

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung Gebühr / Kursleitung	Kursbeschreibung	Ort Termine
<b><u>Gesellschaft - Umwelt (Recht, Fachvorträge)</u></b>			
210 110	<b>Einsam im Eigenheim</b> kostenfrei Frau Leukert	Im Gespräch werden Anregungen für's Wohnen und Leben im Alter gegeben. Dabei wird insbesondere angesprochen, wie im Alter das Leben eigenständig gestaltet werden kann.	Grundschule Emmelshausen  Mittwoch, 06.10.2010 ab 19.00 Uhr
<b><u>Kultur - Gestalten</u></b>			
210 211	<b>Expressives Malen mit Acrylfarben</b> 20,00 € Frau Mehling	Joseph Beuys: „Jeder ist ein Künstler“. Unter diesem Motto wollen wir auch diesmal moderne, abstrakte oder gegenständliche Bilder auf Leinwand, Hartfaserplatten oder anderen Untergründen erstellen. Die Wahl des Motivs oder der Technik ist völlig frei. Es können mitgebrachtes Collagematerial, Acrylfarbe oder sonstige Materialien auf kreative Weise verarbeitet werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die individuellen Vorstellungen und Ziele werden von der Dozentin unterstützt. Bitte mitbringen: verschieden breite Pinsel, Acrylfarben, Mischpalette, Wassergefäß, Leinwände/Keilrahmen, Spachtelmasse, Binder/Kleber (Ponal od. ähnl.) Collagematerial, Staffelei falls vorhanden.	Alter Bahnhof Emmelshausen  Dienstag, 21.09.2010 von 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr. Weiter Kurstage: 22.09., 23.09.2010
210 221	<b>Patchwork "Kreise"</b> 30,00 € Frau Ketterer	Der Kreis wird als perfekte Form verstanden. Symbolisch steht er für Ganzheit, Harmonie und Unendlichkeit. Mit einer interessanten Nähmethode werden wir Kreise nähen. Jeder wird erstaunt sein, wie schnell ein Kreis eingenäht werden kann. Ob Kissen, Läufer, Wandbehang oder Decke, alles kann mit Kreisen gestaltet werden. Materialliste: Stoffe nach Wahl, Nähgarn, Stecknadeln, Schere, Nähmaschine, evtl. Reißverschluss, Schneidematte, Schneidelineal, Rollschneider, Klebestift und Windelvlies.	IGS Emmelshausen, Werkraum E 24  Mittwoch, 27.10.2010 von 19.15 Uhr bis 22.00 Uhr. Weitere Kurstage: 03.11., 10.11.2010
210 230	<b>Nähen für Anfänger</b> 40,00 € Frau Volk	Einführung in die Nähtechnik. Die eigene Nähmaschine soll mitgebracht werden. Nähen von einfachen Kleidungsstücken. Zuerst nähen wir eine Schürze. Mitzubringen sind: 1m bunter Baumwollstoff, 5 m dazu passend vorgefaltetes Einfassband, Nähgarn, Schere, Stecknadeln).	IGS Emmelshausen Werkraum E 24  Mittwoch, 01.09.2010 von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr. Weitere Kurstage: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11.2010
210 250	<b>Zeichenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene in Südfrankreich Nähe Montpellier</b> 150 bis 200 € zzgl. Unterkunft Herr Kneip	Das Freihandzeichnen gehört zu den wenigen musischen Beschäftigungen, die eine gute entspannende Wirkung haben, da beide Gehirnhälften (die denkende und die handelnde) gleichermaßen beansprucht werden. Trainieren Sie Ihr räumliches Sehen, und lernen Sie, wie man das, was man sieht, in sich stimmig zu Papier bringt, in schöner Umgebung, in angenehmer Atmosphäre, bei guter Verpflegung und gutem Wein. Die Anreise ist von den Teilnehmern selbst zu planen. Anreise möglichst mit privatem PKW, mit der Bahn über Montpellier oder vom Flughafen Frankfurt-Hahn über Flughafen Montpellier. Eventuelle Fahrgemeinschaften mit PKW, bzw. Shuttleservice vom Bahnhof oder Flughafen Montpellier nach St. Jean werden vom Kursleiter organisiert. Die Unterkunft wird ebenso vom Kursleiter organisiert. Die Preise richten sich nach dem gewünschten Komfort des Zimmers. Die Halbpension enthält abendlich ein viergängiges französisches Menü inklusive Wein, Wasser und Kaffee.	18. bis 25. September 2010

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung Gebühr / Kursleitung	Kursbeschreibung	Ort Termine
<b>Gesundheit / Gymnastik</b>			
210 311	<b>Beugen, strecken, dehnen</b> (Wie immer mit Musik)  18,00 € Frau Zorn	Der seit vielen Jahren beliebte Kurs wird fortgesetzt.	Kleine Sporthalle Emmelshausen  Montag, 06.09.2010 von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr. Weitere Kurstage: 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2010
210 321	<b>Hathayoga für Fortgeschrittene</b>  48,00 € Frau Volk	Dieser Kurs eignet sich nur für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen oder solchen, die an mindestens 3 vorhergehenden Kursen teilgenommen haben. Yoga beginnen ist einfach! Durch Übung, Körperhaltung, Atmung, Konzentration, Entspannung wird ein angenehmes Gefühl der Besserung geschaffen. Gesunde Fitness optimiert, positives Denken, wachsende Klarheit, erstaunliche Energiereserven sind der Weg zu einem erfüllten Leben. Entdecke und erfahre dieses über ein in Jahrtausenden erprobtes und bewährtes Übungssystem! Mitzubringen sind: rutschfeste Matte, ein Kissen, eine Decke, warme rutschfeste Socken, bequeme Kleidung.	Grundschule Emmelshausen (Aula)  Mittwoch, 01.09.2010 von 17.15 Uhr bis 18.45 Uhr. Weitere Kurstage: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11.2010
210 322	<b>Yoga für Anfänger</b>  48,00 € Frau Volk	Dieser Kurs eignet sich besonders für Anfänger und Wiedereinsteiger. Yoga spricht den Menschen in seiner Ganzheit an, wirkt ausgleichend auf Körper, Geist und Seele, schenkt Ruhe, Kraft und ein besseres Körpergefühl. Die Teilnehmer werden die wichtigsten heilenden Körperübungen des Yoga sowie Entspannungs- u. Atemtechniken erlernen und in ihrer Wirkung erfahren. Mitzubringen: rutschfeste Matte, leichte Wolldecke, kleines festes Kissen, Rutschsocken oder Gymnastikschläppchen.	Grundschule Emmelshausen (Aula)  Mittwoch, 01.09.2010 von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr. Weitere Kurstage: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11.2010
210 331	<b>Hatha-Yoga für Fortgeschrittene</b> (Nur für Geübte geeignet !!!)  39,00 € Frau Maus	Hast Du bereits Erfahrung mit Yoga und möchtest Deine Kenntnisse vertiefen oder erweitern? Dieser Kurs beinhaltet fortgeschrittenere Körper- und Atemübungen, Entspannungstechniken und Konzentrationsübungen. Durch das längere Halten von Stellungen erfährst Du ein besseres Körperbewusstsein und findest zu Ruhe und Gelassenheit. Mitzubringen: eine rutschfeste Matte, ein festes Kissen, eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.	Grundschule Emmelshausen (Aula)  Montag, 16.08.2010 von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr. Weitere Kurstage: 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10.2010
210 3311	<b>Hatha-Yoga für Fortgeschrittene</b> (Nur für Geübte geeignet !!!)  39,00 € Frau Maus	Folgekurs zu 210 331	Grundschule Emmelshausen (Aula)  Montag, 25.10.2010 von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr. Weitere Kurstage: 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2010

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung Gebühr / Kursleitung	Kursbeschreibung	Ort Termine
210 332	<b>Hatha-Yoga sanft für den Rücken</b> 39,00 € Frau Maus	Yoga-Beginnen ist einfach! Und nährt den ganzen Menschen -Körper, Geist und Seele. Es werden Übungen vermittelt für Körperhaltung, Atmung, Konzentration, Entspannung. Yoga verbessert langfristig für alle Teilnehmer/innen die Stimmung, den Energiehaushalt und gibt ein angenehmes Gefühl der Ruhe mit ausgeglichenem Schlaf. Damit wird gesundes Fitness optimiert. Positives Denken, wachsende Klarheit, erstaunliche Energiereserven sind der Weg zu einem erfüllten Leben. Entdecke und erfahre dieses über ein in Jahrtausenden erprobtes und bewährtes Übungssystem! Mitzubringen sind: eine Matte, ein Kissen, eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.	Grundschule Emmelshausen (Aula)  Montag, 16.08.2010 von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr. Weitere Kurstage: 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10.2010
210 3321	<b>Hatha-Yoga sanft für den Rücken</b> 39,00 € Frau Maus	Folgekurs zu 210 332	Grundschule Emmelshausen (Aula)  Montag, 25.10.2010 von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr. Weitere Kurstage: 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2010
210 333	<b>Hatha-Yoga am Morgen</b> 39,00 € Frau Maus	vgl. Kurs Nr. 210 332	Alter Bahnhof Emmelshausen  Freitag, 20.08.2010 von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr. Weitere Kurstage: 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.2010
210 3331	<b>Hatha-Yoga am Morgen</b> 39,00 € Frau Maus	Folgekurs zu 210 333	Alter Bahnhof Emmelshausen  Freitag, 29.10.2010 von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr. Weitere Kurstage: 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2010
210 334	<b>Hatha-Yoga am Nachmittag</b> 39,00 € Frau Maus	vgl. Kurs Nr. 210 332	Alter Bahnhof Emmelshausen  Freitag, 20.08.2010 von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr. Weitere Kurstage: 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.2010
210 3341	<b>Hatha-Yoga am Nachmittag</b> 39,00 € Frau Maus	Folgekurs zu 210 334	Alter Bahnhof Emmelshausen  Freitag, 29.10.2010 von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr. Weitere Kurstage: 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2010

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung Gebühr / Kursleitung	Kursbeschreibung	Ort Termine
210 340	<b>Autogenes Training</b> 48,00 € Frau Dausner	<p>Über Konzentration, der Atmung und Mentalem Training lassen sich gezielt spezielle Körperfunktionen so beeinflussen, dass ein Zustand körperlicher und seelischer Entspannung und somit Wohlbefinden erreicht wird. Das Autogene Training hat seine besondere Wirkungsweise, indem es Spannungen abbaut und Möglichkeiten der Entspannung aufzeigt. Ein wichtiger Bestandteil des Kurses ist die Umsetzung in den Alltag.</p> <p>Gehen Sie auf die Reise zu Ihrer persönlichen Ruheinsel. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke und ein flaches Kissen mit.</p> <p>Hinweis: Eine Vielzahl der Entspannungsangebote sind von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und werden entsprechend bezuschusst.</p>	Grundschule Emmelshausen (Aula)  Donnerstag, 23.09.2010 von 18.00 bis 19.30 Uhr. Weitere Kurstage: 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2010
210 3111	<b>Stillgruppe - für Mütter mit Kindern</b> kostenfrei Frau Mallmann (Stillberaterin und Heilpraktikerin)	Themen sind: Gute Gründe zu Stillen. Stillen bei Erwerbstätigkeit der Mutter. Schwierigkeiten und Lösungsansätze (zu wenig Milch? Schmerzen, Entzündungen,...). Schadstoffe (in der Muttermilch?). Beikost Einführung. Abstillen. Darüber hinaus gibt es genug Raum, um andere Fragestellungen rund um das Leben mit Kindern anzusprechen.	Halsenbach, Feldstr. 16  jeweils dienstags, ab dem 24.08.2010 (für 6 Wochen) von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr
210 3112	<b>Stillgruppe - für Mütter mit Kindern</b> kostenfrei Frau Mallmann (Stillberaterin und Heilpraktikerin)	Themen sind: Gute Gründe zu Stillen. Stillen bei Erwerbstätigkeit der Mutter. Schwierigkeiten und Lösungsansätze (zu wenig Milch? Schmerzen, Entzündungen,...). Schadstoffe (in der Muttermilch?). Beikost Einführung. Abstillen. Darüber hinaus gibt es genug Raum, um andere Fragestellungen rund um das Leben mit Kindern anzusprechen.	Halsenbach, Feldstr. 16  jeweils donnerstags, ab dem 28.10.2010 (für 6 Wochen) von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr
210 399	<b>Nicht mehr zwanzig, aber auch nicht alt.</b> 20,00 € Frau Weingarten	<p>Ihr Aussehen hat sich verändert? Sie sehen nicht mehr aus wie mit zwanzig? Aber keine Sorge es gibt Hilfe! Viele praktische Übungen ermöglichen es Ihnen Ihr Aussehen komplett zu überarbeiten. Zusammen können wir Ihren Blick für die richtige Farbabstimmung schärfen und eine individuelle, genau auf Ihren Typ abgestimmte Schminktechnik entwickeln. Aber nicht nur Ihr Gesicht ist wichtig für ihr Erscheinungsbild. Dieselbe Aufmerksamkeit sollten auch Ihre Haare erfahren um Ihr Auftreten harmonisch abzurunden. Entdecken wir gemeinsam eine neue Ära in Ihrem Leben!</p> <p>Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, 2 Handtücher, Stirnband, pflegende Kosmetik und sämtliche dekorativen Make-up-Produkte, falls vorhanden. Materialkosten: ca. 5,00 Euro.</p>	Grundschule Emmelshausen (Aula)  Samstag, 11.09.2010 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
210 3121	<b>TaiChi / Qi Gong</b> 90,00 € Herr Jordan (Heilpraktiker)	<p>Wir werden bei diesem Seminar lernen unseren Stresspegel zu reduzieren und dies auch im Alltag einzusetzen. Übungen aus dem TaiChi-QiGong, die chinesische Bewegungskunst und Heilübungen aus dem TAO werden dies unterstützen.</p> <p>Einfache Übungen werden erlernt und sind sofort einsetzbar (Acht Brokaten, Harmonie usw.). Ferner helfen diese Übungen bei Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und neurovegetativen Dysfunktionen.</p> <p>Traumreisen u. Entspannungsübungen, sowie medizinische Erläuterungen werden dieses Seminar begleiten.</p> <p>Dieses Seminar ist für ALLE geeignet, gesunde u. kranke, junge und alte, sowie auch für Wiederholer meiner Seminare. Bitte Decke, bequeme Kleiung, dicke Socken und etwas zu trinken mitbringen. Zuschüsse von den gesetzl. Kassen möglich!</p>	Alter Bahnhof Emmelshausen (mittl. Etage)  Mittwoch, 03.11.2010 von 19.00 Uhr bis 21.15 Uhr Weitere Kurstage: 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.2010

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung Gebühr / Kursleitung	Kursbeschreibung	Ort Termine
210 351	<b>Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene</b> 63,00 € Frau Weise	Orientalische Tänze sind sehr unterschiedlich und abwechslungsreich. Bunte Schleier malen Phantasiebilder in die Luft. Männliche Tanzrequisiten (Stöcke zum Kämpfen) werden wirkungsvoll in Szene gesetzt. Mitreißende Trommelsoli sind ebenso ein Hingucker für das Publikum wie gefühlvolle und anmutige Tänze. Unterschiedliche Choreographien interpretieren Musik und Gesang entweder elegant, klassisch oder lässig, frech und verspielt. Auf Wunsch der Gruppe erlernen wir Folkloretänze, Trommelsoli, Stocktänze, arabischen Pop und Doppelschleiertänze. Wir üben uns aber auch im frei improvisierten Tanzen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Windlicht (Teelicht) falls vorhanden, Fransentuch falls vorhanden, Getränk.	Alter Bahnhof Emmelshausen  Montag, 16.08.2010 von 18.45 Uhr bis 20.15 Uhr. Weitere Kurstage: 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 25.10., 08.11.2010
210 3511	<b>Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene</b> 38,00 € Frau Weise	Folgekurs zu 210 351	Alter Bahnhof Emmelshausen  Montag, 15.11.2010 von 18.45 Uhr bis 20.15 Uhr. Weitere Kurstage: 22.11., 29.11., 06.11., 13.11., 20.12.2010
210 352	<b>Orientalischer Tanz für Anfängerinnen</b> 63,00 € Frau Weise	Orientalischer Tanz hat auf Geist und Körper eine gesundheitsfördernde Wirkung durch: Verbesserung von Konzentration und Auffassungsgabe, Verbesserung von Körperhaltung und –wahrnehmung, Dehnung und Stärkung der gesamten Muskulatur, Unterstützung der Rückbildung von geburtsbedingten Veränderungen, Linderung von Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden. Orientalischer Tanz macht nicht nur Spaß, er weckt auch Lebensfreude. Unabhängig von Figur und Alter kann jede Frau den orientalischen Tanz erlernen. Ein arabisches Sprichwort sagt: „Bauchtanz schlummert im Becken jeder Frau“.	Alter Bahnhof Emmelshausen  Montag, 16.08.2010 von 17.15 Uhr bis 18.45 Uhr. Weitere Kurstage: 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 25.10., 08.11.2010
210 3521	<b>Orientalischer Tanz für Anfängerinnen</b> 38,00 € Frau Weise	Folgekurs zu 210 352	Alter Bahnhof Emmelshausen  Montag, 15.11.2010 von 17.15 Uhr bis 18.45 Uhr. Weitere Kurstage: 22.11., 29.11., 06.11., 13.11., 20.12.2010
210 353	<b>Orientalischer Tanz für Mädchen und Jugendliche</b> 32,00 € Frau Weise	Junge Menschen erlernen die Grundbewegungen und Grundschritte des orientalischen Tanzes meist sehr schnell, weil sie Bewegungen unbefangen und neugierig nachahmen, ausprobieren und freiwillig üben. Farbenprächtige Kostüme als "Verkleidung" fördern dabei den Spaß an Tanz und Musik. Durch orientalischen Tanz wird ein gutes und starkes Körpergefühl entwickelt, dass Kindern und Jugendlichen beim "Erwachsenwerden" hilft. Viele orientalische Tanzbewegungen sind auch in anderen Tanzstilrichtungen vertreten wie Hipp Hopp, Jazz, Modern Dance und Videoclipdancing. Orientalischer Tanz kann so zu einem "Türöffner" für andere Tanzrichtungen werden. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Windlicht (Teelicht), falls vorhanden Fransentuch, Getränk, Malstifte und Mal- oder Schreibblock.	Alter Bahnhof Emmelshausen  Montag, 16.08.2010 von 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr. Weitere Kurstage: 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 25.10., 08.11.2010
210 3531	<b>Orientalischer Tanz für Mädchen und Jugendliche</b> 19,00 € Frau Weise	Folgekurs zu 210 353	Alter Bahnhof Emmelshausen  Montag, 15.11.2010 von 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr. Weitere Kurstage: 22.11., 29.11., 06.11., 13.11., 20.12.2010

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung Gebühr / Kursleitung	Kursbeschreibung	Ort Termine
210 357	<b>Progressive Muskelentspannung (PME) am Abend</b>  48,00 € Frau Lucas	Die muskuläre Tiefenentspannung nach Jacobson basiert auf abwechselnder An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien. Sie hat sich u. a. bewährt bei Kopfschmerzen u. Migräne, Magen-Darmproblemen, Schlafstörungen und chronischer Muskelverspannung. Nicht zuletzt dient die PME zur besseren Stressbewältigung. Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie eine geführte Phantasiereise runden den jeweiligen Kursabend ab. Mitzubringen: Unterlage (z.B. Isomatte), Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zum Trinken.	Alter Bahnhof Emmelshausen  Dienstag, 07.09.2010 von 19.00 bis 20.30 Uhr. Weitere Termine: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11.2010
210 3571	<b>Progressive Muskelentspannung (PME) am Abend</b>  48,00 € Frau Lucas	Die muskuläre Tiefenentspannung nach Jacobson basiert auf abwechselnder An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien. Sie hat sich u. a. bewährt bei Kopfschmerzen u. Migräne, Magen-Darmproblemen, Schlafstörungen und chronischer Muskelverspannung. Nicht zuletzt dient die PME zur besseren Stressbewältigung. Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie eine geführte Phantasiereise runden den jeweiligen Kursabend ab. Mitzubringen: Unterlage (z.B. Isomatte), Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zum Trinken.	Alter Bahnhof Emmelshausen  Mittwoch, 08.09.2010 von 19.00 bis 20.30 Uhr. Weitere Termine: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.2010
210 3572	<b>Progressive Muskelentspannung (PME) am Morgen</b>  48,00 € Frau Lucas	Die muskuläre Tiefenentspannung nach Jacobson basiert auf abwechselnder An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien. Sie hat sich u. a. bewährt bei Kopfschmerzen u. Migräne, Magen-Darmproblemen, Schlafstörungen und chronischer Muskelverspannung. Nicht zuletzt dient die PME zur besseren Stressbewältigung. Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie eine geführte Phantasiereise runden den jeweiligen Vormittag ab. Mitzubringen: Unterlage (z.B. Isomatte), Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zum Trinken.	Alter Bahnhof Emmelshausen  Mittwoch, 08.09.2010 von 9.30 bis 11.00 Uhr. Weitere Termine: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.2010
210 358	<b>Meditation-Workshop</b>  12,00 € Frau Lucas	Meditation fördert innere Ruhe und Gelassenheit und stärkt unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Die therapeutische Wirkung, insbesondere bei stressbedingten Symptomen wurde in klinischen Studien nachgewiesen. Man muss weder religiös sein, noch besonders viel Zeit investieren, um regelmäßig zu meditieren. An diesem Tag werden verschiedene Meditationsmethoden vorgestellt und gemeinsam geübt. Bitte Unterlage (Isomatte), Decke, Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitbringen.	Alter Bahnhof Emmelshausen  Samstag, 30.10.2010 von 14.00 bis 17.45 Uhr
210 359	<b>Wege in die Entspannung - Workshop -</b>  12,00 € Frau Lucas	Ausgepowert und gestresst? Dann wird es Zeit, sich Raum zu nehmen und den "Akku" wieder aufzuladen. Mit Hilfe von Bewegungs-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, sowie geführten Phantasiereisen können Sie neue Kraft für den Alltag schöpfen. Bitte Unterlage (Isomatte), Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zum Trinken mitbringen.	Alter Bahnhof Emmelshausen  Samstag, 02.10.2010 von 14.00 bis 17.45 Uhr.
210 3591	<b>Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre</b>  20,00 € Frau Lucas	Gerade junge Menschen sind steigenden Anforderungen und somit Stress, besondere in der Schule ausgesetzt. Durch geleitete Phantasiereisen, eine einfache Form der Meditation, wird ein innerer Abstand zu den Belastungen des Alltags möglich. Die „Reisen“ sind speziell auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen abgestimmt. Sie können helfen, komplexer denken zu lernen und nicht zuletzt ein positives Selbstbild zu entwickeln. Atem- und Konzentrationsübungen runden den jeweiligen Nachmittag ab.	Alter Bahnhof Emmelshausen  Freitag, 19.11.2010 von 16.00 bis 17.30 Uhr. Weitere Termine: 26.11., 03.12., 10.12.2010

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung Gebühr / Kursleitung	Kursbeschreibung	Ort Termine
<b><u>Hauswirtschaft</u></b>			
110 361	<b>Weinseminar ("alte" Hasen)</b> 28,00 € plus NK Frau Specht	1. Kurstag: Reise in eine UNESCO Welterberegion. Ort: Alter Bahnhof, Galerie, Emmelshausen 2. Kurstag: Die jungen Weinmacher. Ort: Alter Bahnhof Emmelshausen 3. Kurstag: Kochen mit Wein. Ort: Küche IGS, ab 19.00 Uhr	Mittwoch, 10.11.2010 von 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr Weitere Termine: 18.11., 25.11.2010
110 362	<b>Weinseminar ("junge" Hasen)</b> 28,00 € plus NK Frau Specht	1. Kurstag: Reise in eine UNESCO Welterberegion. Ort: Alter Bahnhof, Galerie, Emmelshausen 2. Kurstag: Die jungen Weinmacher. Ort: Alter Bahnhof Emmelshausen 3. Kurstag: Kochen mit Wein. Ort: Küche IGS, ab 19.00 Uhr	Donnerstag, 11.11.2010 von 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr Weitere Termine: 18.11., 02.12.2010
210 3101	<b>Asiatisch Kochen für Jugendliche ab 12 Jahre</b> 12,50 € Frau Ditandy-Schneider	Wir kochen größtenteils mit dem Wok Gerichte, die leicht und schnell gehen und lecker schmecken. Bitte Handtuch, gutes Messer und Getränke mitbringen.	Küche IGS Emmelshausen  Freitag, 10.12.2010 von 17.00 bis 20.00 Uhr
210 3102	<b>Brote, Brötchen und Kleingebäck mit verschiedenen Aufstrichen</b> 12,50 € Frau Ditandy-Schneider	Wir backen Verschiedenes aus aller Welt wie z.B. Foccatia, Fladenbrot oder Baguette und bereiten dazu unterschiedliche Aufstriche und Dips zu. Bitte Handtuch mitbringen.	Küche IGS Emmelshausen  Donnerstag, 16.12.2010 von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr.
<b><u>Sprachen</u></b>			
110 411	<b>Italienisch Fortsetzungskurs für Fortgeschrittene</b> 53,00 € Frau Franz	Der Kurs richtet sich an Personen, die Lektüren lesen und verstehen können sowie durch einfache Konversation in Wort und Schrift einen gemeinsamen Wissensstand erarbeiten wollen Gearbeitet wird mit Espresso Bd.I, ab Lektion 8 (Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 5325).	Grundschule Emmelshausen Eingang Schulweg 1. Stock Raum A 23  Dienstag, 07.09.2010 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr. Weitere Kurstage: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.2010
110 412	<b>Italienisch Fortsetzungskurs für Fortgeschrittene und Quereinsteiger mit guten Kenntnissen</b> 53,00 € Frau Franz	Dieser Kurs ist geeignet für alle Teilnehmer, die anhand von Lektüren Konversation über wollen. Außerdem werden Texte übersetzt und Grammatik aufgearbeitet. Gearbeitet wird mit Espresso Bd.II, ab Lektion 5 (Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 5342)	Grundschule Emmelshausen Eingang Schulweg 1. Stock Raum A 23  Dienstag, 07.09.2010 von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr. Weitere Kurstage: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.2010
110 413	<b>Italienisch für leicht Fortgeschrittene</b> 53,00 € Frau Franz	Der Kurs richtet sich an Interessenten, die bereits drei Grundkurse absolviert haben sowie Einsteiger die einfache Lektüre lesen und verstehen als auch Konversation führen möchten. Es wird ein gemeinsamer Wissensstand erarbeitet. Gearbeitet wird mit Espresso Bd. I, ab Lektion 6 (Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 5325).	Grundschule Emmelshausen Eingang Schulweg 1. Stock Raum A 23  Donnerstag, 09.09.2010 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr. Weitere Kurstage: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2010

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung Gebühr / Kursleitung	Kursbeschreibung	Ort Termine
110 414	<b>Italienisch Fortsetzung für Anfänger</b>  53,00 € Frau Franz	Dieser Fortsetzungskurs bietet eine Einführung in die italienische Sprache für Teilnehmer, die bereits einen Grundkurs absolviert haben sowie für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Gelehrt wird das Verstehen, Sprechen und Schreiben der italienischen Sprache. Gearbeitet wird mit Espresso Bd. I, ab Lektion 3 (Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 5325).	Grundschule Emmelshausen Eingang Schulweg 1. Stock Raum A 23  Donnerstag, 09.09.2010 von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr. Weitere Kurstage: 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2010
210 431	<b>Spanisch für Anfänger</b>  68,00 € Frau Reyes-Schmitt	Der Kurs ist für Personen aller Altersstufen geeignet. Er ist für Personen ohne jegliche Vorkenntnisse konzipiert. Gelehrt wird die spanische Sprache in Wort und Schrift. Als begleitendes Lehrbuch wird „Caminos 1“ von Klett eingesetzt (ISBN-10:3-12-514906-1).	Grundschule Emmelshausen Eingang Schulweg 1. Stock Raum A 24  Dienstag, 17.08.2010 von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr. Weitere Kurstage: 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.2010
210 432	<b>Spanisch für Fortgeschrittene</b>  68,00 € Frau Reyes-Schmitt	Der Kurs ist für Personen aller Altersstufen geeignet. Er ist für Personen mit geringen Vorkenntnissen konzipiert. Das Niveau des Kurses orientiert sich an den Vorkenntnissen der Teilnehmer. Als begleitendes Lehrbuch wird „Caminos neu“ von Klett eingesetzt (ISBN-10:3-12-514906-1).	Grundschule Emmelshausen Eingang Schulweg 1. Stock Raum A 24  Mittwoch, 18.08.2010 von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr. Weitere Kurstage: 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12.2010
210 433	<b>Spanisch für Fortgeschrittene (1)</b>  68,00 € Frau Franz	Der Kurs ist für Personen aller Altersstufen geeignet. Er ist für Personen konzipiert, die bereits über ein kleines Vokabular und einige Grammatikkenntnisse verfügen. Das Niveau des Kurses orientiert sich an den Vorkenntnissen der Teilnehmer. Als begleitendes Lehrbuch wird „Caminos neu“ von Klett eingesetzt (ISBN-10:3-12-514906-1).	Grundschule Emmelshausen Eingang Schulweg 1. Stock Raum A 24  Donnerstag, 19.08.2010 von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr. Weitere Kurstage: 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2010
210 471	<b>Englisch für Anfänger Auffrischer (Stufe 2)</b>  48,00 € Frau Rondé	Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen des Kurses Englisch für Anfänger und Auffrischer Stufe 1 Kurs-Nr. 110 471, sowie neue Einsteiger mit sehr geringen Englischkenntnissen. Lassen Sie sich bitte von der Kursleiterin beraten. Die Tel.-Nr. erhalten Sie bei der VHS-Geschäftsstelle. Lehrbuch: English Network Starter (New Edition) ab Unit 3.	Grundschule Emmelshausen Eingang Schulweg 1. Stock Raum A 25  Donnerstag, den 23.09.2010 von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr Weitere Termine: 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2010

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung Gebühr / Kursleitung	Kursbeschreibung	Ort Termine
210 472	<b>Englisch für Auffrischer (Stufe 12)</b>  48,00 € Frau Rondé	Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen des Kurses Englisch für Auffrischer Stufe 11, Kurs-Nr. 110 472, sowie neue Einsteiger mit entsprechenden Kenntnissen. Lassen Sie sich bitte von der Kursleiterin beraten. Die Tel.Nr. erhalten Sie bei der VHS-Geschäftsstelle. Lehrbuch: English Compass ab Unit 4.	Grundschule Emmelshausen Eingang Schulweg 1. Stock Raum A 25  Dienstag, den 21.09.2010 von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr Weitere Termine: 28.09., 05.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.2010

## Arbeit - Beruf (EDV / Technik / Pädagogik / Rhetorik)

210 535	<b>Workshop Karriere-Navigator</b>  24,00 € Frau Ackermann	Sind auch Sie auf der Suche nach Ihrer „Berufung“, nach einem ausgefüllten Leben und einer Tätigkeit, die Sie glücklich macht? Fragen Sie sich, „wo stehe ich, wo will ich hin, was brauche ich für ein erfülltes Leben“? Im Karriere-Navigator-Workshop finden Sie Antwort. Hier werden in kürzester Zeit und auf spielerische Weise Aspekte der Persönlichkeit beleuchtet, die wichtig sind, um den Beruf und die Lebensumstände zu bestimmen, die glücklich, zufrieden und erfolgreich machen können. Sie erhalten ein klares Bild davon, was Ihre Berufung sein kann und sind Ihren Lebensvisionen einen großen Schritt näher gekommen. Sie können Bestätigung bekommen, in Ihrem jetzigen Job auf dem richtigen Weg zu sein, können alte verloren gegangenen Träume wieder finden oder eine ganz neue Richtung für sich entdecken. Besonders geeignet für Berufsumsteiger und -wiedereinsteiger, für Menschen, die in Ihrem Beruf nicht zufrieden sind und ihr volles Potenzial erkennen und ausschöpfen wollen.	Grundschule Emmelshausen (Aula)  Samstag, 20.11.2010 von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
210 512	<b>Computer-Grundkurs</b>  70,00 € Herr Braun	Sie sind Computeranfänger oder haben nur geringe Computerkenntnisse. Sie möchten den Computer sicher und schnell bedienen, ein eigenes Ablagesystem aufbauen, Briefe schreiben und einen ersten Blick in das Internet werfen. Nach kurzen theoretischen Einführungen steht die Praxis und das Üben im Mittelpunkt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.	PC-Raum Grundschule Emmelshausen, Eingang von der Gemeindebücherei  Mittwoch, 27.10.2010 von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr Weitere Kurstage: 03.11., 10.11., 17.11. und 24.11.2010
210 514	<b>Word Textverarbeitung</b>  70,00 € Herr Braun	Word ist mehr als eine bessere Schreibmaschine. Viele Funktionen warten darauf von Ihnen entdeckt und im Computeralltag eingesetzt zu werden. Wir lernen: Word Standard- und Grundeinstellungen anpassen, wichtige Formulare und Vorlagen erstellen, schöne Formatierungen, Bilder und Textgestaltungen. Sie sollten über Computergrundkenntnisse verfügen.	PC-Raum Grundschule Emmelshausen, Eingang von der Gemeindebücherei  Freitag, 29.10.2010 von 14:30 bis 17:30 Uhr. Weitere Kurstage: 05.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2010
210 516	<b>Excel Tabellenkalkulation</b>  70,00 € Herr Braun	Eines der umfangreichsten Microsoftprogramme ist die Tabellenkalkulation Excel. Rechnen mit Formeln und Funktionen, Listen und Diagrammen. Excel kennt keine Grenzen. Wir wollen uns einen Überblick über die wichtigsten Funktionen verschaffen. Praktische Beispiele und das Üben stehen im Mittelpunkt. Sie sollten über Computergrundkenntnisse verfügen.	PC-Raum Grundschule Emmelshausen, Eingang von der Gemeindebücherei  Dienstag, 23.11.2010 von 18 bis 21 Uhr. Weiter Kurstage: 30.11., 07.12., 14.12. und 21.12.2010

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung Gebühr / Kursleitung	Kursbeschreibung	Ort Termine
210 519	<b>Digitale Fotografie und Bildbearbeitung mit Photoshop Elements</b>  70,00 € Herr Braun	Ihre Ausgangssituation: Sie möchten sich ein persönliches Fotostudio am Computer einrichten? Sie besitzen eine Digitalkamera oder möchten sich eine kaufen und wollen mehr über die digitalen Möglichkeiten lernen? Sie besitzen bereits Computererfahrung und möchten jetzt wissen, wie Sie Ihre Bilder am PC nachbearbeiten, organisieren und präsentieren können? Das bringt Ihnen der Kurs: Sie erfahren, wie digitale Bilder entstehen und was Pixel sind. Sie lernen die unterschiedlichen Bild-Dateiformate kennen. Sie übertragen die Bilder von der Kamera auf den PC. Sie führen Bildkorrekturen durch (z.B. Helligkeit, Kontraste), Sie drucken Bilder selbst aus oder geben sie an ein Fotostudio weiter. Das sollten Sie bereits beherrschen: Sie können Programme starten und Windows bedienen. Sie können Dateien speichern und verwalten. Jeder Teilnehmer erhält die Schulungsunterlagen des Herdt-Verlages mit einer 30-Tage-Test-Version Photoshop Elements 5.0 auf CD.	PC-Raum Grundschule Emmelshausen, Eingang von der Gemeindebücherei  Samstag, 30.10.2010 von 9:00 bis 12:00 Uhr. Weitere Kurstage: 06.11., 13.11., 20.11. und 27.11.2010
210 531	<b>Präsentationen erstellen - leicht gemacht</b>  56,00 € Herr Nyga	Für alle, die schon immer mal einen Vortrag mit Unterstützung von schönen Folien halten wollten. Mit dem Programm PowerPoint können Sie sehr schnell und einfach Folien für Präsentationen erstellen. Ob im Berufsleben oder im privaten Bereich, es gibt viele Anwendungsmöglichkeiten. Leicht und verständlich werden Ihnen in diesem Kurs die vielfältigen Möglichkeiten und Werkzeuge von PowerPoint anhand zahlreicher praktischer Übungen erklärt. Auch für Anfänger geeignet!	PC-Raum Grundschule Emmelshausen, Eingang von der Gemeindebücherei  Freitags, 20.08., 27.08., 03.09. und 10.09.2010 von 17:00 bis 20:00 Uhr
210 532	<b>Präsentationen erstellen - leicht gemacht</b>  56,00 € Herr Nyga	vgl. Kurs 210 531	PC-Raum Grundschule Emmelshausen, Eingang von der Gemeindebücherei  Dienstags, . 26.10., 02.11., 09.11. und 16.11.2010 von 18:00 bis 21:00 Uhr
210 533	<b>EDV-Basiskurs</b>  56,00 € Herr Nyga	In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, was heute im privaten Bereich und im Berufsleben erwartet wird. Wofür brauche ich ein Betriebssystem? Wie erstelle ich einen Brief, eine Tabelle oder eine Präsentation? Wie ist das mit dem Internet? <b>Auch für totale Anfänger geeignet!!!</b>	PC-Raum Grundschule Emmelshausen, Eingang von der Gemeindebücherei  Dienstags, 24.08., 31.08., 14.09. und 21.09.2010 von 18:00 bis 21:00 Uhr

### sonstige Kurse Kinder/Erwachs.

210 711	<b>Computergrundkurs für Kinder von 8 bis 11 Jahre</b>  50,00 € Herr Nyga	Ihr seid zwischen 8 und 11 Jahre alt und wollt den Computer nicht nur für Computerspiele und Chatten, sondern auch als Werkzeug für die Schularbeit nutzen. Ohne viel Theorie lernen wir den sinnvollen Einsatz in der Textverarbeitung, in der Präsentation und im Internet. Durch spezielle Kinder- und Jugendprojektarbeit am Rechner mit praxisorientierten Schulungsunterlagen wird Kreativität, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen gefördert. Die Veranstaltung soll uns allen viel Spaß bereiten.	PC-Raum Grundschule Emmelshausen, Eingang von der Gemeindebücherei  Freitag, 15.10.2010 von 14:30 Uhr bis 18:30 Uhr und Samstag, 16.10.2010 von 9:30 bis 15:00 Uhr
110 999	<b>Ballettkurse für Kinder</b>	Unter fachlicher Leitung von Frau Cocker finden jeden Dienstag bzw. Donnerstag (Ferien ausgenommen), im Zentrum am Park in Emmelshausen, für alle Altersgruppen Ballettkurse statt. Für die Teilnahme an diesen Kursen wird z.Zt. ein Monatsbeitrag von 20,00 € (12 Monate á. 20.00 €) erhoben. Nähere Infos erhalten Sie an den o.g. Tagen ab 14.30 Uhr im ZaP, Corneliussaal.	