



# Programmheft 1. Semester 2025

**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](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)

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



Kreis Offenbach





## **Liebe Bürgerinnen und Bürger,**

herzlich willkommen zum ersten Semester 2025! Wir freuen uns, Sie in unserem vielfältigen Kursangebot zu begrüßen, das Ihre Gesundheit, Sprachkenntnisse und persönliche Entwicklung fördert.

Neben unseren Sprachkursen bieten wir Kurse zu gesunder Ernährung, Stressbewältigung und Bewegung an. Ein besonderes Highlight ist der Waldyoga-Workshop, bei dem Sie in der Natur Körper und Geist in Einklang bringen können. Darüber hinaus bieten wir Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung, Konfliktlösung und Resilienz an, um Ihre Lebensqualität zu steigern.

Im Rahmen unserer Gesundheitswoche vom 28. Juni bis zum 5. Juli 2025 haben Sie zudem die Gelegenheit, in verschiedenen Angeboten mehr über gesunde Lebensweisen, Prävention und Wohlbefinden zu erfahren. Nutzen Sie diese Woche, um neue Impulse für Ihre Gesundheit zu gewinnen. Das Programm der Gesundheitswoche finden Sie ab Mitte Mai auf [www.vhs-hainburg.de](http://www.vhs-hainburg.de)

In Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt in Hainburg können Sie in praxisorientierten Veranstaltungen mehr über den nachhaltigen Einsatz von Energie erfahren. Für unsere Seniorinnen und Senioren haben wir einen Vortrag des Polizeipräsidiums Südosthessen im Angebot, der wertvolle Tipps zur Sicherheit im Alltag gibt.

Ein weiteres Highlight ist der New Adult Abend mit der Autorinnenlesung am 29. April, bei dem Sie einen Einblick in das noch junge Genre der New Adult Romane erhalten, das im Jahr 2024 erstmals die Frankfurter Buchmesse mit einer eigenen Halle bereichert hat.

Wir freuen uns darauf, Sie durch das Semester zu begleiten und wünschen Ihnen eine erfolgreiche und bereichernde Zeit!

Mit besten Grüßen

Christian Spahn



### **NEU 125-10200 EintopfStammtisch trauernder Männer**

Männer trauern anders!? Mag sein, dass Männer anders mit Trauer nach einem Verlust umgehen. So suchen zum Beispiel verhältnismäßig wenige Männer klassische Angebote zur Trauerbewältigung wie Trauergruppen, Trauer-Cafés und ähnliche offene Gruppen auf. Der EintopfStammtisch trauernder Männer soll ein spezielles Angebot sein, Männer ungezwungen zusammenzubringen, gemeinsam über die Verlusterfahrung zu sprechen und sich auszutauschen. Die Treffen sind kein Kochkurs – im Vordergrund stehen das Gespräch und der Austausch untereinander. Treffpunkt Küche! Jeder Mann an seinem (Arbeits-)Platz. Gemeinsam Eintöpfe oder einfache, aber schmackhafte und frische Gerichte kochen und in der Gesellschaft der Männerrunde am Tisch genießen.

Termine: 08.02., 22.03., 12.04. und 24.05.2025.

**Leitung:** Hartmut Ehrich, ehrenamtlicher Trauerbegleiter Hospizgruppe Seligenstadt

**Ort:** Küche der Kreuzburgschule

**Beginn:** Sa. 08.02.2025, 12.00 – 15.30 Uhr

**Gebühr:** 20 Euro, zuzüglich ca. 5,00 – 7,50 Euro für frische Lebensmittel nach Belegumlage unter den Teilnehmern am Küchentisch.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Männer begrenzt.

Bitte bringen Sie mind. 1 Geschirrtuch, ein persönliches Erfrischungsgetränk, Tupperdose und gute Laune mit. Der Kurs wird in Kooperation mit der Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung ausgerichtet. Informationen gerne durch Hartmut Ehrich (ehrenamtlicher Trauerbegleiter), Mobiltelefon 0170 460 53 55, E-Mail: MannTrauerSeligenstadt@gmx.de und [www.Hospiz-Seligenstadt.de](http://www.Hospiz-Seligenstadt.de).

### **NEU 125-10555 Stress – lass nach!**

Woher kommt er? Wer oder was stresst mich? Was kann ich dagegen tun? Stress hat viele Auslöser – Arbeits- und Zeitdruck, Menschen am Arbeitsplatz, die Familie, Freunde/Freundinnen, alltägliche Begegnungen aller Art. Das Seminarziel ist, dass Sie mit diesem Stress künftig und dauerhaft gelassener umgehen können.

Wir werden in diesem Training untersuchen, woher Ihr persönlicher Stress kommt. Sie werden ganz unterschiedliche Tipps und Methoden zum Umgang mit Stress im Training kennenlernen und ausprobieren. Daraus wählen Sie die Tipps und Methoden aus, die zu Ihnen passen, um sie in Ihrem Alltag zu nutzen.

Das 2-tägige Seminar ist so angelegt, dass Sie zwischen den einzelnen Seminartagen die Tipps in Ihrem Alltag ausprobieren. Über Ihre Erfahrungen tauschen wir uns dann an den nachfolgenden Seminartagen aus, vertiefen Ihr Verständnis für Stress und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten, kurz- wie langfristige.

Teil 1 des Seminars findet am 8. Februar statt, der zweite Teil am 22. Februar, jeweils 9.00 bis 16.30 Uhr.

**Leitung:** Volker Himmel, zertifizierter Berater für Persönlichkeitsentwicklung

**Ort:** Der Veranstaltungsort wird in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl festgelegt und rechtzeitig zum Kursbeginn bekanntgegeben.

**Beginn:** Sa. 08.02.2025, 9.00 – 16.30 Uhr

Weitere Termine: Sa. 22.02.2025, 9.00 – 16.30 Uhr

**Gebühr:** 60 Euro



### 125-10105 **Zukunftsfähige Heizsysteme**

Welche zukunftsfähigen Heizsysteme gibt es? Was sind die wichtigsten Entscheidungskriterien für die Auswahl eines geeigneten Systems? Fossile Energievorräte sind endlich und müssen mit immer größerem Aufwand gefördert werden. Ihre Verbrennung verursacht Kohlendioxid-Emissionen, was unsere Umwelt belastet.

Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, welche Alternativen zur bisherigen Erzeugung von Heizungswärme und Warmwasser existieren und welche Vor- und Nachteile damit verbunden sind. Neben bekannten Systemen werden auch innovative Technologien vorgestellt, die bisher wenig bekannt sind.

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

**Ort:** Aula der Kreuzburgschule

**Beginn:** Di. 18.02.2025, 19.00–21.00 Uhr

**Gebühr:** 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

### 125-10205 **Wildnisse in Slowenien**

Das kleine Land Slowenien (knapp die Fläche von Hessen) ist für viele Reisende lediglich ein Durchgangsland, um an die Küste von Istrien und Kroatien zu gelangen. Dabei gibt es rechts und links der Hauptroute wunderbare Naturschätze zu erleben und zu bestaunen. Der Vortrag zeigt viele dieser einmaligen Besonderheiten von den Karawanken bis in die südlichen Urwälder und Karstberge.

Entdecken Sie die wilden Landschaften mit ihrer Flora und Fauna vom alpinen Norden bis zum mediterranen Süden!

**Leitung:** Martin Schroth, Dipl.-Biologe

**Ort:** Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

**Beginn:** Di. 25.02.2025, 20.00–21.30 Uhr

**Gebühr:** 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

### 125-10106 **Wohngebäude energetisch sanieren**

Wie reduziere ich sinnvoll die Wärmeverluste eines Wohngebäudes? Was sind dabei sinnvolle Ziele? Im Vortrag wird erläutert, welche Wärmeverluste bei einem Gebäude entstehen, die durch die Heizungsanlage ausgeglichen werden müssen, um ein behagliches Wohnen zu ermöglichen. Es wird gezeigt, mit welchen Maßnahmen diese Verluste reduziert werden können. Eine Grenzkostenbetrachtung hilft, die Kosten für eine Sanierung realistisch abzuschätzen. Zudem wird auf die sinnvolle Reihenfolge der Sanierung von Bauteilen eingegangen. Fördermöglichkeiten werden ebenfalls thematisiert. Der Vortrag ersetzt jedoch keine individuelle Beratung.

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

**Ort:** Aula der Kreuzburgschule

**Beginn:** Mi. 05.03.2025, 19.00–21.00 Uhr

**Gebühr:** 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



### **NEU 125-10556 Streit oder Konflikt – was kann ich tun? Und wie?**

Wo Menschen zusammenkommen, treffen unterschiedliche Meinungen, Erwartungen und Vorstellungen aufeinander, die schnell in heißen Diskussionen münden. Sei es am Arbeitsplatz, in der Familie, mit Nachbarn, auch im Freundeskreis, eigentlich überall.

Durch das Training gewinnen Sie ein tieferes Verständnis für Ihr eigenes Streit- und Konfliktverhalten und das Ihres Gegenübers. Sie verstehen, wie es zu Streit und Konflikten kommt und wie Sie in solchen Situationen handeln können. Sie lernen Methoden kennen, die zu einer einvernehmlichen Lösung führen können. Das 3-tägige Seminar ist so angelegt, dass Sie zwischen den einzelnen Seminartagen das Vermittelte in Ihrem Alltag ausprobieren. Über Ihre Erfahrungen tauschen wir uns dann an den nachfolgenden Seminartagen aus, vertiefen Ihr Verständnis und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten.

Termine: 8. März, 29. März und 17. Mai 2025 jeweils von 9.00 – 16.30 Uhr

**Leitung:** Volker Himmel, zertifizierter Berater für Persönlichkeitsentwicklung

**Ort:** Der Veranstaltungsort wird in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl festgelegt und rechtzeitig zum Kursbeginn bekanntgegeben.

**Beginn:** Sa. 08.03.2025, 9.00 – 16.30 Uhr

Weitere Termine: Sa. 29.03.2025, 9.00 – 16.30 Uhr, und 17.05.2025

**Gebühr:** 75 Euro, zusätzliche Materialkosten: einmalig 15,00 Euro

### **NEU 125-10115 Wie schütze ich mich vor Betrügern am Telefon, an der Haustür und in der Öffentlichkeit? Vortrag Polizeipräsidium Südosthessen**

Gemeinsam mit dem Polizeipräsidium Südosthessen und dem Arbeitskreis Senioren der Gemeinde Hainburg laden wir Sie herzlich zu einem Vortrag ein:

„Wie schütze ich mich vor Betrügern am Telefon, an der Haustür und in der Öffentlichkeit?“

In dieser Veranstaltung informiert Kriminalhauptkommissarin Frau Traber über Straftaten, die besonders ältere Menschen betreffen. Sie spricht über verbreitete Kriminalitätsphänomene wie den Enkeltrick, falsche Polizeibeamte und weitere Betrugsmaschen und beantwortet Ihre Fragen zu diesen Themen.

**Leitung:** Silvia Traber, Kriminalhauptkommissarin

**Ort:** Rathaus, Retzer Str. 1

**Beginn:** Mi. 12.03.2025, 15.00 – 16.30 Uhr

### **125-10101 Vorsorge am Lebensende**

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung – kein Buch mit sieben Siegeln, sondern sinnvolle Vorsorge!

Sie erhalten Informationen zu Möglichkeiten der Vorsorge am Lebensende, z. B.

- Für welche Lebenssituation brauche ich einen Vertreter mit Entscheidungsbefugnis?
- Wofür entscheide ich mich – Betreuer oder Bevollmächtigter?
- Ist eine Patientenverfügung unbedingt erforderlich?
- Was passiert, wenn ich mich nicht festlegen will oder kann?
- Was bedeutet das Ehegattennotvertretungsgesetz?
- Was versteht man unter Totenfürsorgerecht?
- PALMA – was ist das?
- Und es bleibt Raum für eigene Fragen.



**Leitung:** Monika Schulz, Koordinatorin der Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung

**Ort:** Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

**Beginn:** Do. 20.03.2025, 19.00–20.30 Uhr

**Gebühr:** 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

### **NEU 125-10119 Stressfreie Hundebegegnungen – Vortrag & Workshop**

Sind Sie unsicher, wie Sie sich bei Hundebegegnungen richtig verhalten? In einem Workshop mit Natalie und Christina von den Hundefreunden Klein-Krotzenburg lernen Sie, wie Sie solche Situationen entspannt gestalten können. Lernen Sie, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Hund Hundebegegnungen richtig meistern.

Idealerweise begegnen sich Hunde ruhig und respektvoll. Sie sollten in der Lage sein, souverän aneinander vorbeizugehen. Ganz ohne Stress und an lockerer Leine ist der Wunsch eines jeden Hundehalters.

Doch was tun, wenn es zu lautem Gebell kommt? Was sind die Ursachen für unerwünschtes Verhalten? Erfahren Sie in dem Workshop, wie Sie Konflikte frühzeitig erkennen, unerwünschtes Verhalten verstehen und besser damit umgehen können.

Weitere Themen sind unter anderem:

- Erkennung von Konflikten und passende Reaktionen
- Ursachen und Lösungsansätze für unerwünschtes Verhalten
- Leinenaggression und ihre Entstehung
- die Bedürfnisse von Hunden im Kontakt mit Artgenossen

im Anschluss an die Theorie können Sie mit Ihrem Vierbeiner das Gelernte direkt umsetzen.

**Leitung:** Hundefreunde Klein-Krotzenburg e.V.

**Ort:** Vereinsgelände der Hundefreunde Klein-Krotzenburg

**Beginn:** Sa. 29.03.2025, 15.00–ca. 18.00 Uhr

**Gebühr:** 40 Euro pro Mensch-und-Hund-Team

Bitte melden Sie sich zum Vortrag mit Workshop an, detaillierte Informationen erhalten Sie in der Buchungsbestätigung.

### **125-10104 Photovoltaik für mich – wie erzeuge ich meinen eigenen Strom?**

Die Energiekosten steigen, und die Ursache liegt in der hohen Abhängigkeit Deutschlands von der Lieferung fossiler Energieträger aus anderen Ländern. Doch dies lässt sich ändern. Die Sonne schickt uns keine Rechnung.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Überblick über die Funktionsweise von Photovoltaikanlagen, mögliche Varianten, deren Wirtschaftlichkeit sowie weitere nichtmonetäre Faktoren, die bei einer Anschaffung wichtig sind. „Solare Strahlungsenergie“ eignet sich auch zur Erzeugung von Wärme für Warmwasser und Heizung. Im Vortrag wird zudem 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. 01.04.2025, 19.00–21.00 Uhr

**Gebühr:** 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



### **NEU 125-10107 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. 05.04.2025, 10.00 – 13.00 Uhr

**Gebühr:** 10 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

### **NEU 125-10117 Mit Büchern wächst man besser: Vorlesepaß von Anfang an – Kurs für Tagespflegeeltern, interessierte Eltern und Großeltern**

„Lesenlernen beginnt, wenn man zum ersten Mal ein Baby auf den Schoß nimmt und ihm eine Geschichte vorliest.“ (Maryanne Wolf aus: „Das lesende Gehirn“) Entdecken Sie, wie Sie spielerisch und mit viel Freude von Anfang die Sprachentwicklung Ihrer Kinder fördern und den Grundstein fürs Lesenlernen legen.

**Leitung:** Elke Streck, Leiterin der Gemeindebücherei

**Ort:** Gemeindebücherei, Liebfrauenheidestr. 15

**Beginn:** Sa. 10.05.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

**Gebühr:** 8 Euro, für Tagespflegeeltern kostenlose Teilnahme möglich

### **NEU 125-20103 Social-Media-Workshop**

Wie funktionieren Instagram-Kampagnen? Was sollte man beim TikTok-Dreh beachten? Wie erreicht man die Zielgruppen am besten? Und was ist für Verlage und Autoren bei Social Media besonders wichtig?

Sophie Schreiber, Teamlead Digital & Content Marketing, und Manuela Pröpper, Digital Marketing Managerin der Verlagsgruppe HarperCollins, vermitteln die wichtigsten Grundlagen und geben Einblicke in die Arbeit des Social-Media-Teams der Verlagsgruppe. Es wird gemeinsam Content produziert, auf den unterschiedlichen Plattformen gepostet und geteilt.

**Leitung:** Sophie Schreiber, Teamlead Digital & Content Marketing, und Manuela Pröpper, Digital Marketing Managerin, der Verlagsgruppe HarperCollins

**Ort:** Bücherstube, Schulstr. 6, Hainburg

**Beginn:** Mi. 11.06.2025, 17.00 Uhr

**Gebühr:** 18 Euro

**War noch nicht das Richtige für Sie dabei?**



**Hier finden Sie weitere Kursangebote:**  
[www.volkshochschule-hainburg.de/programm/gesellschaft/](http://www.volkshochschule-hainburg.de/programm/gesellschaft/)

**NEU 125-20903 Buchschnitt bemalen**

Unter der Anleitung von Lektorin Ann-Kathrin Path und Leonie Hoppe aus dem Vertrieb der Verlagsgruppe HarperCollins werden gemeinsam nach einer kurzen Einführung Buchschnitte bemalt. Ob mit Vorlagen, Schablonen oder ganz frei, ist jedem selbst überlassen. So werden viele bunte, kreative und individuelle Motive entstehen. Material und Bücher werden zur Verfügung gestellt, aber natürlich kann das eigene Lieblingsbuch auch mitgebracht werden.

**Leitung:** Lektorin Ann-Kathrin Path und Leonie Hoppe aus dem Vertrieb der Verlagsgruppe HarperCollins

**Ort:** Bücherstube, Schulstr. 6, Hainburg

**Beginn:** Mi. 19.02.2025, 17.00 Uhr

**Gebühr:** 15 Euro inkl. Material

**NEU 125-20221 reverie New-Adult-Abend**

Wir freuen uns auf ein großartiges Event mit einer wunderbaren Autorin des Hamburger New-Adult-Verlags reverie und Johanna Gress, Pressereferentin der Verlagsgruppe HarperCollins.

Kommt vorbei und erlebt in der Bücherstube einen Abend mit tollen Begegnungen, schönen Momenten und exklusiven Einblicken in die Verlags- und Autorenwelt. Ihr habt die Chance, bei einem Meet & Greet mit der Autorin ins Gespräch zu kommen, den ein oder anderen persönlichen Einblick zu erhaschen und in entspannter Atmosphäre einen tollen Abend mit New-Adult-Lovers zu verbringen. Wir freuen uns auf euch!

**Leitung:** Johanna Gress, Pressereferentin der Verlagsgruppe HarperCollins

**Ort:** Bücherstube, Schulstr. 6, Hainburg

**Beginn:** Di. 29.04.2025, 19.00 Uhr

**Gebühr:** 18 Euro

**NEU 125-20601 Kunstgeschichte(n):  
Caravaggio – Genie und Wahnsinn**

Michelangelo Merisi, besser bekannt als Caravaggio (1573–1610), war ein Künstler, der die Kunstwelt des 16. Jahrhunderts maßgeblich veränderte. Besonders auffällig in seinen Arbeiten sind die extremen Hell-Dunkel-Kontraste, bei denen er oft ein grelles, direktes Licht auf die Hauptfiguren fokussierte. Diese Lichtführung, die oft an einen Lichtschein aus einem Kellerfenster erinnert, verstärkt die Dramatik seiner Werke und trug zu ihrer großen Bewunderung bei.

Caravaggio wählte für seine Darstellungen biblischer Szenen und Heiliger oft Menschen aus den unteren sozialen Schichten als Modelle. So lieferten ihm unter anderem sowohl männliche als auch weibliche Prostituierte das Vorbild für seine Figuren. Seine Werke galten für die Zeitgenossen als hyperrealistisch, was sie in der damaligen Kunstwelt ungewöhnlich und oft schockierend machte. Details wie abgenutzte Gesichter, verschmutzte Kleidung oder entstellte Gliedmaßen passten nicht in das gängige Bild von Kunst dieser Epoche.

Der junge Caravaggio war ein Meister der Bildgewaltigkeit: Mit 20 Jahren zog er nach Rom und wagte mit 22 den Schritt in die Selbstständigkeit. Zunächst begeisterte er mit beeindruckenden, lebensechten Stillleben, bevor er sich mit seinen zahlreichen Werken einen Namen machte. Für Caravaggio war es entscheidend, dass die Kunst das Leben widerspiegelt. Daher stellte er die Menschen in seinen Bildern naturgetreu dar, häufig unter Verwendung römischer Prostituiertes als Modellen, deren Körper er in Einklang mit den Gesetzen der Physik malte. Ihre Gesichter zeigen echte Emotionen: Sie weinen, leiden, betrügen, beobachten – und sie sterben, wie in der berühmten „Medusa“ auf einem Holzschild, die mit ihrem Entsetzen gleichsam über den Tod hinaus schreit,



oder der Mutter Gottes in „Marientod“, die blass, erschöpft und aufgedunsen in ihrem Totenbett leidet.

Der exzentrische Lebensstil Caravaggios führte zudem zu zahlreichen Feindschaften. Ein Mordanschlag sowie sein vermutlich unglücklicher Tod am Strand nahe Rom beendeten sein Leben im Alter von nur knapp 40 Jahren.

**Leitung:** Lisa Eyrich, Kunsthistorikerin M.A.

**Ort:** Rathaus, Retzer Str. 1

**Beginn:** Fr. 09.05.2025, 18.00–19.30 Uhr

**Gebühr:** 8 Euro

### **NEU** 125-20606 **Heminaführung im Kloster Seligenstadt**

Als Repräsentationsgebäude der Seligenstädter Abtei beherbergte die Prälatur die Wohnung des Abts sowie Gästezimmer zur Aufnahme der Kaiser des Heiligen Römischen Reiches. Ebenso werden im Rahmen dieser Führung die ehemalige Bibliothek, die Klosterküche, der Sommerspeisesaal und der Kreuzgang besucht. Im Anschluss lässt sich bei Klosterbrot und einem Glas Wein von den ehemaligen Klosterweinbergen wunderbar über das Gesehene plaudern.

**Leitung:** Ehemalige Benediktinerabtei, Seligenstadt

**Ort:** Treffpunkt vor dem Klosterladen

**Beginn:** Do. 22.05.2025, 17.30–19.00 Uhr

**Gebühr:** 10 Euro

### War noch nicht das Richtige für Sie dabei?



**Hier finden Sie weitere Kursangebote:**

**[www.volkshochschule-hainburg.de/programm/kultur-gestalten/](http://www.volkshochschule-hainburg.de/programm/kultur-gestalten/)**



## **NEU** 125-10710 **Intuitives Töpfern inkl. Brennen und Glasieren für Kids & Teens ab 8 Jahren**

Töpfern bietet so viel RAUM für deine Kreativität! Ob intuitiv oder mit Plattentechnik, du kannst hier vielerlei ausprobieren – ob kleine Schalen oder Becher, Fantasiewesen, Schmuckanhänger, Geschenke und vieles mehr.

Nach Abschluss des Kurses stehen deine selbst gefertigten Lieblingsstücke gebrannt und glasiert für dich zum Abholen bereit!

(Abholung zwischen dem 8. und 30. April)

**Leitung:** Katrin Burger, RAUM für kreative Entfaltung

**Ort:** RAUM für kreative Entfaltung, Brandenburgstraße 8, 63456 Hanau-Steinheim

**Beginn:** Di. 25.02.2025, 16.30 – 18.00 Uhr,

Töpfern am 25.02., 11.03., 18.03. und Glasieren am 01.04.2025

**Gebühr:** 65 Euro

## 125-10703 **Kreative Lese-Schreibwerkstatt für Kinder**

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. 08.03.2025, 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.

## 125-10704 **Kreative Lese-Schreibwerkstatt für Kinder**

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. 29.03.2025, 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** 125-10715 **Mach dein Fahrrad fit! – Werkstattkurs für Teens**

In diesem Kurs könnt ihr euer Fahrrad selbst durchchecken und reparieren:

Ist mein Fahrrad verkehrstauglich? Wir überprüfen die Funktion der Bremsen, des Lichts und der Schaltung und sprechen über die Montage von Zubehör sowie die entsprechenden Einstell- und Reparaturarbeiten. Des Weiteren befassen wir uns mit dem Austausch von Schlauch, Reifen, Zügen, Bremsbelägen, Kette und Zahnkränzen sowie mit dem Nachziehen von Speichen.

Wir freuen uns auf euch!

**Leitung:** Team des Ehrenamtbüros Hainburg

**Ort:** Fahrradwerkstatt am Kinderhaus, Liebfrauenheidestr. 15, Hainburg

**Beginn:** Fr. 11.04.2025, 14.00 – 16.00 Uhr

**Gebühr:** kostenfrei, Spende erlaubt



### **NEU** 125-10713 **Harry-Potter-Party**

Willkommen zu einem Ausflug in die Welt von Harry Potter.

Wir basteln Zauberstäbe, suchen den Schnatz, schreiben eigene Zauberbücher und zaubern einige Leckereien.

**Leitung:** Elke Streck, Leiterin der Gemeindebücherei Hainburg

**Ort:** Gemeindebücherei, Liebfrauenheidestr. 15

**Beginn:** Fr. 25.04.2025, 15.00–18.00 Uhr

**Gebühr:** 12 Euro, zusätzlich 3 Euro für Snacks

Bitte melden Sie Ihre Kinder zur Veranstaltung an. Das Angebot richtet sich an alle Kids zwischen 8 und 12 Jahren.

### 125- 30105 **Kinder-Kreativ-Nachmittag**

Kinder sind echte Schöpfernaturen und wahre Meister darin, sich die Welt voller Fantasie in den buntesten Farben auszumalen. Gibt man ihnen den nötigen Raum dafür, können sie ihr volles Potenzial entfalten und ausleben.

Der Kurs soll Kinder darin begleiten, ihre eigenen Stärken zu erkennen, ihre Bedürfnisse zu benennen und eigene Grenzen zu bewahren. Der allergrößte Schatz liegt nämlich in ihnen selbst! Jedes Kind bastelt seine eigene Schatzkiste und sammelt darin, was für sich wertvoll sein kann.

Ein Erlebnis voller Entdeckungen auf einer ersten Reise zu sich selbst mit viel Kreativität, Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Achtsamkeit.

Der Kurs richtet sich an Kinder im Grundschulalter zwischen 8 und 11 Jahren, Klasse 2 bis 4.

**Leitung:** Sybille Klee, Kinderentspannungstrainerin & Fitkids-Kursleiterin

**Ort:** Rathaus, Retzer Str. 1

**Beginn:** Sa. 26.04.2025, 14.00–17.00 Uhr

**Gebühr:** 15 Euro

**Höchsteilnehmerzahl:** 6

Bitte melden Sie Ihr Kind an.

Mitzubringen sind eine Kuschedecke und ein Kissen.

### **NEU** 125-10733 **Klosterdetektive**

Der Cellerar ist in großer Aufregung! Ein sehr teures Gewürz ist aus dem Küchenschrank gestohlen worden. Wer war der Dieb? Helft Pater Abel bei einer Spurensuche und löst den Fall.

**Leitung:** Ehemalige Benediktinerabtei, Seligenstadt

**Ort:** Treffpunkt vor dem Klosterladen

**Beginn:** Sa. 10.05.2025, 14.00–16.00 Uhr

**Gebühr:** 7 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an, für Kinder ab 8 Jahren.

### **NEU** 125-10730 **Kräuterlinge – Wildkräutererlebnis für Kinder**

In kleiner Gruppe lernen die Kinder mit allen Sinnen heimische Pflanzen kennen und erfahren die Natur hautnah: Wir befühlen, betrachten, beobachten, schmecken und entschleunigen dabei ganz von selbst.

Spielerisch erfahren die Kinder, welche Wildkräuter essbar sind und welche Heilkräfte sie besitzen, was eine Pflanze braucht, um gut wachsen zu können. Und sie lernen die Rolle der Tiere und Insekten kennen, den Kreislauf der Jahreszeiten und einen wertschätzenden Umgang mit der Natur – weit weg von Handy & Co. Geschichten und Basteleien mit Naturmaterialien zum Mit-nach-Hause-Nehmen runden die Zeit ab.

Um Spaß an der „Draußen-Zeit“ zu haben, ist es wichtig, dass Ihr Kind richtig angezogen ist. Bitte achten Sie auf die Wettervorhersage des jeweiligen Tages,



damit Ihr Kind dem Wetter entsprechend angezogen ist – mit Sonnen- oder Regenschutz. Da wir auch im Wald unterwegs sind und es dort häufig Stechmücken gibt, empfehle ich, Ihr Kind mit einem Mückenschutzspray einzusprühen oder eines einzupacken.

Falls die Kinder durch das viele Forschen und Entdecken durstig werden, benötigen sie etwas zu trinken. Am besten eignet sich Tee oder Wasser, um keine Wespen anzulocken. Ich freue mich auf eine spannende und entdeckungsreiche Zeit.

**Leitung:** Natascha Jaskulla, Fachkraft Waldkindergarten, Naturerlebnispädagogik, NABU-Naturführerin

**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz am Tannenhof, Hainburg

**Beginn:** Do. 05.06.2025, 16.00–18.00 Uhr

**Gebühr:** 10 Euro

Das Angebot eignet sich für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren. Bitte melden Sie Ihre Kinder an.

### **NEU** 125-10707 **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. Der Kurs ist auch für Kinder mit Näherfahrung geeignet.

**Leitung:** Astrid Merger, Designerin und Stylistin

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Di. 28.04.2026, 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.

### War noch nicht das Richtige für Dich dabei?



Hier findest Du weitere Kursangebote:  
[www.volkshochschule-hainburg.de/programm/junge-vhs/](http://www.volkshochschule-hainburg.de/programm/junge-vhs/)



## 125-20710 **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. 03.02.2025, 17.30–19.30 Uhr, 10 Kurseinheiten

**Gebühr:** 65 Euro

**Höchsteilnehmerzahl:** 10

Bitte melden Sie sich zum Kurs an.

## 125-20901 **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. 10.03.2025, 17.00–19.00 Uhr, 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.

## **NEU** 125-20708 **Stempelliebe – kreative Auszeit**

Bei unserem Stempelworkshop bringen wir ein schönes Stempelset mit und zeigen dir Stempeltechniken, mit denen du kreativ gestalten kannst. Hier kannst du Karten (z. B. Einladungs-, Gruß-, Gratulations-, Menü-, Umzugs- oder Osterkarten etc.) oder Papieranhänger für Geschenke nach Lust und Laune mit unzähligen Motiven bestempeln und gestalten. Wir lieben unsere schönen Motivstempel und sind uns sicher, dass sie auch dich bezaubern werden!

Deine Stempelwerke eignen sich perfekt, um dir selbst und anderen eine Freude zu machen! Alle, die Spaß am Gestalten von Papeterie haben, ob Anfänger oder Profi, Einzelpersonen oder Gruppen: Jeder ist willkommen!

**Leitung:** Andrea Reil und Julia Habermann

**Ort:** Multifunktionsraum, Rathaus, Retzer Str. 1, Hainburg

**Beginn:** Sa. 15.03.2025, 11.00–13.30 Uhr

**Gebühr:** 20 Euro, inkl. Materialien

Für Erwachsene, Kinder ab 8 Jahren mit oder ohne Begleitung/ maximal 10 Personen!



### 125-10711 Familienworkshop: Kreativ mit Naturwolle

Gestalte kreativ mit Naturwolle als Rohmaterial, Zapfen, Stöcken, Wolle und mehr. Erwecke Fantasiewesen zum Leben oder kreierte Blumen und andere Formen. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

**Leitung:** Katrin Burger, RAUM für kreative Entfaltung

**Ort:** Rathaus, Retzer Str. 1

**Beginn:** Sa. 22.03.2025, 10.00 – 13.00 Uhr

**Gebühr:** 15 Euro, Materialkosten 5 Euro

Der Workshop ist für Kinder ab 5 Jahren geeignet.

### War noch nicht das Richtige für Sie dabei?



Hier finden Sie weitere Kursangebote:  
[www.volkshochschule-hainburg.de/programm/kultur-gestalten/](http://www.volkshochschule-hainburg.de/programm/kultur-gestalten/)



Die Bücherstube

## Unsere Workshops und Lesungen im Frühjahrssemester 2025

### **Buchschnitt bemalen:**

Unter der Anleitung von Lektorin Ann-Kathrin Path und Leonie Hoppe aus dem Vertrieb der Verlagsgruppe HarperCollins werden gemeinsam nach einer kurzen Einführung Buchschnitte bemalt.

**Mehr Informationen & Anmeldung unter  
der Kursnummer 125- 20903**

### **Reverie New Adult Abend:**

Wir freuen uns auf ein großartiges Event mit einer wunderbaren Autorin des Hamburger New Adult Verlags reverie und Johanna Gress, Pressereferentin der Verlagsgruppe HarperCollins.

**Mehr Informationen & Anmeldung unter  
der Kursnummer 125-20221**

### **Social Media Workshop:**

Wie funktionieren Instagram-Kampagnen? Was ist bei TikTok-Drehs zu beachten? Wie erreicht man Zielgruppen effektiv? Sophie Schreiber und Manuela Pröpper von HarperCollins vermitteln die Grundlagen des Social Media Marketings und geben Einblicke in die Praxis des Verlags. Gemeinsam wird Content erstellt und auf verschiedenen Plattformen geteilt.

**Mehr Informationen & Anmeldung unter der  
Kursnummer 125- 20103**



### 125-30110 Yoga auf dem Stuhl

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. 03.02.2025, 10.45–11.45 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 48 Euro

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

### **NEU** 125-30320 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. 03.02.2025, 15.00–16.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

### 125-30321 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. 03.02.2025, 16.00–17.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

### 125-30323 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. 03.02.2025, 17.00–18.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.



### 125-30241 **Frühspport**

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. 03.02.2025, 8.30–9.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 48 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Der Kurs pausiert in den Osterferien.

### 125-30402 **Jumping Fitness**

Hauptsache ist es, Spaß zu haben! Jumping ist perfekt gegen Stress und macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet! Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengefühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik. Beim Jumping werden aber auch die typischen Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert – alle Körperpartien werden gestärkt. Gleichzeitig verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und sie beugen Rückenproblemen vor. Beim Jumping kommt ein spezielles Sporttrampolin zum Einsatz, auf dem trainiert wird. Bei diesem Workout werden bis zu 400 Muskeln beansprucht, aber gleichzeitig die Gelenke geschont.

Für alle, die ein intensives Training mögen!

**Leitung:** Dunja Petzold, Jumpingfitness-Trainerin; Kooperation mit der Turnerschaft Klein-Krotzenburg

**Ort:** Jahnhalle, TKK

**Beginn:** Mo. 03.02.2025, 17.45–18.45 Uhr, 10 Kurseinheiten

**Gebühr:** 80 Euro

### 125-30206 **Ganzkörpertraining**

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. 03.02.2025, 9.30–10.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 48 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Der Kurs pausiert in den Osterferien.

### 125-30322 **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. 04.02.2025, 20.30–21.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Der Kurs pausiert am 04.03.2025 und in den Schulferien.



### 125-30240 **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 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 Pilatetrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Di. 04.02.2025, 17.30–18.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet in den Osterferien statt! Bitte eine Matte und etwas zum Überziehen mitbringen für die Entspannung!

### 125-30326 **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. 04.02.2025, 18.30–19.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 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.

### 125-30211 **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. 04.02.2025, 19.30–20.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Der Kurs pausiert am 04.03.2025 und in den Schulferien.



### 125-30101 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 Woldecke mit.

**Leitung:** Sigi Schwab, Yogalehrerin

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Di. 04.02.2025, 9.30 – 11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 65 Euro

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

### 125-30102 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 Woldecke mit.

**Leitung:** Sigi Schwab, Yogalehrerin

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Di. 04.02.2025, 18.00 – 19.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 65 Euro

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

### 125-30136 Workshop: Klangreise

Wenn wir den stimmigen Rhythmus zwischen Aktivität und Entspannung finden, werden 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:** Kreuzburghalle, Gymnastikraum

**Beginn:** Mi. 05.02.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

**Gebühr:** 15 Euro

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



### 125-30210 Powerbody

Powerbody ist ein umfassendes Kraft-Ausdauer-Training des gesamten Körpers. Bei Cardio-Aufwärmübungen werden die Muskulatur gelockert und die Gelenke mobilisiert. Ein anschließendes Krafttraining formt und strafft die Muskulatur. Diese Stunde wird mit und auch ohne Hilfsmittel durchgeführt. Somit erreichen wir ganz unterschiedliche Trainingseffekte sowohl für den kompletten Körper als auch in gezielten Muskelgruppen.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mi. 05.02.2025, 8.00–9.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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

### 125-30221 Yogilates

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

**Leitung:** Anke Koradin, Yoga- und Pilatetrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mi. 05.02.2025, 18.00–19.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

### 125-30222 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. 05.02.2025, 19.00–20.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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



### 125-30223 Power-Yoga

Das jahrtausendealte ganzheitliche Energietraining 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. 05.02.2025, 20.00–21.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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

### 125-30327 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 Schmerzlinderungsübungen.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mi. 05.02.2025, 9.00–10.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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

### 125-30103 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 Woldecke mit.

**Leitung:** Sigi Schwab, Yogalehrerin

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Mi. 05.02.2025, 16.15–17.45 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 65 Euro

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

### **NEU** 125-30455 Laufkurs: Von 0 auf 5 km in 12 Wochen

Du möchtest mit dem Laufen beginnen und in 12 Wochen eine Strecke von 5 km bewältigen? Dann ist unser Lauftraining genau das Richtige für dich!

Egal, ob du absolute Einsteigerin oder Einsteiger bist oder schon ein wenig Erfahrung im Laufen hast – ein strukturiertes Training hilft dir, in kleinen Schritten deine Ausdauer und Fitness zu steigern. In 12 Wochen wirst du in der Lage sein, die 5 Kilometer am Stück zu laufen – und das ganz ohne Druck!



Das erwartet dich:

- wöchentliches Training mit steigender Intensität
- individuelle Unterstützung durch eine erfahrene Lauftrainerin
- motivierende Gruppendynamik und regelmäßiger Austausch
- Fokus auf Technik, Atmung und richtige Laufgewohnheiten

Das Training ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet. Starte noch heute und schließe dich uns an, um dein Laufziel zu erreichen!

**Leitung:** Carola Staab, Lauftrainerin

**Ort:** Treffpunkt am Eingang der Kreuzburghalle

**Beginn:** Mi. 05.02.2025, 17.00–18.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

### 125-30203 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. 06.02.2025, 9.00–10.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Schulferien statt. Kurspausen am 20.03. und 27.03.2025, 24.04.2025, 1. Mai 2025, Himmelfahrt (29.05.2025), Fronleichnam (19.06.2025).

### 125-30119 Wohlbefinden durch Entspannung

In dieser Stunde stehen sowohl das geistige als auch das körperliche Wohlbefinden im Fokus. Durch sanfte und gezielte Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Entspannung lernen wir, unserem Körper die nötige Erholung zu geben und wieder mehr im Einklang mit uns selbst zu sein. Atemtechniken sowie Elemente aus Yoga, Pilates und Faszientraining runden die Stunde ab.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Do. 06.02.2025, 18.00–19.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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

### 125-30213 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:** Do. 06.02.2025, 19.00–20.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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



### 125-30216 **Bodytoning – Ganzkörpertraining**

Ziel ist es, Kraft und Ausdauer gleichermaßen zu trainieren. Im Cardio-Teil werden die Muskulatur gelockert und die Gelenke mobilisiert. Ein anschließendes Krafttraining formt und strafft die Muskulatur. Diese Stunde wird sowohl mit als auch ohne Hilfsmittel durchgeführt. Dadurch erreichen wir unterschiedliche Trainingseffekte – sowohl für den gesamten Körper als auch für gezielte Muskelgruppen.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Do. 06.02.2025, 17.00 – 18.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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

### 125-30236 **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. 06.02.2025, 10.00 – 11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

### 125-30331 **Rückenfit und Schulter Spezial**

Die perfekte Mischung – ein gesunder Rücken und kraftvolle Schultern: Damit Sie dauerhaft Rücken- und Schulterschmerzen vorbeugen oder vorhandenen Schmerzen entgegenwirken können, beinhaltet dieser Kurs die gezielte Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Schultermuskulatur. Kräftigende Übungen mit Hilfsmitteln oder stabilisierende Halteübungen tragen dazu bei, dass auch Tätigkeiten im Alltag besser zu bewältigen sind.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Do. 06.02.2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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



### 125-30204 **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. 06.02.2025, 10.00–11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Schulferien statt. Kurspausen am 20.03. und 27.03.2025, 24.04.2025, 1. Mai 2025, Himmelfahrt (29.05.2025), Fronleichnam (19.06.2025).

### 125-30214 **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. 07.02.2025, 19.00–20.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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

### 125-30220 **Pilates und Faszientraining**

Pilates ist ein definierendes Ganzkörpertraining, bei dem ganze Muskelketten angesprochen werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit, was zur Straffung und Kräftigung der ganzen Körpersilhouette führt. Erreicht wird eine besseren Körperhaltung, die die Bewegungsabläufe im Alltag sowie bei anderen Sportarten besser werden lässt. 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. 07.02.2025, 8.00–9.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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



### 125-30229 **Bauch, Beine, Po plus Stretch**

Der Klassiker – Bauch, Beine und Po – das Training zur Straffung der gesamten Körpermuskulatur – besonders jedoch der von Bauch, Beinen und Po unter Verwendung von Hilfsmitteln. Natürlich werden auch alle anderen Muskelgruppen nicht vergessen! Eine ausgiebiger Dehnungsteil rundet diese Stunde ab.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Fr. 07.02.2025, 9.00 – 10.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

### 125-30328 **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 Schmerzlinderungsübungen.

**Leitung:** Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Fr. 07.02.2025, 10.00 – 11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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

### **NEU** 125-30329 **Pilates für jedermann**

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.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/Turnschlappchen.

**Leitung:** H. Bergmann

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Fr. 07.02.2025, 18.00 – 19.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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



### 125-30208 **Cardio-Intervalltraining**

Intervalltraining ist ein schnelles und effektives Training, mit dem sich schon in kurzer Zeit viel erreichen lässt – vor allem in Bezug auf die Ausdauer. Beim Intervalltraining wechseln sich kurze, intensive Belastungsphasen mit weniger anstrengenden Phasen ab. Diese beiden Einheiten bilden zusammen ein Intervall, und mehrere Intervalle ergeben eine Trainingseinheit. Im Kurs kombinieren wir verschiedene Arten von Intervallen, sodass in jeder Einheit Kraft- und Cardio-training zusammengeführt werden. Das sorgt für abwechslungsreiche Trainingsreize.

Ziele:

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

Ein intensives Training zur Kräftigung und Festigung der Muskulatur des gesamten Körpers.

**Leitung:** Lisa Eyrich, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mo. 10.02.2025, 20.00–21.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 48 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an.

### 125-30109 **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. 10.02.2025, 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.

Kurspausen: 03.03.2025 (Rosenmontag); 28.04.2025.



### 125-30325 **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. 11.02.2025, 10.00–11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Der Kurs findet auch in den Schulferien statt. Kurspausen: 18.03., 25.03. und 22.04.2025.

### 125-30233 **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. 14.02.2025, 15.00–16.00 Uhr, 10 Kurseinheiten

**Gebühr:** 40 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs pausiert in den Schulferien.

### 125-30118 **Mental Balance – Entspannung und Stretching für sie und ihn**

Finde zur Achtsamkeit: Sanfte Übungen für Körper und Geist, wie sie zum Beispiel aus Qigong, Tai Chi und Zen-Gymnastik bekannt sind, kombiniert mit bewusster Atmung, helfen dabei, sich selbst und das eigene Umfeld zu sensibilisieren. So kann man aufmerksamer durch die Welt gehen, sie vielleicht sogar neu entdecken, den Körper entspannen und den Geist zur Ruhe kommen lassen. Kraft tanken, die innere Balance finden, zur Ruhe kommen, einfach entspannen und die Seele baumeln lassen – mit sanften Dehn- und Stretchingübungen für bessere Flexibilität und Beweglichkeit. Die Stunde wird mit einer Tiefenentspannung durch Körper- oder Traumreisen abgerundet.

**Leitung:** Heike Freund, Fitnesstrainerin

**Ort:** Kreuzburghalle, Kleiner Saal

**Beginn:** Mo. 17.02.2025, 19.00–20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 48 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Der Kurs findet auch in den Schulferien statt. Kurspausen am: Rosenmontag (03.03.2025), 17.03. und 24.03.2025, Ostermontag (21.04.2025).



### 125-30219 Pilates für sie und ihn

Pilates, ein MUSS für ein abgerundetes Fitnessstraining! 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. 17.02.2025, 18.00–19.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 48 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Der Kurs findet auch in den Schulferien statt. Kurspausen am: Rosenmontag (03.03.2025), 17.03. und 24.03.2025, Ostermontag (21.04.2025).

### 125-30113 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. 19.02.2025, 18.00–19.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 48 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.



## 125-30114 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. 19.02.2025, 19.00–20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 48 Euro

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

## **NEU** 125-30400 Power Walking statt Jogging – weniger bringt mehr!

Nicht rennen bis zum Umfallen, sondern immer mit der Ruhe. Fitness zeigt sich unter anderem im körperlichen Zustand, und dafür müssen Sie keine sportlichen Höchstleistungen vollbringen. Sanftes Training ohne Leistungsdruck bringt mehr. Walking ist ein dynamisches Gehen, das der natürlichen Fortbewegung des Menschen entspricht. Diese Ausdauersportart fördert das allgemeine Wohlbefinden, trainiert die wichtigsten Muskeln und das Herz-Kreislauf-System, unterstützt die Fettverbrennung, schützt vor Osteoporose und stärkt das Immunsystem.

Bereits auf niedrigstem Niveau bewegt man sich schneller als beim Spazierengehen. Das Tempo lässt sich beliebig steigern. Langsam anfangen und sanft steigern – so lässt sich beim Power Walking eine hohe Geschwindigkeit erreichen. Der Kurs richtet sich an geübte Walker, die gemeinsam in einer Gruppe laufen möchten.

**Leitung:** Sybille Klee, Fitness- und Nordic-Walking-Trainerin

**Ort:** Parkplatz Badesee

**Beginn:** Mo. 10.03.2025, 17.30–18.30 Uhr, 10 Einheiten

**Gebühr:** 40 Euro

Bitte melden Sie sich an. Denken Sie an wetterangepasste Kleidung. Der Kurs findet in den Ferien nicht statt.



### **NEU 125-30401 Nordic Walking – ein Ganzkörpertraining!**

Sie wollen mehr für Ihre Gesundheit und Fitness tun? Dann ist Nordic Walking genau das Richtige für Sie.

Das sanfte Ausdauertraining fördert Ihr Herz-Kreislauf-System, reguliert Blutdruck und Cholesterin, stärkt Ihre Ausdauer, regt den Fettstoffwechsel an und stärkt Ihr Immunsystem. Durch den aktiven Einsatz der Arme werden Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich gelöst.

Mit der richtigen Technik richtet sich Ihr Körper beim Nordic Walking automatisch auf, was neben einer verbesserten Körperhaltung auch zu einer Straffung des Gewebes und dem gezielten Aufbau Ihrer Muskulatur führt. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Koordination und Kraft fördert.

Das Training in der freien Natur versorgt Ihren Körper ideal mit Sauerstoff, hilft beim Stressabbau und lässt Sie vom Alltagsstress abschalten.

Das tut nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Ihrer Seele gut.

Nordic Walking dient somit nicht nur Ihrer Fitness, sondern auch als Entspannungstechnik.

**Leitung:** Sybille Klee, Nordic-Walking-Trainerin

**Ort:** Parkplatz Badeseen

**Beginn:** Mo. 10.03.2025, 18.45–19.45 Uhr, 10 Kurseinheiten

**Gebühr:** 40 Euro

Bitte melden Sie sich für den Kurs an. Denken Sie an wetterangepasste Kleidung. In den Ferien findet der Kurs nicht statt. Stöcke sind in verschiedenen Längen erhältlich. Welche zu Ihnen passen, richtet sich v.a. nach Ihrer Körpergröße. Als Faustregel zur Berechnung gilt: Körpergröße  $\times$  0,68. Lassen Sie sich bitte in einem Fachgeschäft beraten!

### **125-30502 Kochkurs: Skandinavien – die nordische Kombination aus Finnland, Schweden, Norwegen und Dänemark**

Die skandinavische Küche ist geprägt von den natürlichen Zutaten, die die Region zu bieten hat, besonders Fisch in allen Variationen, Wild und Beerenfrüchten. Genießen Sie das typische „Smørrebrød“ oder eine Krabbensuppe zu schwedischer Brottorte, Fischragout mit dänischem Curry-Salat, Lachsklöße in Kapernsoße an „Hasselback“-Ofenkartoffeln, Köttbullar mit Pfifferlingssoße oder „Schwedenpizza“. Den Abend lassen Sie mit süßer Kopenhagener Torte und schwedischen Julkuchen zu heißem Punsch ausklingen.

**Leitung:** Gabriele Andresen

**Ort:** Kreuzburgschule, Küche

**Beginn:** Di. 18.03.2025, 18.00–21.30 Uhr

**Gebühr:** 35 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.



**NEU** 125-30460 **Waldyoga**

Der Wald, mit seiner frischen, sauerstoffreichen Luft, den heilenden Terpenen und seiner beruhigenden Wirkung auf Körper und Geist, wirkt wohltuend auf jeden, der sich in ihm aufhält. Beim Waldyoga geht es jedoch um mehr als nur die positiven Aspekte des Waldes. Es geht darum, eine tiefere Verbindung zur Natur herzustellen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In unserem oft stressigen Alltag haben wir diese Verbindung häufig aus den Augen verloren. Durch Yoga im Wald können wir uns jedoch auf spielerische Weise wieder mit der Natur und mit uns selbst verwurzeln.

Gemeinsam beginnen wir mit einem entspannten Spaziergang, den wir mit verschiedenen Yoga-Flows und Mobilisationsübungen bereichern.

**Leitung:** Lisa Eyrich, Trainerin für Fitness- und Gesundheitssport

**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz am Vereinsgelände der Freien Turner in Hainstadt

**Beginn:** Fr. 28.03.2025, 9.30 – 10.15 Uhr, 4 Kurseinheiten

**Gebühr:** 20 Euro

125-30503 **Kochkurs: Vegane Küche – Gerichte ohne tierische Produkte, dafür mit viele frischem Gemüse und allerlei leckeren Alternativen oder besonderen Zutaten und Gewürzen!**

Lassen Sie sich verzaubern von heißer Fenchel-Ingwer-Suppe, frischem Avocado-Grapefruit-Salat zu knusprigem Malzbier-Baguette und gratinierter Gemüsepfanne. Auch Basilikum-Focaccia, Hirse-Auflauf, Rote-Bete-Risotto mit indischem Linsen-Curry oder Gemüse-Bratlinge zu Kohlrabiblätter-Rouladen auf „Reis Kabuli“ sind köstlich! Zum süßen Abschluss erwarten Sie gefüllte Erdbeeren mit Schwips und Apple-Crumble zu fruchtigem Aprikosen-Ingwer-Smoothie.

**Leitung:** Gabriele Andresen

**Ort:** Kreuzburgschule, Küche

**Beginn:** Di. 29.04.2025, 18.00 – 21.30 Uhr

**Gebühr:** 35 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.



## 125-30218 „Wild- und Heilkräuterführung – ursprünglich, gesund und heilsam“

In unmittelbarer Nähe, auf den Wiesen und im Wald rund um den Tannenhof in Klein-Krotzenburg, gibt es fast vergessene Schätze, die darauf warten, wiederentdeckt zu werden: unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen.

Während des kurzweiligen Spaziergangs erfahren Sie, wie man sie anhand ihrer botanischen Merkmale erkennt, wie sie wirken und wie man sie von giftigen Doppelgängern unterscheiden kann. Darüber hinaus lernen Sie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten aus dem Bereich der traditionellen und modernen Pflanzenheilkunde kennen, aber auch, wie man Leckeres aus der Wildkräuterküche zubereitet. Nebenbei hören Sie Geschichten zu Wildkräutern, die schon unsere Vorfahren verwendet haben. Wer mag, kann unter Anleitung Kräuter sammeln und sie anhand einiger Rezepte, die Sie erhalten, zu Hause zubereiten.

Bitte beachten Sie: Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Bei Sturm, Starkregen oder Gewitter wird der Kurs von 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 zu trinken. Bringen Sie etwas zum Schreiben und, falls vorhanden, gerne eine Lupe mit. Zum Sammeln benötigen Sie einen Korb oder eine Stofftasche.

**Leitung:** Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin (IHK), Kräuterfachfrau (zert.) und NABU-Naturführerin (zert.)

**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz am Tannenhof, Hainburg

**Beginn:** Sa. 10.05.2025, 10.00 – 13.00 Uhr

**Gebühr:** 12 Euro

## 125-30501 **Kochkurs: Kuba – Karibik-Feeling bis in die Nacht ...**

Die kubanische Küche ist eine Mischung aus Einflüssen der spanischen, afrikanischen und karibischen Küche. Reis und Bohnen sind ein wesentlicher Bestandteil, wobei die Zubereitung je nach Region variiert. Genießen Sie „Chili con carne“, Schweinebraten mit Mango-Salsa, „Ajíaco“ – eine traditionelle Gemüse-Fleisch-Suppe, oder „Ropa Vieja“ – Rindfleisch mit Tomaten und Reis. Auch „Congris“ – Reis und Bohnen, „Papas Rellenas“ – mit Hackfleisch gefüllte Kartoffelbällchen, sowie eine leckere Piña Colada oder ein Glas Mojito passen perfekt dazu.

**Leitung:** Gabriele Andresen

**Ort:** Kreuzburgschule, Küche

**Beginn:** Di. 27.05.2025, 18.00 – 21.30 Uhr

**Gebühr:** 35 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.



## 125-30404 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. Gerne können Sie auch ein Regencap aus „Bio-Plastik“ zum Selbstkostenpreis von 2,30 Euro bei der Kursleitung erwerben. Es besteht außerdem die Möglichkeit, sich einen Dreibeinhocker auszuleihen.

- Bitte bringen Sie eine Sitzmatte mit und achten Sie unbedingt auf bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe!
- Insektenschutz und andere parfümierte Substanzen bitte mindestens eine halbe Stunde vor Kursbeginn auftragen.

**Leitung:** Natascha Jaskulla, Kursleiterin Waldbaden (zert.)  
NABU-Naturführerin (zert.)

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

**Beginn:** Do. 26.06.2025, 17.30–20.30 Uhr

**Gebühr:** 15 Euro

## War noch nicht das Richtige für Sie dabei?



Hier finden Sie weitere Kursangebote:  
[www.volkshochschule-hainburg.de/programm/  
gesundheits/](http://www.volkshochschule-hainburg.de/programm/gesundheits/)



### **NEU** 125-40613 **Sprachkurs: Englisch-Konversation: From Ear to Mouth**

Looking for a slightly advanced English class? You've come to the right place. Since I'm a clairvoyant (= Hellseher), let me guess: what you ideally would like to do is talk. Nothing wrong with occasional explanations about grammar and vocabulary, but your main purpose is applying what you already know. Right?

In this class, we neither use a book, nor do exercises, but discuss audio material (podcasts) you'll receive by email. Then we'll talk. Rather: you do.

If you're not sure whether you'll cope, come and have a look. Chances are, if you've read this far, you will.

**Leitung:** Charlotte Lindenberg

**Ort:** Der Kurs findet online statt.

**Beginn:** Mo. 03.02.2025, 18.00–19.00 Uhr, 10 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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

### 125-40901 **Sprachkurs: Italienisch A1 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. Im Moment befinden sich die Teilnehmenden bei Lektion 8 des Nuovo Espresso A 1 des Hueber Verlages.

**Leitung:** Gigliola Wirthmann-Girau

**Ort:** Kreuzburgschule, Raum 03-0G.02

**Beginn:** Mo. 03.02.2025, 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.

### **NEU** 125-40612 **Sprachkurs: Brush up your English!**

Möchten Sie Ihre englischen Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern?

Haben Sie Interesse an der Lektüre verschiedenster Texte (Reisen, Berichte, Geschichten usw.) und lieben spannende Diskussionen?

Selbstverständlich kommt die Basisgrammatik mit schriftlichen Übungen nicht zu kurz.

**Leitung:** Kira J. Wunsch

**Ort:** Kreuzburgschule, 03-EG-01

**Beginn:** Mo. 03.02.2025, 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.

### 125-40603 **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. 04.02.2025, 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.



### 125-40801 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. 04.02.2025, 18.00–19.30 Uhr, 10 Kurseinheiten

**Gebühr:** 60 Euro

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

### 125-40607 Sprachkurs: Englisch A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Alltagssituationen werden in entspannter Atmosphäre eingeübt und Strukturen gefestigt. Kommunikative Fertigkeiten werden in Partnerarbeit erweitert. Dieser Kurs baut auf Kurseinheiten aus dem vorherigen Semester auf.

**Leitung:** Jürgen Gerlach, Englischlehrer

**Ort:** Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

**Beginn:** Do. 06.02.2025, 9.30–11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an.

### **NEU** 125-40401 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:** Rathaus, Retzer Str. 1

**Beginn:** Do. 06.02.2025, 18.30–19.30

19.30 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** 125-40608 **Sprachkurs: Englisch A1 – easy conversation**

Englisch bestimmt unseren Alltag und ist überall zu hören – im Radio, im Fernsehen, in der Werbung. Dabei ist es gar nicht selbstverständlich, dass jeder es versteht. Wir klären Fragen, hören hin und überwinden schließlich die Scheu, selbst zu sprechen. Mit Freude wird gemeinsam Englisch gelernt, sei es für die Reise oder den Hausgebrauch. Dieser Kurs baut auf Kurseinheiten aus dem vorherigen Semester auf. Buch: face2face elementary student's book + elementary workbook with key/Lektion: 2

**Leitung:** Lisa Eyrich

**Ort:** Rathaus, Retzer Str. 1

**Beginn:** Mo. 17.02.2025, 10.00–11.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an.

### 125-42203 **Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1 Stufe 3**

Spanischkurs für Anfängerinnen und Anfänger. Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen! Der Kurs arbeitet mit der Buchausgabe „Con Gusto A1“, das Lehrbuch erscheint beim Klett Verlag.

**Leitung:** Marlene Fuentes, Spanischlehrerin

**Ort:** Kreuzburgschule, Raum 03-0G-04

**Beginn:** Di. 18.02.2025, 18.00–19.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

**Gebühr:** 65 Euro

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

### **NEU** 125-42204 **Spanischkurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse A1 Stufe 1**

Am Ende des A1-Niveaus sind Sie in der Lage, andere zu begrüßen und sich vorzustellen, einfache Gespräche zu führen (z. B. über Herkunft, Familie und Beruf), Fragen zu stellen (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof oder Flughafen) und einfache Wegbeschreibungen zu geben.

In diesem Kurs lernen Sie in einem normalen Tempo. Der Kurs findet regelmäßig statt, und in weiterführenden Kursen können Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter vertiefen.

CON GUSTO NUEVO A1, KURS- UND ÜBUNGSBUCH, ISBN 978-3-12-514676-1

Lektionen: 1–3

**Leitung:** Marlene Fuentes, Spanischlehrerin

**Ort:** Kreuzburgschule, Raum 03-0G-04

**Beginn:** Di. 18.02.2025, 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.

## War noch nicht das Richtige für Sie dabei?



Hier finden Sie weitere Kursangebote:  
[www.volkshochschule-hainburg.de/programm/sprachen/](http://www.volkshochschule-hainburg.de/programm/sprachen/)



### **NEU** 251- K070101 vhs **Lerntreff**

Wenn Sie besser lesen und schreiben lernen möchten – zum Beispiel, um Ihren Kindern in der Schule zu helfen oder sich im Beruf sicherer zu fühlen, dann sind Sie hier genau richtig.

Das Lernangebot ist kostenfrei und ohne Anmeldung und richtet sich an Personen, die ihren Schulabschluss in Deutschland gemacht haben, sowie an jene mit mind. B1-Sprachniveau in Deutsch. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**Leitung:** Kira J. Wunsch

**Ort:** Rathaus, Retzer Str.1

**Beginn:** Di. 14.01.2025, 16.30–18.00 Uhr, Termine: 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 22.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06., 01.07.2025

**Gebühr:** kostenfrei

### **NEU** 125-50106 **Basiswissen Word und Outlook für Einsteigerinnen und Einsteiger**

In diesem Kurs lernen Sie

- Erstellung und Formatierung von Texten mit Microsoft Word
- Tipps und Tricks zur schnellen Texterstellung
- Formatieren von Texten
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Versenden und Empfangen von Mails
- Anhänge versenden
- Funktionen wie Termine und Terminassistenten kennenlernen

**Leitung:** N.N.

**Ort:** Rathaus, Retzer Str. 1

**Beginn:** Sa. 14.06.2025, 14.00–16.30 Uhr

**Gebühr:** 30 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an.

### 125-50104 **Smartphone, Tablet, Notebook – für Seniorinnen und Senioren, Teil 1 und 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 Teilnehmenden

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

**Ort:** Kreuzburghalle, Konferenzraum

**Beginn:** Di. 11.03.2025, 10.00–12.00 Uhr

Weitere Termine: Di. 18.03.2025, 10.00–12.00 Uhr

**Gebühr:** 30 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an. Teil 2 des Kurses findet am 18.03.2025 statt.

## **Informationen der Volkshochschule Hainburg**

Die Gebühren der Volkshochschule Hainburg richten sich nach dem jeweiligen Kursangebot. Die Kursgebühren sind im Voraus zu entrichten und umfassen alle erforderlichen Materialien und Dienstleistungen. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit allen relevanten Informationen zum gebuchten Kurs. Die Gebührenpflicht tritt mit der Anmeldung in Kraft, auch wenn Sie erst später am Kurs teilnehmen. Die Gesamtgebühr wird auf volle Euro-Beträge gerundet. Bei Kursgebühren über 75 € kann auf Antrag eine Ratenzahlung vereinbart werden. Die Zahlung erfolgt per Überweisung, eine Rechnung wird nicht ausgestellt.

### **Für die Überweisung nutzen Sie bitte folgende Daten:**

vhs Hainburg

Sparkasse Langen-Seligenstadt

IBAN DE80 5065 2124 0007 1168 33

BIC HELADEF1SLS

Verwendungszweck: Name, Kursnummer

### **Gebührenbefreiung**

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Für Materialzuschläge o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

### **Gebührenermäßigung**

Vollzeitschülerinnen/-schüler, Vollzeitstudentinnen/-studenten, Auszubildende, Rentnerinnen/Rentner sowie Behinderte (Grad der Behinderung 50 % und mehr), Au-Pairs, Personen die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 80 % der Gebühr. Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden. Für Materialzuschläge o.ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

# 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](mailto:vhs@hainburg.de) erfolgen.

Sie können Ihre Kurse auch online buchen:  
[www.volkshochschule-hainburg.de](http://www.volkshochschule-hainburg.de)

Gerne sind wir auch telefonisch für Ihre Anfragen oder Anmeldungen erreichbar: **06182 7809 5111**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu den Teilnahmebedingungen, den Gebühren, Rückerstattungen und den Datenschutzbestimmungen auf [www.vhs-hainburg.de](http://www.vhs-hainburg.de)



## Semesterlaufzeit:

**1. Februar bis 31. August 2025**

Dieses Programm wurde  
veröffentlicht von:

Volkshochschule Hainburg  
Retzer Straße 1  
63512 Hainburg  
[vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de)

