



VHS

VOLKS-
HOCHSCHULE
HAINBURG

Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2023

Bereit für die Zukunft?



Das mitwachsende Konto passt sich den
Lebensphasen Ihres Kindes an.

Mehr Informationen auf www.sls-direkt.de/knaxkonto



Wenn's um Geld geht – Sparkasse.



Sparkasse
Langen-Seligenstadt



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Volkshochschule Hainburg hat auch für das 2. Halbjahr 2023 eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen für Sie zusammengestellt.

Diese Kursangebote werden stets dem Bedarf und der Nachfrage der Teilnehmer angepasst.

Der wirtschaftliche Wandel erfordert immer neue Qualifikationen. Geistige und körperliche Fitness sind hierfür Voraussetzung. Ob für den Beruf, die Gesundheit oder die persönliche Weiterentwicklung - Sie werden bestimmt ein Angebot finden, das auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist und Ihnen Freude bereitet.

Gerne weisen wir Sie auf unsere neuen Vorträge "Alternative Energiesysteme", "Photovoltaik" und "Energie sparen" sowie den Vortrag "Vorsorge am Lebensende" hin.

Nutzen Sie die umfangreichen Angebote - wir freuen uns auf Sie!

Der Leitung der VHS und allen Dozenten danke ich für ihre hervorragende Arbeit.

Ihr

Alexander Böhn
Bürgermeister

VHS-Hinweise

2. Halbjahr 2023

Beginn 04.09.2023

Ende des Semesters am 31.08.2023

Die VHS-Hainburg ist eine Einrichtung der Gemeinde Hainburg.

Auskünfte erteilt die Leitung der VHS Hainburg.

Leitung: Verwaltung der Gemeinde Hainburg

Von Juli bis September 2023

Frau Fabienne Kauck

Ab 1. Oktober 2023

Frau Lisa Eyrich

Retzer Str. 1, 63512 Hainburg,
(neues Rathaus KKB)
Telefon: 06182/78095111

www.vhs-hainburg.de oder www.hainburg.de

Mail: vhs@hainburg.de

Sprechzeiten: Im neuen Rathaus, Retzer Str. 1, KKB nach Vereinbarung.

Geschäftsbedingungen für Kurse

Kursanmeldungen werden sofort nach Erscheinen des Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.

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

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

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

Sofern Sie keine weitere Nachricht von uns erhalten,
finden Sie sich am ersten Veranstaltungstag am
Veranstaltungsort ein.

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Die Kursgebühr muss spätestens 8 Tage vor Kursbeginn überwiesen werden auf das Konto der VHS-Hainburg

Sparkasse Langen-Seligenstadt
IBAN DE80 5065 2124 0007 1168 33
BIC HELADEF1SLS

VHS-Hinweise

Gebührenermäßigung

Ermäßigung erhalten: Schüler, Auszubildende, Studenten, Rentner u. Familienmitglieder, die in einem Haushalt wohnen.

Die Ermäßigung beträgt € 4,00.

Kurse unter € 50,-- können nicht ermäßigt werden.

Sollte ein Kurs ausgebucht sein, werden Sie umgehend schriftlich informiert!

Mahnung

Für Mahnungen erhebt die VHS eine Gebühr von jeweils 5,00 Euro

Abmeldung

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

Gebührenrückerstattung

Kursgebühren werden erstattet,

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

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

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

Gebührenbefreiung

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II, SGB III und SGB XII beziehen, ist der Besuch einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Bei dieser Übernahme dieser Gebühren handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach, die jederzeit durch Beschluss des Kreistages gestrichen werden kann!

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

Hausordnung

Die Hausordnung ist für die Kursteilnehmer verbindlich.

VHS-Hinweise

Mindestalter

Das Mindestalter beträgt in der Regel 14 Jahre.

In der Regel finden in den Schulferien keine Kurse statt.
Ausnahmen siehe Kursbeschreibung.

Unterrichtsorte

Klein-Krotzenburg: Kreuzburg-Schule, Kanalstr. 45,
Schulturnhalle der Kreuzburgschule
Ecke Kanalstr. 45 - Wilhelm-Leuschner-Str.
Kreuzburghalle Wilh.-Leuschner-Str. 50,
Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54
weitere Unterrichtsorte siehe Kursbeschreibung!

Gemeinsam gesund bleiben!

Sehr geehrte Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,
für den Besuch von Kursen der VHS gelten die Empfehlungen
des Robert-Koch-Instituts und die behördlichen Verordnungen.

Aktuelle Hinweise sowie Informationen zum
Infektionsschutz in Zusammenhang mit der Corona-
Pandemie

Seit dem 02.04.2022 gibt es keine verpflichtenden
Regelungen mehr, die unseren Volkshochschulbetrieb
einschränken.

Aktuelle Hinweise sowie Informationen zum
Infektionsschutz in Zusammenhang mit der Corona-
Pandemie finden Sie auf unserer Homepage unter
www.hainburg.de

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt in der Regel 20.

Bei Atemwegssymptomen oder Fieber zuhause bleiben,
Wir wünschen Ihnen einen angenehmen und erfolgrei-
chen Kursbesuch. Bleiben Sie gesund.

Bewegungskurse /Sportkurse

Bitte warten Sie in Ruhe draußen, bis alle Kursteilnehmer
des vorherigen Kurses den Unterrichtsraum verlassen
haben!

In eigener Sache

**Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,**

im Juni 23 konnte ich mein 25-jähriges Jubiläum als Leiterin der VHS-Hainburg und gleichzeitig meinen Abschied in den wohlverdienten Ruhestand feiern.

Gerne blicke ich auf diese Zeit zurück.

Eine Vielzahl von Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich in dieser Zeit zu Kursen bei der VHS-Hainburg angemeldet. Die VHS-Arbeit sowie der persönliche Austausch mit Ihnen hat mir sehr viel Freude bereitet. Vielen Dank dafür.

In dieser Zeit wurden ca.5.300 Kursveranstaltungen durchgeführt.

Ohne die Unterstützung der Gemeinde Hainburg wäre dies alles nicht möglich gewesen.

Besonders bedanken möchte ich mich bei dem Bürgermeister Alexander Böhn, dem 1. Beigeordneten Christian Spahn, beim Ehrenbürgermeister Bernhard Bessel sowie dem Gemeindevorstand, die mir bei meiner Arbeit immer unterstützend beiseite standen.

Auch allen Kursleiterinnen und Kursleitern danke ich für die hervorragende Zusammenarbeit.

Meiner Nachfolgerin wünsche ich alles Gute und weiterhin viel Erfolg bei der VHS-Arbeit.



**Birgit Hofmeister,
ehemalige Leiterin der VHS-Hainburg**

Datenschutz

Die europäische Datenschutzgrundverordnung sieht eine Aufklärung über die Datenerhebung und eine Benachrichtigung aller Betroffenen vor, deren personenbezogene Daten automatisiert gespeichert werden. Wir geben Ihnen daher Folgendes zur Kenntnis:

Die VHS-Hainburg bedient sich zur Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Dabei werden die Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend ihrer Anmeldung erfasst. Name, Vorname, Anschrift, Angaben zur Telekommunikation, die Einteilung in eine Altersgruppe, beantragter Ermäßigungsgrund (mit Nachweis) sowie im Falle des Zahlungsverkehrs, die Bankverbindung werden in einer Datei gespeichert und mit den Daten zur gebuchten Veranstaltung verknüpft. Sie werden im Rahmen der Teilnahme an der von Ihnen belegten Veranstaltung von uns genutzt. Die Daten werden aufbereitet und anonym für die Statistik des Deutschen Volkshochschulverbandes verarbeitet. Im Falle des Zahlungsverkehrs werden Name, Vorname, Bankverbindung, Zahlungssumme und Zahlgrund an die Sparkasse Langen-Seligenstadt übermittelt. Weitere Übermittlungen an Dritte finden nicht statt. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Unterschrift auf der Anmeldekarte bestätigen Sie auch die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu. Sofern Ihre Daten für den ordnungsgemäßen Betrieb unserer Einrichtung nicht mehr benötigt werden, werden Sie von uns gelöscht. Dies ist in der Regel 10 Jahre nach der letzten Teilnahme an einer Veranstaltung der Fall. Sollten Sie eine vorherige Löschung wünschen, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

1.07.01 Lesetheater für Schüler/innen von 7 - 10 Jahren

Leitung: Elke Streck

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

Mitbringen: 1 Getränk

Ort: Gemeindebücherei Hainburg, Liebfrauenheidestr. 15,
OT Hainstadt

Termin: Samstag, 9.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 09.09.2023 (3 Std a 60 Minuten)

Gebühr: 12,00 €

Max. 8 Teilnehmer!

1.07.02 Lesetheater für Schüler/innen von 7 - 10 Jahren

Leitung: Elke Streck

Kursbeschreibung: siehe Kurs 1.07.01

Mitbringen: 1 Getränk

Ort: Gemeindebücherei Hainburg, Liebfrauenheidestr. 15,
OT Hainstadt

Termin: Samstag, 9.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 30.09.2023 (3 Std a 60 Minuten)

Gebühr: 12,00 €

Max. 8 Teilnehmer!

Kultur/Gestalten

1.07.03 Kreative Schreibwerkstatt für Schüler/innen von 7 - 12 Jahren

Leitung: Elke Streck

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 Phantasie anzuregen und zu Papier zu bringen.

Mitzubringen: Ein Getränk und Stifte, evtl. Wasserfarben.

Ort: Gemeindebücherei Hainburg, Liebfrauenheidestr. 15,
OT Hainstadt

Termin: Samstag, 9.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 21.10.2023 (3 Std a 60 Minuten)

Gebühr: 12,00 € Max. 8 Teilnehmer!

1.07.04 Kreative Schreibwerkstatt für Schüler/innen von 7 - 12 Jahren

Leitung: Elke Streck

Kursbeschreibung: siehe Kurs 1.07.03

Ort: Gemeindebücherei Hainburg, Liebfrauenheidestr. 15,
OT Hainstadt

Termin: Samstag, 9.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 04.11.2023 (3 Std a 60 Minuten)

Gebühr: 12,00 € Max. 8 Teilnehmer!

2.07.01 Collagen/Zeichnen/Basteln - mit dem Zufall arbeiten /Kinderkurs Alter: 8 - 12 Jahre

Leitung: Jutta Hohl-Wolf, Grafik-Designerin

Kursinhalt:

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!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Werkraum 02EG07

Termin: Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr (2 Std. a 60 Min.)

Beginn: 07.10.2023

Gebühr: € 15,00 Materialkosten entfallen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

**Achtung: Samstags ist nur der 2. Eingang der
Kreuzburgschule an der Kreuzburghalle Wilhelm-
Leuschner, Str. 50 geöffnet.**

Der Eingang Kanalstr. 45 ist geschlossen!!!

Gestalten/Nähen/Gesundheit

2.07.02 Collagen/Zeichnen/Basteln

- mit dem Zufall arbeiten /Kinderkurs

Alter: 8 - 12 Jahre

Leitung: Jutta Hohl-Wolf, Grafik-Designerin

Kursinhalt: siehe Kurs 2.07.01

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Werkraum 02EG07

Termin: Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr (2 Std. a 60 Min.)

Beginn: 11.11.2023

Gebühr: € 15,00 Materialkosten entfallen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.07.10 Kalligraphie - Schrift und mehr

Leitung: Gudrun Manus

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

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

Termin: Montag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 18.09.2023 (9 x 2 Std.)

Gebühr: € 58,00 €

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.09.01 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Astrid Merger

Kursinhalt: Anfänger erlernen Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen einfacher Kleidungsstücke, Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen. Auf Wünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen.

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB, 1. Stock

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Montag, 17.00 Uhr

Beginn: 04.09.2023 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 60,00

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

3.01.01 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: 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. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock

Termin: Dienstag, 09.30 Uhr

Beginn: 05.09.2023 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 65,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Gesundheit

3.01.02 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.01

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB NEU!!!

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 05.09.2023 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 65,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.03 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.01

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock

Termin: Mittwoch, 16.15 Uhr

Beginn: 06.09.2023 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 65,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.09 Yoga Sanft

Leitung: Astrid Höner (Yoga-Lehrerin BYV)

Kursinhalt: Eine Übungsreihe besteht aus Körperhaltungen,

Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Hatha-Yoga.

Sie entspannen und stärken Körper, Geist und Seele.

Die Übungen werden so variiert, dass eventuelle

körperliche Einschränkungen nicht am Praktizieren

hindern. Sie werden auf das aktuelle Empfinden

entsprechend abgestimmt. Bereits nach kurzer Zeit

werden neue Energiequellen des Körpers entdeckt, das

allgemeine Wohlbefinden verbessert sich, Kraft und

Ausdauer werden gestärkt.

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

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock

Beginn: Montag, 04.09.2023, 9.00 - 10.30 Uhr (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 65,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.10 Stuhl Yoga

Leitung: Astrid Höner (Yoga-Lehrerin BYV)

Kursinhalt: Diese Art des Hatha-Yoga ist für Menschen geeignet, die

etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber

nicht mehr auf einer Matte sitzen oder knien können oder wollen. So

gibt es Übungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und

Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, ja sogar des Gehirns.

Ein Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, muss

also nicht mehr auf Yoga verzichten. Stuhlyoga bedarf keinerlei

besonderer Voraussetzung, außer der Freude am Bewegen.

Mitbringen: Warme Decke, bequeme Kleidung und Wasser.

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock

Beginn: Montag, 04.09.2023, 10.45 - 11.45 Uhr (12 Stunden)

Gebühr: € 45,00 (keine Ermäßigung!)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Gesundheit

Änderungen bei der Krankenkassenförderung Teilnahmebescheinigung

Für Teilnehmer, die 80% der Unterrichtszeit anwesend waren, stellt die VHS weiterhin kostenlos eine Teilnahmebescheinigung aus mit Angaben der Kursdauer und der gezahlten Kursgebühr. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse

3.01.13 Qi-Gong nach den fünf Elementen Gelassenheit und Gesundheit

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
Flexibilität, Leistungsdruck und Stress gehören heute zum beruflichen als auch privaten Alltag. Das beeinträchtigt jedoch oftmals die Gesundheit. Qi Gong als ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, sie 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 Qi Gong Übungen unsere Gelassenheit und Gesundheit stärken kann. Sie lernen verschiedene Formen des Qi Gong kennen, wie Achtsamkeits- und Harmonieübungen und besonders die Übungen des "Fünf Elemente Qi Gong." 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 Wohlbefinden gesteigert.

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

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock

Termin: Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 06.09.2023 (10 Stunden a 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.01.14 Qi-Gong nach den fünf Elementen Gelassenheit und Gesundheit

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.01.13

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

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock

Termin: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 06.09.2023 (10 Stunden a 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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

Gesundheit

3.01.17 Meditation für Anfänger

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: 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 Teilnehmer*innen 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 Teilnehmer*innen nach ihren Bedürfnissen. Wer mag, kann ein Meditationskissen oder Bänkchen mitbringen.

Mitzubringen: Getränk, eine Matte, Meditationskissen (wenn vorhanden) und etwas Warmes zum Überziehen für die Entspannung.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 16.00-17.00 Uhr

Beginn: 05.09.2023 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: 56,- € (keine Ermäßigung!)

Begrenzte Teilnehmerzahl von 18 Personen!

Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

3.01.18 Mental Balance

Entspannung und Stretching für Sie und Ihn

Leitung: Heike Freund

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

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 11.09.2023 (12 x 60 Minuten),

Gebühr: 45,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Socken

Kein Kurs am 09.10./ 16.10./ 27.11./11.12. und 18.12.23

Dieser Kurs findet am 23.10.23 in den Herbstferien statt.

3.01.19 Entspannungsgymnastik

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Ein leichtes Fitnessprogramm mit Gymnastik, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Wir trainieren unsere Koordination sowie Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen. Atemtechniken und Entspannungsübungen (Elemente aus Yoga, Pilates und

Gesundheit

Faszientraining) runden das Training ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.00 -19.00 Uhr

Beginn: 07.09.2023 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: 56,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.01.36 Workshop Klangreise- Entspannung mit Klangschalen für Erwachsene

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

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

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock

Beginn: Freitag, den 03.11.2023, 18.00 - 20.00 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 15,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

3.01.40 Waldbaden - "Shinrin Yoku"

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

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 akti-
vieren und steigern - ein Effekt, der bis zu zwei Wochen anhalten
kann. Auch Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme sowie andere
stressbedingte Symptome lassen sich verbessern. Diese Wirkung ver-
danken wir Terpenen, die von den Bäumen abgesondert werden.

Diese Wirkung ist nicht nur bei warmen Temperaturen am intensiv-
sten, sondern auch bei hoher Luftfeuchtigkeit. Deshalb findet dieser
Kurs auch bei Regen statt! Bitte bringen Sie eine Sitzmatte mit und
tragen Sie bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung und
Schuhe! Insektenschutz und andere parfümierten Substanzen bitte
mindestens eine halbe Stunde vor Kursbeginn auftragen!

Gerne können Sie auch ein Regencap aus "Bio-Plastik" zum
Selbstkostenpreis von 2,30 € bei der Kursleitung erwerben. Auch
besteht die Möglichkeit sich einen Dreibeinhocker auszuleihen.

Treffpunkt: Parkplatz Sammelstelle Bauhof Hainstadt,

Am Katzenfeld - Auf das Loh, Hainburg, OT Hainstadt.

Termin: Donnerstag, den 07.09.2023, 16.45 - 19.45 Uhr (3 Std.)

Gebühr: € 15,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Gesundheit

3.02.01 Frühsport

NEU!!!

Leitung: Ute Wich, Fitnesstrainerin

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 8.30-09.30 Uhr

Beginn: 02.10.2023 (10 x 60 Minuten)

Gebühr: 40,-- € (keine Ermäßigung!)

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Matte, feste Turnschuhe

3.02.02 Ganzkörpertraining und Stretching

NEU!!!

Leitung: Ute Wich, Fitnesstrainerin

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

Neben 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.

Ziel des Kurses ist der Erhalt der körperlichen Fitness.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 09.30 - 10.30 Uhr

Beginn: 02.10.2023 (10 x 60 Minuten)

Gebühr: 40,-- € (keine Ermäßigung!)

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Matte, feste Turnschuhe

3.02.03 Ganzkörpertraining

Leitung: Heike Freund

Kursinhalt: Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses.

Bei ruhiger Musik erwartet Sie ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch- Beine- Po- und Rumpfmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.00-10.00 Uhr

Beginn: 07.09.2023 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: 45,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Bitte Turnschuhe und Matte mitbringen!

Kein Kurs am 12.10./19.10./14.12. und 21.12.23

In den Herbstferien am 26.10.23 findet dieser Kurs statt!

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

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

Gesundheit

3.02.04 Gymnastik für den Rücken/ Beckenboden/Bauch

Leitung: Heike Freund

Kursinhalt: Wo genau befindet sich der Beckenboden?

Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, Knieprobleme und erschlaffte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sein. Mit gezielten Atem- und Kräftigungsübungen wollen wir Schwächen vorbeugen und entgegenwirken.

Durch Körperwahrnehmungen erfahren sie das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: 07.09.2023 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: 45,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Bitte Turnschuhe und Matte mitbringen!

Kein Kurs am 12.10./19.10./14.12. und 21.12.23

In den Herbstferien am 26.10.23 findet dieser Kurs statt!

3.02.06 Ganzkörpertraining

Leitung: Heike Freund

Kursinhalt: Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses.

Bei ruhiger Musik erwartet Sie ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch- Beine- Po- und Rumpfmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr

Beginn: 05.09.2023 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: 45,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Turnschuhe, Matte, Getränk

Kein Kurs am 10.10./ 17.10./ 12.12. und 19.12.23

In den Herbstferien am 24.10.23 findet dieser Kurs statt!

3.02.08 Cardio-Intervall-Training

Leitung: Lisa Eyrich

Kursinhalt: 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 und durch Cardiotraining die Kondition verbessern. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination zu kombinieren.

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

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Gesundheit

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: 11.09.2023 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

3.02.09 Mobility and Relax am Abend

Leitung: Lisa Eyrich
Kursinhalt: Regelmäßiges Mobilisieren steigert die Flexibilität des Körpers, man wird beweglicher, die Muskulatur geschmeidiger, Verspannungen lösen sich. Übungen aus Pilates, Yoga und Wirbelsäulengymnastik stärken deine Muskulatur, führen zu mehr Entspannung, erhöhen die Flexibilität deines Körpers und fördern deine Gelassenheit, bewussterer Atmung sowie deine innere Balance. Ziel ist eine ausgleichende und harmonisierende Training- und Stretcheinheit.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr
Beginn: 11.09.2023 (12 x 60 Minuten)
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk
Gebühr: 45,00 € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

3.02.10 Powerbody (Ganzkörpertraining)

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: 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.
Mitzubringen: Sportschuhe, Matte, Getränk, Handtuch
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr
Beginn: 06.09.2023 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: 56,-- €
Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.11 Bauch Beine Po

NEU!!!

Leitung: Christina Schmidt, Reha-Sport Trainerin, Physiotherapeutin
Kursinhalt: 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, Bällen usw.) durchgeführt.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 19.30-20.30 Uhr
Beginn: 05.09.2023 (12 x 60 Minuten),
Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)
Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Gesundheit

3.02.13 Body-Art - Ganzkörpertraining

NEU!!!

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Fit for life! Das anspruchsvolle und effektivste "Body & Mind" Ganzkörpertraining: Es vereint Kräftigung, Balance, Flexibilität, Stabilisation und Atmung zur ultimativen Körper und Geist Fitness. Regeneratives Stretching rundet das Workout ab.

Ein Training, das sich in jeder Hinsicht lohnt!

Bitte Matte und Turnsocken o. ä. mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00-18.00 Uhr

Beginn: 04.09.2023 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 56,-- € (keine Ermäßigung!)

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

3.02.14 Power-Aerobic - Ganzkörpertraining mit Musik

Leitung: H. Bergmann, Yogalehrerin

Kursinhalt: Ein anspruchsvolles multifunktionales Ganzkörpertraining von überragendem gesundheitlichem Wert basierend auf den Hauptaspekten körperlicher Beanspruchung: Koordination, Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Schnelligkeit. Die Koordinationsübungen umfassen die intensive Wiederholung gegebener Bewegungsabläufe. Sie wirken einer Degeneration der Verschaltungen im Gehirn entgegen.

Die Ausdauerübungen steigern die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und beeinflussen den Stoffwechsel positiv. Die nachfolgenden Kraftübungen wirken einem Muskelabbau und der Osteoporose entgegen. Das gesamte Trainingsprogramm wird auf relativ hohem Schnelligkeitsniveau durchgeführt. Bitte feste Turnschuhe und Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 08.09.2023 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 56,-- € (keine Ermäßigung!)

3.02.16 Bodytoning - Ganzkörpertraining

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Siehe Kurs 3.02.10

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 17.00 -18.00 Uhr

Beginn: 07.09.2023 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 56,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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

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

Gesundheit

3.02.17 Powerbody (Ganzkörpertraining)

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: 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.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 06.10.2023 (10 x 60 Minuten)

Gebühr: 40,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.18 Pilates

Leitung: Vittoria Schönthal

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: 06.09.2023 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 56,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.19 Pilates für Sie und Ihn

Leitung: Heike Freund

Kursinhalt: Pilates, Ein MUSS für ein abgerundetes Fitness-Training! Ganzheitlich, effektiv und voll im Trend! Das Ziel ist es Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir trainieren unsere Koordination und Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen und auf unseren Körper zu hören. Atemtechniken und Entspannungsübungen runden das Training ab. Folge ist mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung! Erlebe eine Stunde, die Du nicht mehr missen möchtest!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 11.09.2023 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: 45,00 €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Kein Kurs am 09.10./ 16.10./ 27.11./11.12. und 18.12.23

Dieser Kurs findet am 23.10.23 in den Herbstferien statt.

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

Gesundheit

3.02.20 Pilates & Faszientraining

Leitung: Vittoria Schönthal

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

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

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk, rutschfeste Socken

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 08.09.2023 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: 56,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.21 Yogilates

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: 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 Kraft-Elementen, Atem-Übungen, Balancetechniken und Dehnübungen für einen schönen Körper.

Durch konzentriertes Training stellt sich schon nach wenigen Übungseinheiten ein besseres Körpergefühl ein und in Stress-Situationen 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 !

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 06.09.2023 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 56,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

3.02.22 Pilates für Sie und Ihn

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: 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,

Gesundheit

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. Pilates ist für alle Altersgruppen geeignet!.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 06.09.2023 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: 56,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

3.02.23 Power Yoga

NEU!!!

Leitung: H. Bergmann, Yogalehrerin

Kursinhalt: Das jahrtausende alte ganzheitliche Energie-Training für mehr Kondition, Kraft und Flexibilität aus Fernost, verbunden mit westlicher Dynamik - das ist Power-Yoga!

Die wichtigsten Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke werden gedehnt, gekräftigt und stabilisiert. Ein wesentlicher Bestandteil ist der sog. "Sonnengruß" mit integrierten Yoga-Positionen (Asanas). Über diesen Weg finden Körper und Geist ihre innere Mitte und der Stress wird abgebaut. Der Körper beginnt zu entgiften.

Power-Yoga ist für alle Altersgruppen, für Frauen und Männer bestens zu empfehlen.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 06.09.2023 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: 56,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

3.02.25 Bauch, Beine, Po trifft Pilates

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Durch abwechslungsreiche, aber sogleich gelenkschonende und zumeist langsam ausgeführte Übungen werden die Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt. Die besten Übungen aus Pilates werden mit effektiven Übungen aus dem klassischen BBP Kurs kombiniert. Dadurch werden diese Körperregionen gestrafft und geformt. Abgerundet wird dieser Kurs durch einige Übungen, die die Muskulatur, Sehnen und Bänder strecken, dehnen, geschmeidiger und damit leistungsfähiger machen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Sportbegeisterte geeignet.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 05.09.2023 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 56,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Turnschuhe/ Matte/Handtuch und Getränk

Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

Gesundheit

3.02.29 BBP - Bauch, Beine, Po Plus Stretch

Leitung: Vittoria Schönthal

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

Die Dehnung der Muskulatur am Ende rundet den Kurs ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 9.00 - 10.00 Uhr

Beginn: 08.09.2023 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 56,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.32 Tanzfitness

Leitung: Vasilika Kerkhoff

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

Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Termin: Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Beginn: 07.09.2023 (10 x 60 Minuten)

Gebühr: 40,-- € (keine Ermäßigung!)

Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

In den Herbstferien am 26.10.23 findet kein Unterricht statt!

3.02.33 Tanzfitness

Leitung: Vasilika Kerkhoff

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kurs 3.02.32

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Termin: Freitag, 15.00 - 16.00 Uhr

Beginn: 08.09.2023 (10 x 60 Minuten),

Gebühr: 40,-- € (keine Ermäßigung!)

Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

In den Herbstferien am 27.10.23 findet kein Unterricht statt!

3.02.34 Workshop Orientalischer Tanz

NEU!!!

Leitung: Vasilika Kerkhoff

Kursinhalt: Der Orientalische Tanz ist für Frauen jeden Alters geeignet, die Lust haben etwas für den eigenen Körper und Seele zu tun.

Faszinierend an dieser Art von Tanz sind die weichen fließenden Bewegungen, aber auch die rhythmisch schnellen Hüftschwünge und Shymis. Der Orientalische Tanz ist ein idealer Ausgleich zum Alltagsstress. Er bietet die Möglichkeit ein neues Körperbewusstsein

Gesundheit

zu erlangen, und somit auch Freude an Bewegungen zu haben. Er entfacht die Neugier an eine fremde Kultur und öffnet die Grenzen zu Spontaneität, Phantasie und Kreativität. Durch diesen Tanz, der den ganzen Körper erfasst, können Haltungsschäden korrigiert und eine Verstärkung der Muskulatur erreicht werden.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 09.09.2023 (2 x 60 Minuten),

Gebühr: 10,00,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 15 Personen!

3.02.36 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Klaus Pannek

Kursinhalt: Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer. Hinter dem Bewegungsablauf, der dem Skilanglauf ähnlicher ist als dem Walking, verbirgt sich Ausdauer, Kraft und Koordination.

-ist unter Anleitung leicht und schnell erlernbar

-entlastet den Bewegungsapparat bis zu 30 %

-geeignet für Personen mit Knie- u. Rückenproblemen

-löst Verspannungen in Schulter- u. Nackenbereich

-ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion

-ist um 50% effektiver als Walking ohne Stöcke

-trainiert Ausdauer und kräftigt die Oberkörpermuskulatur

Beginn: Donnerstag, 07.09.2023, 10.00 - 11.00 Uhr (15 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

Medikamente – Diätetika – Kosmetika – Körperpflegemittel



Gila Aufhammer-Ochmann

Königsberger Straße 75 63512 Hainburg

Telefon: 06182 5284 – Fax 6 51 63

Info@sonnenapotheke.tv – www.Sonnenapotheke.tv

Gesundheit

3.03.18 Aroha - Gesundheitsgymnastik u. Dehnungen für Frauen und Männer

Leitung: Astrid Wolf

Kursinhalt: Aroha ist ein Mix aus kontrollierten, ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen und Elementen aus der Kampfkunst, die mit einem einfachen Grundschrift, ein ständiges kontrolliertes Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk am Platz, nach links, rechts, vorne und hinten verbunden werden. Ein neuer Gesundheitskurs, der den Körper und den Geist trainiert und für ein allgemeines Wohlbefinden sorgt!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

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

Termin: Montag, 17.30-18.30 Uhr

Beginn: 04.09.2023 (12 x 60 Minuten)

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

Gebühr: 45,- € (keine Ermäßigung!)

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

3.03.19 Gesundheitsgymnastik u. Dehnungen für Frauen und Männer

Leitung: Astrid Wolf

Kursinhalt: Der Inhalt des Kurses umfasst körpergerechte Übungsprogramme aus mehreren Bereichen (Gymnastik, Stretching, Fitness), die gelenkschonend den gesamten Muskel- und Bandapparat kräftigen. Dabei steht die muskuläre Stabilisierung der Wirbelsäule und der Ausgleich von muskulären Dysbalancen im Vordergrund.

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

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

Termin: Montag, 18.30-19.30 Uhr

Beginn: 04.09.2023 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: 45,- € (keine Ermäßigung!)

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

3.03.20 Stuhlgymnastik für Frauen u. Männer

Leitung: Petra Himmel

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

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 16:00-17:00 Uhr

Beginn: 04.09.2023 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 56,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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

Gesundheit

3.03.21 Osteoporosegymnastik für Frauen und Männer

Leitung: Petra Himmel

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Isomatte, Getränk

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17:00-18:00 Uhr

Beginn: 04.09.2023 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 56,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.03.22 Rückenfitness

NEU!!!

Leitung: Christina Schmidt, Reha-Sport Trainerin, Physiotherapeutin

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

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Decke und Getränk.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 20.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 05.09.2023 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: 45,-- € (keine Ermäßigung!)

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

3.03.25 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Heike Freund

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

Bei diesem Kurs tun wir alles für eine gute Haltung und für den Aufbau der Rückenmuskulatur. Elemente aus Yoga, Power Chi, Atemtechniken & verschiedene Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wie immer berücksichtigen wir dabei ein korrektes anatomisches Bewegungsverhalten. Dehnung, gezielte Übungen gegen Beschwerden und Verspannungen sowie Tipps für den Alltag gibts natürlich auch! Vorbeugen ist besser als Heilen!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: 05.09.2023 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: 45,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Kein Kurs am 10.10./ 17.10./ 12.12. und 19.12.23

In den Herbstferien am 24.10.23 findet dieser Kurs statt!

Gesundheit

3.03.26 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein gezieltes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung zu entspannender Musik. Gesäß-, Schulter- und Beinmuskulatur werden ebenfalls ins Kursprogramm integriert.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Getränk

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00- 19.00 Uhr

Beginn: 05.09.2023 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 56,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Die Teilnehmerzahl beträgt in der Regel 20 Personen!

3.03.27 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Vittoria Schönthal

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

Damit Sie dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandenen Schmerzen entgegenwirken können beinhaltet dieser Kurs:

Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Bauchmuskulatur, Verbesserung der Tiefensensibilität (Körperwahrnehmung). Erlernen gezielter Entspannungs- und Schmerzlinderungsübungen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr

Beginn: 06.09.2023 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 56,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Personalisierte Holzkreuze bei **wortimbild**

Konfirmation • Kommunion • Taufe • Schulanfang

Hier auch möglich:
Platz für
Ihr eigenes
Motiv



KREUZFORM
Best. Nr. 800.045
16x10 cm, rund,
wie: farbiger
Aufdruck

MOTIV:
Regenbogen/
Sonne

Hier
kann
Ihr
persön-
licher
Text
stehen!

Hier auch
möglich:
Platz für
den Namen
oder
das Datum



Holz
aus
Europa

Hier
kann
der
Konfirma-
tionspruch
stehen
oder jeder
beliebige
Wunschtext
von
Ihnen!

KREUZFORM
Best. Nr. 800.041
20x12 cm, rund,
wie: farbiger
Aufdruck

MOTIV:
Händebäum

info@wortimbild.de
oder rufen Sie
uns bitte an:
06047/9646-0

Druckpreise und Gestaltungs-
möglichkeiten finden Sie unter:
wortimbild-print.de

Wort im Bild, Eichbaumstr. 17b, 63674 Altenstadt-Waldsiedlung

Gesundheit

3.03.28 Gesunder Rücken/ Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Vittoria Schönthal

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 08.09.2023 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 56,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.03.29 Rückenfitness & Faszientraining

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Die perfekte Mischung -

ein gesunder Rücken und ein entspanntes Bindegewebe:

Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Bauchmuskulatur und Verbesserung der Tiefensensibilität.

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 06.10.2023 (10 x 60 Minuten)

Gebühr: 40,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Teilnahmebescheinigungen und Kostenübernahme durch die Krankenkassen werden auf Wunsch am Ende des Semesters ausgestellt, wenn der Teilnehmer zu 80% am Kurs teilgenommen hat. Die Gebühren für bestimmte Gesundheitskurse werden von vielen Krankenkassen teilweise erstattet, allerdings nach den Kriterien der Krankenkassen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.

Gesundheit

3.03.31 Rückenfit & Schulter Spezial

Leitung: Vittoria Schönthal

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

Dem "Volksleiden Nr. 1" - dem Rücken - folgt auf dem Fuße das neue "Volksleiden Nr 2" - die Schultern.

Wir runden unser Programm rund um die Wirbelsäule mit gezielten Kräftigungs- und Dehnungsübungen der Schultern und des Nackens ab.

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 07.09.2023 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 56,-- € Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.03.40 Wild- und Heilkräuterführung ursprünglich, gesund und heilsam

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

In unmittelbarer Nähe, auf den Wiesen und im Wald rund um den Tannenhof finden wir fast vergessene Schätze: Unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen.

Während des 3-stündigen, 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 in der Wildkräuterküche zubereitet und hören Geschichten zu Wildkräutern, die schon unsere Vorfahren erzählt haben. Wer mag, kann unter Anleitung Kräuter sammeln und sie anhand einiger Rezepte, die Sie erhalten, zuhause zubereiten.

Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Bei Sturm, Starkregen oder Gewitter wird der Kurs abgesagt. Schauen Sie bitte bei schlechter Wettervorhersage in ihre emails, falls sie telefonisch nicht erreichbar sind.

Bitte Wetter gerecht anziehen und auf bequeme Schuhe achten!

Denken Sie auch an Insekten- und Sonnenschutz.

Mitzubringen: eine Lupe, falls vorhanden, Schreibzeug, Getränk. Zum Sammeln benötigen Sie einen Korb oder eine Stofftasche.

Treffpunkt: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Dienstag, den 12.09.2023 von 16.30 - 19.30 Uhr (3 Std.)

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

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

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

Hinweise/Kochen/Ernährung

3.03.41 Wild- und Heilkräuterführung ursprünglich, gesund und heilsam

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

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.03.40

Bitte beachten:

Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Bei Sturm, Starkregen oder Gewitter wird der Kurs abgesagt. Schauen Sie bitte bei schlechter Wettervorhersage in ihre emails, falls sie telefonisch nicht erreichbar sind.

Bitte Wetter gerecht anziehen und auf bequeme Schuhe achten!

Denken Sie auch an Insekten- und Sonnenschutz.

Mitzubringen: eine Lupe, falls vorhanden, Schreibzeug, Getränk. Zum Sammeln benötigen Sie einen Korb oder eine Stofftasche.

Treffpunkt: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, den 21.09.2023 von 16.30 - 19.30 Uhr
(3 Std. a 60 Min.)

Gebühr: € 15,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

**Bitte den Parkplatz für die Kochkurse
Kanalstraße 45 benutzen!!!
Der Eingang der Küche befindet sich dort im
Flachbau!!!**

Hygienekonzept Kochkurse

Vor Beginn des Kurses waschen sich alle Teilnehmer die Hände. Jeder hantiert ausschließlich mit den Utensilien der eigenen Küchenzeile. Handtücher, Schürzen oder Behältnisse bringen Sie von zuhause mit. Geschirr und Besteck werden maschinell bei mindestens 60 Grad gereinigt.

Lebensmittelkosten NEU!!!

Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten.



ROSEN APOTHEKE

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

Tel. 06182/4191 www.rosenapo.net

Kochen/Ernährung

3.05.01 Vegetarische Herbstküche deftig und lecker verwöhnen!

Leitung: Gabriele Andresen

Als Alternative oder als Beilage zu Fleisch oder Fisch zaubern wir leckere Gerichte aus allerlei Herbstgemüse.

Zur heißen Karotten-Linsen-Suppe schmecken Brandteig-Gemüsebällchen oder eine herbstlich bunte Kürbis-Tarte. Freuen Sie sich auf marinierten Zucchini-Kürbis-Salat zur Blumenkohl-Pizza mit Ruccola-Pesto oder deftig geschmorte "Boston Baked Beans" und Grillpaprika mit Ziegenkäse zum exotischen Kartoffelauflauf. Auch polnische Piroggen oder Schwarzwälder Käsespätzle wärmen den Magen. Zum süßen Abschluss gibt es Oma's Quark-Strudel und ein Gläschen Mango-Limes...

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

Termin: Dienstag, 12.09.2023, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 35,00 (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, 6 - 8 Behälter für Reste, Getränke. Höchstteilnehmerzahl 12

3.05.02 Vegane Küche - Gerichte ohne tierische Produkte, dafür mit viel frischem Gemüse und allerlei leckeren Alternativen oder besonderen Zutaten und Gewürzen

Leitung: Gabriele Andresen

Freuen Sie sich auf lauwarmer Kürbis-Brötchen zum spanischen Kichererbsen-Eintopf mit Spinat und knackiges Birnen-Carpaccio an Pastinaken-Auberginen-Lasagne. Wir bereiten grünes Kartoffel-Curry mit Pak Choi und indischen Karottenreis mit Nüssen zum "Falschen Putencurry" mit Austernpilzen oder "Chili sin carne" mit Kürbis zu. Auch pikante Pilz-Burger oder Oma's saures Kartoffelgemüse schmecken lecker. Süßer Haferbrei mit bunten Früchten im Glas und ein Glas Erdbeer-Limes beenden den Abend...

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

Termin: Dienstag, 17.10.2023, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 35,00

(Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, 6 - 8 Behälter für Reste, Getränke. Höchstteilnehmerzahl 12

3.05.03 Fingerfood, Antipasti, besondere Snacks und alkoholfreie Getränke nicht nur zu Silvester!

Leitung: Gabriele Andresen

Bunte Pizzaschnecken und afrikanische Erdnuss-Suppe zum Kürbisbrot mit Tomatenbutter eignen sich hervorragend für ein kalt / warmes Partybüffet. Wie wär's mit Lachs-Tartar im Glas, veganem Sushi oder herzhaft gefüllten Crepes zu marokkanischen Zucchini-Küchlein mit Minz-Dip? Mit allerlei frischen Kräutern gewürzt sind sie besonders lecker!

Griechisches Bifteki an Tomatenreis und Tzatsiki oder Gemüse-

Kochen/Ernährung

Moussaka lassen sich gut vorbereiten und mit karamellisiertem Chicorée-Kürbis-Salat lecker bereichern. Ein spritziger Bier-Cocktail zur beschwipsten Apfelcreme im Glas rundet den Abend ab. Lassen Sie sich inspirieren!

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

Termin: Dienstag, 07.11.2023, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 35,00 (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, 6 - 8 Behälter für Reste, Getränke. Höchstteilnehmerzahl 12

3.05.04 Plätzchen und Weihnachtsgeschenke aus der Küche - neue Rezepte!

Leitung: Gabriele Andresen

Bleiben in köstlicher Erinnerung!

Zum knackigen Wintersalat mit frischem Orangen-Essig werden wir süße und herzhaft "Geschenke aus der Küche" auf ofenwarmem Kürbis-Baguette verkosten. Süße Apfel-Limetten-Marmelade, körniger Aprikosen-Senf, frisches Ruccola-Pesto und würziger Tomaten-Aufstrich eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung! Knusprige Honigplätzchen und kleine Kokostaler oder salziges Knabbergebäck und Müsliriegel vom Backblech lassen sich gut im Voraus backen.

Wie wär's mit süßen Mokka-Kugeln oder Limetten-Trüffeln zum Verschenken? Bei Himbeer-Trifle im Glas zum Maracuja-Sahne-Likör freuen wir uns schon auf Weihnachten!

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

Termin: Dienstag, 14.11.2023 von 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 35,00 (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

Mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, 6 - 8 Behälter für Reste, Getränke. Höchstteilnehmerzahl 12

Teilnahmebedingungen für Kurse Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen

ist die vorherige Anmeldung.

Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.

Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.

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

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

Sprachen lernen in Europa

VHS-Lernstufen nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen

Am Ende dieser Stufe können Sie:

Lernstufe A1

vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Lernstufe A2

Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zur Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Lernstufe B1

die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

Lernstufe B2

längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Hinweise/Sprachen/Deutsch-Englisch

Sprachkurse der VHS

Bei allen Sprachkursen ist die Bildung einer Kleingruppe ab 6 Personen auf Wunsch der Teilnehmer möglich. Bei weniger als 8 Personen erhöht sich die Kursgebühr pro Person!

Diese Gebührentabelle bezieht sich nur auf Sprachkurse, die über 10 Wochen mit 2 UE, d.h. 1,5 Zeitstunden pro Woche laufen.

Regelgruppe 8 - 12 TN - Preis 58 EUR

Kleingruppe 7 TN - Preis 66 EUR

Kleingruppe 6 TN - Preis 77 EUR

Die Gebühr wird zum 2. Unterrichtstag festgelegt! Erhöht oder verringert sich die TN-Anzahl danach, behält die festgelegte Gebühr trotzdem weiterhin ihre Gültigkeit!

Lehrbücher kaufen

Wir empfehlen Ihnen ein neues Lehrbuch für einen Sprachkurs immer erst nach dem 1. Unterrichtstag zu kaufen!

Dann steht fest, ob der Kurs stattfinden wird.

Sollten zu einem Sprachkurs nicht genügend

Anmeldungen vorliegen, muss ein Sprachkurs mangels Anmeldungen abgesagt werden!

4.04.01 Deutsch als Fremdsprache - Anfänger A 1

Leitung: Ursula Hauck-Schwebe

Kursinhalt: In diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Wir beginnen ganz am Anfang und versuchen gemeinsam die Deutsche Sprache kennenzulernen. Das Lehrbuch bietet die Möglichkeit auch über das Hörverstehen sich der Sprache vertraut zu machen und ist somit die optimale Starthilfe für jeden, der noch Schwierigkeiten hat.

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

Beginn: 11.09.2023 (10 Doppelstunden)

Buch: Schritte Plus NEU ISBN 9783193010810

Bitte das Buch erst nach dem 1. Unterrichtstag kaufen!

Termin: Montag, 18.00 -19.30 Uhr

Gebühr: 58,00 €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.06.03 Englisch A 2.2

Leitung: Hildegard Bergmann (ehemaliger Kurs von Frau Hein)

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

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

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 05.09.2023 (10 Doppelstunden)

Gebühr: 58,00 €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

Sprachen- Englisch

4.06.07 Englisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen A1.2

Leitung: Jürgen Gerlach, Englischlehrer

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

**Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54, 1. Stock**

Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr - 11:00 Uhr

Buch: face 2 face elementary students book, Lektion 5

Bitte das Buch erst nach dem 1. Unterrichtstag kaufen!

Beginn: 07.09.2023 (10 Doppelstunden)

Gebühr: 58,00 €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.06.12 Business Englisch B 1

Leitung: Charlotte Lindenberg, M.A.

Kursinhalt: 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!

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

Termin: Montag, 17.30 Uhr

Beginn: 04.09.2023 (10 Doppelstunden)

Buch: Ein Buch ist nicht notwendig, die Kursleiterin hat genug Material, das beliebter und bedürfnisgerecht ist.

Teilnehmende erhalten Material per Email.

Gebühr: 58,00 €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.06.13 Englische Konversation A 2

Leitung: Charlotte Lindenberg, M.A.

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle, die früher Englisch gelernt hatten 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.

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

Termin: Montag, 19.15 Uhr

Beginn: 04.09.2023 (10 Doppelstunden)

Buch: English Grammar in Use (Cambridge)
ISBN 978-3-125 345 737

Bitte das Buch erst nach dem 1. Unterrichtstag kaufen!

Gebühr: 58,00 €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

Sprachen - Französisch

4.08.01 Französisch B 1

Leitung: Géraldine Herold

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

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

Termin: Dienstag 18.00 Uhr

Beginn: 05.09.2023 (10 Doppelstunden)

Gebühr: 58,00 €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

Bei allen Sprachkursen ist die Bildung einer Kleingruppe ab 6 Personen auf Wunsch der Teilnehmer möglich. Bei weniger als 8 Personen erhöht sich die Kursgebühr pro Person!

KROATIEN - Ein Traum in Türkis

vom 05. bis 12 November 2023

Eine Reise zu den spektakulären Küsten Kroatiens. Sie besuchen berühmte Städte, teilweise mit UNESCO-Weltkulturerbe Status. Inseln im kristallklaren Adriatischen Meer, der Krka National Park, sowie ein Tagesausflug zur benachbarten Insel Brac werden Sie begeistern!

Eingeschlossene Leistungen:

- Flüge mit LH ab/bis Frankfurt Fluss und zur Insel Brac
- Alle Steuern und Gebühren • Rundreise und Besichtigungen in Split, Omis, Trogir und Sibenik im komf. Reisebus
- 7 x HP im ****Hotel Bluesun Soline in Brela o.ä.
- Mittagessen in einem landestypischen Lokal und während des Ausflugs zur Insel Brac • Panoramafahrt mit Stadtbesichtigung in Dubrovnik
- Bootstouren auf dem Cetina • Ausflug Krka National Park
- Begleitung durch D. Mifsud

Preis p. Person im Doppelzimmer: € 1599

Einzelzimmerzuschlag: € 295

Ausführliche Informationen und das Jahresprogramm können Sie anfordern bei:

TTP, Eichenstraße1, 63512 Hainburg, Tel.: 06182/68776
www.ttp-travel.de, E-Mail: doreen.mifsud@msis.de

ttp-travel, tourism & promotions

Sprachen - Italienisch/Spanisch

Bei allen Sprachkursen ist die Bildung einer Kleingruppe ab 6 Personen auf Wunsch der Teilnehmer möglich. Bei weniger als 8 Personen erhöht sich die Kursgebühr pro Person! siehe Gebührentabelle!

Die Gebühr wird zum 2. Unterrichtstag festgelegt! Erhöht oder verringert sich die TN-Anzahl danach, behält die festgelegte Gebühr trotzdem weiterhin ihre Gültigkeit! Diese Gebührentabelle bezieht sich nur auf Sprachkurse, die über 12 Wochen mit 2 UE, d.h. 1,5 Zeitstunden pro Woche laufen.

Regelgruppe 8 - 12 TN - Preis 70 EUR

Kleingruppe 7 TN - Preis 80 EUR

Kleingruppe 6 TN - Preis 93 EUR

4.09.01 Italienisch A 1.3 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau (Muttersprachlerin)

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

Wir freuen uns auf ihre Kursteilnahme!

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

Termin: Dienstag, 17.00 Uhr

Beginn: 05.09.2023 (12 Doppelstunden)

Buch: Espresso Nuovo1 Lektion 4

Bitte das Buch erst nach dem ersten Unterrichtstag kaufen!

Gebühr: 70,00 €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.09.02 Italienisch A 2 Mittelstufe

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau (Muttersprachlerin)

Kursinhalt: 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.

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Buch: Nuovo Espresso 2 Huber Verlag Lektion 5.

Bitte das Buch erst nach dem ersten Unterrichtstag kaufen!

Beginn: 05.09.2023 (12 Doppelstunden)

Gebühr: 70,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

4.22.03 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A 1.2

Leitung: Maria Rocandio

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

Termin: Dienstag, 18.15 Uhr

Beginn: 12.09.2023 (10 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto neu Band I Lektion 3/4 von Klett-Verlag

Gebühr: 58,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

Sprachen/ Spanisch/Computer

4.22.04 Spanisch für leicht Fortgeschrittene A 1.3

Leitung: Maria Rocandio

Kursinhalt: für Anfänger mit Vorkenntnissen, 3. Semester.

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Dienstag, 19.45 Uhr

Beginn: 12.09.2023 (10 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto nuevo Band I A1, von Klett Verlag Lektion 9/10

Gebühr: 58,00 €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 12 Personen!

Computerkurse

**Der Computerraum befindet sich in in der
Kreuzburghalle!!**

Eingang Spiegelsaal rechts.

Es sind 8 Arbeitsplätze vorhanden.

5.01.01 Arbeiten mit iPad für Einsteiger

Leitung: Dennis Serba

Dieser Kurs richtet sich an alle iPad-Besitzer*innen, die sich mit ihrem Gerät vertraut machen und es im Alltag oder dienstlich verwenden wollen.

Kursinhalte: Grundlagen des Bedienens, Einrichtung des drahtlosen Internetzugangs, Einrichtung von E-Mail-Konten, Überblick über die wichtigsten Programme (Apps) und Installation neuer Apps, Fotos mit dem iPad aufnehmen und verwalten, die Inhalte des Geräts sichern (Backup erstellen), Nutzung von Apple-ID und iCloud.

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät zum Kurs mit und halten Sie die Zugangsdaten für Ihre Apple-ID (falls vorhanden) und die Zugangsdaten Ihrer eMail Adresse (falls vorhanden) bereit. Eine Internetverbindung ist vorhanden.

Seminarziele: Sie beherrschen den grundlegenden Umgang mit Ihrem iPad. Sie können Einstellungen vornehmen, E-Mails schreiben, Bilder verwalten und das Endgerät optimal nutzen. Sie bedienen Apps und nutzen die Vorteile solcher Endgeräte.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 16.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 21.09.2023 (1 x 4 Stunden a 60 Minuten)

Gebühr: € 30,00

Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich. Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.

Computer

5.01.03 Arbeiten mit iPad für Fortgeschrittene

Leitung: Dennis Serba

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle iPad Besitzer*innen, die Ihre Kenntnisse vertiefen und ausbauen wollen. Sie festigen Ihr Wissen, bauen es aus und lernen weitere Einsatzmöglichkeiten, die über die Grundkenntnisse hinausgehen.

Kursinhalte: Videos mit dem iPad aufnehmen und bearbeiten,
- Fotografie mit dem iPad
- Verwaltung von Daten und Dateien,
- Passwortverwaltung mit dem iPad.

Voraussetzung: Arbeiten mit dem iPad für Grundlagenkenntnisse im Bereich des Endgerätes

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät zum Kurs mit.

Halten Sie die Zugangsdaten für Ihre Apple-ID (falls vorhanden) und die Zugangsdaten Ihrer eMail Adresse (falls vorhanden) bereit. Eine Internetverbindung ist vorhanden.

Seminarziele: Sie bauen Ihre Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad aus und können erweiterte Einstellungen vornehmen und mit Apps sicher umgehen.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Kl.--Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 16.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 28.09.2023 (1 x 4 Stunden a 60 Minuten)

Gebühr: € 30,00

5.01.04 Smartphone, Tablet und Notebook, was ist für mich das richtige Gerät? Seniorenkurs

Leitung: Dietmar Ehwein

Kursinhalt: Die Digitalisierung ist besonders für die 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.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Kl.--Krotzenburg

Termin: Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 07.11.2023 (1 x 2 Stunden a 60 Minuten)

Gebühr: € 15,00

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

Computer/Vorträge

5.01.05 Smartphone, Tablet und Notebook, was ist für mich das richtige Medium? Seniorenkurs

Leitung: Dietmar Ehwein

Kursinhalt: Siehe Kurs 5.01.03

Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät mit. Der Kursleiter berät jeden einzelnen Teilnehmer.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Kl.--Krotzenburg

Termin: Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 21.11.2023 (1 x 2 Stunden a 60 Minuten)

Gebühr: € 15,00

Für den Besuch der Vorträge wird um schriftliche oder telefonische Anmeldung gebeten!

1.01.01 Vorsorge am Lebensende

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

"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?"

Informationen zur Vorsorge am Lebensende und Gelegenheit, eigene Fragen zu stellen.

Referentin: Monika Schulz,

Koordinatorin der Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung

Termin: Dienstag, 26.09.2023 / 19.00 Uhr

Ort: Kreuzburgschule, OT Kl.-Krotzenburg, Aula

Gebühr **€ 5,00**

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt!

Um schriftliche oder telefonische Anmeldung wird gebeten!

1.01.02 Geheimnisvolle Ossola-Täler Unbekanntes Naturparadies

Im äußersten Nordwesten des Piemont, in einer kleinen Ecke zwischen Tessin und Wallis, erwartet uns einer der abwechslungsreichsten und unbekanntesten Winkel der Alpen.

Zwischen dem mediterranen Lago Maggiore und dem ewigen Eis des Monte Rosa liegen diese überwältigenden, unbeschädigten

Vorträge

Berglandschaften mit unglaublich artenreicher Natur und blühenden Wiesen, die aufgrund einer uralten traditionellen Almwirtschaft noch unbeschädigt erhalten sind. Umso erstaunlicher ist es, dass die Region noch nicht von der Tourismusindustrie entdeckt wurde. Hier gibt es Wildnis, Stille und Bergeinsamkeit, die in Mitteleuropa ihresgleichen sucht.

Lassen Sie sich entführen in dieses unbekannte wunderschöne Natur- und Bergwanderparadies !

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 07.11.2023 / 20.00 Uhr

Ort: Kreuzburgschule, OT Kl.-Krotzenburg, Aula

Gebühr € 5,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt!

Um schriftliche oder telefonische Anmeldung wird gebeten!

1.01.03 Alternative Energiesysteme

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.

Referent:: Horst Winter

Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt, Hainburgl.

Termin: Dienstag, 05.09.2023 um 19 Uhr

Ort: Kreuzburgschule, OT Kl.-Krotzenburg, Aula

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt!

Die Kursgebühr entfällt.

Der Verein AMU (Arbeitsgemeinschaft Mensch & Umwelt) freut sich immer über eine kleine Geldspende für den Verein. Um eine schriftliche oder telefonische Anmeldung wird gebeten!

1.01.04 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 Teilnehmer*innen erhalten einen Überblick zur Funktionsweise einer Photovoltaikanlage, über mögliche Varianten, über deren Wirtschaftlichkeit und weiterer nichtmonetärer 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

Vorträge

Strom zur Wärmeerzeugung und auf thermische Solaranlagen als Alternative eingegangen.

Referent: Horst Winter

Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt, Hainburgl.

Termin: Dienstag, 12.09.2023 um 19 Uhr

Ort: Kreuzburgschule, OT Kl.-Krotzenburg, Aula

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt!

Die Kursgebühr entfällt.

Der Verein AMU (Arbeitsgemeinschaft Mensch & Umwelt) freut sich immer über eine kleine Geldspende für den Verein.

Um eine schriftliche oder telefonische Anmeldung wird gebeten!

1.01.05 Energie sparen

Die Lebensweise in Deutschland ist energieintensiv. Die fossilen Energievorräte sind endlich, dennoch steigt der Energieverbrauch weltweit weiterhin an. Deutschland importiert einen Großteil der Energiemengen aus Ländern, wo Menschenrechte wenig geachtet werden. Die Energiepreise für die fossilen Energieträger steigen stark, das führt zu einer erheblichen Belastung der Haushaltskasse. Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, wie jeder den Kostensteigerungen begegnen kann. Dabei wird auf den Stromverbrauch, Heizwärmebedarf, Warmwasserverbrauch, die Mobilität, der Ernährung und den sonstigen Konsum eingegangen.

Referent: Horst Winter

Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt, Hainburg.

Termin: Dienstag, 17.10.2023 um 19 Uhr

Ort: Kreuzburgschule, OT Kl.-Krotzenburg, Aula

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt!

Die Kursgebühr entfällt.

Der Verein AMU (Arbeitsgemeinschaft Mensch & Umwelt) freut sich immer über eine kleine Geldspende für den Verein.

Um eine schriftliche oder telefonische Anmeldung wird gebeten!

Teilnahmebedingungen für Kurse

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung.

Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.

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

Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.

Vorträge

1.01.06 Historischer Ortsrundgang I

Mit dem Nachtwächter unterwegs

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

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, KKB

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 13.10.2023, 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr € 18,00 Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke werden vor Ort bezahlt. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn beim VHS-Büro.

1.01.07 Historischer Ortsrundgang II

Mit dem Nachtwächter unterwegs

Kursbeschreibung: siehe Kurs Historischer Ortsrundgang I.

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, KKB

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 24.11.2023, 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr € 18,00 Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke werden vor Ort bezahlt. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn beim VHS-Büro.

1.01.08 Historischer Ortsrundgang III

Mit dem Nachtwächter unterwegs

Kursbeschreibung: siehe Kurs Historischer Ortsrundgang I.

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, KKB

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 15.12.2023, 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr € 18,00 Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke werden vor Ort bezahlt. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn beim VHS-Büro.

1.01.09 Historischer Ortsrundgang IV

Mit dem Nachtwächter unterwegs

Kursbeschreibung: siehe Kurs Historischer Ortsrundgang I.

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, KKB

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 12.01.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

Gebühr € 18,00 Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke werden vor Ort bezahlt. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen

Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn beim VHS-Büro.

Hinweise

Kursleiter/innen gesucht!

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
Sie haben neue Kursideen?

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?

Dann rufen Sie uns an unter 06182 78095111 VHS-
Hainburg
oder senden uns eine Mail: vhs@hainburg.de und
vereinbaren ein Gespräch mit uns.

Wir freuen uns auf Sie!

Volkshochschule Hainburg
Retzer Str. 1
63512 Hainburg

Telefon: 06182 78095111

Email:
vhs@hainburg.de

Online:
www.vhs-hainburg.de



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

Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

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

www.vhs-kreis-offenbach.de



Kreis Offenbach



VHS-Hainburg
Retzer Straße 1
63512 Hainburg

Tel.: 06182 / 780 95 111

Bankverbindung:

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

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

ABSENDER/IN (in Blockbuchstaben ausfüllen)

NAME

VORNAME

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/WOHNORT

TELEFON

EMAIL

**An die
Volkshochschule Hainburg
Retzer Straße 1
63512 Hainburg**



Kontrollabschnitt

Zum Verbleib bei Ihnen

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

Kurs-Nr.: _____

Anmeldung bitte in Blockschrift ausfüllen!

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse verbindlich an:

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

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

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Hainburg anerkannt.

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

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

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



Kontrollabschnitt

Zum Verbleib bei Ihnen

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

Kurs-Nr.: _____

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

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

Anmeldung bitte in Blockschrift ausfüllen!

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse verbindlich an:

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

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

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Hainburg anerkannt.

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



VHS-Hainburg
Retzer Straße 1
63512 Hainburg

Tel.: 06182 / 780 95 111

Bankverbindung:

Sparkasse Langen-
Seligenstadt

Konto Nr. 7116833

BLZ 506 521 24

IBAN: DE80 5065 2124

0007 1168 33

BIC: HELADEF1SLS

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

ABSENDER/IN (in Blockbuchstaben ausfüllen)

NAME

VORNAME

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/WOHNORT

TELEFON

EMAIL

An die
Volkshochschule Hainburg
Retzer Straße 1
63512 Hainburg