

# vhs Sommerzeit



## Sommerprogramm für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

In den Ferien einfach die „Seele baumeln lassen“, das ist für viele, ob Jung oder Alt, das Mittel der Wahl, um sich von Schule oder Beruf zu erholen. Das ist auch gut so, aber wieso nicht zusätzlich etwas Anregendes für den Kopf tun? Schließlich fahren ja nicht alle wochenlang in Urlaub, und langweilig muss es bestimmt

niemandem werden. Also, schauen Sie doch mal rein in unser spezielles Sommerprogramm, das für Kinder, Jugendliche und Erwachsene konzipiert ist. Bestimmt ist auch für Sie oder Ihre Kinder der geeignete Kurs zur interessanten und abwechslungsreichen Freizeitgestaltung dabei.

### Kinder und Jugendliche

#### Fit in Deutsch für die Oberstufe

Für Schülerinnen und Schüler nach der 10. Klasse bzw. in der Oberstufe

In diesem Kurs werden grammatische Strukturen aus der Mittelstufe wiederholt und geübt, die im Oberstufenunterricht vorausgesetzt werden. Wer Schwierigkeiten mit der Grammatik hat, kann in diesem Kurs Versäumtes nachholen.

Dieser Kurs bietet:

- Konzentration auf die häufigsten Fehlerquellen (sowohl in der Rechtschreibung als auch in der Grammatik)
- Kommunikative Übungen
- Training nicht nur in der Schrift, sondern auch im Mündlichen
- Spaß am Lernen

Anna-Lisa Bopp

30.07.-03.08.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	20 UE	4050002	70,00 €
		13:30-16:45			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

#### English Summer Courses for Pupils (6. und 7. Klasse)

Durch den intensiven Unterricht in kleinen Gruppen – max. zwölf Personen – entwickeln die Schülerinnen und Schüler ein tieferes Verständnis der englischen Sprache, das ihnen hilft, auch den zukünftigen Schulunterricht besser zu bewältigen. Rollenspiele werden die Fähigkeit verbessern, Englisch zu verstehen, spontan zu reagieren und flüssig zu sprechen. Zielgerichtete Übungen werden Grammatik- und Wortschatzkenntnisse festigen und erweitern.

Qudsiya Ahmad

25.06.-29.06.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	26 UE	4061806	100,00 €
		09:00-13:00			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

#### English Summer Courses for Pupils (8. und 9. Klasse)

Durch den intensiven Unterricht in kleinen Gruppen – max. zwölf Personen – entwickeln die Schülerinnen und Schüler ein tieferes

Verständnis der englischen Sprache, das ihnen hilft, auch den zukünftigen Schulunterricht besser zu bewältigen. Rollenspiele werden die Fähigkeit verbessern, Englisch zu verstehen, spontan zu reagieren und flüssig zu sprechen. Zielgerichtete Übungen werden Grammatik- und Wortschatzkenntnisse festigen und erweitern.

Qudsiya Ahmad

25.06.-29.06.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	26 UE	4061807	100,00 €
		13:30-17:30			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

#### Mach dich fit in Französisch – Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler mit 2–3 Jahren Französischunterricht

In einer kleinen Gruppe haben die Schülerinnen und Schüler viel Gelegenheit, die französische Sprache anzuwenden. Rollenspiele werden die Fähigkeit verbessern, Französisch zu verstehen, spontan zu reagieren und flüssig zu sprechen. In situativen Übungen werden Grammatik- und Wortschatzkenntnisse gefestigt und erweitert.

Raymonde Hervé-Reus

31.07.-03.08.	4-mal	Di., Mi., Do., Fr.	16 UE	4081802	60,00 €
		09:30-13:00			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

#### China-Workshop für Kinder

Durch die Globalisierung spielt China für uns eine immer größere Rolle. In Deutschland wird Chinesisch deshalb bereits an über hundert Schulen unterrichtet. Dieser Einsteiger- und Entdeckerkurs führt Kinder in die faszinierende Sprache und Kultur Chinas ein. Schritt für Schritt wird erklärt, was die chinesischen Schriftzeichen bedeuten und wie sie gemalt werden. Der unterhaltsam gestaltete Kurs behandelt in einfachen Sprachübungen Themen wie Begrüßung, Einkaufen, Familie oder Zahlen. Aussprache und grammatikalische Grundlagen werden anschaulich erklärt. Nebenbei erfährt Ihr viel Interessantes über Land und Leute: Was essen die Chinesen? Welche Feiertage gibt es? Was bedeuten Eure Namen und die Tierkreiszeichen? Außerdem bekommt Ihr einen Einblick in die chinesische Kalligrafie und schreibt mit chinesischen Kalligrafiepinseln Grußkarten an Eure Familie und Freunde. Wir kochen chinesisches Essen selbst und speisen zusammen. Materialkosten 16 € inkl. Kalligrafiestift, Reispapier, Karten, Essen und Trinken.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Teller, Besteck und Becher

Yan Lan Kretschmann

23.06.	1-mal	Sa. 09:00-16:00	9 UE	4020002	36,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Hasselroth, Alte Schule, Niedermittlau, Alte Dorfstr. 66

## Sinneswerkstatt – Steine, Minerale & Fossilien

Wir tauchen zusammen ein in die uralte Welt der Gesteine und lassen uns von ihren spannenden Geschichten verzaubern. Steine erlebten die ersten Pflanzen, Insekten und Dinosaurier. Sie erzählen von Eiszeiten und Vulkanausbrüchen und beherbergen noch viele weitere Geheimnisse. Wir sammeln, untersuchen und erforschen die verschiedensten Steine, Minerale und Fossilien und reisen mit ihnen Millionen Jahre zurück in die Vergangenheit.

Sandy Jaschik

25.06.-29.06.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr. 09:00-13:00	25 UE	6055003a	100,00 €
---------------	-------	--	-------	----------	----------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Mathe-Camp

### Fit für die weiterführende Schule

Dieser Kurs ist für Schülerinnen und Schüler der vierten Jahrgangsstufe gedacht, die nach den Sommerferien auf eine weiterführende Schule wechseln. Es werden die Mathematikkenntnisse der Grundschule wiederholt, um nach den Sommerferien gut in die 5. Klasse zu starten.

Martina Klüh

23.07.-26.07.	4-mal	Mo., Di., Mi., Do. 10:00 - 13:00	16 UE	5060002	87,00 €
---------------	-------	-------------------------------------	-------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

N.N.

23.07.-26.07.	4-mal	Mo., Di., Mi., Do. 09:30 - 12:30	16 UE	5060003	87,00 €
---------------	-------	-------------------------------------	-------	---------	---------

Freigericht, Bischof Dr. Christian Schreiber-Schule, Am Weißen Stein 21

## Computerschreiben in 5 Stunden

### Für Schülerinnen und Schüler (10 bis 15 Jahre)

Du wolltest schon immer am Computer mit zehn Fingern schreiben können? Und das mit Geschichten, Musik und Rätseln? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs lernst Du in entspannter Atmosphäre, die Tasten der Tastatur blind zu bedienen und das in nur 5 Stunden. Das glaubst Du nicht? Es funktioniert wirklich, lass Dich überraschen.

Martina Klüh

23.07.-26.07.	4-mal	Mo., Di., Mi., Do. 13:30 - 15:00	8 UE	5030023	60,00 €
---------------	-------	-------------------------------------	------	---------	---------

23.07.-26.07.	4-mal	Mo., Di., Mi., Do. 15:15 - 16:45	8 UE	5030024	60,00 €
---------------	-------	-------------------------------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Babyschwimmen für Säuglinge

Die regelmäßige Bewegung im Wasser stärkt die Kraft, fördert die körperliche und geistige Entwicklung, macht selbstbewusster und kontaktfreudiger. Beim Wasserspaßkurs möchten wir die Kinder in spielerischer und kindgemäßer Form auf das Schwimmenlernen vorbereiten. Hierbei wird den individuell unterschiedlichen Vorerfahrungen der Kinder Rechnung getragen.

**Inhalte sind:**

- Wie wirkt das Element Wasser?
- Wie kann ich mit meinem Kind Spaß im Schwimmbad haben?
- Wassergewöhnung (richtiges Atmen, Springen, Gleiten, Tauchen)

**Hinweis:** Teilnehmen können nur Kinder ohne Herz- und /oder Atemwegserkrankungen.

**Bitte mitbringen:** Badebekleidung

Informationsveranstaltung am 16.8. um 15.00 Uhr im Lehrerzimmer der Martinsschule!

## Für Kinder im Alter von 12 bis 20 Monaten

Stefanie Schaffer

18.08.-15.09.	5-mal	Sa. 09:00-10:30	10 UE	3010600	85,00 €
---------------	-------	-----------------	-------	---------	---------

Linsengericht, Martinsschule, Altenhaßlau, Brentanostraße 9

## Für Kinder im Alter von 5 bis 11 Monaten

Stefanie Schaffer

18.08.-15.09.	5-mal	Sa. 10:30-12:00	10 UE	3010601	85,00 €
---------------	-------	-----------------	-------	---------	---------

Linsengericht, Martinsschule, Altenhaßlau, Brentanostraße 9

## Babyschwimmen

### Informationsveranstaltung

Informationsveranstaltung zu den Wasserspaßkursen für Säuglinge. Der Besuch der Informationsveranstaltung ist Voraussetzung für den Besuch des Kurses. Die Veranstaltung findet im Lehrerzimmer der Martinsschule statt. Bitte bringen Sie zum Vortreffen Ihr Vorsorgeheft mit.

Stefanie Schaffer

16.08.	1-mal	Do. 15:00-16:00	1 UE	3010620	kostenfrei
--------	-------	-----------------	------	---------	------------

Linsengericht, Martinsschule, Altenhaßlau, Brentanostraße 9

## Upcycling

### Kreativer Mehrgenerationenworkshop für Kinder und Erwachsene

In diesem Ferienworkshop sollen die Grundlagen der Ideenfindung und das Gestalten vermittelt werden. Dadurch wird den Teilnehmern die Möglichkeit gegeben, ihre eigene Kreativität zu fördern und zu praktizieren. Sie erwerben solide Grundkenntnisse in Formen- und Farbenlehre, Komposition und andere wichtige Aspekte der Gestaltung und Umsetzung, aber auch verschiedene Techniken werden vermittelt, gelehrt und erprobt. Die Verwendung von Materialien aus der Fundgrube bietet die Möglichkeit, individuelle Produkte zu schaffen und sich von einem „objet trouvé“ inspirieren zu lassen, um es umzudeuten und kreativ zu verwandeln. Während des Workshops entstehen Wohn-/Modeaccessoires oder Schmuckstücke aus Leder-, Holz-, Stoffresten, Metall Dosen, Verpackungen oder PET-Flaschen. Gestalten fördert die Konzentration und Körperwahrnehmung, die emotionale Intelligenz, persönliche Kreativität und den Sinn für die Kultur und Ästhetik. Die Auseinandersetzung mit dem oft Unbekannten aus zeitgenössischer Kunst und Design. Eine kreative Erfahrung mit nachhaltiger Wirkung.

**Bitte mitbringen:** Tagesverpflegung, Papier, Buntstifte und Materialien aus der Fundgrube wie z. B. Leder-, Stoffreste, Knöpfe, Holzstücke, Metall Dosen, Verpackungen, CDs, PET-Flaschen oder was Euch noch einfällt. Bitte Spielkleidung tragen.

### Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

Sanja Zivo

02.07.-03.07.	2-mal	Mo., Di. 10:00-16:30	16 UE	2603004a	48,00 €
---------------	-------	----------------------	-------	----------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Töpfern im Doppel

### für Eltern/Großeltern und Kind

Möchten Sie mit Ihrem Kind/Enkel/Patenkind einmal etwas ganz Besonderes unternehmen? Verbringen Sie gemeinsam einen kreativen Nachmittag und entdecken Sie die Freude am Töpfern. Sie werden begeistert sein, was Groß und Klein unter Anleitung schon nach kurzer Zeit aus Ton zaubern kann.

**Hinweis:** Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 bis 7,00 € pro Person und Verbrauch sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Die Kursgebühr wird pro Person berechnet, nicht pro Eltern-/Kind-Paarung. Bitte melden Sie Ihr/en Kind/Enkel/Patenkind gesondert an.

### Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

Petra Landeck

09.07.-10.07.	2-mal	Mo., Di. 10:00-12:15	6 UE	2601101	21,00 €
---------------	-------	----------------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Töpfern mit Glasnuggets

In diesem Kurs werden wir zum ersten Mal Glas mit Ton verbinden. Zum Beispiel können in eine getöpferte Schale verschiedenfarbige Glasnuggets eingelegt werden. Diese verbinden sich beim Brennen mit dem Ton. Es gibt auch die Möglichkeit, auf eine dickere Tonplatte verschiedene Motive einzuritzen und diese mit den Glasnuggets zu füllen. Die gebrannten Schalen oder Bilder sehen toll aus. Bitte einen kleinen Imbiss mitbringen.

**Hinweis:** Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 Euro sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Ursula Matter

01.06.	1-mal	Fr. 14:30-18:15	5 UE	2601110	20,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Speckstein-Ferienwerkstatt

### Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 10 Jahren

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene können hier das bildhauerische Gestalten mit Speckstein kennenlernen. Speckstein gibt es in unterschiedlichen Farben und Härtegraden. Specksteine sind das ideale Material für die Anfertigung von Amuletten, Anhängern, Handschmeichlern, kleinen und großen Figuren oder Köpfen, Tieren, Fabelwesen oder Skulpturen. In diesem Workshop werden Specksteine von Hand gesägt, geraspelt, gefeilt, geschliffen und poliert. Zum Schluss werden sie mit Wachs zum Glänzen gebracht. Hierzu erhalten Sie vom Kursleiter praktische und theoretische Anleitungen zur Vorgehensweise sowie zu künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten. Besondere Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Werkzeuge sind vorhanden. Specksteine unterschiedlicher Größe und Baumwollbändchen für Specksteinanhänger können vom Kursleiter günstig erworben oder mitgebracht werden.

Faxe Müller

26.06.-29.06.	4-mal	Di., Mi., Do., Fr.	16 UE	2604021	72,00 €
		14:30-17:30			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Junge Nähwerkstatt – Ferienworkshop

### Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Cooler Sachen selber machen. Unter diesem Motto erlernt oder vertieft Ihr in kleinen Schritten den Umgang mit der Nähmaschine. Unter fachlicher Anleitung entstehen mithilfe Eurer Fantasie kleine Täschchen, Mäppchen oder Kissen, die Ihr ganz individuell mit Applikationen, Borten oder Bändern verzieren könnt. Wer in den Ferien Lust auf Stoff und Kreativität hat, erlebt in diesem Workshop Platz für Ideen, den Kampf mit Stoffbahnen, scharfen Scheren und spitzen Nadeln. Wer sich traut, hat am Ende etwas Schönes selbst genäht.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Schere, Steck- und Nähnadeln, Nähgarn.

**Hinweis:** Zusätzliche Kosten für Material in Höhe von 8,00 bis 12,00 Euro sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Angela Kaufmann

11.07.-13.07.	3-mal	Mi., Do., Fr.	9 UE	2605121	36,00 €
		13:30-15:45			

27.07.	1-mal	Fr. 14:00-17:00	4 UE	2605122	16,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Ferienkurs Fotografie

### für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Fotografieren macht Spaß, und Kinder sind da besonders engagiert. Doch wie funktioniert eine digitale Kamera, und was ist zu beachten?

Wie nutzt Ihr die Funktionen der Kamera richtig? Unser Dozent greift bei der Motivsuche helfend ein. Ihr werdet gemeinsam mit unserem Dozenten auf den Spuren von Kaiser Barbarossa durch das mittelalterliche Gelnhausen spazieren. Vom Obermarkt über den Stadtgarten, durch enge Gassen zur Marienkirche und von dort zum Untermarkt. Auf diesen Wegen ist Gelnhausen ein Füllhorn von Fotomotiven, die darauf warten, abgelichtet zu werden. Zum Abschluss besprechen wir die geschossenen Fotos gemeinsam.

**Bitte mitbringen:** Digitalkamera (Akku aufgeladen!), genügend Speicherkarten, einen Snack und Getränke.

Rainer Fuchs

04.07.	1-mal	Mi. 12:00-16:30	6 UE	2701006	25,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Erwachsene

### Energise your English – A week of conversations and activities

Beleben Sie Ihr Englisch neu! Entdecken Sie längst vergessenes Vokabular und grammatische Phänomene während einer Woche voll von Konversation und Aktivitäten – ganz spielerisch.

Agnes Marian Wendt

02.07.-06.07.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	13 UE	4069202	47,00 €
		09:30-11:30			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

### Made in the USA/Storytelling

Sarah Stein tells her favorite stories from her homeland. Expect a lively „tall tale“ (Lügengeschichte), spine-chilling ghost story and a Native American story.

**Voraussetzung:** Englischkenntnisse, wie sie für die Stufe A2/B1 im Europäischen Referenzrahmen beschrieben sind.

Sarah Stein

21.06.	1-mal	Fr. 20:00-21:00	1 UE	4069303	12,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

### Business English Compact

You will expand your English vocabulary, improve your ability to write and speak in English in both social and professional interactions. You will learn terminology you can apply to business negotiations, telephone conversations, conflicts and e-mails.

**Voraussetzung:** Englischkenntnisse, wie sie für die Stufe B1/B2 im Europäischen Referenzrahmen beschrieben sind.

Qudisya Ahmad

25.06.-29.06.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	20 UE	4069401	70,00 €
		18:00-21:00			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

### Matinée de Français

Sie haben schon Französisch gelernt oder besuchen gerade einen Kurs und möchten gerne zusätzliches Training? An einem Samstag können Sie verschiedene themenbezogene Alltagssituationen durchleben und meistern. In lockerer Atmosphäre, (sehr) spontan und lebendig, ohne Lehrbuch und mit viel Spaß können Sie Ihre Sprachkenntnisse entsprechend Ihrem Niveau anwenden, auffrischen und erweitern. Ganz ungezwungen erfahren Sie auch etwas über die Kultur und Sitten Frankreichs.

**Voraussetzung:** Französischkenntnisse, wie sie für die Stufe A1 (Ende)/A2 im Europäischen Referenzrahmen beschrieben sind. Nutzen Sie unser Beratungsangebot.

Raymonde Hervé-Reus

16.06.	1-mal	Sa. 09:30-14:30	6 UE	4080004	28,50 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Italienisch A 1.1 für die (Geschäfts-)Reise – senza problemi

Sie sind oft und gerne in Italien? Sie haben Grundkenntnisse der italienischen Sprache (Ende A1/A2) und möchten diese aktivieren, um sich auf (Geschäfts-)Reisen verständigen zu können? In diesem Kurs werden grammatische Grundlagen und Wortschatz aktiviert und erweitert, sodass Sie sich in wichtigen Alltagssituationen (Al bar, all'albergo, al ristorante, d'al medico etc.) ausdrücken können. Es wird ohne Lehrbuch gearbeitet, der Inhalt wird von den Teilnehmern mitbestimmt.

Dr. Bärbel Zerrenner

25.06.-25.07.	10-mal	Mo. 19:00-20:30	20 UE	4090102	70,00 €
---------------	--------	-----------------	-------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Spanisches Wochenende

Wir möchten Sie an diesem Wochenende einladen, die spanische Sprache kennenzulernen und gemeinsam zu trainieren, sodass Sie am Ende des Wochenendes in der Lage sein werden, sich zu begrüßen, in einem Café oder Restaurant etwas zu bestellen, die Zeiten und Zahlen zu kennen, in ein Hotel einzuchecken und erste einfache Unterhaltungen zu führen. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über Spanien und Südamerika, deren Landschaften, Traditionen und Kultur.

Analia Cangahuala de Vogelmann

06.07.-08.07.	3-mal	16 UE	4220002	64,00 €
Fr. 06.07.	18:00-21:00			
Sa. 07.07.	09:30-15:00			
So. 08.07.	09:30-15:00			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Spanisch-Auffrischung A 1 / A 2 und Konversations-training

Sie verfügen über Sprachgrundkenntnisse, aber Sie können nicht viel in der Fremdsprache reden? Ihnen fehlt noch das Vertrauen, um Ihre neu erworbenen Kenntnisse anzuwenden? Sie möchten gezielt Sprechen üben? Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie, weil Sie hier einfache Themen des Alltags üben können und Schritt für Schritt zum Sprechen gebracht werden. Die Schwerpunkte liegen auf der Vertiefung und Verfestigung der mündlichen Sprachkenntnisse und dem Wiederholen der Grammatikthemen beim Sprechen. Nutzen Sie unser Beratungsangebot.

Analia Cangahuala de Vogelmann

11.06.-27.06.	6-mal	Mo., Mi. 19:00-21:00	16 UE	4220119	56,00 €
---------------	-------	----------------------	-------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Arabisches Wochenende

Für alle, die sich für Arabien als Region und Arabisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und in die Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Nutzen Sie unser Beratungsangebot.

Zina Jargees

16.06.-17.06.	2-mal	Sa., So. 10:00-16:00	16 UE	4010002	64,00 €
---------------	-------	----------------------	-------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Arabisch kochen

Was ist typisch für die arabische Küche? An diesem Abend wollen wir in lockerer Atmosphäre gemeinsam typisch arabische Gerichte zubereiten und genießen. Dabei lernen Sie leckere Rezepte und nette Menschen kennen und lernen nebenbei auch noch ein bisschen Arabisch. Die Sprache während der Zubereitung und des gemeinsamen Essens ist Deutsch, wobei wir einzelne Begriffe und Vokabeln auf Arabisch miteinfließen lassen. Bitte rechnen Sie mit zusätzlichen Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 8,00 bis 12,00 EUR, die direkt von der Kursleitung entgegengenommen werden.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Behälter und Getränke

## Lahamagun

Zina Jargees

08.06.	1-mal	Fr. 17:00-20:45	5 UE	4010004	20,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Hasselroth, Alte Schule, Niedermittlau, Alte Dorfstr. 66

## Gefüllte Weinblätter

Zina Jargees

22.06.	1-mal	Fr. 17:00-20:45	5 UE	4010005	20,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Hasselroth, Alte Schule, Niedermittlau, Alte Dorfstr. 66

## Korrespondenz im Berufsalltag

In unserer modernen und rasanten Zeit, in der die meisten Mitteilungen über die sozialen Netzwerke in kurzen Messages ausgetauscht werden, ist es schwierig, sich im Berufsalltag auf die wesentlichen Dinge einer geschäftlichen Korrespondenz zu konzentrieren. Häufig entstehen dabei ungewollte Rechtschreibfehler, welche die Wirkungen der Korrespondenz beim Adressaten verfälschen. Dieser Workshop befasst sich mit typischen Stolpersteinen des Alltags wie beispielsweise die Groß- und Kleinschreibung, das/dass und Getrennt- und Zusammenschreibung in beruflichen oder auch alltäglichen Briefen bzw. E-Mails. Mit hilfreichen Tipps und Tricks wird gezeigt, wie die Bedeutung des Inhalts gezielt übermittelt werden kann.

Anna-Lisa Bopp

25.06.-18.07.	8-mal	Mo., Mi. 17:30-19:00	16 UE	4050003	56,00 €
---------------	-------	----------------------	-------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Kreativ sprechen

### Markant und souverän überzeugen

Wenn Ihnen die Worte einfallen, während andere noch nachdenken, haben Sie die Nase vorn und können sich wirkungsvoll positionieren. Sie erreichen Ihre Ziele leichter, wenn Sie in Gesprächen, Verhandlungen und Vorträgen markant und souverän auf sich aufmerksam machen. Die besondere Herausforderung liegt darin, das Gegenüber zunächst emotional zu berühren, damit schließlich der Funke der Begeisterung überspringt. Damit legen Sie das Fundament, um wirkungsvoll zu argumentieren, sicher aufzutreten und überzeugend zu sein. Durch Ihr kreatives Vorgehen wirken Sie selbstbewusst, kompetent und sympathisch.

#### Inhalte sind:

- Kreatives Sprechen trainieren
- Durch Körpersprache überzeugend wirken
- Den Spannungsbogen aufbauen
- Der wirkungsvolle Einstieg
- Mut und Selbstvertrauen steigern
- Sicher argumentieren
- Trainieren, trainieren, trainieren

Matthias Dahms

08.07.	1-mal	So. 09:00-16:30	9 UE	5003204	76,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Computerschreiben in 5 Stunden

Sie wollten schon immer am Computer mit zehn Fingern schreiben können? Und das mit Geschichten, Musik und Rätseln? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre, die Tasten der Tastatur blind zu bedienen – und das in nur 5 Stunden. Das glauben Sie nicht? Es funktioniert wirklich, lassen Sie sich überraschen.

Martina Klüh

13.06.-20.06.	2-mal	Mi. 18:00-21:00	8 UE	5030012	60,00 €
---------------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## EDV-Aufbaukurs: Windows, Word und Internet

Die Angst vor dem PC ist weg. Die Grundlagen im Umgang mit dem Betriebssystem Windows und mit dem Textverarbeitungsprogramm Word sind Ihnen vertraut, und auch im World Wide Web waren Sie schon einmal online unterwegs. Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Denn jetzt geht es weiter, damit Sie nach erlangtem Grundverständnis am Schluss versiert mit dem Computer arbeiten können. Wir vermitteln alles, was Sie dazu brauchen:

- Software installieren und deinstallieren
- Windows so richtig ausreizen
- Word nicht nur als Schreibmaschine nutzen
- Layouts und Serienbriefe in Word erstellen
- Internetsuchmaschinen nutzen
- E-Mails empfangen, schreiben, senden
- Internet und Word in Kombination
- Firewall, Virenschutz und mehr

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse in Windows, Word, Internet (s. EDV-Einführung)

**Hinweis:** Bitte bringen Sie einen USB-Stick (2 GB ausreichend) zum Kurs mit. Der Seminarraum befindet sich im 2. OG der Schule.

James Dale Collier

04.06.-13.06.	6-mal	Mo., Di., Mi. 18:00 - 21:00	24 UE	5031502	120,00 €
---------------	-------	--------------------------------	-------	---------	----------

Schlüchtern, Kinzig-Schule, In den Sauren Wiesen 17

## Textverarbeitung mit Word 2016 – Fortgeschrittene

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse in der Textverarbeitung mit Word und wollen nun Ihr Anwenderwissen vertiefen. Ziel ist das sichere praktische Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten sowie normgerechte Bürokommunikation und -automation gestatten. Inhalte sind:

- Erweiterte Formatierungen
- Format- und Dokumentvorlagen
- Erstellen einer Vorlage für Geschäftsbriefe
- Autotext, automatische Arbeitshilfen
- Suchen und Ersetzen
- Zentral- und Filialdokumente
- Fuß- bzw. Endnote, Querverweise
- Verzeichnisse und Gliederung
- Organigramme und Diagramme
- Formel-Editor

**Voraussetzung:** Windows- und Wordkenntnisse, wie sie in den Grundlagenseminaren vermittelt werden (s. EDV-Einführung Windows- und Word-Grundlagen)

Wolfgang Weirich

01.06.-03.06.	3-mal	24 UE	5032102	120,00 €
Fr. 01.06.	17:30 - 22:00			
Sa. 02.06.	09:00 - 16:45			
So. 03.06.	09:00 - 16:45			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## MS Office 2010-Anwendungen

### Schreiben, Rechnen, Präsentieren

Das Seminar gibt eine Einführung in die Techniken und wichtigsten Grundlagen der Office-Programme Word, Excel und Powerpoint. Sie verschaffen sich in kurzer Zeit einen Überblick über deren wichtigste Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten. Anhand praxisnaher Übungen und Beispiele werden Stärken und Einsatzgebiete sowie der Austausch der Daten zwischen den einzelnen Programmen gezeigt. Inhalte sind:

- Word:
- Dokumente erstellen, speichern, drucken
  - Texte erstellen, verändern und gestalten
  - Zeichen-, Absatzformatierung und Seitenlayout
  - Einfügen von Grafiken, Objekten und Rahmen
  - Tabulatoren, Nummerierungen, Aufzählungen
  - Erstellen und Gestalten von Tabellen

Excel:

- Planen, Erstellen und Bearbeiten von Tabellen
- Tabellen formatieren und gestalten
- Zeichen und Zellenformate
- Seitengestaltung und Druckausgabe unter Excel
- Relative und absolute Bezüge
- Formeln und einfache Funktionen
- Einfache Diagramme

PowerPoint:

- Grundtechniken der Präsentationserstellung
- Arbeiten mit Folien und Präsentationslayouts
- Arbeiten mit Objekten, Grafiken, Cliparts und Diagrammen
- Speichern, Drucken und Präsentieren
- Zusammenspiel mit anderen Programmen aus der Office-Familie

**Voraussetzung:** Gute Kenntnisse in der Bedienung von Windows, vor allem Dokumentenmanagement. Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet!

Eckhard Walter Wenzel

15.06.-17.06.	3-mal	24 UE	5032302	120,00 €
Fr. 15.06.	17:30 - 22:00			
Sa. 16.06.	09:00 - 16:45			
So. 17.06.	09:00 - 16:45			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Excel 2010 entdecken

Adresslisten führen, Stromkosten berechnen oder ein Haushaltsbuch führen; ab jetzt wird es noch einfacher, Tabellen für diverse Zwecke anzulegen. Lernen Sie z. B., wie man eine Autofinanzierung in Excel übersichtlich darstellt oder wie man mit Excel Wetterdaten gekonnt auswertet. Inhalte sind:

- Tabellen gestalten
- Einfache Berechnungen ausführen
- Daten auswerten und darstellen
- Mit mehreren Tabellen arbeiten
- Zinsen und Kredite

Martina Klüh

11.06.-14.06.	4-mal	Mo., Di., Mi., Do. 14:00 - 17:00	16 UE	5039201	88,00 €
---------------	-------	-------------------------------------	-------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Haushaltsbuch mit Excel 2016

Mithilfe von Excel ist es leicht, ein Haushaltsbuch zu erstellen, um den Überblick zu behalten, von einfach bis komplex, von monatlich über quartalsweise bis jährlich. Nach diesem Seminar wissen Sie, wie Sie Excel in der Praxis für solche Problemstellungen nutzen können. Der Kurs ist so konzipiert, dass die Excel-Kenntnisse projektbezogen vermittelt werden. Inhalte sind:

- Tabellen formatieren und gestalten
- Zahlenformate, Darstellungsformate, Rahmen
- Seitengestaltung und Druckausgabe unter Excel
- Einfache Rechenoperationen
- Relative und absolute Zell-Bezüge

**Voraussetzung:** Windows-Basiswissen und Dateimanagement mit dem Explorer bzw. vergleichbare Kenntnisse. Es werden keine Excel-Grundkenntnisse vorausgesetzt.

James Dale Collier

18.06.-20.06.	3-mal	Mo., Di., Mi. 18:30 - 21:30	12 UE	5039202	66,00 €
---------------	-------	--------------------------------	-------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Excel Spezial – Formulare erstellen

### Kleingruppe mit Durchführungsgarantie ab 2 Personen

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen erweitern. Sie möchten erfahren, welche Möglichkeiten Excel bietet, um Formulare nach eigenen Wünschen erstellen und optimal und praxisorientiert gestalten zu können. Inhalte sind:

- Grundlagen zu Formularen, Aufbau eines Formulars

- Formulare erstellen, gestalten, optimieren und schützen
- Formulare mit Kommentaren, bedingter Formatierung und Gültigkeitsregeln versehen
- Formular mit Steuerelementen ausstatten, Daten in ein Formular eingeben und in eine separate Tabelle übertragen
- Makros aufzeichnen, ausführen und testen
- Schaltfläche zum Einfügen des Datensatzes erstellen und mit Makros verknüpfen
- Formular als Mustervorlage erstellen und bereitstellen

**Voraussetzung:** Windows-Basiswissen und Dateimanagement mit dem Windows-Explorer, sehr gute Kenntnisse in Excel (Excel Grundlagen, Fortgeschrittene oder Excel I, II und III)

Maryla Lytek-Ott

23.06.	1-mal	Sa. 09:30-16:00	8 UE	5033205	140,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	----------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

### Präsentation mit PowerPoint

PowerPoint ist ein Programm, mit dem Sie Präsentationen, Folien, Diashows und Animationen erstellen können. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie das Programm funktioniert. Inhalte sind:

- Grundtechniken der Präsentationserstellung
- Verschiedene Präsentationsarten
- Folien gestalten
- Vorlagen erstellen
- Drucken und Speichern
- Präsentieren
- Zusammenspiel mit anderen Programmen aus der Office-Familie

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse in Windows, empfohlen sind zusätzliche Grundkenntnisse in Word und Excel

**Hinweis:** Der Kurs wird exemplarisch mit der Version 2010 durchgeführt, die Inhalte lassen sich aber auf jede Version übertragen.

Peter Wagner

22.06.-24.06.	3-mal	24 UE	5036001	120,00 €
Fr. 22.06.	17:30 - 22:00			
Sa. 23.06	09:00 - 16:45			
So. 24.06.	09:00 - 16:45			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

### Internet und E-Mail erkunden, chatten, surfen

Immer mehr Menschen surfen im Internet und schreiben E-Mails. Gemeinsam unternehmen wir erste vorsichtige Schritte in das Meer aus Informationen, das sich Internet nennt. Das Seminar führt Sie mit einfachen Übungen und praxisnahen Beispielen systematisch an das Thema heran. Starten Sie ins Internet und nutzen Sie dessen vielfältige Möglichkeiten. Inhalte sind:

- Grundlagen des Internets
- Zugang zum Internet (Geräte, Programme, Anbieter)
- Internetseiten aufrufen
- Informationen im Internet suchen und Daten herunterladen
- Mit Suchmaschinen und Favoriten arbeiten
- Internetseiten und Bilder ausdrucken
- Bilder und Daten speichern
- Elektronische Post (E-Mail) senden und empfangen
- Einkaufen und chatten
- Sicherheitsaspekte

**Voraussetzung:** Das Seminar wendet sich an Menschen, die den Computer in entspannter Lernatmosphäre nutzen möchten. Grundkenntnisse in der Bedienung von Windows, wie sie im Seminar „Den Computer entdecken“ vermittelt werden, sind erforderlich.

James Dale Collier

18.06.-22.06.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	20 UE	5039301	100,00 €
		09:00 - 12:00			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

### Vereinshomepage im Team - Web-Content-Management mit Joomla!

Sie möchten Ihre Homepage nicht als Einzelkämpfer erstellen, sondern Aufgaben delegieren? Sie möchten einfach arbeiten wie mit einer Textverarbeitung und kein Geld für zusätzliche Software ausgeben sowie tolle Effekte und ein überragendes Design haben? Dann ist das freie und kostenlose Web-Content-Management-System Joomla! genau das Richtige. Es lässt sich einfach installieren, pflegen und verwalten. Inhalte sind:

- Joomla! installieren und einrichten
- Website mit Joomla! umsetzen und gestalten
- Der Umgang mit dem Backend
- Benutzer des Systems verwalten und unterschiedliche Rechte einräumen

**Voraussetzung:** Ehrenamtliche Vereinstätigkeit, sehr gute Windows- (vor allem Dokumentenmanagement) und Internetkenntnisse und grundlegende Kenntnisse in Homepageerstellung wie im Kurs „Vereinshomepage – erstellen, gestalten, pflegen“ vermittelt

Peter Wagner

08.06.-10.06.	3-mal	20 UE	5035202	60,00 €
Fr. 08.06.	18:30 - 21:30			
Sa. 09.06.	09:00 - 16:00			
So. 10.06.	09:00 - 16:00			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

### PhotoPaint X7

#### Kleingruppe mit Durchführungsgarantie ab 2 Personen

In der digitalen Bildbearbeitung hat sich das Programm PhotoPaint als vielseitiges und intuitiv zu bedienendes Werkzeug gezeigt. Sie erhalten einen grundlegenden Einblick in die Gestaltungsmöglichkeiten, die Ihnen das Programm PhotoPaint bietet. Lernen Sie in diesem Kurs die umfangreichen Werkzeuge von PhotoPaint und die atemberaubenden Möglichkeiten der Retusche kennen. Inhalte sind:

- Aufbau und Handhabung des PhotoPaint-Anwendungsfensters
- Grundlegende Programmfunktionen
- Bildgröße, Auflösung, Formate
- Bildausrichtung und Perspektive ändern
- Auswahltechniken: Markieren, Maskieren, Ebenen- und Schnittmasken verwenden und gestalten
- Malen und Retuschieren im Bild
- Kreative Techniken: z. B. Verfremdung
- Import / Export von Objekten, Daten- und Dateiaustausch

**Voraussetzung:** Fundierte Kenntnisse in der Bedienung von Windows und Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

Maryla Lytek-Ott

09.06.-10.06.	2-mal	Sa., So. 10:00 - 15:00	12 UE	5036202	210,00 €
---------------	-------	------------------------	-------	---------	----------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

### Selbsthypnose

#### Lernen Sie, die Kraft Ihrer eigenen Suggestion zu nutzen

In unserer heutigen Zeit lässt der gesellschaftliche Druck oft keinen Spielraum für unsere eigenen Bedürfnisse. Die immer größer werdenden Anforderungen in Beruf, Familie und Freizeit und unser eigener hoher Anspruch an uns selbst können unser eigenes physisches und psychisches Leistungsvermögen mindern. Dauerhaft vorhandene Stressfaktoren können sich körperlich, geistig oder auch im Verhalten bemerkbar machen – von Herz-Kreislauf-Beschwerden, Rücken- und Gelenkschmerzen über Störungen im Magen- und Darmtrakt bis hin zu Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Nervosität, chronischer Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Um es nicht so weit kommen zu lassen, ist es wichtig, seinen eigenen Belastungspegel zu kennen und ihn rechtzeitig auszugleichen, bevor die Stressfaktoren überhandnehmen. Voraussetzung hierfür ist, die eigenen Ressourcen zu (er-)kennen und zu nutzen. Selbsthypnose ist ein ideales Werkzeug, um sein eigenes Stressmanagement zu betreiben, und nebenbei können Sie Ihr Immunsystem ankurbeln oder langersehnte Ziele erreichen. Die Selbsthypnose oder auch hypnotische Entspannung ist eine hocheffektive Methode,

das Leben selbstbestimmt und zielorientierter zu gestalten, innerlich ruhiger und ausgeglichener zu werden, die eigene Leistung noch mehr zu entfalten und eigene Ressourcen zu nutzen. Sie erlernen verschiedene Techniken, um eine leichte und mitteltiefe Trance zu erreichen, Suggestionen richtig zu formulieren und sie mit ihrer hypnotischen Entspannung tief in Ihrem eigenen Unterbewusstsein zu verankern.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, Schreibzeug und etwas zu trinken

Claudia Dörfel

23.06.-24.06.	2-mal	Sa., So. 10:00 - 16:00	16 UE	3020445	64,00 €
---------------	-------	------------------------	-------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Klangreisen

### Zeit für Dich – Urlaub für Deine Sinne

Durch das sanfte Anklingen von traditionellen Klangschalen und Gong kommt unser Körper in Schwingung. Nahezu alle Energiebahnen und Körperzellen kommen in Resonanz bzw. in Bewegung. Hierdurch erfährt der gesamte Körper eine tiefe und wohlige Entspannung. Sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen Ebene können sich Blockaden und Verspannungen lösen, ein Gefühl, mit sich selbst in „Ein-Klang“ zu sein, erfüllt Körper, Geist und Seele. Wir lassen den Alltag hinter uns – wir schalten ab und atmen auf – wir kommen zur Ruhe – wir tun nichts – wir sind – wir entspannen. Zu Beginn der Veranstaltung erfahren die Teilnehmenden in einer kurzen Darstellung Wissenswertes über Herkunft, Herstellungsverfahren und Wirkungsweise der tibetischen Klangschalen.

**Bitte mitbringen:** Isomatte/dicke Unterlage (falls vorhanden, sonst kann sie auch gestellt werden), 1-2 Decken, bequeme Kleidung, warme Socken und ev. ein kleines Kissen

Karin Neumann

29.06.	1-mal	Fr. 18:30-20:00	2 UE	3030205	14,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Intuitives Bogenschiessen nach Do Kan Yo

### Yoga und Rückentraining am Bogen

Die nach dem 8-fachen Pfad des großen Yogi Patanjali ausgerichtete Unterweisung ist eine Lebensphilosophie und dient unter anderem der Charakterbildung. Das Yoga in der Kunst des Bogenschießens ist ein praktischer Weg zur eigenen Mitte, der Sie zur „persönlichen Meisterschaft“ führt. Die persönliche Meisterschaft liegt weit jenseits allen Konkurrenzdenkens, daher gibt es bei den Teilnehmern des Do Kan Yo® auch keinen Wettkampf oder Erfolgsdruck. Im Do Kan Yo spricht man von einem Eintauchen in eine andere Welt, sobald der Pfeil aufgelegt und auf das Ziel gerichtet ist. Es stehen Ruhe, Gelassenheit, Konzentration und richtiges Atmen im Vordergrund. Es handelt sich hierbei um eine ganz besondere und außergewöhnliche Entspannungsmethode, die unter heilpädagogischer Beratung entwickelt wurde. Das Do Kan Yo® fördert das Verständnis für das Zusammenspiel von körperlich-motorischen und geistig-seelischen Abläufen. Ihr Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Mut, Stolz und Ihre Fähigkeit, loslassen zu können, werden gestärkt – Ihre Konzentration, das richtige Atmen und Ihre Harmonie im Körper werden effektiv gefördert. Das komplette Übungsgerät wird gestellt. Der Kurs findet wetterunabhängig in geeigneten Räumlichkeiten der VHS statt. Die Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich.

Frank Goll

01.06.-02.06.	2-mal	Fr., Sa. 18:00 - 21:00	8 UE	3030473	49,00 €
---------------	-------	------------------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Lachyoga

Das gemeinsame, lang anhaltende Lachen – unterstützt durch Atemübungen und Übungen zur kindlichen Verspieltheit – kann in vielerlei Hinsicht zu einem glücklicheren, gesünderen Leben führen. In Kombination mit Körperübungen und Bewegung ist es ein wirkungsvolles Mittel zu größerem Wohlbefinden. Wir werden in dem Seminar auch auf einen guten Umgang mit Stress, Büroarbeit und Druck eingehen und lernen den Nutzen von Lachyoga kennen: dass es die Stimmung

verbessert, wie es Stress reduziert und das Immunsystem stärkt, dass es die Konzentration fördert und das soziale Miteinander; und schließlich, dass es auch in schwierigen Umständen helfen kann, eine positive Lebenseinstellung zu behalten. Im Seminar werden auch die Geschichte und Hintergründe des Lachyoga vorgestellt und jede Menge praktische Übungen ausgeführt, sodass die wohltuende Wirkung am eigenen Körper erfahren werden kann.

Sandra Mandl

11.08.	1-mal	Sa. 10:00-13:00	4 UE	3030475	18,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Pilates

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Das effektive Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kräftigungsübungen und Stretching und führt zur Kräftigung der tiefer liegenden Rumpfmuskeln. Der Körper wird durch Pilates straff und beweglich, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Körperwahrnehmungs- und Balanceübungen runden die Stunde ab. Die Übungen sind effektiv und zeigen rasch Erfolge. Die Intensität des Trainings ist individuell steuerbar. Dadurch eignet sich das Training für Teilnehmer jeden Alters und Fitnesslevels. Pilates ist ein einzigartiges Bewegungskonzept, um Rückenschmerzen effektiv vorzubeugen.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Stoppersocken, ein Handtuch und etwas zu trinken

Sandra Weber

27.08.-24.09.	5-mal	Mo. 17:00-18:00	6 UE	3040307	30,00 €
---------------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Seniorenmassage

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die älteren Menschen mit einer Massage etwas Gutes tun wollen. Gerade für ältere Menschen, die auf einen Rollator oder Rollstuhl angewiesen sind, bedeutet die Massage eine Steigerung der Lebensqualität auf angenehme Art und Weise. Die typischen altersbedingten Beschwerden wie Durchblutungsstörungen oder Muskelverspannungen durch Bewegungsmangel und Fehlhaltung können im Schulter- und Nackenbereich gelindert werden. Durch eine Kombination aus einfachen Massagegriffen, Dehnungen und Akupressur können auch muskuläre Beschwerdebilder im mittleren und unteren Rücken gelindert werden. Die sanften Berührungen der Massage tun jedoch nicht nur dem Körper gut, sondern sind außerdem Balsam für die Seele. Nach einem kleinen theoretischen Teil, werden die Teilnehmer die Massagegriffe und Akupressurtechniken untereinander üben, um am Ende des Seminars eine eigenständige Seniorenmassage durchführen zu können.

**Bitte mitbringen:** Massageöl, ein älteres T-Shirt, warme Socken, 1 großes Badehandtuch, 1 normales Handtuch und etwas zu trinken

Claudia Dörfel

02.06.	1-mal	Sa. 10:00-16:00	8 UE	3030556	32,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Tier und Mensch – vom Partner zum Objekt

### Reihe studium generale

Schon immer dienten Tiere als Nahrungs- und Rohstoffquelle für den Menschen. Zum Teil hing das Überleben der Menschen von der Verfügbarkeit tierischer Ressourcen ab. Im Unterschied zu heute entwickelte sich in prähistorischen Zeiten daraus aber ein völlig anderes Verhältnis. Tiere galten in vielen traditionellen Gesellschaften als beseelt oder gar mit dem Menschen verwandt. Tiere musste man deshalb mit Respekt behandeln. Erst mit der Domestizierung wandelte sich dieses Bild. Die Nutzung von Tieren änderte das Leben der Menschen gründlich. Mit der Hilfe von Rindern konnten nun Felder gepflügt oder Waren transportiert werden. Die Haltung von Tierherden erlaubte die Nutzung von Graslandschaften; die Nutzung des Pferdes ermöglichte Kriegszüge. So wurde das Tier zum genutzten Objekt - und dieser Entwicklung soll hier nachgegangen werden.

Claus Bergmann

07.06.	1-mal	Do. 19:00-21:15	3 UE	1011007	12,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Wie viel Tier verträgt der Wald? – Von Ziege, Wolf und Auerwild im Spessart

### Reihe studium generale

Tiere im Wald – das sind heute Rehe, Eichhörnchen oder Vögel. Die Wildkatze und der Luchs sind die aktuellen Beutegreifer, der Wolf gesellt sich hinzu. Beim Blick in die Geschichte des Waldes und der Tiere, die ihn bevölkerten, tritt uns nicht etwa ein stabiles Gleichgewicht von Mensch und Tier über Jahrhunderte entgegen, sondern vielmehr ein durchaus wechselnder Bestand verschiedener Arten. Beispielhaft sei der Auerhahn genannt, der bis in das 20. Jahrhundert im Hochspessart vielfach anzutreffen war. Ihm wurde die moderne Waldnutzung zum Verhängnis – zuviel Wald im Wald sozusagen. Die Ziege hingegen war weithin gefürchtet, und es wurden eigene Grabenwerke (z. B. der Hegehack) errichtet, um ihrem Zerstörungswerk Einhalt zu gebieten. Heute ist der Biber wieder zurückgekehrt, und er gestaltet seinen Lebensraum spürbar in unserer Kulturlandschaft, was auch die Frage nach dem Management für unsere Tierwelt aufwirft.

Dr. Gerrit Himmelsbach

14.06.	1-mal	Do. 19:00-21:15	3 UE	1011008	12,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Lebensmittelrecht und Hygienevorschriften bei Vereinsveranstaltungen

Die Veranstalter von Vereinsfesten müssen im Rahmen ihrer Sorgfaltspflicht sicherstellen, dass einwandfreie Speisen und Getränke in Verkehr gebracht werden. Kenntnis und Einhaltung der aktuell gültigen lebensmittelrechtlichen Vorschriften sind deshalb besonders wichtig. Wir informieren Sie über die Rahmenbedingungen, die beim Verkauf von Lebensmitteln bei öffentlichen Veranstaltungen eingehalten werden müssen. Worauf muss ich achten – was muss ich erfüllen – was darf ich? Diese Fragen beantwortet Ihnen eine in der Lebensmittelüberwachung tätige Fachfrau.

Christine Preißler

14.06.	1-mal	Do. 18:00-21:00	4 UE	1058010	kostenfrei
--------	-------	-----------------	------	---------	------------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Fundraising im Ehrenamt

Das Fundraising-Seminar informiert praxisnah über die Instrumente und die Möglichkeiten des Fundraisings. Praktische Fragen stehen im Mittelpunkt: Wie finde ich potentielle Geldgeber für mein Projekt, meine Organisation? Wie mache ich ihnen deutlich, warum ich dringend ihre Unterstützung brauche? Welche Werbeinstrumente und Werbemittel eignen sich für die Ansprache der Zielgruppen? Was sind die Geheimnisse erfolgreicher Fundraiser/-innen? Zu diesen Fragen gebe ich in meinem Seminar einen professionellen Überblick sowie Beispiele aus Theorie und Praxis. In dem Seminar gibt es auch Gelegenheit zur Erarbeitung von Praxisbeispielen zum eigenen Spendenanliegen.

Ingeborg Urban-Weber

09.06.	1-mal	Sa. 09:30-16:00	8 UE	1058790	20,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Warum wir Gärten brauchen – Gartenkultur und Medizin

Für viele Menschen ist der Garten der beliebteste Rückzugsort. Der Wunsch in eigener Grünfläche einen Ort der Ruhe zu schaffen wird heute durch schwierige gesellschaftspolitische Themen und auch die terroristische Bedrohung verstärkt, so der Industrieverband Garten (IVG) e. V. Neben diesen Problemen muss man weitere Faktoren hinzufügen, die eine Rolle spielen, dass der Garten sich so großer Aufmerksamkeit erfreut. Da ist vor allem die Erfahrung, dass Verweilen und Arbeiten im Garten Körper, Geist und Seele gut tun. Der Garten ist ein

wirksames Antidotum zum krankmachenden Alltagsstress, den wir in einer Zeit zunehmenden Zeitdrucks und steigender Leistungsanforderung zu spüren bekommen. Einen Garten aufsuchen, ihn mit allen Sinnen bewusst erleben, Formen, Farben und den Düften der Pflanzen begegnen oder auch Vogelgesang hören und Kleintiere beobachten, hilft uns, zu uns selbst zu kommen und zu regenerieren. Der Vortrag befasst sich mit der Bedeutung des Gartens für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Manfred Karl Böhm

06.06.	1-mal	Mi. 19:00-21:15	3 UE	1155010	12,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Keramik selbst bemalen zum Kennenlernen

Aus einem reichen Sortiment wählen Sie einen Keramikrohling aus: Es gibt Tassen, Becher, Schalen, Teller, Figuren, Dosen und vieles mehr. Mittels Büchern und Beispielen sammeln Sie Anregungen. Nun bemalen, bestempeln, besprenkeln oder bepunken Sie Ihr Stück mit ungiftigen, leuchtenden Keramikfarben. Alles ist erlaubt, auch abpausen ist ausdrücklich erwünscht. Die entstandenen Kunstwerke werden von der Dozentin transparent glasiert und bei über 1.000 Grad gebrannt. Sie können eine Woche später abgeholt werden. Die Kursgebühr von 5,00 Euro wird direkt mit dem Atelier zitronengold abgerechnet. Bitte rechnen Sie auch mit Materialkosten nach gewählter Keramik (ab 13,50 Euro/Stck.).

Frederike Schürenkämper

09.06.	1-mal	Sa. 10:00-12:15	3 UE	2502140	5,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	--------

Bad Orb, Atelier zitronengold, Quellenring 12

## Portraitzeichnen mit Pastellkreide für Fortgeschrittene

In diesem Workshop lernen Sie das Zeichnen von Portraits mit Pastellkreide. Wir studieren den Aufbau und die Proportionen eines menschlichen Gesichtes und lernen, für die Umsetzung die Vorzüge der Pastellkreide zu nutzen. Für die Teilnahme an diesem Workshop sind Vorkenntnisse von Vorteil. Die Kursgebühr wird direkt mit dem Kunstatelier Art-2-Art abgerechnet. Bitte rechnen Sie mit zusätzlichen Materialkosten in Höhe von ca. 8,00 Euro, die direkt von der Kursleitung vereinnahmt werden.

Lydia Sanden

09.06.-16.06.	2-mal	Sa. 10:00-13:00	8 UE	2502219	60,00 €
---------------	-------	-----------------	------	---------	---------

Birstein, Kunstatelier Art-2-Art Hettersroth, Brunnenstraße 7

## Basiskurs Goldschmieden

Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle Welt der Goldschmiedekunst und gestalten Sie Ihren ganz individuellen und eigenen Schmuck. Lassen Sie sich in einer kleinen Gruppe (max. 5 Teilnehmer) von einer Schmuckdesignerin in dieses jahrtausendealte Kunsthandwerk einführen. Das Entwickeln eines oder zweier individueller Schmuckstücke, meist ein Anhänger und ein Ring, wird Inhalt des Kurswochenendes sein. Sie erlernen Basistechniken wie Sägen, Feilen und Lötten. Praxisorientierte Unterstützung und Vermittlung von Grundlagen sind selbstverständlich, das Werkzeug wird gestellt. Der Kurs ist geeignet für Anfänger, oder auch andere interessierte Laien, die schon erste Erfahrungen in diesem Gewerk haben. Alle Kalt- und Heißgetränke sind im Preis enthalten. Mit Essen versorgt sich jeder selbst in einer Pause. Das verarbeitete Material, vorwiegend Silber, wird am Ende des Kurses abgerechnet (ca. 20,00–50,00 €). Die Kursgebühr (145,00 €) wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Sie werden nach Anmeldung rechtzeitig kontaktiert!

Imke Otto

02.06.-03.06.	2-mal	Sa., So. 10:00-16:30	17 UE	2604001	145,00 €
---------------	-------	----------------------	-------	---------	----------

Gelnhausen, Atelier &amp; Werkstatt Imke Otto, Untermarkt 15

## Specksteingestaltung Intensivkurs

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene können hier das bildhauerische Gestalten mit Speckstein kennenlernen. Speckstein gibt es in unterschiedlichen Farben und Härtegraden. Specksteine sind



das ideale Material für die Anfertigung von Amuletten, Anhängern, Handschmeichlern, kleinen und großen Figuren oder Köpfen, Tieren, Fabelwesen oder Skulpturen. In diesem Workshop werden Specksteine von Hand gesägt, geraspelt, gefeilt, geschliffen und poliert. Zum Schluss werden sie mit Wachs zum Glänzen gebracht. Hierzu erhalten Sie vom Kursleiter praktische und theoretische Anleitungen zur Vorgehensweise sowie zu künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten. Besondere Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Die Kursgebühr i. H. v. 145,00 Euro wird direkt mit dem Kursleiter abgerechnet. Werkzeuge sind vorhanden. Specksteine unterschiedlicher Größe und Baumwollbändchen für Specksteinanhänger können vom Kursleiter günstig erworben oder mitgebracht werden. Alle Kalt- und Heißgetränke sind im Preis enthalten. Mit Essen versorgt sich jeder selbst in einer Pause.

Faxe Müller

16.06.-17.06.	2-mal	Sa., So. 10:00-16:30	17 UE	2604017	145,00 €
04.08.-05.08.	2-mal	Sa., So. 10:00-16:30	17 UE	2604018	145,00 €

Jossgrund, Bildhaueratelier Faxe Müller, Burgjoß, Kapellenweg 3

## Speckstein-Ferienwerkstatt

### für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene können hier das bildhauerische Gestalten mit Speckstein kennenlernen. Speckstein gibt es in unterschiedlichen Farben und Härtegraden. Specksteine sind das ideale Material für die Anfertigung von Amuletten, Anhängern, Handschmeichlern, kleinen und großen Figuren oder Köpfen, Tieren, Fabelwesen oder Skulpturen. In diesem Workshop werden Specksteine von Hand gesägt, geraspelt, gefeilt, geschliffen und poliert. Zum Schluss werden sie mit Wachs zum Glänzen gebracht. Hierzu erhalten Sie vom Kursleiter praktische und theoretische Anleitungen zur Vorgehensweise sowie zu künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten. Besondere Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Werkzeuge sind vorhanden. Specksteine unterschiedlicher Größe und Baumwollbändchen für Specksteinanhänger können vom Kursleiter günstig erworben oder mitgebracht werden.

Faxe Müller

26.06.-29.06.	4-mal	Di., Mi., Do., Fr. 18:00-21:00	16 UE	2604022	72,00 €
---------------	-------	-----------------------------------	-------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Verflixt und zugenäht – Nähkurs

In diesem Kurs nähren wir kleine Geschenke, Taschen, Dekorationen oder Mode. Erlernen und vertiefen Sie dabei den Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Entsprechend Ihrem Kenntnisstand werden Sie dabei unterstützt. Sie erhalten viele Anregungen und Anleitungen um das Schneiden. Am ersten Kurstag fertigen wir gemeinsam eine trendige Markt Tasche. Hinweis: Für eigene Projekte wird die Kursleiterin zur Auswahl von Stoffen und Schnitten am ersten Kurstag die erforderlichen Informationen vermitteln.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Zubehör und Bedienungsanleitung, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband und 1,00 m Baumwollstoff (kein Jersey)

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Angela Kaufmann

02.06.-23.06.	4-mal	Sa. 10:00-12:15	12 UE	2605101	54,00 €
---------------	-------	-----------------	-------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Allerlei Flickwerk

Egal, ob kaputter Reißverschluss, zu lang, zu weit oder Löcher in der Hose – unter fachlicher Anleitung reparieren Sie Ihr Lieblingskleidungsstück.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Baumwollstoffreste, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, ggf. neue Ersatzteile (Reißverschluss), Borten, Bänder und Stoffreste

### Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Angela Kaufmann

11.06.	1-mal	Mo. 19:00-21:15	3 UE	2605125	12,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Schlüchtern, Kinzig-Schule, In den Sauren Wiesen 17

## Grundlagenseminar Digitalfotografie für Einsteiger

Sie wollen endlich nicht mehr nur mit der Automatik fotografieren? Sie wollen gestalterisch, kreativ tätig sein? Es gibt Lichtsituationen, wo die Kamera Ihnen falsche Werte liefert? Sie möchten Aufnahmen machen, die sich von der Masse abheben und einen besonderen Wiedererkennungswert haben? Kurzum, Sie möchten besser fotografieren? Dann sind Sie hier richtig. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Kursleitung nicht alle Kameratypen in der Bedienung kennt. Informieren Sie sich deshalb bitte im Vorfeld anhand der Bedienungsanleitung, wie an Ihrer Kamera manuell Blende und Zeit, ISO und Histogramm ver- und eingestellt werden und bringen Sie die Bedienungsanleitung mit. An den theoretischen Teil schließen sich praktische Übungen an, die explizit das Fotografieren mit manueller Kameraeinstellung üben sollen.

Wir lernen kennen:

- Verschiedene Kameratypen (Kompakt bis Spiegelreflex)
- Grundlagen, wie Blende / Zeit / ISO / Weißabgleich
- Bildgestaltung / Goldener Schnitt
- Lichtarten
- Motivprogramme / Histogramm
- Objektive und Brennweiten
- JPG / RAW
- Vollformat
- Praktische Tipps und Tricks
- Recht am Bild
- Bildgestaltung, gut / schlecht

**Bitte mitbringen:** Eigene Kamera (falls vorhanden) und Bedienungsanleitung

Rainer Fuchs

12.06.	1-mal	Di. 18:00-21:45	5 UE	2701009	22,50 €
21.08.	1-mal	Di. 18:00-21:45	5 UE	2701003a	22,50 €

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Faszination Makrofotografie – die Welt der kleinen Dinge

Wer hat sich nicht schon einmal gewünscht, die Welt der kleinen Dinge fotografisch abzulichten? Zum Beispiel Opas alte Taschen, die alte Spielzeugeisenbahn oder die Figurensammlung aus den Über-raschungseiern. Bringen Sie Ihr eigenes Objekt mit, wir werden es gemeinsam ablichten. Natürlich können auch entsprechende Requisiten aus dem Studio benutzt werden. Die Ergebnisse können wir am Bildschirm oder über Cardreader ansehen. Wir lernen kennen:

- Einsatz entsprechender Objektive
- Einsatz von Kunstlicht / Blitzlicht
- Weißabgleich
- Wanderlicht
- Spiegellicht
- Nutzung praktischer Dinge für spezielle Effekte

**Bitte mitbringen:** Eigene Kamera mit Bedienungsanleitung, Objektiv mit Makromodus. Falls kein Makroobjektiv vorhanden, können gegebenenfalls Kamera und Objektiv zur Verfügung gestellt werden.

Rainer Fuchs

24.08.	1-mal	Fr. 18:00-21:45	5 UE	2701011	30,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Wächtersbach, Fotostudio Fuchs, Poststraße 15 (im Innenhof)

## Fotowalk: Die Straßen von Gelnhausen

### Fotospaziergang durch die Stadt

Streetfotografie in Gelnhausen! Straßenszenen, Verkehr, Passanten sind die bevorzugten Motive dieses Genres. Wer eine Kamera besitzt (welche technischen Möglichkeiten diese auch immer hat), wer Spaß an der Fotografie mitbringt, lernen möchte, wie gute Fotos geschossen und stilssicher aufgebaut werden, der oder die wird in diesem Kurs gut aufgehoben sein. Der Kurs ist nicht geeignet für Technikfreaks, die Bilder werden zudem nicht nachbearbeitet. In der ersten Stunde

gibt es im Bildungshaus eine kleine Einführung in das Thema, von ca. 10–12 sind wir in der Stadt unterwegs, bevor, wiederum im Bildungshaus, eine Nachbesprechung mit Sichtung der Fotos den Kurstag abschließt.

Armin Habermann

23.06.	1-mal	Sa. 09:00-14:15 18:00-21:00	7 UE	2701022	28,00 €
--------	-------	--------------------------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Bunte Salatvielfalt

Der Gardemanger, zuständig für die kalte Küche: grüne Salate, bunte Salate, Rohkost- oder angemachte Salate. Salatsoßen, Dressings oder Dipsoßen sind in keiner Gaststätte, keinem Restaurant oder Hotel wegzudenken. Die Vielfalt ist schier grenzenlos. An diesem Abend lernen Sie neue Rezepturen kennen: Salsas, einen feurigen Rindfleischsalat, ein Salatdressing mit Zimt und Granatapfel und vieles mehr! Ihrer Kreativität sind auch hier keine Grenzen gesetzt. Bitte rechnen Sie mit Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 10,00 €, die der Kursleiter direkt entgegennimmt.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Küchentücher und Behälter, Getränke

Toni Gödde

11.06.	1-mal	Mo. 18:00-21:45	5 UE	2801125	20,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Berufliche Schulen, Graslitzer Str. 2-8

## Nord-Ost-Frankreich

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die Normandie, in die Bretagne und weiter in das Pays-Loire. Wir verbinden den leichten Flair des Atlantiks mit der deftigen Landküche im Loiretal. So gibt es unter anderem Coquilles Saint-Jacques, bretonische Seezunge und ein Pot-au-feu aus der Loire. Lassen Sie uns schwelgen in Genüssen aus einem Land, in dem der Himmel blauer ist als anderswo. Bitte rechnen Sie mit zusätzlichen Kosten für Lebensmittel in Höhe von 10 EUR, die direkt von der Kursleitung entgegengenommen werden.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Behälter sowie Getränke.

Toni Gödde

20.08.	1-mal	Mo. 18:00-21:45	5 UE	2572004	20,00 €
--------	-------	-----------------	------	---------	---------

Gelnhausen, Berufliche Schulen, Graslitzer Str. 2-8

## Nähmaschinenführerschein

### Für Anfänger

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit der Nähmaschine zu machen. Er ist gut geeignet für Anfänger, die das Nähen lernen möchten. Den Umgang mit der Nähmaschine sowie die einzelnen Funktionen lernen Sie anhand von kleinen Übungen kennen und sind schon am ersten Kurstag in der Lage, einfache Dinge (wie ein Taschentuch-Täschchen, Nähutensilo oder einen Beutel) zu nähen. Einfache Projekte wie Kissenhülle, Stofftasche etc. können realisiert werden. Zusätzliche Kosten für Material in Höhe von 8,00–10,00 € sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Schere, Steck- und Nähadeln, Nähgarn

Angela Kaufmann

29.08.-05.09.	2-mal	Mi. 18:00-21:00	8 UE	2605106a	40,00 €
---------------	-------	-----------------	------	----------	---------

Schlüchtern, Kinzig-Schule, In den Sauren Wiesen 17

## Sandstein-Bildhauerei – abstrakt bis gegenständlich

Bei diesem Angebot haben Sie die Möglichkeit, sich mit dem künstlerischen Arbeiten an Stein vertraut zu machen. Sie werden Kenntnisse über das formgebende Arbeiten mit dieser Materie erwerben, Linien erkennen, solche miteinander verbinden und Schritt für Schritt Ihre eigene Skulptur entwickeln. Sie benötigen keine Bärenkräfte, vielmehr etwas Ausdauer und Vorstellungsvermögen, denn: Stetes Klopfen formt den Stein ...! Wesentlich ist, dass wir einfache Linien bzw. Formen erarbeiten wollen, um das Abstrakte noch zu verstärken. Hierbei

können Sie die interessante Erfahrung machen, dass durch Weglassung erhebliche Spannung bei Ihrer Skulptur entstehen kann. Am besten, Sie erproben es selbst ... Natürlich finden Sie Unterstützung beim erfahrenen Seminarleiter, auch in intensiver Form, um Ihre eigene Figur entstehen lassen zu können. Auch ein bereits begonnenes Objekt können Sie gerne mitbringen und weiterbearbeiten.

**Hinweis:** Bitte kleiden Sie sich der Arbeit und Witterung entsprechend.

**Bitte mitbringen:** gut sitzende Schutzbrille, feste Schuhe und eng anliegende Arbeitshandschuhe, wenn vorhanden, eigenes Werkzeug.

Bitte rechnen Sie mit 1,50 Euro/kg für den Sandstein, die Sie direkt mit der Kursleitung abrechnen. Eine Werkzeug-Grundausstattung kann für 5,00 Euro pro Tag ausgeliehen werden.

Walter Heinz Mack

02.08.-04.08.	3-mal	Do., Fr., Sa., 10:00-18:00	24 UE	2504001	168,00 €
---------------	-------	----------------------------	-------	---------	----------

Schöneck, Garten-Atelier Heinz Mack, Kilianstädten, Frankfurter Str. 21b

## Wochenendseminar

Walter Heinz Mack

31.08.-01.09.	2-mal	Fr. 14:00 - 18:00 Sa. 10:00 - 18:00	13 UE	2504002	91,00 €
---------------	-------	--	-------	---------	---------

Schöneck, Garten-Atelier Heinz Mack, Kilianstädten, Frankfurter Str. 21b

## Bildungsurlaub

### Englisch A 1 intensiv an 5 Tagen

Für alle mit ersten Kenntnissen in Englisch. Dieser Kurs ist nicht für Anfänger geeignet.

**Voraussetzung:** Englischkenntnisse, wie sie für die Stufe A 1 (Ende) im Europäischen Referenzrahmen beschrieben sind. Nutzen Sie unser Beratungsangebot.

Karin Schwarz-Kögel, Agnes Marian Wendt

18.06.-22.06.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr. 09:00-16:00	40 UE	4068101	160,00 €
---------------	-------	--	-------	---------	----------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

### Englisch A 2 intensiv an 5 Tagen

Für alle mit Grundkenntnissen in Englisch. Dieser Kurs ist nicht für Anfänger geeignet.

**Voraussetzung:** Englischkenntnisse, wie sie für die Stufe A 2 im Europäischen Referenzrahmen beschrieben sind. Nutzen Sie unser Beratungsangebot.

Karin Schwarz-Kögel, Agnes Marian Wendt

27.08.-31.08.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr. 09:00-16:00	40 UE	4068201	160,00 €
---------------	-------	--	-------	---------	----------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

### Italienische Woche A 1.2 intensiv an 5 Tagen

Sie festigen Ihre elementaren Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei vor allem das Hören und Sprechen im Vordergrund stehen wird. Darüber hinaus erarbeiten Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der italienischen Landeskunde und erhalten Einblicke in die gesellschaftlichen und politischen Strukturen Italiens. Dieser Kurs ist nicht für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

**Voraussetzung:** Italienischkenntnisse, wie sie für die Stufe A 1 (Ende) im Europäischen Referenzrahmen beschrieben sind. Nutzen Sie unser Beratungsangebot.

**Anmeldeschluss:** 20.07.2018

Sabine Credé-Rempeters (dott.ssa), Rosa Maria Destasio

20.08.-24.08.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr. 09:00-16:00	40 UE	4098101	160,00 €
---------------	-------	--	-------	---------	----------

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Lateinamerikanische Woche A 1.0 intensiv für Anfänger/-innen

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei vor allem das Hören und Sprechen im Vordergrund stehen wird. Darüber hinaus erarbeiten Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der südamerikanischen Landeskunde und erhalten Einblicke in die gesellschaftlichen und politischen Strukturen Südamerikas. Dieser Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Analia Cangahuala de Vogelmann, Cintya De Villegas Córdoba

25.06.-29.06.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	40 UE	4228101	160,00 €
09:00-16:00					

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Wertschätzende Kommunikation in Beruf und Alltag

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Sie möchten lernen, wie man sich aufrichtig mitteilt, sodass „Bild“ und „Ton“ zueinander passen? Sie lernen die Grundlagen der wertschätzenden Kommunikation (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „recht hat“, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben, ohne zu verletzen, freundlich „Nein“ zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen. Dieser Bildungsurlaub bietet praktisches Handwerkszeug, damit der Alltag am Arbeitsplatz und schließlich auch in der Familie erfolgreich gelebt werden kann und ist für Frauen und Männer gedacht, die sich nach mehr Leichtigkeit und Lebensfreude sehnen.

Jeannette Werner

11.06.-15.06.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	40 UE	5003451	260,00 €
09:00-16:00					

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## MS Office 2010-Anwendungen

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kurzer Zeit einen Überblick über die wichtigsten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Office-Anwendungen. An Beispielen werden Stärken und Einsatzgebiete der einzelnen Programme und der Austausch der Daten zwischen den einzelnen Programmen gezeigt. Außerdem werden die Themen der Veränderung der Arbeitswelt durch den Einsatz von EDV und Datenschutz behandelt. Inhalte sind:

Word

- Erstellen, Verändern und Gestalten von Texten
- Zeichen-, Absatz-Formatierung, Seitenlayout und Druckgestaltung
- Einfügen von Grafiken und Objekten
- Tabulatoren, Nummerierungen, Aufzählungen
- Erstellen und Gestalten von Tabellen
- Textbausteine und Dokumentvorlagen
- Grundlagen Seriendruck

Excel

- Tabellen formatieren und gestalten
- Zeichen- und Zellenformate
- Seitengestaltung und Druckausgabe unter Excel
- Relative und absolute Bezüge
- Formeln und einfache Funktionen
- Einfache Diagramme

PowerPoint

- Arbeiten mit Folien und Präsentationslayouts
- Arbeiten mit Objekten, Grafiken, Cliparts und Diagrammen
- Zusammenspiel mit anderen Programmen aus der Office-Familie

Outlook

- Konto einrichten
- Senden und Empfangen von E-Mails
- Adressbuch nutzen für Serienbriefe

**Voraussetzung:** Gute Windows-Kenntnisse und Office-Basis-Kenntnisse. Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet!

Martina Klüh

02.07.-06.07.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	40 UE	5038003	220,00 €
09:00-16:00					

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Achtsamkeit als Lebensstil - Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag

Sie brauchen dringend eine Auszeit? Sie sind stark eingespannt und suchen nach einem Leben jenseits von Hektik und Stress? In dieser Woche betrachten wir die Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und der Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag. Gemeinsam entwickeln und erproben wir Konzepte für einen achtsamen Lebensstil, um den gesellschaftlichen Veränderungen und Herausforderungen der Arbeitswelt entgegenzutreten zu können. Kehren Sie mit neuer Kraft und Motivation in Ihren Alltag und in Ihre Arbeitswelt zurück. Inhalte sind:

- Achtsamkeitsübungen nach den Kriterien von Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt, Gießener Forum
- Gesundheitsförderung durch alltagstaugliche Bewegungsübungen
- Informationen zum Essverhalten nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und zu den
- Auswirkungen auf die berufliche Leistungsfähigkeit
- Entspannungsverfahren und ihre Einsatzmöglichkeiten in Beruf und Alltag

**Bitte mitbringen:** sportliche Kleidung, leichte Turnschuhe oder Anti-Rutschsocken und ein Handtuch

Johanna Sieberg

30.07.-03.08.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	40 UE	3030550	220,00 €
09:00-16:00					

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Energie im Beruf durch Yoga

Wir alle werden in beruflichen und gesellschaftlichen Kontexten immer wieder aufs Neue gefordert, mit der hohen Erwartung, über unsere Grenzen hinaus zu denken. Nicht immer einfach – aber möglich! Yoga ermöglicht mit einer Fülle von Techniken, direkt im Alltag und Beruf anwendbar, positiv auf den Alltag einzuwirken. In diesem Bildungsurlaub vertiefen wir die wichtigsten Elemente: Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung, Ernährung und positives Denken. Diese bilden jeweils den Schwerpunkt an einem Tag. Sie erfahren, wie Sie die Techniken bei Bedarf gezielt in Ihrem beruflichen Alltag anwenden können. Damit beginnt der Weg weg vom Stressverhalten hin zu einem zielorientierten, ganzheitlichen Denken, von dem nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kollegen/-innen profitieren werden.

Michaela Krumm

18.06.-22.06.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	40 UE	3030700	220,00 €
09:00-16:00					

13.08.-17.08.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	40 UE	3030701	220,00 €
09:00-16:00					

24.09.-28.09.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	40 UE	3030702	220,00 €
09:00-16:00					

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

## Rückengesundheit im Berufsalltag – gestärkt und entspannt die berufliche Leistungsfähigkeit erweitern

Die Bildungswoche steht ganz unter dem Motto „Kraft und Entspannung für Ihre Wirbelsäule“. Wir gehen der Frage nach, wie ein starker Rücken für mehr Energie, eine höhere Leistungsfähigkeit und mehr Wohlbefinden sorgen kann. Sie lernen in Theorie und Praxis eine Vielzahl von alltagstauglichen Übungen und Handlungsweisen kennen. Um Ihre individuelle Rückengesundheit zu stärken, beschäftigen wir uns mit Themen wie Achtsamkeit, Entspannung, Bewegung und Ergonomie am Arbeitsplatz. Zudem beleuchten wir die Auswirkungen der gesellschaftspolitischen Veränderungen auf die Gesundheit und

die Rolle der Selbstverantwortung im Gesundheitssystem. Abgerundet wird das Thema Rückengesundheit mit Empfehlungen zum Thema Ernährung nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung (für drinnen und draußen) und bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch sowie dicke Socken und Schreibmaterial mit.

Christof Völker

11.06.-15.06.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	40 UE	3040501	220,00 €
		09:00-16:00			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

### Gesund im Beruf mit Pilates, Nordic Walking und Entspannung

Zu viel Stress macht krank, nicht umsonst hat die Weltgesundheitsorganisation Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des Jahrhunderts erklärt und prognostiziert, dass im Jahr 2020 jede zweite Krankmeldung auf Stress zurückzuführen sein wird. Tatsächlich sind heute schon Rückenschmerzen und Erschöpfungszustände laut

Krankenkassenstatistik die häufigsten Ursachen für Krankmeldungen am Arbeitsplatz. Mit diesem Bildungsangebot werden die Teilnehmer mithilfe eines gezielten Körper-, Mental- und Verhaltenstrainings für einen besseren Umgang mit Stressfaktoren sensibilisiert und zur regelmäßigen Umsetzung des Erlernten motiviert, um dauerhaft Stressbelastungen und einseitigen Körperhaltungen entgegenzuwirken. Der Unterricht wird mit sozialintegrativen Lehrmethoden, Vorträgen und Freiarbeit in Gruppen gestaltet. Inhalte sind: Pilates – zur Haltungsverbesserung und Kompensation der einseitigen (Sitz-) Haltung am Arbeitsplatz. Nordic Walking – ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training zum Abbau von Stresshormonen Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannungen, Autogenes Training und Phantasiereisen als spontane Selbsthilfe zur Regulierung von Spannungszuständen

Ina Wüllenweber

30.07.-03.08.	5-mal	Mo., Di., Mi., Do., Fr.	40 UE	3030588	220,00 €
		09:00-16:00			

Gelnhausen, Bildungshaus Main-Kinzig, Frankfurter Str. 30

**Bildungspartner**  
Main-Kinzig   
**Volkshochschule**

### Anmeldung:

**Bildungspartner Main-Kinzig GmbH Volkshochschule**  
Frankfurter Str. 30, 63571 Gelnhausen  
Fax: 06051-91679-10  
E-Mail: vhs@bildungspartner-mk.de  
Internet: www.bildungspartner-mk.de  
telefonische Rückfragen: 06051-91679-0

## Verschenken Sie doch mal Bildung.

Dazu können Sie bei der Bildungspartner Main-Kinzig GmbH Gutscheine kaufen und diese zu jedem Anlass (Geburtstag, Weihnachten, Ostern oder einfach mal so) verschenken. Die BiP-Bildungsgutscheine gibt es in allen Preisklassen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter 06051-91679-0 oder unter vhs@bildungspartner-mk.de.



© Kaesler Media – fotolia.com

**Bildungspartner**  
Main-Kinzig   
**Volkshochschule**

**Bildungspartner**  
Main-Kinzig   
**Campus Gesundheit & Beruf**

**Bildungspartner**  
Main-Kinzig   
**Campus berufliche Bildung**