schiefer Schluchten der Flüsse Tarn, Jonte und Dourbie. Und genau durch diese großartigen Gegensätze entstand über die Jahrtausende eine unglaublich vielfältige Flora und Fauna. Federgrassteppen und bunte Orchideenwiesen stehen im scharfen Kontrast zu steil abfallenden Felswänden, in denen heute wieder eine große Zahl seltener Vogelarten lebt. Vier verschiedene Geierarten brüten erfolgreich zusammen mit etlichen Falken- und Adlerarten in den für Menschen unzugänglichen Felsen.

Erleben Sie die Cevennen – ein echtes Naturparadies!

Leitung: Martin Schroth, Dipl.-Biologe

Ort: Aula der Kreuzburgschule

Beginn: Di. 05.03.2024, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

NEU 124-10720 Aus der Vergangenheit lernen für die Zukunft, aktiv gegen Antisemitismus

Berichte von Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sind unersetzliche Quellen. Sie schaffen einen besonderen Zugang zur Geschichte. Sie lassen uns verstehen, was in der Vergangenheit geschah, und sensibilisieren uns für das, was heute geschieht.

Bald wird es keine Zeitzeugen mehr geben, die ihre Erfahrungen mit uns teilen können. Wird das unseren Blick auf Geschichte verändern? Wie können wir die Berichte der Zeitzeugen bewahren?

In enger Zusammenarbeit mit dem Zeitzeugen Kurt S. Maier und der Zeitzeugin Inge Auerbacher sind im Deutschen Exilarchiv 1933–1945 der Deutschen Nationalbibliothek zwei digitale interaktive Interviews entstanden, die sich mit den Erfahrungen antisemitischer Verfolgung sowie des Exils nach 1933 beschäftigen.

Am 7. März 2024 laden wir Sie ein, das interaktive Format kennenzulernen!

Schülerinnen und Schüler der Kreuzburgschule führen gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen des Exilarchivs in die Biografien der beiden Zeitzeugen ein und geben Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fragen an die interaktiven Zeitzeugnisse zu stellen.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, die Mitarbeiterinnen des Exilarchivs zum Projekt zu befragen und über die Zukunft der Erinnerung zu diskutieren. Die Frage „Wie können wir aus der Vergangenheit für die Zukunft lernen?“ wird durch den Abend leiten.

Leitung: Kooperation des Deutschen Exilarchivs 1933–1945, Kreuzburgschule Hainburg, Arbeitskreis ehemalige Synagoge Klein-Krotzenburg und der Gemeinde Hainburg

Ort: Kreuzburgschule, Aula

Beginn: Do. 07.03.2024, 19.30–21.00 Uhr

Gebühr: öffentliche Veranstaltung

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.



**NEU 124-10115 „Eltern-Dialog“ Teil 1:
Pubertät – (Aus-)Halten und Loslassen**

„Eltern-Dialog“ ist ein Gesprächskreis für Eltern zu Erziehungsfragen und bringt Mütter und Väter in Verbindung und in Austausch. Inhaltlich geht es um Themen, die Frauen und Männer als Eltern in der Erziehung ihrer Kinder berühren. Die dialogische Struktur der Gesprächskreise erlaubt es den Beteiligten, offen über ihre Erfahrungen, über Fragen, Ängste und Probleme zu sprechen, mit denen sie bisher häufig allein blieben.

In Teil 1 des „Eltern-Dialogs“ kommen wir zum Thema „Pubertät“ in Austausch. „Schluss mit lustig“ könnte das neue Motto in vielen Familien sein. Die Phase der Wandlung, Neuorientierung und Ablösung ist nicht selten begleitet von Diskussionen, Tränen und Wut. Dieser Prozess, den unsere Kinder (und auch wir Eltern) im Heranwachsen erleben, stellt alle Beteiligten vor größte emotionale und zwischenmenschliche Herausforderungen. Lassen Sie uns über Gefühle, Gelungenes und weniger Gelungenes sprechen und uns austauschen.

Fachlich angeleitet werden Sie dabei von Cornelia Fritz, Sozialpädagogin (BA), systemische Familienberaterin (DGSF) und Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (DGSF).

Leitung: Cornelia Fritz, Sozialpädagogin (BA),
systemische Familienberaterin (DGSF) und
Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (DGSF)

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Mo. 15.04.2024, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr: 7 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

**124-10104 Photovoltaik für mich –
Wie erzeuge ich meinen eigenen Strom?**

Die Energiekosten steigen. Ursache ist die hohe Abhängigkeit Deutschlands von der Lieferung fossiler Energieträger aus anderen Ländern. Dies lässt sich ändern. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick zur Funktionsweise einer Photovoltaikanlage, über mögliche Varianten, über deren Wirtschaftlichkeit und weitere nicht-monetäre Faktoren, die bei einer Anschaffung wichtig sind. „Solare Strahlungsenergie“ eignet sich auch für die Erzeugung von Wärme für Warmwasser und Heizung. Im Vortrag wird auch auf die Nutzung von Strom zur Wärmeerzeugung und auf thermische Solaranlagen als Alternative eingegangen.

Leitung: Michael Sterker und Horst Winter für die Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt Hainburg

Ort: Aula der Kreuzburgschule

Beginn: Di. 16.04.2024, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



NEU 124-10107 **Installation von Stecker-Solargeräten**

Stecker-Solargeräte (Balkonanlagen) sind für die Selbstmontage gedacht. In diesem Praxiskurs lernen Sie verschiedene Montagesysteme für Flachdach, Schrägdach, Balkon, Schuppen und Trapezdach kennen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung lernen Sie, diese Systeme zu montieren.

Leitung: Michael Sterker und Horst Winter für die Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt Hainburg

Ort: Uferstr. 16, Hainburg

Beginn: Sa. 20.04.2024, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr: 10 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

124-10105 **Alternative Heizsysteme**

In diesem Vortrag geht es primär um Heizsysteme, mit denen man versucht, die derzeit diskutierte Einhaltung des Ziels, 65 % Erneuerbare Energie einzusetzen. Fossile Energievorräte sind endlich, müssen mit immer größerem Aufwand gefördert werden und bei deren Verbrennung werden Kohlendioxid-Emissionen verursacht. Dies führt unter anderem zu immer höheren Preisen. Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, welche Alternativen es zur bisherigen Erzeugung von Strom, Heizungswärme und Warmwasser gibt und welche Vor- und Nachteile dadurch zu erwarten sind. Es werden bekannte Systeme vorgestellt, aber auch innovative Systeme, die bisher kaum bekannt sind. Es wird auch auf die Frage eingegangen, wie die Vorgabe, künftig mindestens 65 % erneuerbare Energien einzusetzen, erfüllt werden kann.

Leitung: Michael Sterker und Horst Winter für die Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt Hainburg

Ort: Aula der Kreuzburgschule

Beginn: Di. 23.04.2024, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

124-10106 **Wohngebäude energetisch sanieren**

Wie reduziere ich sinnvoll die Wärmeverluste eines Wohngebäudes? Was sind dabei sinnvolle Ziele? Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Wärmeverluste bei einem Gebäude entstehen, die für ein behagliches Wohnen durch die Heizungsanlage auszugleichen sind. Es wird aufgezeigt, mit welchen Maßnahmen die verschiedenen Verluste reduziert werden können. Mit einer Grenzkostenbetrachtung wird abgeschätzt, welche Kosten für eine Sanierung in Kauf genommen werden können. Es wird auch auf eine sinnvolle Reihenfolge bei der Sanierung der verschiedenen Bauteile eingegangen. Außerdem werden Fördermöglichkeiten angesprochen. Der Vortrag ersetzt keine individuelle Beratung.

Leitung: Michael Sterker und Horst Winter für die Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt Hainburg

Ort: Aula der Kreuzburgschule

Beginn: Di. 30.04.2024, 19.00–20.30 Uhr

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



NEU 124-10116 „Eltern-Dialog“ Teil 2: Schule – (k)ein Kinderspiel?

„Eltern-Dialog“ ist ein Gesprächskreis für Eltern zu Erziehungsfragen und bringt Mütter und Väter in Verbindung und in Austausch. Inhaltlich geht es um Themen, die Frauen und Männer als Eltern in der Erziehung ihrer Kinder berühren. Die dialogische Struktur der Gesprächskreise erlaubt es den Beteiligten, offen über ihre Erfahrungen, über Fragen, Ängste und Probleme zu sprechen, mit denen sie bisher häufig allein blieben.

Im „Eltern-Dialog“ Teil 2 widmen wir uns den vielfältigen Formen der Krisen und Probleme rund um das Thema Schule. Diese äußern sich in unterschiedlicher Form und unterschiedlicher Intensität. Die Kinder selbst werden dabei nicht selten als „Störenfried“, „Faulpelz“ oder „Schulschwänzer“ betitelt. Von „Lernstörungen“ über „familiäre Probleme“ oder „Mobbing“ – Ursachen für das Verhalten der Kinder und Jugendlichen sind vielfältig. Vor allem für unsere Kinder stellen die Problematiken um das Thema Schule eine große, vor allem emotionale und psychosoziale Belastung dar. Wie können wir Eltern damit adäquat umgehen, wie können wir das Verhalten unserer Kinder im Umgang mit den Schwierigkeiten im schulischen Bereich fördern und unsere Kinder unterstützen?

Fachlich angeleitet werden Sie dabei von Cornelia Fritz, Sozialpädagogin (BA), systemische Familienberaterin (DGSF) und Systemische Kinder- und Jugendlichen-therapeutin (DGSF).

Leitung: Cornelia Fritz, Sozialpädagogin (BA),
systemische Familienberaterin (DGSF) und
Systemische Kinder- und Jugendlichen-therapeutin (DGSF)

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Mo. 17.06.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Gebühr: 7 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

NEU 124-50100 Instagram Basics

Bestimmt haben Sie schon einmal von Instagram gehört und wahrscheinlich wissen Sie auch, dass es sich dabei um eine App fürs Smartphone bzw. den PC handelt. Instagram ist ein soziales Netzwerk, in dem Foto- und Videoinhalte erstellt und mit der Community geteilt werden können. Aber was soll der Hype? Sollte man da mitmachen und was genau ist Instagram überhaupt? Fangen wir beim 1×1 von Instagram für Neulinge und Einsteiger an. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Instagram-Funktionen kennen und erhalten Tipps, wie man einen eigenen Account und ein ansprechendes Profil aufbaut. Wie kann ich Bilder bei Instagram bearbeiten und teilen? Wie werden Instagram-Stories erstellt? Außerdem beschäftigen wir uns mit der Bedeutung von Profil-Highlights. Wie man sie erstellt, organisiert und optisch ansprechend gestaltet.

Leitung: Stephanie Harrer, Mediengestalterin Bild/Ton

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Sa. 01.06.2024, 14.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: 24 Euro

Bitte melden Sie sich zum Workshop an.

Hinweis: Voraussetzung sind ein bestehender Account bei Instagram und Grundkenntnisse mit PC, Internetnutzung sind erforderlich.



124-10206 **Historischer Ortsrundgang I – mit dem Nachtwächter unterwegs**

Dieter Distel ist Mitbegründer des Klein-Krotzenburger Heimatvereins und als Heimatforscher tätig. Beim Historischen Ortsrundgang laden wir zum kurzweiligen Ortsrundgang in Klein-Krotzenburg ein, der mit kleinem Ausschank und Snacks im Vereinsheim des Heimat- und Geschichtsvereins abschließt. Lernen Sie einen Teil Hainburgs aus einem neuen Blickwinkel kennen oder entdecken Sie neue Facetten an Ihrem Wohnort!

In der Teilnahmegebühr sind die Führung und die Speisen enthalten, die Getränke werden individuell vor Ort berechnet.

Leitung: Dieter Distel, Heimatforscher

Ort: Die Führung startet am Kirchplatz, Kirchstraße 10
in Klein-Krotzenburg

Beginn: Fr. 22.03.2024, 19.00–22.00 Uhr

Gebühr: 18 Euro für Führung und Speisen
Bitte melden Sie sich zur Führung an.

124-10207 **Historischer Ortsrundgang II – mit dem Nachtwächter unterwegs**

Ort: siehe 124-10206

Beginn: Fr. 26.04.2024, 19.00–22.00 Uhr

124-10208 **Historischer Ortsrundgang III – mit dem Nachtwächter unterwegs**

Ort: siehe 124-10206

Beginn: Fr. 17.05.2024, 19.00–22.00 Uhr

NEU 124-20702 **Kunstgeschichte(n) – Schluss mit lustig. Die andere Seite des Impressionismus**

In stilvollem Ambiente und delikaten Farben widmen sich geschmackvoll gekleidete Frohnaturen voller Ernst pittoresken Facetten ihrer kostspieligen Freizeitgestaltung. Der nicht enden wollende Sonntagnachmittag einer heiteren Stadtbevölkerung täuscht über die damalige Sprengkraft impressionistischer Malerei hinweg, in der ein Kollege den Untergang des Abendlandes heraufdämmern sah: „Die Gefahr für die moderne Kunst, der nichts Geringeres als Auslöschung droht, liegt im ‚Impressionismus‘.“ Auch zurückhaltende Zeitgenossen versetzte der Anblick einer Sammlung impressionistischer Gemälde in Erstaunen. So erkundigte sich Adolph Menzel: „Haben Sie wirklich Geld für das Zeug gegeben?“ In diesem Kurs erfahren Sie, wie Boot, Ball und Ballett das Auge des Betrachters strapazierten.

Leitung: Charlotte Lindenberg, Kunsthistorikerin M.A.

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Sa. 23.03.2024, 15.00–18.00 Uhr

Gebühr: 8 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

**NEU** 124-20703 **Kunstgeschichte(n) – Besuch der Skulpturensammlung Liebieghaus**

Umgeben von einem der schönsten Gärten Frankfurts beheimatet das Liebieghaus eine hochkarätige Sammlung von rund 3.000 Skulpturen aus der Zeit vom Alten Ägypten bis zum Klassizismus. Das auf Bildhauerei spezialisierte Haus zählt zu den international bedeutendsten Skulpturenmuseen.

Die ehemalige Gründerzeitvilla des Barons von Liebieg bildet die einmalige Kulisse, in der 5.000 Jahre Geschichte der Bildhauerkunst präsentiert werden. Sie lädt sowohl zur Erkundung der Werke als auch des Gebäudes selbst ein. Lernen Sie das Liebieghaus in einer einstündigen Überblicksführung kennen.

Leitung: Liebieghaus Skulpturensammlung, Frankfurt

Ort: Schaumainkai 71, 60596 Frankfurt am Main

Beginn: Sa. 25.05.2024, 15.00–16.30 Uhr, Treffpunkt: 14.45 Uhr vor Ort

Gebühr: 18 Euro, inklusive Führung und Eintritt

Bitte melden Sie sich zur Führung an.

124-10209 **Die Geschichte der „Liebfrauenheide“**

Ein kleiner Spaziergang durch fast 400 Jahre Geschichte erwartet Sie bei diesem „historischen Ortsrundgang“. Von der Auffindung des Gnadenbildes in einer hohlen Eiche über die daraus entstehende Wallfahrt bis zum Bau der ersten steinernen Kapelle erfahren Sie alles über die Liebfrauenheide bis zum aktuellen Stand der Forschung. Im zweiten Teil geht es um das Verbot der Wallfahrt, den Abriss der Kapelle 1755, den Wiederaufbau 1868 und die große Predigt von Bischof Ketteler 1869 zur Lage der Arbeiter im Deutschen Reich. Die Entwicklung der letzten 150 Jahre bildet den Abschluss. Im Anschluss daran gibt es einen deftigen Imbiss direkt am „Kapellentreff“.

Leitung: Dieter Distel, Heimatforscher

Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Tannenhof, Hainburg

Beginn: Fr. 14.06.2024, 19.00–22.00 Uhr, einmaliger Termin

Gebühr: 20 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.



VHS-VERANSTALTUNGSTIPP

Frankfurt liest: „Zebras im Schnee“ von Florian Wacker ... und Hainburg liest mit!

Auch im Jahr 2024 holen der Freundeskreis für Kapelle und Haus St. Gabriel e.V. und die Bücherstube Klingler das große Frankfurter Lese-
fest nach Hainburg.

Im Mittelpunkt steht der Roman „Zebras im Schnee“ des in Frankfurt lebenden Autors Florian Wacker (Berlin Verlag). Setting ist das Frankfurt der 1920er und 1930er Jahre, und wir tauchen ein in Architektur, Fotografie und Kunst der Zeit.

Richard Kugelmann hat den Auftrag, eine Ausstellung über das Bauhausnahe Stadtplanungsprogramm „Neues Frankfurt“ zu gestalten. Bei seinen Recherchen stößt er auf ein Ende der 1920er Jahre aufgenommenes Foto seiner eigenen Mutter. Fotografin ist eine gewisse Ella Burmeister. Immer tiefer taucht er während einer Reise in die Main-Metropole in ihre Lebensgeschichte ein. Würde er mehr Material von dieser nach dem Krieg vergessenen Künstlerin finden, wäre seine geplante Ausstellung nicht weniger als eine Sensation. Doch was verband die beiden Frauen? Und warum hat Franziska nach ihrer Flucht in die USA 1933 nie wieder von Ella und der gemeinsamen Zeit in Frankfurt gesprochen? Richard gerät schließlich in eine Geschichte hinein, die auch sein Leben für immer verändert.

Leitung: Freundeskreis für Kapelle und Haus St. Gabriel e.V.
und die Bücherstube Klingler

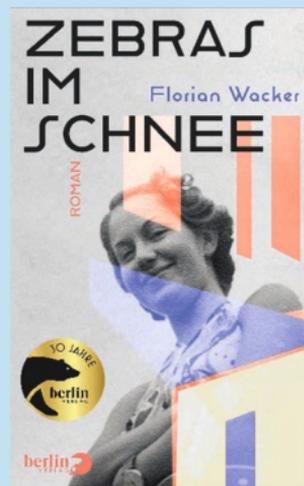
Ort: Kapelle St. Gabriel

Beginn: Mi. 24.04.2024, 19.30–21.00 Uhr

Eintritt: 10 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

Frankfurt
liest ein
Buch





NEU 124-10707 **Nähen für Kids**

Die ersten eigenen Werke zuschneiden und nähen, Gelerntes üben oder Neues kennenlernen? Das könnt ihr in diesem Nähkurs für Kids! Ab 9 Jahren darfst du unsere Kurse gerne allein besuchen, ansonsten bringst du einfach Mama, Papa oder Oma mit. Ihr lernt den Umgang mit der Nähmaschine und einfache Handstiche, näht erste Dinge wie Kissen, Taschen oder kleine Accessoires.

Die Stoffe und Schnitte werden gestellt. Es empfiehlt sich, eine eigene Nähmaschine mitzubringen. Der Kurs ist auch für Kinder mit Näherfahrung geeignet.

Leitung: Astrid Merger, Designerin und Stylistin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mo. 19.02.2024, 14.30–16.30 Uhr, 4 Kurseinheiten

Gebühr: 24 Euro

Bitte melden Sie Ihre Kinder zum Nähkurs an. Es werden einige Materialien benötigt, die aber auch im Atelier Merger erworben werden können. Benötigt wird: Papier, Bleistift, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Näh- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden.

Weitere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, bitte bei der Anmeldung anmerken.

124-10703 **Kreative Schreibwerkstatt für Kids**

Gemeinsam mit der Kursleiterin Elke Streck erfindet ihr eigene Geschichten, schreibt und malt etwas dazu. In der Gemeindebücherei findet ihr viele Anregungen. Mit einem Geschichtenbaukasten und Geschichtenwürfeln wird es euch leicht gelingen, eure Fantasie anzuregen und zu Papier zu bringen.

Leitung: Elke Streck, Leiterin der Gemeindebücherei Hainburg

Ort: Gemeindebücherei, Liebfrauenheidestr. 15

Beginn: Sa. 09.03.2024, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr: 12 Euro

Bitte melden Sie Ihre Kinder zur Schreibwerkstatt an. Das Angebot richtet sich an alle Kids zwischen 7 und 12 Jahren.

NEU 124-10730 **NaturSpur: ein Nachmittag in Wald und Feld**

Wir erkunden gemeinsam die Natur in Wald und Feld. Da gibt es viel zu entdecken. Welche Bäume und Kräuter wachsen dort? Wie können wir diese erkennen und für uns nutzen? Vielleicht halten wir Ausschau nach Kobolden, vielleicht bauen wir einen Äste-Turm oder ein Quiz wartet auf euch. Lasst euch überraschen.

Leitung: Alexandra Fritsche, Naturpädagogin

Ort: Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben

Beginn: Do. 09.05.2024, 14.00–17.00 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie Ihre Kinder zum Angebot an. Das Angebot richtet sich an Grundschulkindern und findet an dem Feiertag „Christi Himmelfahrt“ statt.

Der „Nachmittag in Wald und Feld“ findet auch bei schlechtem Wetter statt, allerdings nicht bei Gewitter- oder Sturmwarnung.



**NEU 124-10705 Workshop für Schülerinnen und Schüler:
Collagen / Zeichnen / Basteln – mit dem Zufall
arbeiten**

Wir wollen Bilder oder Klebeobjekte entstehen lassen, bei denen der Zufall eine große Rolle spielt. Mit Stiften und Farben und gesammelten Materialien, wie Zeitschriften, Fotos, alten Büchern, Pappen, Tapeten, Verpackungen, Stoffresten, Stickern, Wolle, Fäden, Folien, leeren Plastikverpackungen und, und, und ... wollen wir ein ganz eigenes Bild oder Objekt entstehen lassen. Mit Farben, Buntstiften, Schere, Kleber, Nadel und Faden, Draht und einer Portion Entdeckerfreude ausgerüstet, gehen wir ans Werk: ausschneiden, reißen, schnippeln, kleben, malen und drucken – ganz analog entsteht etwas ganz Neues, Schräges und vielleicht völlig Verrücktes? Ihr könnt schon mit dem Sammeln beginnen und bei Kursbeginn mitbringen. Gemeinsam werden wir dann loslegen!

Leitung: Jutta Hohl-Wolf, Grafikdesignerin

Ort: Kreuzburgschule, Raum 01EG08

Beginn: Sa. 25.05.2024, 10.00–12.00 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie die Teilnahme Ihres Kindes am Workshop an.

124-10704 Kreative Schreibwerkstatt für Kids

Gemeinsam mit der Kursleiterin Elke Streck erfindet ihr eigene Geschichten, schreibt und malt etwas dazu. In der Gemeindebücherei findet ihr viele Anregungen. Mit einem Geschichtenbaukasten und Geschichtenwürfeln wird es euch leicht gelingen, eure Fantasie anzuregen und zu Papier zu bringen.

Leitung: Elke Streck, Leiterin der Gemeindebücherei Hainburg

Ort: Gemeindebücherei, Liebfrauenheidestr. 15

Beginn: Sa. 15.06.2024, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr: 12 Euro

Bitte melden Sie Ihre Kinder zur Schreibwerkstatt an. Das Angebot richtet sich an alle Kids zwischen 7 und 12 Jahren.

**NEU 124-10103 Lesestunde für Kinder:
„Opa, welche Farbe hat der Tod?“**

Wir sprechen nicht gerne über den Tod, doch Kinder haben oft Fragen:

- Welche Farbe hat der Tod?
- Warum müssen wir sterben?
- Tut sterben weh?
- Kann man den Tod hören oder riechen?
- Wohin geht man, wenn man stirbt?
- Darf man traurig sein und weinen, wenn jemand gestorben ist?
- Was kann mich trösten?

Nach der Lesung können die Kinder Fragen sowohl zum Inhalt des Buches stellen als auch über alles sprechen, was zum Thema Sterben, Tod und Traurig-sein bewegt und interessiert.

Leitung: Marita Habersack, Kinder- und Jugendtrauerbegleiterin für die Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung

Ort: Bücherstube Klingler, Schulstraße 6

Beginn: Mi. 19.06.2024, 16.30–17.30 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie Ihre Kinder zur Lesestunde an. Die Lesestunde ist geeignet für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren.



**NEU 124-10706 Workshop für Schülerinnen und Schüler:
Collagen / Zeichnen / Basteln – mit dem Zufall
arbeiten**

Wir wollen Bilder oder Klebeobjekte entstehen lassen, bei denen der Zufall eine große Rolle spielt. Mit Stiften und Farben und gesammelten Materialien, wie Zeitschriften, Fotos, alten Büchern, Pappen, Tapeten, Verpackungen, Stoffresten, Stickern, Wolle, Fäden, Folien, leeren Plastikverpackungen und, und, und ... wollen wir ein ganz eigenes Bild oder Objekt entstehen lassen. Mit Farben, Buntstiften, Schere, Kleber, Nadel und Faden, Draht und einer Portion Entdeckerfreude ausgerüstet, gehen wir ans Werk: ausschneiden, reißen, schnippeln, kleben, malen und drucken – ganz analog entsteht etwas ganz Neues, Schräges und vielleicht völlig Verrücktes? Ihr könnt schon mit dem Sammeln beginnen und bei Kursbeginn mitbringen. Gemeinsam werden wir dann loslegen!

Leitung: Jutta Hohl-Wolf, Grafikdesignerin

Ort: Kreuzburgschule, Raum 01EG08

Beginn: Sa. 29.06.2024, 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie die Teilnahme Ihres Kindes am Workshop an.

**NEU 124-10710 „Wetter- und Klimaexperimente“, Workshop für
Kids in der Wetterwerkstatt Offenbach**

Was ist Luftdruck? Und was hat er mit dem Wetter zu tun? Wie entsteht ein Regenbogen? Wie kann man einen Tornado in einer Flasche erzeugen? Und was passiert eigentlich, wenn Eisberge abschmelzen? Anhand einfacher und zugleich spannender Experimente lernen wir, was es mit verschiedenen Phänomenen auf sich hat, die Rückschlüsse auf die Entstehung von Wetter und Klima ermöglichen.

Die Wetter- und Klimawerkstatt ist eine Kooperation zwischen der Stadt Offenbach (Amt für Kulturmanagement und Wirtschaftsförderung) und dem Deutschen Wetterdienst (DWD).

Leitung: Wetterwerkstatt Offenbach

Ort: Wetter- & Klima-Werkstatt Offenbach, Frankfurter Straße 39/Rathaus-Plaza, 63065 Offenbach am Main

Gebühr: 5 Euro

Die Wetter- & Klima-Werkstatt Offenbach bietet ein vielfältiges Angebot für Kinder an. **Im Jahr 2024 sollen die Angebote umgestaltet werden, weshalb leider noch kein Termin feststeht.** Ihre Kinder sind neugierig auf das Angebot und haben Interesse teilzunehmen? Melden Sie ihre Kinder gerne per E-Mail an, wir halten Sie auf dem Laufenden zum Besuch der Wetterwerkstatt.



NEU 124-20720 **Figuren aus Pappmaché**

In diesem kreativen Kurs erschaffen wir aus Pappmaché wunderschöne Kunstfiguren, wie die „Dicke Berta“, die „schlanke Anke“ oder den „Hahn Hugo“. Zunächst erstellen wir ein Gerüst aus einer Flasche, Luftballons oder Küchenrollen und modellieren die Figur mit Zeitungen, Klebeband und Folie vor. Danach wird die Basisfigur mit Küchenpapier, Zeitungen, Kleister und pulverisiertem Pappmaché ausmodelliert. Im letzten Arbeitsschritt veredeln wir unsere Unikate mit Acrylfarbe und diversem Bastel- und Dekomaterial.

Leitung: Beate Weiß, Künstlerin

Ort: Kreuzburgschule, Raum 01EG08

Beginn: Do. 08.02.2024, 18.00–20.30 Uhr, 3 Kurseinheiten

Gebühr: 5 Euro, Materialkosten 15 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an.

124-20901 **Nähen: Basics und für Fortgeschrittene**

Wie schneide ich Stoffe? Wie entsteht das erste, einfache Kleidungsstück? Neue Teilnehmende können in diesem Kurs die „Basics“ rund ums Nähen erlernen und Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse erweitern bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen. Ihre eigenen Ideen oder Wünsche können im Kurs ausprobiert und umgesetzt werden.

Leitung: Astrid Merger, Designerin und Stylistin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mo. 19.02.2024, 17.00–19.00 Uhr, Laufzeit: 10 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Das wird benötigt: eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.

124-20710 **Kalligrafie – die Kunst des schönen Schreibens**

In diesem Kurs erwerben Sie Kenntnisse und Techniken verschiedener Kunstschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.

Leitung: Gudrun Manus

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03EG02

Beginn: Mo. 05.02.2024, 17.30–19.30 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an.

NEU 124-20708 **Mandala malen auf Stein – meditativ kreativ sein**

Das Malen von Mandalas ist eine traditionsreiche, meditative Beschäftigung, um sich in Achtsamkeit zu üben und auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. In diesem Kurs kommen wir gemeinsam zur Ruhe und erfahren mit der Dot-Painting-Technik die entspannende Wirkung des Mandala-Malens. Schritt für Schritt begeben wir uns in einen kreativen Flow und lassen aus Steinen kleine individuelle Kunstwerke entstehen. Dafür verwenden wir Acrylfarbe, die wir mit speziellen Dotting-Tools und Pinseln auf die Steine auftragen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, um Harmonie und wunderschöne Objekte entstehen zu lassen.

Leitung: Beate Weiß, Künstlerin

Ort: Kreuzburgschule, Raum 01EG08

Beginn: Di. 20.02.2024, 18.30–20.45 Uhr, 4 Kurseinheiten

Gebühr: 5 Euro, Materialkosten 15 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an.



**NEU 124-20902 DIY: Selbst gemachte Badebomben,
Massage-Bars, Duschpeelings und Badesalz**

Wie stellt man selbst Badezusätze ohne unnötige Chemie und Konservierungsstoffe her? Was wird zur Herstellung von natürlichen Badezusätzen benötigen? Gemeinsam stellen wir mit Zutaten aus der Küche Massage-Bars, Badesalz, Badebomben und Duschpeeling her und nehmen alles direkt mit nach Hause.

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Di. 27.02.2024, 18.00–21.00 Uhr

Gebühr: 20 Euro

Bitte melden Sie sich zum Workshop an.

NEU 124-20903 DIY: Seife sieden – kein Hexenwerk

Im Kurs rühren wir unsere eigene Pflanzenseifen an. Handgemachte und kaltgerührte Naturseifen aus eigener Herstellung bieten uns eine wundervolle Pflege und ein einmaliges Hautgefühl. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu. Wir arbeiten ausschließlich mit Zutaten aus der Küche!

Bitte mitbringen: Gummi-/Latexhandschuhe, ein altes Handtuch zum Isolieren der Seife, leere Joghurtbecher oder Silikonformen sowie eine Schürze oder ein altes Hemd, ggfs. Schutzbrille und Mundschutz, Küchenrolle zum Abwischen von Seifenresten, Stabmixer / Pürierstab.

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Di. 23.04.2024, 18.00–22.00 Uhr

Gebühr: 20 Euro

Bitte melden Sie sich zum Workshop an.



124-30241 **Frühsport Frühling (Januar – März)**

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.

Leitung: Ute Wich, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 15.01.2024, 8.30–9.30 Uhr, 6 Kurseinheiten

Gebühr: 24 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

124-30243 **Ganzkörpertraining plus Stretching Frühling (Januar – März)**

In diesem Kurs wird der Körper ganzheitlich trainiert mit dem Ziel, die allgemeine Fitness, die Leistungsfähigkeit und auch das persönliche Wohlbefinden zu verbessern. Neben 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. Im Mittelpunkt des Kurses steht der Erhalt der körperlichen Fitness.

Leitung: Ute Wich, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 15.01.2024, 9.30–10.30 Uhr, 6 Kurseinheiten

Gebühr: 24 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

124-30233 **Tanzfitness**

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

Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Leitung: Vasilica Kerkhoff, Tanz- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 02.02.2024, 15.00–16.00 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 40 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

NEU 124-30320 **Stuhlgymnastik für Frauen und Männer**

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!

Leitung: Petra Himmel

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 05.02.2024, 15.00–16.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.



124-30321 **Stuhlgymnastik für Frauen und Männer**

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!

Leitung: Petra Himmel

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 05.02.2024, 16.00–17.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

124-30323 **Osteoporosegymnastik für Frauen und Männer**

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

Leitung: Petra Himmel

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 05.02.2024, 17.00–18.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

124-30101 **Hatha Yoga**

Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wir lernen leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine dicke Wolldecke mit.

Leitung: Sigi Schwab, Yoga-Lehrerin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Di. 06.02.2024, 9.30–11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

124-30102 **Hatha Yoga**

Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wir lernen leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine dicke Wolldecke mit.

Leitung: Sigi Schwab, Yoga-Lehrerin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Di. 06.02.2024, 18.00–19.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.



NEU 124-30120 **Meditation für Anfänger**

Kommen alle Bewegungen des Körpers und des Geistes zur Ruhe, entsteht ein Zustand, den man mit Worten nicht gut beschreiben kann. Meditation gehört zu den klassischen Entspannungsmethoden. Sie ist einfach zu erlernen, bewirkt körperliche Erholung, seelische Ausgeglichenheit und geistige Frische. Im Kurs werden die Teilnehmenden mit Sitzmeditation vertraut gemacht. Auch erhalten sie eine Anleitung zum Üben im Liegen, im meditativen Stehen und Gehen. Zuerst wird in sehr kurzen Zeitabschnitten probiert; mit zunehmender Sicherheit verlängert sich die Übungsdauer. Ob im Sitzen oder Liegen meditiert wird, entscheiden die Teilnehmenden nach ihren Bedürfnissen. Wer mag, kann ein Meditationskissen oder Bänkchen mitbringen.

Leitung: Anke Koradin, Yoga- und Meditationstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Di. 06.02.2024, 16.30–17.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken mit, eine Matte, Meditationskissen (wenn vorhanden) und etwas Warmes zum Überziehen für die Entspannung.

124-30240 **Yogilates**

Yoga und Pilates sind derzeit sehr beliebte Sportarten, da sie einen schönen Körper formen und gleichzeitig für Entspannung sorgen. Die Kombination aus beidem, auch Yogilates genannt, verbindet entspannende Elemente aus dem Yoga mit den rückenstärkenden und körperstraffenden Übungen von Joseph Pilates. Yogilates ist die perfekte Mischung aus Kraftelementen, Atemübungen, Balance-techniken und Dehnübungen für einen schönen Körper. Durch konzentriertes Training stellt sich schon nach wenigen Übungseinheiten ein besseres Körpergefühl ein und in Stresssituationen wird man resistenter. Das gefährliche Viszeraalfett am Bauch und die ungeliebten Pölsterchen an Po und Beinen können durch regelmäßiges Training bekämpft werden.

Yogilates ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Leitung: Anke Koradin, Yoga- und Pilatesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Di. 06.02.2024, 17.30–18.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

124-30326 **Wirbelsäulengymnastik**

Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulenmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung. Abgerundet wird jede Stunde mit einer Entspannungsphase.

Leitung: Anke Koradin, Rücken und Entspannungstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Di. 06.02.2024, 18.30–19.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, Sportschuhe, eine Matte und etwas zum Überziehen für die Entspannung mit zum Kurs.



124-30103 Hatha Yoga

Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wir lernen leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine dicke Wolldecke mit.

Leitung: Sigi Schwab, Yoga-Lehrerin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mi. 07.02.2024, 16.15 – 17.45 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

124-30113 Qigong nach den fünf Elementen – Gelassenheit und Gesundheit

Flexibilität, Leistungsdruck und Stress gehören heute zum beruflichen und auch privaten Alltag. Das beeinträchtigt jedoch oftmals die Gesundheit. Qigong als ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin bietet dem Menschen eine Vielzahl an Techniken, um die körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. In diesem Kurs erleben Sie, wie Qigong-Übungen unsere Gelassenheit und Gesundheit stärken können. Sie lernen verschiedene Formen des Qigong kennen, wie Achtsamkeits- und Harmonieübungen und besonders die Übungen des „Fünf Elemente Qigong.“ Diese Übungen verbinden Körperbewegungen, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit, Blockaden werden gelöst und Spannungen abgebaut. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden gesteigert.

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mi. 07.02.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 45 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Wir empfehlen das Tragen von bequemer Kleidung. Bitte bringen Sie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen und ein Getränk mit.

124-30114 Qigong nach den fünf Elementen – Gelassenheit und Gesundheit

Flexibilität, Leistungsdruck und Stress gehören heute zum beruflichen und auch privaten Alltag. Das beeinträchtigt jedoch oftmals die Gesundheit. Qigong als ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin bietet dem Menschen eine Vielzahl an Techniken, um die körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. In diesem Kurs erleben Sie, wie Qigong-Übungen unsere Gelassenheit und Gesundheit stärken können. Sie lernen verschiedene Formen des Qigong kennen, wie Achtsamkeits- und Harmonieübungen und besonders die Übungen des „Fünf Elemente Qigong.“ Diese Übungen verbinden Körperbewegungen, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit, Blockaden werden gelöst und Spannungen abgebaut. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden gesteigert.



Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54
Beginn: Mi. 07.02.2024, 19.00–20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten
Gebühr: 45 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Wir empfehlen das Tragen von bequemer Kleidung. Bitte bringen Sie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen und ein Getränk mit.

124-30210 Powerbody

Mit Cardio-Aufwärmübungen werden Muskeln gelockert, Gelenke mobilisiert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Ein anschließendes Ganzkörpertraining mit und ohne Verwendung von Hilfsmitteln kräftigt und strafft die Muskulatur.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal
Beginn: Mi. 07.02.2024, 8.00–9.00 Uhr, 15 Kurseinheiten
Gebühr: 56 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

NEU 124-30218 Achtsamkeit im Sport

Positive Effekte von Achtsamkeit im Sport sind groß. Die eigene Körperwahrnehmung nimmt zu, persönliche Grenzen werden besser wahrgenommen und Verletzungen und Überlastungen minimiert. Durch die Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit wird Stress vermindert und ihm vorgebeugt und das eigene Wohlbefinden nimmt zu.

Wir kombinieren in dieser Stunde sanfte, kräftigende Übungen mit Atemtechniken sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal
Beginn: Mi. 07.02.2024, 10.00–11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten
Gebühr: 56 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen eine eigene Matte, Handtuch und ein Getränk mit. Sportschuhe werden nicht benötigt.

124-30221 Yogilates

Yoga und Pilates sind derzeit sehr beliebte Sportarten, da sie einen schönen Körper formen und gleichzeitig für Entspannung sorgen. Die Kombination aus beidem, auch Yogilates genannt, verbindet entspannende Elemente aus dem Yoga mit den rückenstärkenden und körperstraffenden Übungen von Joseph Pilates. Yogilates ist die perfekte Mischung aus Kraftelementen, Atemübungen, Balance-techniken und Dehnübungen für einen schönen Körper. Durch konzentriertes Training stellt sich schon nach wenigen Übungseinheiten ein besseres Körpergefühl ein und in Stresssituationen wird man resistenter. Das gefährliche Viszeralfett am Bauch und die ungeliebten Pölsterchen an Po und Beinen können durch regelmäßiges Training bekämpft werden.

Yogilates ist für jedes Fitnesslevel geeignet!

Leitung: Anke Koradin, Yoga- und Pilatustrainerin
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal
Beginn: Mi. 07.02.2024, 18.00–19.00 Uhr, 15 Kurseinheiten
Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, Sportschuhe, eine Matte und etwas zum Überziehen für die Entspannung mit zum Kurs.



124-30222 Pilates für Sie und Ihn

Pilates ist ein ganzheitliches Training, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Abgerundet wird dieser Kurs durch eine Entspannungsphase zum Abschluss. Deshalb ist es sowohl für Anfänger als auch Sportbegeisterte machbar.

Leitung: Anke Koradin, Yoga- und Pilatetrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mi. 07.02.2024, 19.00–20.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, Sportschuhe, eine Matte und etwas zum Überziehen für die Entspannung mit zum Kurs.

124-30223 Power Yoga

Das jahrtausendalte 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.

Leitung: H. Bergmann, Fitness- und Yogalehrerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mi. 07.02.2024, 20.00–21.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

124-30327 Wirbelsäulengymnastik

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

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mi. 07.02.2024, 9.00–10.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.



124-30119 Entspannungsgymnastik

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.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 08.02.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen eine eigene Matte, Handtuch und ein Getränk mit. Sportschuhe werden nicht benötigt.

124-30216 Bodytoning – Ganzkörpertraining

Mit Cardio-Aufwärmübungen werden Muskeln gelockert, Gelenke mobilisiert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Ein anschließendes Ganzkörpertraining mit und ohne Verwendung von Hilfsmitteln kräftigt und strafft die Muskulatur.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 08.02.2024, 17.00 – 18.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

124-30236 Nordic Walking – Kurs für Seniorinnen und Senioren

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 %
- ist geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion
- ist um 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke
- trainiert Ausdauer und kräftigt die Oberkörpermuskulatur

Leitung: Klaus Pannek, Sporttrainer

Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Tannenhof, Hainburg

Beginn: Do. 08.02.2024, 10.00 – 11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.



124-30331 Rückenfit und Schulter Spezial

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.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 08.02.2024, 16.00–17.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

124-30214 Power Aerobic

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-Kreislauf-Systems und beeinflussen den Stoffwechsel positiv. Die nachfolgenden Kraftübungen wirken einem Muskelabbau und der Osteoporose entgegen. Das gesamte Trainingsprogramm wird auf relativ hohem Schnelligkeitsniveau durchgeführt.

Leitung: H. Bergmann, Fitness- und Yogalehrerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 09.02.2024, 19.00–20.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

124-30217 Powerbody

Mit Cardio-Aufwärmübungen werden Muskeln gelockert, Gelenke mobilisiert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Ein anschließendes Ganzkörpertraining mit und ohne Verwendung von Hilfsmitteln kräftigt und strafft die Muskulatur.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 09.02.2024, 16.30–17.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 45 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.



124-30220 Pilates und Faszientraining

Pilates ist ein definierendes 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.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 09.02.2024, 8.00–9.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen eine eigene Matte, Handtuch und ein Getränk mit. Sportschuhe werden nicht benötigt

124-30229 Bauch, Beine, Po plus Stretch

Training zur Straffung der gesamten Körpermuskulatur – besonders der von Bauch, Beinen und Po unter Verwendung von Hilfsmitteln. Die Dehnung der Muskulatur am Ende der Stunde rundet den Kurs ab.

Leitung: Vittoria Schönthal

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 09.02.2024, 9.00–10.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

124-30328 Gesunder Rücken

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

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 09.02.2024, 10.00–11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.



124-30329 Rückenfitness und Faszientraining

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.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 09.02.2024, 17.30–18.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 45 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

124-30136 Workshop: Klangreise

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.

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin, Kinderheilpraktikerin, Psychologische Therapeutin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Fr. 16.02.2024, 18.00–20.00 Uhr, 2 Kurseinheiten

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie sich zum Workshop an. Für den Workshop benötigen Sie eine Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung.

124-30118 Mental Balance – Entspannung und Stretching für Sie und Ihn

Finde zur Achtsamkeit: sanfte Übungen für Körper und 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 mithilfe von Körper- oder Traumreisen wird die Stunde abgerundet.

Leitung: Heike Freund, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 19.02.2024, 19.00–20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 46 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Kurspausen: 25.03., 01.04., 29.04. und 06.05.24



124-30208 **Cardio – Intervalltraining**

Intervalltraining ist ein schnelles und effektives Training, mit dem sich in schon in kurzer Zeit viel erreichen lässt, vor allem Ausdauer. Beim Intervalltraining wechseln sich kurze, intensive Belastungsphasen mit weniger anstrengenden Phasen ab. Diese beiden Einheiten ergeben zusammen ein Intervall und mehrere Intervalle eine Trainingseinheit. Im Kurs wechseln wir verschiedene Arten von Intervallen ab, sodass in jeder Trainingseinheit Kraft- und Cardiotraining kombiniert wird. Das sorgt für verschiedene Trainingsreize und Abwechslung im Training.

Ziele:

- alle wichtigen Muskelgruppen kräftigen
- mit Cardiotraining die Kondition verbessern
- Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit trainieren
- Beweglichkeit und Koordination verbessern

Ein intensives Training zur Kräftigung und Festigung der Muskulatur des ganzen Körpers

Leitung: Lisa Eyrich, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 19.02.2024, 20.00–21.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 46 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

124-30213 **Body Art**

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!

Leitung: H. Bergmann, Fitness- und Yogalehrerin

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum

Beginn: Mo. 19.02.2024, 17.00–18.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

124-30219 **Pilates für Sie und Ihn**

Pilates, ein MUSS für ein abgerundetes Fitnesstraining! 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. Die 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!

Leitung: Heike Freund, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 19.02.2024, 18.00–19.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 45 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.



124-30211 **Bauch, Beine, Po**

Funktionelles Training zum Aufbau der Muskulatur in den oft als „Problemzonen“ empfundenen Bereichen Bauch, Beine und Po.

Das Training wird mit eigener Körperkraft und teilweise auch mit Unterstützung durch Kleingeräte (z. B. Hanteln, Bälle usw.) durchgeführt.

Leitung: Christina Schmidt, Reha-Sport-Trainerin, Physiotherapeutin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Di. 20.02.2024, 19.30–20.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

124-30322 **Rückenfitness**

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Erhalt eines gesunden Rückens und der Rehabilitation eines geschwächten Rückens. Hier wird gezieltes Muskelaufbautraining mit Beweglichkeits- und Dehnungsübungen (mit und ohne Geräte) kombiniert. Dabei fließen auch Entspannungsübungen mit ein.

Leitung: Christina Schmidt, Reha-Sport-Trainerin, Physiotherapeutin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Di. 20.02.2024, 20.30–21.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

124-30325 **Wirbelsäulengymnastik**

Rückenprobleme? Lass es erst gar nicht so weit kommen! Bei diesem Kurs tun wir alles für eine gute Haltung und für den Aufbau der Rückenmuskulatur. Elemente aus Yoga, Power Chi und Atemtechniken sowie 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! Vorbeugen ist besser als Heilen!

Leitung: Heike Freund, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Di. 20.02.2024, 10.00–11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

Kurspausen: 26.03., 02.04., 30.04. und 07.05.2024

124-30203 **Ganzkörpertraining**

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.

Leitung: Heike Freund, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 22.02.2024, 9.00–10.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Kurspausen: 21.3., 28.03., 02.05. und 09.05.24



124-30204 **Gymnastik für den Rücken, Beckenboden und Bauch**

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.

Leitung: Heike Freund, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 22.02.2024, 10.00 – 11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 56 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

Kurspausen: 21.3., 28.03., 02.05. und 09.05.24

124-30109 **Yoga sanft**

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.

Leitung: Ellen Müller, Yoga-Lehrerin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mo. 26.02.2024, 9.00 – 10.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Bringen Sie eine warme Decke, Matte, bequeme Kleidung und Wasser mit.

124-30110 **Stuhl-Yoga**

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. Stuhl-Yoga bedarf keinerlei besonderer Voraussetzung, außer der Freude am Bewegen.

Leitung: Astrid Höner, Yoga-Lehrerin BYV

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mo. 26.02.2024, 10.45 – 11.45 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 45 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Bitte eine warme Decke, bequeme Kleidung und Wasser zum Kurs mitbringen.



124-30501 **Kochkurs: Frühlingsfrische Suppen**

Geschmackvolle und kräftige, traditionelle und internationale Suppen ergeben eine hervorragende Vor- oder Hauptspeise oder sogar eine vollständige Mahlzeit. Freuen Sie sich auf marokkanische Gerstensuppe, bodenständige Hühnersuppe mit kleinem Geflügelsalat und „Ragout fin“, fruchtige Tomatensuppe und eisgekühlte spanische Gazpacho. Auch französische Zwiebelsuppe mit knusprigem Kräuterbrot, deftige Gulaschsuppe und „Tom Kha Gai“ – Thailändische Hühnersuppe mit Kokosmilch – schmecken lecker! Fruchtige Nachspeisen im Glas und ein peppiger Cocktail runden das Menü ab.

Leitung: Gabriele Andresen

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Di. 19.03.2024, 18.00–21.30 Uhr

Gebühr: 35 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.

124-30242 **Frühspor Sommer (April–Juni)**

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.

Leitung: Ute Wich, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 15.04.2024, 8.30–9.30 Uhr, 8 Kurseinheiten

Gebühr: 32 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

124-30244 **Ganzkörpertraining plus Stretching Sommer (April–Juni)**

In diesem Kurs wird der Körper ganzheitlich trainiert mit dem Ziel die allgemeine Fitness, die Leistungsfähigkeit und auch das persönliche Wohlbefinden zu verbessern. Neben 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. Im Mittelpunkt des Kurses steht der Erhalt der körperlichen Fitness.

Leitung: Ute Wich, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 15.04.2024, 9.30–10.30 Uhr, 8 Kurseinheiten

Gebühr: 32 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.



NEU 124-30330 **Early Bird Fitnessmix**

Eine kleine Fitnessseinheit am Morgen sorgt für einen schnellen und angenehmen Energieschub. Der Kreislauf kommt in Schwung und Begleiterscheinungen aus dem Alltag, wie Verspannungen oder Rückenschmerzen, kann vorgebeugt werden.

Ein weiterer Vorteil von morgendlichem Sport: Unser Kopf ist morgens noch nicht voller Gedanken oder mit Erlebnissen des Tages gefüllt. Der Fokus auf sich selbst ist leichter beizubehalten, Sie sind aufnahmefähiger für Neues und können sich besser auf die Übungen konzentrieren. Die perfekte Ergänzung zur Morgenroutine, um wach und munter in den Tag zu starten!

Leitung: Lisa Eyrich, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 18.04.2024, 7.30–8.15 Uhr, 8 Kurseinheiten

Gebühr: 32 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Hinweis: Der Kurs ist für alle Sportlevels geeignet und setzt den Fokus auf Mobilisierung und Aktivierung. Es ist kein Problem, nach dem Kurs in den Arbeitsalltag zu starten.

NEU 124-30121 **Workshop: Yoga-Sonnengruß**

Einführung in den Sonnengruß: In so gut wie allen Yogastunden wird zu Beginn der sogenannte Sonnengruß geübt – eine fließende Abfolge von Asanas, die den gesamten Körper in Bewegung bringt, aktiviert und aufwärmt. Wir erläutern in dem Kurs detailliert, wie du den Sonnengruß korrekt ausführst, erklären den Nutzen dieser Asana-Folge und beleuchten die Hintergründe des beliebten Yogi-Warm-ups.

Leitung: Dr. Angela Beike, Yogalehrerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Sa. 27.04.2024, 14.00–16.00 Uhr, 2 Kurseinheiten

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie sich zum Workshop an.

NEU 124-30122 **Workshop: Prānāyāma – Atemregelung im Yoga**

Entwickeln des natürlichen Atems. Erlernen mehrerer Atemtechniken des Yoga mit einführenden praktischen Übungen. Der Atem wird kontrolliert, um den Geist zur Ruhe zu bringen.

Leitung: Peter Appel, Yogalehrer

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Sa. 04.05.2024, 10.00–12.00 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie sich zum Workshop an.

NEU 124-30123 **Workshop: Workshop Prānāyāma – Atemregelung im Yoga**

Entwickeln des natürlichen Atems. Erlernen mehrerer Atemtechniken des Yoga mit einführenden praktischen Übungen. Der Atem wird kontrolliert, um den Geist zur Ruhe zu bringen.

Leitung: Peter Appel, Yogalehrer

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Sa. 25.05.2024, 10.00–12.00 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie sich zum Workshop an.



124-30340 **Wild- und Heilkräuterführung mit Workshop – „traditionelle Kräuterezubereitungen selbstgemacht“**

Rund um den Tannenhof gibt es fast vergessene Schätze, die darauf warten, wiederentdeckt zu werden: unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen. Sie erfahren, wie man sie anhand ihrer botanischen Merkmale erkennt und wie man sie von giftigen Doppelgängern unterscheiden kann, lernen ihre Wirksamkeit und verschiedene Anwendungsmöglichkeiten kennen, während wir verschiedene Pflanzen sammeln – je nachdem, was gerade zur Verfügung steht. Dabei erörtern wir auch den Wert der sekundären Pflanzenstoffe, die in jeder Pflanze enthalten sind, und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten aus dem Bereich der traditionellen oder der modernen Pflanzenheilkunde.

Während des praktischen Teils in der Schulküche der Kreuzburgschule verarbeiten wir unser Sammelgut zu traditionellen Kräuterezubereitungen und stellen zum Beispiel eine Tinktur, ein Auszugsöl oder Medizinalwein her sowie kleine Leckereien aus der Wildkräuterküche, die wir gemeinsam verkosten.

Bitte beachten Sie: Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Bei Sturm und Gewitter wird der Kurs entweder von Seiten der VHS Hainburg oder der Kursleiterin abgesagt. Schauen Sie bitte bei entsprechender Wettervorhersage in Ihre E-Mails, falls wir Sie telefonisch nicht erreichen können. Achten Sie bitte außerdem auf wettergerechte Kleidung und bequeme Schuhe und denken Sie auch ggf. an Insekten- und Sonnenschutz sowie an etwas zum Trinken. Bringen Sie bitte zwei ca. 200 ml große Schraubgläser und – falls vorhanden – eine Lupe mit.

Leitung: Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin (IHK),
zertifizierte Kräuterfachfrau und NABU Naturführerin

Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Tannenhof, Hainburg

Beginn: Sa. 25.05.2024, 10.00 – 14.30 Uhr

Gebühr: Teilnahme- und Materialkosten 25 Euro

Bitte melden Sie sich zur Führung mit Workshop an. Weitere Hinweise erhalten Sie per E-Mail in der Woche vor der Veranstaltung.

124-30502 **Kochkurs: Junge Küche für Kocheinsteiger*innen**

Junge Küche für Studenten, Singles und andere Kochanfänger!

Zuhause stand das Essen immer auf dem Tisch, aber wie kam es dort hin? Mit einer Kombination aus frischen und auf Vorrat gut zu lagernden Zutaten zaubern wir abwechslungsreiche Gerichte für Kochanfänger. Ob man für sich allein oder für einen Abend mit Freunden kocht – es soll wenig kosten, schnell zubereitet sein und super lecker schmecken. Auch die Resteverwertung wird mit eingeplant!

Freuen Sie sich auf scharfe Karotten-Cremesuppe und marinierten Zucchini-Salat zu knusprigem Baguette, „Scharfer Karotte“ und Fetacreme. Indisches Gemüse-Curry mit Hackbällchen, spanische Kartoffel-Tortilla, Linsen-Gemüse-Bolognese und Flammkuchen bereichern unser Menü. Zum Nachtsch gibt es echten Schokoladenpudding mit Schlagsahne und einen fruchtigen Smoothie. An die Töpfe – fertig – los!

Leitung: Gabriele Andresen

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Di. 28.05.2024, 18.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 35 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.



124-30344 Begleitetes Waldbaden – „Shinrin Yoku“

Sind Sie neugierig und offen zu erfahren, was es mit dem „Waldbaden“ auf sich hat? Dann lädt Sie dieser Kurs ein, es einmal auszuprobieren.

Bereits beim Spaziergehen im Wald spüren wir, wie erholsam es dort ist. Gerade am Abend, nach einem angefüllten Tag, sind wir besonders empfänglich für den „Waldeffekt“. Das begleitete Waldbaden intensiviert den Erholungswert sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Unterschiedliche, leichte Übungen ermöglichen das Abtauchen in den Mikrokosmos Wald und führen ganz gezielt in die Entspannung, schulen die Achtsamkeit und stärken das Immunsystem. Der Wald, mit seiner gesundheitsfördernden Wirkung, kann so noch intensiver die körpereigene Abwehr aktivieren und steigern – ein Effekt, der bis zu zwei Wochen anhalten kann. Auch Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme sowie andere stressbedingte Symptome lassen sich verbessern. Diese Wirkung verdanken wir Terpenen, die von den Bäumen abgesondert werden. Nicht nur im asiatischen Raum, sondern weltweit beschäftigen sich Wissenschaftler mit der heilsamen Wirkung dieser chemischen Verbindungen. Alles sehr gute Gründe, am eigenen Leib zu erfahren, wie gut das „Baden im Wald“ tut – und das ganz ohne Nebenwirkungen!

Die Wirkung der heilsamen Terpene ist nicht nur bei warmen Temperaturen am intensivsten, sondern auch bei hoher Luftfeuchtigkeit. Deshalb findet der Kurs auch bei Regen statt. Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste, bequeme Kleidung und Schuhe, um körperliches Unbehagen zu vermeiden.

Leitung: Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin (IHK),
zertifizierte Kräuterefachfrau und NABU Naturführerin

Ort: Treffpunkt: Parkplatz (Am Katzenfeld) hinter dem Gelände
„Auf das Loh 12“ in Hainstadt

Beginn: Mi. 29.05.2024, 17.30–20.30 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

Bitte beachten Sie: Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Weitere Hinweise erhalten Sie per E-Mail in der Woche vor der Veranstaltung.

124-30504 Kochkurs: Rund um den Spargel

In diesem Kochkurs dreht sich alles um das beliebte Gemüse. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Gänge zu: Spargel-Bruschetta, Guacamole von grünem Spargel; Suppe: Spargelsuppe mit Räucherlachs, asiatische Spargel-Kokos-Suppe; Hauptgänge: Spargelaufbau für Faule, Fischspieße auf grünem Spargel mit Limettensauce, lauwarmer Spargelsalat; Nachtisch: Spargeleis auf Erdbeerspiegel, Spargelmousse mit Waldbeersöße.

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Di. 18.06.2024, 18.00–21.30 Uhr

Gebühr: 35 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.

NEU 124-30400 Sommerworkshop: Outdoor-Training

Der Workshop bietet ein funktionelles Training – eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining.

(Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Halle statt.)

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Treffpunkt: Kreuzburghalle

Beginn: Mi. 19.06.2024, 8.00–9.00 Uhr, 4 Kurseinheiten

Gebühr: 22 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sommerworkshop an und bringen eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.



NEU 124-30401 Sommerworkshop: Wirbelsäulengymnastik

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

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mi. 19.06.2024, 9.00 – 10.00 Uhr, 4 Kurseinheiten

Gebühr: 22 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sommerworkshop an und bringen eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

NEU 124-30402 Aquafitness am Badensee Klein-Krotzenburg (Knochensee)

Wir trainieren durch rhythmische und dynamische Übungen mit und ohne Hilfsmittel das Herz-Kreislauf-System und regen den Stoffwechsel an. Die Muskulatur wird durch den Widerstand des Wassers gekräftigt und die Belastung auf den Gelenken durch die Auftriebskraft gleichzeitig stark reduziert.

Wassertiefe: Brusthöhe und Tiefwasser.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Badensee Klein-Krotzenburg, Außenliegend 23, 63512 Hainburg

Beginn: Mi. 19.06.2024, 10.30 – 11.30 Uhr, 4 Kurseinheiten

Gebühr: 22 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an.

124-30503 Kochkurs: Vegetarisch, mediterrane Sommerküche

Vegetarisch mediterrane Sommerküche: Sommerzeit ist Grillzeit! Als Alternative oder als Beilage zu Fleisch oder Fisch zaubern wir leckere Gerichte aus allerlei Früchten und Gemüse. Freuen Sie sich auf heiße Aztekensuppe und buntes Gemüse in Tempurategie mit Sour Cream an Rucola-Erdbeer-Salat. Mit Gemüse-Ragout gefüllte Crêpes passen prima zu raffiniert gefüllten Ofenkartoffeln. Ein besonderer Kartoffelsalat mit Granatapfel, Zwiebelschnecken an Zucchini-Käse-Röllchen und fruchtiger Mango-Curry-Dip schmecken lecker zu knusprigem Malzbier-Baguette. Mit Schwarzwälder-Kirsch-Dessert im Glas und warmem Apfel-Quark-Strudel zum Dessert beenden wir das gemeinsame Kochen.

Leitung: Gabriele Andresen

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Di. 09.07.2024, 18.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 35 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.



124-40607 Sprachkurs: Englisch A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Alltagssituationen werden in entspannter Atmosphäre eingeübt und Strukturen gefestigt. Es macht Spaß, in einer kleinen Gruppe zu arbeiten. Probieren Sie es aus!

Leitung: Jürgen Gerlach, Englischlehrer

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Do. 01.02.2024, 9.30–11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

124-40603 Sprachkurs: Englisch A2.2

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse besitzen und Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, dann sind Sie hier richtig. Ideal auch für Einsteigerinnen und Einsteiger!

Leitung: H. Bergmann, Englischlehrerin

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-EG-02

Beginn: Di. 06.02.2024, 18.30–20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

124-40901 Sprachkurs: Italienisch A1.3 für Einsteiger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Die Kursleiterin ist eine erfahrene Dozentin, die bereits seit vielen Jahren an anderen Volkshochschulen unterrichtet.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-OG.02

Beginn: Di. 06.02.2024, 17.00–18.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

124-40902 Sprachkurs: Italienisch A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits eine Grundlage besitzen und ihre Italienischkenntnisse vertiefen möchten. Die Kursleiterin ist eine erfahrene Dozentin, die bereits seit vielen Jahren an anderen Volkshochschulen unterrichtet.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-OG.02

Beginn: Di. 06.02.2024, 18.30–20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.



NEU 124-42203 **Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1.2**

Spanischkurs für Anfängerinnen und Anfänger. Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Leitung: Marlene Fuentes, Spanischlehrerin

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-0G-04

Beginn: Di. 06.02.2024, 18.15–19.45 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

NEU 124-40401 **Deutschkurs: Deutsch im Alltag**

Ganz gleich, woher Sie kommen, aus welchen Gründen und mit welchem Ziel Sie Deutsch lernen möchten: In diesem Kurs üben wir gemeinsam einen Basiswortschatz. Wie stelle ich mich vor und lerne Menschen kennen? Wie kann ich meine Familie auf Deutsch vorstellen? Und wie heißen die Dinge, die ich einkaufen will? Wie finde ich mich in Unterkünften, beim Arzt oder auf einem Amt zurecht?

Voraussetzung: die lateinische Schrift, Alphabet kann gelesen werden.

No matter where you come from, for what reason and with what goal you want to learn German: in this course we practise basic vocabulary together. How do I introduce myself and get to know people? How can I introduce my family in German? And what are the names of the things I want to buy? How do I find my way around accommodation, the doctor or an office?

Prerequisite: You must be able to read the Latin alphabet.

Leitung: Lisa Eyrich

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Fr. 09.02.2024, 11.00–12.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

Please register for the language course. You will receive further information by e-mail before the course starts.

NEU 124-40402 **Deutschkurs: Fortgeschrittene**

Sie können sich im Alltag gut verständigen und verfügen über einen Basiswortschatz und Grundkenntnisse im Schreiben?

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit Ihre schriftliche Kommunikation in der deutschen Sprache zu verbessern: Wie schreibe ich E-Mails an eine Behörde (Amt)? Wie kann ich mein Anliegen klar darstellen? In diesem Kurs stehen Lese- und Schreibfähigkeiten im Vordergrund.

Leitung: Lisa Eyrich

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Fr. 16.02.2024, 16.30–18.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.



NEU 124-40612 Sprachkurs: Business English

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen. Für die Zusammenarbeit mit internationalen Kunden und Kollegen sind Fachvokabular und Sprachgewandtheit hilfreich. In diesem Kurs lernen Sie spezifische Ausdrucksweisen für verbale und schriftliche Kommunikation, Präsentationen, Konferenzen und Verhandlungen. Dieser Kurs findet zum ersten Mal statt, deshalb ist er für Neueinsteiger geeignet und individuelle Bedürfnisse werden berücksichtigt. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie.

Leitung: Charlotte Lindenberg M.A.

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-EG-01

Beginn: Mo. 19.02.2024, 17.30–19.00 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 58 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

124-40613 Sprachkurs: Englisch-Konversation

Dieser Kurs richtet sich an alle, die früher Englisch gelernt haben und nun ihren Wortschatz um aktuelle Redewendungen vergrößern möchten. Mit ausreichend Zeit zum Wiederholen erweitern Sie Vokabular und Grammatik. Ziel ist das freie Sprechen über für Sie relevante Themen.

Leitung: Charlotte Lindenberg M.A.

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-EG-01

Beginn: Mo. 19.02.2024, 19.15–20.45 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 58 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

124-40801 Sprachkurs: Französisch B1

Les bases du français sont connues et vous voulez communiquer sur des thèmes authentiques, partager vos expériences. Vous voulez faire face aux situations de la vie quotidienne. Tout simplement parler en français ! Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent perfectionner leurs connaissances et leur vocabulaire, au travers de textes faciles sans oublier bien sûr quelques révisions de grammaire.

Leitung: Geraldine Herold, Französischlehrerin

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-EG-01

Beginn: Di. 20.02.2024, 18.00–19.30 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 58 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.



124-50104 **Smartphone, Tablet, Notebook für Seniorinnen und Senioren, Teil 1**

Die Digitalisierung ist besonders für Seniorinnen und Senioren eine Herausforderung. Hier werden Sie beraten. Kursinhalt: Smartphone (Handy), Tablet und Notebook – was ist für mich das richtige Medium? Betriebssystem – Android – auch ChromeOS Sicherheit – Netzwerk – Updates – Sichern und Wiederherstellen.

Sinnvolle Apps für Senioren. Soziale Medien – WhatsApp, Facebook, Messenger, Skype. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit. Der Kursleiter berät jeden einzelnen Teilnehmer.

Leitung: Dietmar Ehwein, Diplom-Betriebswirt und IT-Spezialist

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum

Beginn: Di. 05.03.2024, 10.00–12.00 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an. Teil 2 des Kurses findet am 19.03.2024 statt, siehe 124-50107

124-50107 **Smartphone, Tablet, Notebook für Seniorinnen und Senioren, Teil 2**

Die Digitalisierung ist besonders für Seniorinnen und Senioren eine Herausforderung. Hier werden Sie beraten. Kursinhalt: Smartphone (Handy), Tablet und Notebook – was ist für mich das richtige Medium? Betriebssystem – Android – auch ChromeOS Sicherheit – Netzwerk – Updates – Sichern und Wiederherstellen.

Sinnvolle Apps für Senioren. Soziale Medien – WhatsApp, Facebook, Messenger, Skype. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit. Der Kursleiter berät jeden einzelnen Teilnehmer.

Leitung: Dietmar Ehwein, Diplom-Betriebswirt und IT-Spezialist

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum

Beginn: Di. 19.03.2024, 10.00–12.00 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an. Achtung: Dieser Kurs baut auf Teil 1 auf und kann nicht einzeln gebucht werden.

NEU 124-50105 **Telekom Senioren-Seminare / Teil 1**

Die Telekom Seniorenakademie setzt sich für die Teilhabe der Generation 60+ an der Digitalisierung ein. Gemeinsam mit der Volkshochschule Hainburg laden wir Sie zu unserem seniorenrechtlichen Seminar ein. Lernen Sie uns kennen und lassen Sie uns gemeinsam die digitale Welt entdecken!

Im Seminar lernen Sie anhand von praktischen Übungen die Basis der Bedienung und erhalten Einblicke in die Nutzung von Tablets und das Verwenden von Apps. Es sind keine Vorkenntnisse und keine technische Ausstattung nötig.

Leitung: Telekom Seniorenakademie

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Do. 25.04.2024, 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: frei

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

NEU 124-50106 **Telekom Senioren-Seminare / Teil 2**

Die Telekom Seniorenakademie setzt sich für die Teilhabe der Generation 60+ an der Digitalisierung ein. Gemeinsam mit der Volkshochschule Hainburg laden wir Sie zu unserem seniorenrechtlichen Seminar ein. Lernen Sie uns kennen und lassen Sie uns gemeinsam die digitale Welt entdecken!

Dieses Seminar baut auf dem ersten Seminar auf und kann nicht einzeln gebucht werden. Idealerweise melden Sie sich zu beiden Terminen an.

Leitung: Telekom Seniorenakademie

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Do. 23.05.2024, 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: frei

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an. Achtung: Dieser Kurs baut auf Teil 1 auf und kann nicht einzeln gebucht werden.

Informationen und Kontakt

Wie melde ich mich an?

Anmeldeformulare sind über die Webseite der Gemeinde Hainburg als Download verfügbar und im Rathaus erhältlich. Eine Anmeldung kann auch per E-Mail an vhs@hainburg.de erfolgen.

Sie können sich auch gerne telefonisch zu einem Angebot anmelden: **(06182) 7809-5111**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu den Teilnahmebedingungen, den Gebühren, Rückerstattungen und den Datenschutzbestimmungen auf www.vhs-hainburg.de



Semesterlaufzeit: 1. Februar bis 31. August 2024

Dieses Programm wurde
veröffentlicht von:

Volkshochschule Hainburg
Retzer Straße 1
63512 Hainburg
vhs@hainburg.de

