Was finde ich wo?

Allgemeine Hinweise für Kursteilnehmer/Impressum 3-6

Angebote „50 plus“

Gesundheit und Fitness 7

Englisch 8

PC-Excelkurse und Smartphone

PC-Kurse 9-12

Junge Vhs

Nähevent für Kinder und Jugendliche 13

Musisches und kreatives Arbeiten

Kalligrafie 14

Kreatives Schneidern 15-19

Orientalischer Tanz 20

Gesundheit & Fitness

Yoga 21-25

Auszeit vom Alltag 26

Autogenes Training 27

Progressive Entspannung 28

Qi Gong 29

Fit für den Alltag 30

Rückenschule 32

Rücken-Fit 34-35

Kräftigungstraining 36

Zumba-Fitness 37

Wirbelsäulengymnastik 38

Fit und Fun 39

Pilates „Body & Mind Training“ 40

Bodyforming 41

Für ein gutes Bauchgefühl 42-43

Sprachen

Deutsch 44

Englisch 45-46

Italienisch 47

Spanisch 48-49

Musikschule 51-53

Arbeit und Leben 54

Bücherei 54

Vereine 55

Kreisvolkshochschule 56

Das gesamte Programm ist unter

www.muehlheim.de/vhs

im Internet einzusehen und kann heruntergeladen werden



Gebäudereinigung
» Unterhaltsreinigung
» Glasreinigung
» Baureinigung
» Grundreinigung
» Bodenversiegelung
» Fassadenreinigung

Warenverräumung
» Transportannahme
» Einräumarbeiten
» Auspreisungen
» Inventuren
» Pförtnerdienste
» Hausmeisterdienste

Waschraumhygiene
» Ausstattung von Sanitärräumen jeder Art
(Papierhandtuch, Seife, ToPa, Desinfektion, uvm.)
» Passende Spendersysteme für jeden Bereich
(Büro, Handwerk oder öffentliche Anlagen)

te PAS Service
Pfaffenbrunnenstr. 158 | 63456 Hanau
Tel. +49 6181-1 80 05 90 | Fax +49 6181-1 80 05 99
info@tepas-service.de | www.tepas-service.de

Volkshochschule der Stadt Mühlheim am Main

63165 Mühlheim am Main, Friedensstraße 20 (Rathaus)
Fachbereich IV – Sport und Kultur, Zimmer 107

Leiter: Klaus Schäfer 06108/601-600

Sachbearbeitung Volkshochschule:

Alexandra Hanke 06108/601-602
Robin Kaiser 06108/601-605
Meike Lipps 06108/601-606

Fax: 06108/ 601-84611

Internet: www.muehlheim.de
E-Mail: vhs@stadt-muehlheim.de

Öffnungszeiten:

montags, dienstags, donnerstags
und freitags von 8.30 - 12.00 Uhr
dienstags von 14.00 - 17.45 Uhr

Fachbereichsleitungen (ehrenamtlich)**:**

Musikschule:	Christiane Wetzlar
Musisches und kreatives Arbeiten:	Ingeborg Herold
Gesundheitspflege und Sport:	Birgit Csisko
Sprachen:	Gwen Byrne Roth
Dozentensprecherin:	Gwen Byrne Roth

Impressum

Herausgeber:	Magistrat der Stadt Mühlheim, Fachbereich IV - Sport und Kultur Volkshochschule
Redaktion/Gestaltung:	Klaus Schäfer, Robin Kaiser, Alexandra Hanke
Druck/Herstellung:	Gestaltung & Druck SEIB GmbH Mühlheim, Tel. 06108/7930-0 www.seib-druck.de

Hinweise für die KursteilnehmerInnen

Semester Frühjahr 2017
Beginn des Semesters ist in der Woche ab dem 06.02.2017, jedoch Angaben bei den Kursen beachten. Während der Ferien, an Feiertagen und an beweglichen Ferientagen, finden in der Regel die Kurse der VHS nicht statt.

Ferientermine / bewegliche Ferientage

Osterferien	03.04. - 14.04.2017
Ostermontag	17.04.2017
Tag der Arbeit	01.05.2017
Christi Himmelfahrt	25.05.2017
Pfingsmontag	05.06.2017
Fronleichnam	15.06.2017
Sommerferien	03.07. - 11.08.2017

Beginn des Semesters II/2017 voraussichtlich in der Woche ab 28. August 2017

Anmeldungen
Anmeldungen werden schriftlich bei der VHS oder im Zentralen Bürger-Service während der Öffnungszeiten persönlich entgegengenommen, können aber auch in die beiden Sammelbriefkästen der Stadtverwaltung die am Rathaus, Friedensstraße 20 und in der Willy-Brandt-Halle hängen, eingeworfen sowie per Post zugesandt werden. Auch per Fax oder E-mail sind Anmeldungen möglich.

Das Anmeldeformular muss komplett ausgefüllt sein. Telefonische Anmeldungen und Vormerkungen für die Kurse werden nicht angenommen. Die Möglichkeit zur Anmeldung beginnt mit Erscheinen dieses Programmheftes. Die entsprechende Kursnummer ist unbedingt anzugeben.

Anmeldungen, die erst im Kurs direkt erfolgen, können nur dann berücksichtigt werden, wenn der Kurs noch nicht belegt ist. Hinweis zum Datenschutz gemäß § 18 Absatz 2 Hess. Datenschutzgesetz (HDSG): Die Daten werden zum Zwecke der Bearbeitung der Anmeldung gespeichert.

Die Anmeldung ist verbindlich!!!
Eine Bestätigung vor Kursbeginn erfolgt nicht.

Kursteilnahme
Hat der/die InteressentIn sein/ihr Anmeldeformular der VHS zugesandt, ist er/sie automatisch in den Kurs aufgenommen. Die Eintragung in die Teilnehmerliste gilt ebenso als verbindliche Anmeldung. Der erste Kursabend findet, wenn nicht anders mitgeteilt, in jedem Fall statt.

Teilnehmerzahl
Die Mindestteilnehmerzahl in den Kursen beträgt 10 Personen, falls nichts anderes bei der Kursbeschreibung angegeben ist. Melden sich für einen Kurs weniger TeilnehmerInnen als erforderlich an, kann dieser mit einem Parallelkurs zusammengelegt werden oder mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Ist dies nicht möglich, muss dieser Kurs ausfallen. Steht dies schon vor Kursbeginn fest, erhält der/die TeilnehmerIn eine Mitteilung der VHS.

Gebühren

1 Unterrichtsstunde (UE) 45 Min.	Euro 2,30 - 3,50
1 Zeitstunde 60 Min.	Euro 3,10 - 4,70

Die Gebühr richtet sich nach den Stoffgebieten, und wird bei den Centbeträgen aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung auf volle Euro auf- oder abgerundet.

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

Die 10% Ermäßigungsregelungen für Rentner, Auszubildende und InhaberInnen der Ehrenamtscard werden nur bei den Gebühren jedoch nicht für die Umlagen gewährt (Weitere Informationen erhalten Sie bei der Verwaltung der VHS).

Für zusätzliche Aufwendungen (Ausgaben für Werkmaterial, Raumumlage, Geräte etc.) können Zuschläge zu den Gebühren erhoben werden.

Die Höhe der Zuschläge richtet sich nach den Selbstkosten. In der Ankündigung zu der jeweiligen Veranstaltung ist auf die Erhebung dieser Zuschläge hinzuweisen.

1. Wird die MindestteilnehmerInnenzahl nicht erreicht, kann im Einvernehmen mit allen TeilnehmerInnen der Kurs mit einer erhöhten Gebühr stattfinden.

2. Für Sonder- und Einzelveranstaltungen (z.B. Führungen, Vorträge, Exkursionen), setzt die Volkshochschule die Gebühren nach der Höhe der Aufwendungen fest.

3. Zahlungsweise nach Erhalt der Rechnung, oder per Lastschriftverfahren.

Haftung
Die Volkshochschule übernimmt grundsätzlich keine Haftung bei Sachschaden oder Diebstahl. Für die TeilnehmerInnen und Dozenten/innen an den VHS-Kursen besteht beim Versicherungsverband für Gemeinden eine Unfallversicherung.

TeilnehmerInnen, die im Rahmen der Veranstaltungen durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten Einrichtungsgegenstände oder Geräte beschädigen, werden für den Schaden haftbar gemacht.

Hausordnung
Die Volkshochschule ist Gast in fremden Räumen. Wir bitten daher, die Räume sauber und ordentlich zu hinterlassen. Die Anordnungen des jeweiligen Hausmeisters müssen beachtet werden. Bitte nehmen Sie Rücksicht darauf, dass in den Räumen auch Kinder unterrichtet werden. In den Schulräumen besteht Rauchverbot. In öffentlichen Gebäuden besteht grundsätzlich Rauchverbot.

Die ausführlichen Hinweise für KursteilnehmerInnen sind bei der VHS erhältlich!

Weitere Informationen unter der Rufnummer der VHS

Telefon: 06108 / 601-602,
06108 / 601-605 und
06108 / 601-606

Angebote für die Generation „50 plus“

03.02.20 Kreislaufaktiv & Muskelkraft

Mit guter Laune wollen wir uns eine Stunde gesundheitsorientiert bewegen und die Zeit soll wie im Fluge vergehen. Herzkreislauftraining damit das Blut durch unseren Körper gepumpt wird und Kräftigungsübungen sowie Funktionsgymnastik sollen unseren Muskeln gut tun. Dysbalancen werden ausgeglichen, zur Verkürzung neigende Muskeln werden gedehnt, die anderen gekräftigt. Abwechslungsreich, mal mit und auch häufig ohne Handgeräte. Trends wie „Drums alive“ und „Cross Training“ fließen, aufgrund der Zusatzqualifikation, je nach Wunsch und Leistungsfähigkeit der Teilnehmer, ein.

Höchstteilnehmerzahl: 18 Personen

Dozentin:	Frau Marion Müller
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str., Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	06.02. - 29.05.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	15.30 - 16.30 Uhr
Gebühr:	€ 48,00 für 12 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 43,20

Eine Decke oder großes Handtuch und dicke Socken mitbringen!

04.06.07 Englisch

In diesem Kurs sind gute Englischkenntnisse Voraussetzung.

Dozentin:	Frau Gwen Byrne-Roth
Ort:	Rathaus Mühlheim, Sitzungssaal 1. OG, Friedensstraße 20
Beginn/Ende:	08.02. - 17.05.2017
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr:	€ 59,80 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 53,80



EIS-CAFÉ COSTA

Inh. Roberto C.

Ihr Eis besteht aus naturreinen ausgewählten Produkten!

Geöffnet 9 bis 22 Uhr

Bahnhofstraße 21, 63165 Mühlheim/M., Tel.: 7 17 41

MÜHLHEIMER BESTATTUNGSUNTERNEHMEN

Wilh. Glock

Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Überführung und Erledigung sämtlicher Formalitäten
Tag und Nacht erreichbar

63165 Mühlheim am Main - Marktstraße 40
Telefon 0 61 08/6 90 68 - Fax 0 61 08/6 90 60
Internet: www.glock-bestattungen.de
E-Mail: info@glock-bestattungen.de

PC-Excelkurse und Smartphone

05.01.00 Einführung in Excel

Sie lernen alles rund um Excel und seine Bedienung und Arbeiten mit Tabellen:

- Was ist Excel
- Was Sie über Excel wissen sollten
- Erste Schritte mit Excel
  Arbeitsoberfläche – Grundlegende Tabellenbearbeitung – Mit Formeln arbeiten
- Tabellenaufbau und Gestaltung
  Grundlegende Zellformatierung – Ausfüllen, Kopieren, Verschieben – Tabellenstrukturen
- Funktionen und Namen
  Mit Funktionen arbeiten – Namen einsetzen – Mit Datum und Uhrzeit arbeiten
- Tabellen und Arbeitsmappen
  Arbeitsmappen effektiv nutzen und verwalten – Drucken – Formatvorlagen nutzen
- Diagramme und Grafiken
  Mit Diagrammen arbeiten – Grafiken und Objekte verwenden
- Besondere Techniken
  Große Tabellen bearbeiten – Spezielle Gestaltungsmöglichkeiten – Excel individuell anpassen

Dozent:	Herr Steffen Scholl
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	07.02. - 07.03.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 70,50 für 4 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 63,00

zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein.

05.01.01 Smartphone - noch Handy oder schon Computer?

Sie haben ein Smartphone, das auch einen Internetzugang hat und E-Mails versenden und empfangen kann?
Sie tragen sich mit dem Gedanken, von Handy zum Smartphone zu wechseln?
Sie lernen anhang einer praktischen Vorführung die Vorteile eines Smartphones kennen.
Was ist ein App? Was bringt mir ein Smartphone mit GPS? Wie funktioniert so ein Handy generell? Was kann ich alles damit machen?
In diesem Kurs werden alle Funktionen Ihres Smartphones ohne Fachchinesisch erklärt.

Sie bekommen einen Überblick über die Arbeitsweise ihres Geräts und Antworten auf alle Fragen rund um den Mobilfunk und Kommunikation mit Ihrem Smartphone.
Zudem werden diverse und spannende Zusatzfunktionen und Apps vorgestellt, welche die Möglichkeiten eines solchen Gerätes visualisiert.
Im kleinen Kreis wird geübt.

Dozent:	Herr Steffen Scholl
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	14.03. - 18.04.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 70,50 für 4 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 63,00

zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein.

Sofern Sie ein Smartphone haben, bitte mitbringen!

Die Marke das Smartphones bei der Anmeldung nennen!

05.01.02 Einführung in Excel

Sie lernen alles rund um Excel und seine Bedienung und Arbeiten mit Tabellen:

- Was ist Excel
- Was Sie über Excel wissen sollten
- Erste Schritte mit Excel
  Arbeitsoberfläche – Grundlegende Tabellenbearbeitung – Mit Formeln arbeiten
- Tabellenaufbau und Gestaltung
  Grundlegende Zellformatierung – Ausfüllen, Kopieren, Verschieben – Tabellenstrukturen
- Funktionen und Namen
  Mit Funktionen arbeiten – Namen einsetzen – Mit Datum und Uhrzeit arbeiten
- Tabellen und Arbeitsmappen
  Arbeitsmappen effektiv nutzen und verwalten – Drucken – Formatvorlagen nutzen
- Diagramme und Grafiken
  Mit Diagrammen arbeiten – Grafiken und Objekte verwenden
- Besondere Techniken
  Große Tabellen bearbeiten – Spezielle Gestaltungsmöglichkeiten – Excel individuell anpassen

Dozent:	Herr Steffen Scholl
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	25.04. - 16.05.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 70,50 für 4 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 63,00

zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein.

05.01.03 Smartphone - noch Handy oder schon Computer?

Sie haben ein Smartphone, das auch einen Internetzugang hat und E-Mails versenden und empfangen kann?
Sie tragen sich mit dem Gedanken, von Handy zum Smartphone zu wechseln?
Sie lernen anhang einer praktischen Vorführung die Vorteile eines Smartphones kennen.
Was ist ein App? Was bringt mir ein Smartphone mit GPS? Wie funktioniert so ein Handy generell? Was kann ich alles damit machen?
In diesem Kurs werden alle Funktionen Ihres Smartphones ohne Fachchinesisch erklärt.

Sie bekommen einen Überblick über die Arbeitsweise ihres Geräts und Antworten auf alle Fragen rund um den Mobilfunk und Kommunikation mit Ihrem Smartphone.
Zudem werden diverse und spannende Zusatzfunktionen und Apps vorgestellt, welche die Möglichkeiten eines solchen Gerätes visualisiert.
Im kleinen Kreis wird geübt.

Dozent:	Herr Steffen Scholl
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	23.05. - 13.06.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 70,50 für 4 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 63,00

zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein.

Sofern Sie ein Smartphone haben, bitte mitbringen!

Die Marke das Smartphones bei der Anmeldung nennen!

Junge VHS

Kreatives Nähevent für Kinder und Jugendliche

Als Geburtsgeschenk oder für einen anderen besonderen Anlass, bieten wir ein Nähevent für Kinder und Jungendliche ab 10 Jahren an.

Für weitere Informationen steht die Dozentin Frau M. Schickling gerne zur Verfügung. (Tel.: 069/861073)

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

02.14.18

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Termin:	Auf Anfrage!
Gebühr:	€ 125,00 (5 Personen / 3 Stunden)

Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähnadeln, Bleistift, Nähgarn und wenn vorhanden eigene Nähmaschine mitbringen!

Kreatives Arbeiten
Kalligrafie - kreativer Umgang mit Schrift

02.05.00 Künstlerische Kalligrafie - Gestaltung für Fortgeschrittene

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin:	Frau Ingeborg Herold
Ort:	Pfarrheim St. Sebastian, Hanauer Straße 23
Beginn/Ende:	06.02. - 15.05.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	08.45 - 11.00 Uhr
Gebühr:	€ 90,00 für 10 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 81,00

02.05.01 Kalligrafie - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene Anfänger/innen - Erlernen verschiedener Alphabete

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin:	Frau Ingeborg Herold
Ort:	Pfarrheim St. Sebastian, Hanauer Straße 23
Beginn/Ende:	09.02. - 27.04.2017
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	08.45 - 11.00 Uhr
Gebühr:	€ 90,00 für 10 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 81,00

Kreatives Nähevent für Erwachsene

Für weitere Informationen steht die Dozentin Frau M. Schickling gerne zur Verfügung.
(Tel.: 069/861073)

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

02.14.01

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Termin:	Auf Anfrage!
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 135,00 (5 Personen / 3 Stunden)

Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähnadeln, Bleistift, Nähgarn und wenn vorhanden eigene Nähmaschine mitbringen!

hair profession
Inh.: Sylvia Roth
Offenbacher Str. 44
63165 Mühlheim a. M.
Telefon (0 61 08) 7 52 82

Workshop - Schneidern

(Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene)

Vom Zuschnitt bis zum fertigen Kleidungsstück ein Workshop, der die Möglichkeit bietet, das Nähen zu erlernen oder auch bereits vorhandenes Können unter fachkundiger Anleitung zu vertiefen.

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie. Für weitere Informationen steht die Dozentin Frau M. Schickling gerne zur Verfügung. (Tel.: 069/861073)

02.14.03 Workshop - Schneidern I

Höchstteilnehmerzahl: 7 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	03.03. - 04.03.2017
Tag:	Freitag und Samstag
Uhrzeit:	Freitag 16.00 - 19.00 Uhr Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	€ 51,40 für 2 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 46,30

02.14.04 Workshop - Schneidern II

Höchstteilnehmerzahl: 7 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	23.06. - 24.06.2017
Tag:	Freitag und Samstag
Uhrzeit:	Freitag 16.00 - 19.00 Uhr Samstag 09.00 - 15.00 Uhr
Gebühr:	€ 51,40 für 2 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 46,30

Intensivkurse an Freitagen

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie. Für weitere Informationen steht die Dozentin Frau M. Schickling gerne zur Verfügung. (Tel.: 069/861073)

02.14.05 Schneidern - Intensivkurs I

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	31.03.2017
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 20,00 für 1 Veranstaltung

02.14.06 Schneidern - Intensivkurs II

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	12.05.2017
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 20,00 für 1 Veranstaltung

02.14.07 Schneidern - Intensivkurs III

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	09.06.2017
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 20,00 für 1 Veranstaltung

Intensivkurse an Samstagen

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie. Für weitere Informationen steht die Dozentin Frau M. Schickling gerne zur Verfügung. (Tel.: 069/861073)

02.14.08 Schneidern - Intensivkurs IV

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	04.02.2017
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr:	€ 26,70 für 1 Veranstaltung

02.14.09 Schneidern - Intensivkurs V

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	18.02.2017
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr:	€ 26,70 für 1 Veranstaltung

02.14.10 Schneidern - Intensivkurs VI

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	20.05.2017
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	09.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	€ 26,70 für 1 Veranstaltung

02.14.11 Schneidern - Intensivkurs VII

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	10.06.2017
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	09.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	€ 26,70 für 1 Veranstaltung

02.14.12 Schneidern - Intensivkurs VIII - (6 Std.)

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	01.04.2017
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	09.00 - 15.00 Uhr
Gebühr:	€ 40,00 für 1 Veranstaltung

02.14.13 Schneidern - Intensivkurs IX - (6 Std.)

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	13.05.2017
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	09.00 - 15.00 Uhr
Gebühr:	€ 40,00 für 1 Veranstaltung

Orientalischer Tanz

Ein Tanz speziell für Frauen, sehr effektiv und mit hohem Spaßfaktor. Für jedes Alter. Auch für Anfänger geeignet. Trainiert werden Beckenboden, Hüfte, Bauch und die Wirbelsäule. Außerdem verbessert man Kondition, Ausdauer und das gesamte Herz-Kreislaufsystem.

02.15.01 Orientalischer Tanz

Dozentin:	Frau Uschi Lützenkirchen Fitnesstrainerin B-Lizenz
Ort:	Kita Bürgerpark Haus I, Rodaustraße 14
Beginn/Ende:	13.02. - 26.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 56,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,40

Dipl.-Kfm. GERHARD LAMBRECHT
Steuerberater



Dipl.-Kfm.
Gerhard Lambrecht,
Steuerberater
Fachberater für Unternehmensnachfolge (DStV e.V.)

Steuerberatung
✓ Unternehmer
✓ Gesellschaften
✓ Selbstständige

• Steueroptimierung
• Existenzgründungsberatung

Unsere Mandanten sind Existenzgründer, Nachfolger oder Unternehmer – ebenso wie Sparer, Anleger und Immobilieneigentümer.

Mühlheim am Main, Bahnhofstraße 8, Telefon 06108/9018-0,
mhl@kanzlei-lambrecht.de, **www.kanzlei-lambrecht.de**

DIE BERATER

Gesundheit & Fitness

Hatha - Yoga

Bitte 2-3 Stunden vor Kursbeginn nichts Schweres mehr essen und eine Decke, eine rutschfeste Matte und ein kleines Kissen mitbringen, ebenso bequeme Kleidung und dicke Socken!

Alle Yogakurse können sowohl von AnfängerInnen als auch von Yogaerfahrenen besucht werden, da die körperliche Verfassung jedes Einzelnen ein individuelles Üben notwendig macht.

03.01.00 Yoga am Vormittag

Sanfte Yogaübungen, verbunden mit wirksamen Atem- und Entspannungsübungen schenken uns Energie und Lebensfreude für den ganzen Tag.

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	07.02. - 20.06.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	09.15 - 10.45 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

Am 18.04., 02.05. und 06.06.2017 findet kein Unterricht statt!

03.01.01 Yoga - Kurs I

In diesem Kurs widmen wir dem Rücken besondere Beachtung. Wir stärken unsere Muskulatur und erfahren die Wirksamkeit einfacher Yogastellungen. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen uns loszulassen - eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	06.02. - 19.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

03.01.02 Yoga - Kurs II

Körper- und Atemübungen werden auf sanfte Weise ausgeübt, können so leicht erlernt oder auch vertieft werden. Eine kurze Meditation schließt sich der Tiefenentspannung an, um Körper, Geist und Seele harmonisch miteinander zu verbinden.

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	07.02. - 20.06.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

Am 18.04., 02.05. und 06.06.2017 findet kein Unterricht statt!

Die beiden nachfolgenden Yogakurse eignen sich besonders, um nach einem arbeitsreichen Tag Stress und Verspannungen abzubauen.
Yogaübungen kräftigen unseren Körper, erhalten ihn beweglich und stärken unsere Ausdauer, Atemübungen schenken neue Energie. Die abschließende Tiefenentspannung bringt Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie.

03.01.03 Yoga - Kurs III

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	06.02. - 19.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

03.01.04 Yoga - Kurs IV

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	07.02. - 20.06.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

Am 18.04., 02.05. und 06.06.2017 findet kein Unterricht statt!

03.01.05 Start in die Woche mit Yoga

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga kennenlernen oder wieder in die Praxis des Yoga einsteigen möchten.
Yoga bedeutet Vereinigung und so wollen wir in diesem Kurs versuchen, Körper, Geist und Seele in einen harmonischen Einklang zu bringen.
Die Praxis des Yoga ist ein Weg, der nach innen führt. Wir lernen mehr auf unsere Bedürfnisse zu achten, werden insgesamt achtsamer und können dadurch mehr Ruhe und Gelassenheit in unseren Alltag holen. Auf körperlicher Ebene bekommen wir eine schöne Haltung und kräftigen und dehnen aktiv die Muskulatur.
Die Yogaübungen werden langsam und fließend zu ruhiger Musik geübt. Jede Stunde beginnt mit einer Meditation und endet mit einer Tiefenentspannung.

Bei Fragen können Sie mich gerne unter 06108/9138777 anrufen oder über www.yoga-mit-leslie.de Kontakt aufnehmen.

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Dozentin:	Frau Leslie Perrot Yogalehrerin
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	06.02. - 19.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	10.30 - 12.00 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

Eine Gymnastikmatte, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen!

Ein doppeltes Training mit Laufen und Yoga im Freien

Laufen oder Gehen an der frischen Luft verbessert die körperliche und geistige Lebensqualität. Laufen und Yoga kombiniert ein Herz-Kreislauf Training mit der Achtsamkeit auf die Atmung und die Natur um uns herum, bzw. in uns.
So „auf Trapp gebracht" kommen auch die meditativen Elemente nicht zu kurz: schweigend lauschen und sehen wir, Luft und Licht, Wind und Wetter wecken alle unsere Sinne und der Tag kann lächelnd beginnen.

Bitte wetterfeste und bequeme Kleidung, Laufschuhe und ggf. vorhandene Walkingstöcke mitbringen!

03.01.06	Dozentin:	Frau Alice de Bruyn
	Treffpunkt:	Parkbucht am Ende der Mainstraße in Mühlheim (außer bei starkem Regen)
	Termine:	28.03., 18.04., 25.04., 02.05. und 09.05.2017
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	09.00 - 10.00 Uhr
	Gebühr:	€ 29,40 für 5 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 26,30

03.01.07	Dozentin:	Frau Alice de Bruyn
	Treffpunkt:	Parkbucht am Ende der Mainstraße in Mühlheim (außer bei starkem Regen)
	Termine:	16.05., 23.05., 30.05., 06.06. und 13.06.2017
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	09.00 - 10.00 Uhr
	Gebühr:	€ 29,40 für 5 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 26,30

„Kleine Auszeit vom Alltag“

Zeit für mich, entspannen, zur Ruhe kommen, keine Arbeit und Hektik, meine Zeit zum Innehalten, weg vom Alltagsstress.
In harmonischer Atmosphäre werden Sie erleben, wie es ist, sich wieder ganz bewusst wahrzunehmen und verschiedene Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qi-Gong, Phantasiereisen und vieles mehr kennenlernen. Sich zu entspannen, ist im Alltag eine Quelle der inneren Kraft und Ruhe, es stärkt und bringt neue Energie.

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

03.01.09

Dozentin:	Frau Eva Dömling Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Kleine Gymnastikhalle, In der Seewiese 1
Beginn/Ende:	07.02. - 21.02.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 26,30 für 3 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 23,60

Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, bei der die Konzentration auf bestimmte Körperteile und die Suggestion bestimmter Gefühlszustände zu einer tiefen Entspannung führt (Mein rechter Arm wird schwer).
Die bewusste Konzentration auf den eigenen Körper führt beim Autogenen Training über eine intensive Körperwahrnehmung zu tiefer innerer Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit. Dadurch können seelische Spannungszustände ausgeglichen, Verkrampfungen gelöst und Schmerzen gelindert werden. Autogenes Training wirkt unterstützend bei Heilungsprozessen sowie bei Störungen bzw. Erkrankungen, z. B. bei Migräne, Angst- und Schlafstörungen, Stressabbau, Konzentrationsstörungen und im Sport zur Leistungssteigerung.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

03.01.10

Dozentin:	Frau Eva Dömling Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Kleine Gymnastikhalle, In der Seewiese 1
Beginn/Ende:	07.03. - 09.05.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 47,00 für 8 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 42,00

Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Stress, psychische Belastung, Sorgen und Ängste führen oft, ohne dass wir es merken, zu einer erhöhten Muskelanspannung des Körpers. Durch das Auflösen dieser muskulären Spannungszustände erlangt man geistige und körperliche Ruhe und Erholung. Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung beruht darauf, die Muskeln zunächst anzuspannen, die Anspannung kurz zu halten und dann zu entspannen. Das Ziel ist durch aktives Anspannen verschiedener Muskelgruppen und anschließender Lösung der Spannung, dass sich die Muskulatur über das Ausgangsniveau hinaus entspannt, dies bewirkt die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Daher ist sie eine gute Methode zur Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit, als Präventiv Maßnahme so zu sagen. Aber nicht nur, sie wirkt unterstützend bei Heilungsprozessen sowie bei Störungen bzw. Erkrankungen, z. B. bei (Kopf-) Schmerzen, labilem Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Muskelverspannungen, Angst- und Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen und besonders zum Stressabbau.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

03.01.11

Dozentin:	Frau Eva Dömling Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Kleine Gymnastikhalle, In der Seewiese 1
Beginn/Ende:	07.03. - 09.05.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	19.15 - 20.45 Uhr
Gebühr:	€ 70,00 für 8 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 63,00

Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!

Qi Gong „Wildgans Typ I (Da Yan)“

Wir alle streben nach einer guten stabilen Gesundheit, die wir mit dem Wildgans Qi Gong, in Form von Erlangen eines guten Gedächtnisses, geschmeidige, gute Beweglichkeit der Gelenke, eines guten Immunsystems ebenso wie die Erhaltung/Wiedererlangung einer psychisch stabilen Stimmung, erhalten. Um das alles zu erreichen sollte man diese sanften Bewegungsabläufe, die aus der traditionellen chinesischen Medizin stammen, jeden Tag nur 10 Minuten üben.
Der Kurs ist auch für Anfänger gut geeignet.
Probieren Sie es selbst aus!

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

03.01.13

Dozentin:	Frau Sabine Buschbeck
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	08.02. - 12.04.2017
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 87,50 für 10 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 78,80

Eine Gymnastikmatte und ein kleines Kissen mitbringen!

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

In diesem Kurs wird der Körper ganzheitlich trainiert. Das Ziel liegt darin, die allgemeine Fitness, die Leistungsfähigkeit und auch das persönliche Wohlbefinden zu verbessern. Neben gezielten Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Rumpf, Schultern und Arme, stehen auch Dehnungs- und Lockerungsübungen auf dem Programm. Ein abwechslungsreiches Training ist durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel garantiert.

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.00	Dozentin:	Frau Birgit Csisko
	Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str., Gymnastikraum 1. Stock
	Beginn/Ende:	09.02. - 11.05.2017
	Tag:	Donnerstag
	Uhrzeit:	10.00 - 11.00 Uhr
	Gebühr:	€ 48,00 für 12 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 43,20

Ein Handtuch oder eine Decke mitbringen!

ER
IMMOBILIENMANAGEMENT
...auf den Punkt gebracht.

EWALD RENNER

Bürgermeister-Hainz-Straße 21 · 63165 Mühlheim am Main
Telefon: 06108/990384 · Telefax: 06108/990385
Mobil: 0175/4352379 · ewald.renner@t-online.de

Verkauf und Vermietung von ETW, EFH und MFH
Finanzierungsvermittlung · Anlageberatung
Kapitalanlagen · Vermögensverwaltung
Hausverwaltung · Mietverwaltung · Hausmeisterservice


die idee.
die werbung.
der erfolg.
NEU
Seit Oktober 2016 mit noch leistungs-
fähigerem Digitaldrucksystem für:
• Kleinstauflagen
• personalisierte Daten
• Nummerierungen...
Gestaltung & Druck
SEIB GmbH
Dieselstraße 6-8 | 63165 Mühlheim/Main
Fon 06108/7930-0 | Fax 06108/7930-20
www.seib-druck.de | info@seib-druck.de

Rückenschule - Beweglichkeit fördern für jung und alt!

Gezeigt und geübt werden Wege zur minimalen Rückenbelastung und zu maximalem Bewegungsfluss, verbunden mit wertvollen Tipps, wie man den Rücken in Alltagssituationen am besten schützt. Mit Musik wird das Training fast zum Spaß.
Ergänzt werden die praktischen Übungen mit Erklärungen, damit jeder nachvollziehen kann, warum diese Übungen wichtig sind!

Eine Matte und ein Handtuch mitbringen!

Nach Absprache mit der Dozentin soll/kann ein Schal und ein Pezziball mitgebracht werden.

Am 24.05. und 14.06.2017 findet kein Unterricht statt!

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.02	Dozentin:	Frau Sandra Eckhardt
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	08.02. - 21.06.2017
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	€ 64,00 für 15 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 57,60

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.03	Dozentin:	Frau Sandra Eckhardt
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	08.02. - 21.06.2017
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	€ 64,00 für 15 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 57,60



Getty Images/westend61

Die Zukunft ist grün

Strom von den Stadtwerken Mühlheim ist nicht nur durch und durch grün: Er ist auch zukunftssicher und preisattraktiv. Und er ist Ihr Beitrag zu einer CO_2-freien Energieversorgung unserer Stadt. Wir freuen uns, diesen grünen Weg mit Ihnen gemeinsam zu gehen.

Wenn Sie dazu Fragen haben:
Wir beraten Sie gerne unter 06108 6005-95

www.stadtwerke-muehlheim.de

Wir machen das.
Ihre Stadtwerke

mühl
heim
am
main

Rücken-Fit

Lust auf körperliche Fitness? Mit Musik trainieren wir unsere Kondition und beugen durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vor. Zusätzlich wird durch reaktives Muskeltraining das Zusammenspiel der Muskeln funktionell trainiert und erhalten.

03.02.05	Dozentin:	N. N.
	Ort:	Sporthalle an der Anton-Dey-Straße
	Beginn/Ende:	06.02. - 29.05.2017
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	09.30 - 10.30 Uhr
	Gebühr:	€ 48,00 für 12 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 43,20



Autohaus Winter

Ihr persönliches Autohaus

Autohaus Winter GmbH & Co. KG

Firmensitz

Dieselstraße 63-65
63165 Mühlheim / Main
Tel.: 06108 / 907-3

Dieselstraße 14
63512 Hainburg
Tel.: 06182 / 9599-0

Carl-Zeiss-Straße 8
63322 Rödermark
Tel.: 06074 / 88699-0

Mehr Informationen unter: www.autowelt-winter.de

Rücken-Fit

Die beiden Kurse sind für jeden geeignet der seine körperliche Fitness verbessern, erhalten und Rückenschmerzen vorbeugen oder diese lindern möchte. Schwerpunkt ist auf die Kräftigung von Rücken-, Schulter- und Bauchmuskulatur gelegt. Es wird aber auch Wert auf die Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination gelegt.
Viele der Übungen haben den Ursprung im Pilates und Yoga und werden liegend auf der Matte oder mit Kleingeräten ausgeführt.

03.02.06

Dozentin:	Frau Sandra Schwerber
Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende:	06.02. - 19.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr:	€ 56,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,40

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

03.02.07

Dozentin:	Frau Sandra Schwerber
Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende:	06.02. - 19.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 56,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,40

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

Effektives Kräftigungstraining

In diesem Kurs geht es darum, bei stimmiger Musik und ggf. mit diversen Hilfsmitteln, Herz und Kreislauf zu trainieren und außerdem die Muskeln für Bauch und Rücken zu stärken. Sowohl junge als auch reifere Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Bewegungen aus der Körpermitte zu starten und bewegen sich somit natürlich, aufrecht und gelenkschonend.

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.08

Dozentin:	Frau Gilda Traser
Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende:	07.02. - 06.06.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.45 - 19.45 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

Eine Matte, ein Handtuch und feste Sportschuhe mitbringen!



Zumba-Fitness

Ein Kult, der Tanz und Fitness vereint und alle Altersklassen ansteckt. Für Zumba muss man nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen basieren auf Grundschritten von Salsa, Samba, Cha - Cha, Rumba oder Merenque sowie Elementen aus der Aerobic. Die Schritte sind leicht nach zu tanzen, werden einfach aufgebaut und sorgen für ein effektives Training. Bei der partyähnlichen Stunde werden die Kondition gefördert, die Fettverbrennung angeregt und nahezu alle Muskeln gestärkt.

Höchstteilnehmerzahl: 17 Personen

03.02.09

Dozentin:	Frau Uschi Lützenkirchen Fitnesstrainerin B-Lizenz
Ort:	Kita Bürgerpark Haus I, Rodaustraße 14
Beginn/Ende:	13.02. - 26.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	20.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 56,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,40

03.02.10

Dozentin:	Frau Uschi Lützenkirchen Fitnesstrainerin B-Lizenz
Ort:	Kita Bürgerpark Haus I, Rodaustraße 14
Beginn/Ende:	14.02. - 27.06.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 61,20

Wirbelsäulengymnastik

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und Wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich gesünder und rückengerechter zubewegen. Diese Angebote ersetzen keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir eine Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Ein Handtuch oder eine Decke mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.12 Wirbelsäulengymnastik I

Dozentin:	Frau Birgit Csisko
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str., Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	06.02. - 29.05.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	09.00 - 10.00 Uhr
Gebühr:	€ 48,00 für 12 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 43,20

03.02.13 Wirbelsäulengymnastik II

Dozentin:	Frau Birgit Csisko
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str., Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	06.02. - 29.05.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	10.15 - 11.15 Uhr
Gebühr:	€ 48,00 für 12 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 43,20

Fit und Fun in jedem Alter
- für SIE und IHN -

Wir sind eine gut gelaunte Gruppe gemischten Alters, die ohne Leistungszwang daran interessiert ist, Trainingselemente mit Spaß umzusetzen.
Wir bieten in unserem Programm Aufwärmtraining, Koordinationstraining, Gymnastik sowie Mannschaftssport an, um ohne Zwang die Gesundheit und Fitness zu fördern und zu erhalten. Unsere Übungen sind auch für Anfänger und Wiedereinsteiger oder körperlich beeinträchtigte Personen geeignet. In unserem Sportprogramm kann jeder seine persönliche Leistungsgrenze selbstbestimmen und anpassen.
Egal ob Jung ob Alt, männlich oder weiblich, jeder ist in unserer geselligen Sportrunde herzlich Willkommen.

03.02.15

Dozentin:	Frau Birgit Pichon
Ort:	Goetheschule, Schulstraße 2
Beginn/Ende:	08.02. - 07.06.2017
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	20.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 64,00 für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 57,60

Pilates „Das Body & Mind Training“

Pilates ist ein sanftes und schonendes Ganzkörpertraining. Eine Mixtur aus ruhig und konzentriert ausgeführten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Die Qualität der Bewegungsausführung, das Zusammenspiel bewusst eingesetzter Atmung und fließender Bewegungen steht im Vordergrund. Angepasst an die individuellen Fähigkeiten kann unabhängig vom Alter und Fitnesslevel trainiert werden. Durch sensibilisieren der Körperwahrnehmung fließt Erlerntes in Alltagsbewegungen ein.

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

03.02.18	Dozentin:	Frau Dorina Klein
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	14.02. - 13.06.2017
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	20.00 - 21.00 Uhr
	Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 54,00

Eine Matte und ein Handtuch mitbringen!

Mühlenstadt-Reisen
Ralf Gutermann
Rumpenheimer Straße 4
63165 Mühlheim
Tel.:06108/798439
Fax:06108/798442
Mobil:0172/9702727

Busreisen jeder Art
Vereins-& Schulausflüge
Transferleistungen
www.muehlenstadt-reisen.de

Bodyforming

Bodyforming ist ein Ganzkörpertraining aus einer Kombination von Dehnungs-, Kräftigungsübungen und Stabilitätstraining. Der Schwerpunkt setzt „Die starke Körpermitte“ und Ausgewogenheit zwischen Kraft und Beweglichkeit. Dieses intensive und effektive Stabilitäts- und Kraftprogramm schützt die Gelenke, formt die Muskulatur und fördert die Leistungsfähigkeit. Das Workout bietet eine Vielfalt von Übungen mit Einsatz von verschiedenen Kleingeräten, hipper Musik und bietet den Teilnehmern viel, viel Spaß.

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.21

Dozentin:	Frau Judith Kinzl
Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende:	09.02. - 08.06.2017
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

Eine Matte und ein Handtuch mitbringen!

Solaranlage, Pelletsheizung, Öl- oder Gasbrennwert?? Wir beraten Sie gerne!

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

SCHOTT

Inh. Dirk-Peter Löwe

Installations- und Heizungsbaumeister

Dieselstraße 7 • 63165 Mühlheim/Main • Tel. 0 61 08 / 7 89 08

email: info@schott-heizung.de, www.schott-heizung.de

Für ein gutes Bauchgefühl!

Leiden Sie auch unter Verdauungsproblemen und Bauchschmerzen?

Sie kennen Abgeschlagenheit, chronische Müdigkeit und leiden unter Allergien, obwohl Sie ihrem Körper hochwertige und gute Nahrung geben?

Ihr Körper müsste eigentlich wie eine Hochleistungsmaschine auf vollen Touren laufen, tut er aber nicht!!!

Wieso ist das so?

Haben Sie schon einmal überlegt, dass dies von der Aufnahme der Nährstoffe über den Darm abhängig ist!

Arbeitet der Darm nicht richtig, geht ein Großteil der wertvollen Mineralien und Nährstoffe verloren, ohne den Körper richtig zu versorgen!

Wir sprechen darüber, was man dagegen tun kann.

Am ersten Abend unserer 2-teiligen Vortragsreihe geht es um eine sanfte, schonende und sehr effektive Methode der Darmreinigung.

Am zweiten Abend geht es darum, wie wir unseren Körper bzw. den Darm dauerhaft fit und vital halten und uns dadurch leistungsfähiger fühlen. Wir werden das Thema „Entschlacken, Entgiften und Entsäuern der Fettzellen“ ansprechen und auch hierzu wertvolle Tipps geben.

03.04.00	Dozentin:	Frau Sandra Eckhardt
	Ort:	Rathaus Mühlheim, Sitzungssaal 1. OG, Friedensstraße 20
	Beginn/Ende:	25.01. + 08.02.2017
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	19.30 - 21.00 Uhr
	Gebühr:	€ 20,00

03.04.01	Dozentin:	Frau Sandra Eckhardt
	Ort:	Rathaus Mühlheim, Sitzungssaal 1. OG, Friedensstraße 20
	Beginn/Ende:	04.04. + 25.04.2017
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	19.00 - 20.30 Uhr
	Gebühr:	€ 20,00



Sprachen

04.04.00 Deutsch für AnfängerInnen
A.1.0

In diesem Kurs werden wir:
Viel sprechen, ein wenig schreiben und ein bisschen lesen. Im Unterricht lernen und Zuhause wiederholen.

Dozentin:	Frau Luisa Bodi
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	06.02. - 12.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 50,40 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 45,50
Lehrbuch:	Deutsch im Alltag und Beruf
ISBN-Nr.:	978-3-12-607050-8, (Verlag - Klett)

04.04.01 Deutsch für AnfängerInnen mit geringen
A.1.1 Vorkenntnissen

Eine kleine Wiederholung und noch etwas mehr...

Dozentin:	Frau Luisa Bodi
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	07.02. - 30.05.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.15 - 19.45 Uhr
Gebühr:	€ 80,50 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 72,50
Lehrbuch:	Deutsch im Alltag und Beruf
ISBN-Nr.:	978-3-12-607050-8, (Verlag - Klett)

Englisch

In den nachfolgenden Kursen wird vorwiegend mit dem Lehrwerk ‘Network - neue Ausgabe von Langenscheidt’ gearbeitet, entsprechend den Vhs-Lernstufen nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für Sprachen.

04.06.05 Englisch für AnfängerInnen mit
A.1.2 Vorkenntnissen

Dozentin:	Frau Joyce Elaine Faber
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	06.02. - 12.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 59,80 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 53,80
Lehrbuch:	Network Now A 1,
ISBN-Nr.:	978-3-12-606588-7, (Verlag - Langenscheidt)

04.06.00 Englisch mit Vorkenntnissen
A 2.0

Dozentin:	Frau Joyce Elaine Faber
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	06.02. - 12.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 59,80 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 53,80
Lehrbuch:	Network Now A 2.1,
ISBN-Nr.:	978-3-12-606591-7, (Verlag - Langenscheidt)

Englisch für Fortgeschrittene

04.06.08 Conversation

Keep on talking. That is the way to maintain the efficiency of your English. Once a week you have the opportunity to do so in this course. Keep in tune by discussing current topics, practising a little grammar and going to the English Theater in Frankfurt.

Dozentin:	Frau Gwen Byrne-Roth
Ort:	Rathaus Mühlheim, Sitzungssaal 1. OG, Friedensstraße 20
Beginn/Ende:	08.02. - 17.05.2017
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	09.30 - 11.00 Uhr
Gebühr:	€ 59,80 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 53,80

JL&P
Jäger Lubrich & Partner
Steuerberatungssozietät
Ludwigstraße 6
63067 Offenbach am Main
Telefon: 069/829007-0
Telefax: 069/817223
Der richtige „Klick" bei allen Steuerfragen
www.jaeger-lubrich.de

Italienisch

Wenn Sie motiviert sind und Spaß am Lernen haben, dann kommen Sie in einen unserer Anfängerkurse. In lockerer Atmosphäre können Sie sehr schnell in wenigen Unterrichtsstunden schon einige Sätze auf Italienisch verstehen und antworten.

04.09.00 Italienisch für AnfängerInnen
A 1.0

Dozentin:	Frau Emilia Bossio
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	08.02. - 31.05.2017
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 69,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 62,10
Lehrbuch:	Chiaro A 1 (Verlag - Hueber)

04.09.01 Italienisch für AnfängerInnen mit geringen
A 1.1 Vorkenntnissen

Dozentin:	Frau Emilia Bossio
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	08.02. - 31.05.2017
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 69,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 62,10
Lehrbuch:	Chiaro A 1 (Verlag - Hueber)

Spanisch

04.22.01 Spanisch für AnfängerInnen A 1.0

Dozentin:	Frau Denisse Sequeira
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	06.02. - 12.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 59,80 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 53,80
Lehrbuch:	Perspectivas i ya!, ab Lektion 1
ISBN-Nr.:	978-3-464-20488-7, (Cornelsen Verlag)

04.22.02 Spanisch für Fortgeschrittene 1 A 1.1

Dozentin:	Frau Denisse Sequeira
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	06.02. - 12.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 59,80 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 53,80
Lehrbuch:	Perspectivas i ya!, ab Lektion 5
ISBN-Nr.:	978-3-464-20488-7, (Cornelsen Verlag)

04.22.03 Spanisch für Fortgeschrittene 2 A 1.2

Dozentin:	Frau Evelyn Bart
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	08.02. - 31.05.2017
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 69,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 62,10
Lehrbuch:	Perspectivas i ya! A2, ab Lektion 11
ISBN-Nr.:	978-3-464-20488-7, (Cornelsen Verlag)

04.22.04 Spanisch für Fortgeschrittene 3 A 2.0

Dozentin:	Frau Lola Bart
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	06.02. - 12.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 40,30 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 36,40
Lehrbuch:	Perspectivas i ya! A2, ab Lektion 6
ISBN-Nr.:	978-3-464-20489-4, (Cornelsen Verlag)

04.22.05 Spanisch für Fortgeschrittene 4 B 1.0

Dozentin:	Frau Lola Bart
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	07.02. - 06.06.2017
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 46,50 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 42,00
Lehrbuch:	Perspectivas i ya! B1, ab Lektion 5

04.22.06 Spanisch für Fortgeschrittene 5 B 1.1

Conversación, temas actuales, lectura.

Dozentin:	Frau Lola Bart
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	06.02. - 12.06.2017
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 59,80 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 53,80
Lehrbuch:	Wird im Kurs bekannt gegeben!

Wir können mehr als Bücher!

Konzerte / Theater / Events / Oper / Festivals



Kartenvorverkauf für Veranstaltungen

- in Mühlheim,
- dem Rhein-Main-Gebiet
- und bundesweit.

Mein Buchladen – mein Ticketladen

mühlheimer buchladen gmbh

Bahnhofstraße 17-19,
63165 Mühlheim
Telefon: 0 6108/726 67
info@mein-buchladen.de

Mo-Fr 9.00-18.30 Uhr,
Sa 9.00-14.00 Uhr
www.mein-buchladen.de
www.mein-ticketladen.de

Renz MUSIK

Musikinstrumente, Noten, Service

Pfarrer-Schwahn-Str. 23 63179 Obertshausen
Tel. 0 61 04 - 7 19 90
www.Musik-Renz.de Inh. Thilo Büttner

Dienstag bis Freitag: 10.00 bis 13.00 und 15.00 bis 18.30 Uhr
Samstag: 10.00 bis 13.00 Uhr

Musikschule der Stadt Mühlheim am Main

Hauptstraße 3, 63165 Mühlheim/Dietesheim
Tel.: 06108/76159

Öffnungszeiten des Büros:
Montag 8.00 - 12.30 Uhr
Mittwoch 9.30 - 14.00 Uhr

Sprechzeiten im Rathaus (06108/601-601):
Dienstag, Donnerstag und Freitag 8.30 - 12.00 Uhr

Musikalisch-pädagogische Leitung: Christiane Wetzlar
Stellvertreter: Udo Diegelmann
Verwaltungsleitung: Klaus Schäfer
Verwaltung: Marion Winter, Nathalie Hoppe

Die Musikschule der Stadt Mühlheim am Main bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aller Altersstufen ein umfangreiches Unterrichtsangebot.

Elementarbereich – Musik von Anfang an

Die Ausbildung an der Musikschule beginnt mit dem Besuch der Kurse des Elementarbereichs. Hier sammeln die Kinder beim Singen, Tanzen, Musizieren auf elementaren Instrumenten und Musikhören erste musikalische Erfahrungen, durch die eine dauerhafte Freude an Musik und am Musizieren geweckt werden.

- **Musik von Anfang an**
  0-18 Monate
  Mutter-Kind-Kurs

- **Musik für Mäuse**
  ab 2 Jahren
  in Begleitung eines Erwachsenen
  Kursdauer: 1-2 Jahre

- **Musikalische Früherziehung**
  ab 4 Jahren
  Kursdauer: 2 Jahre

Weiterführende Kurse

Beim Übergang von der „Musikalischen Früherziehung“ zum „Instrumentalunterricht“ benötigt manches Kind noch etwas Zeit. Als Verbindungselement bietet die Musikschule weiterführende Kurse an, in denen einerseits der Elementarunterricht auf fortgeschrittenem Niveau weitergeführt, andererseits erste Schritte und Grundfertigkeiten auf dem gewählten Instrument erlernt werden und zu einem einfachen gemeinsamen Musizieren angeleitet wird.

- **Grundausbildung**
  ab 6 Jahren
  Kursdauer: 1 Jahr

- **Grundausbildung mit der Blockflöte**
  ab 6 Jahren
  Kursdauer: 1 Jahr

- **Trommelgruppe**
  ab 6 Jahren
  Kursdauer: 1 Jahr

Instrumentalunterricht

Der Unterricht im gewählten Hauptfach wird nach pädagogischen Gesichtspunkten im Einzel- oder Gruppenunterricht erteilt. Das geeignete Einstiegsalter ist individuell unterschiedlich und auch vom Instrument abhängig.

Zum Unterrichtsangebot der Musikschule gehören:

- **Tasteninstrumente:** Klavier, Keyboard
- **Blasinstrumente:** Blockflöte (Sopran-, Alt-, Tenor-, Bassblockflöte), Querflöte,Klarinette, Saxophon
- **Streichinstrumente:** Violine, Cello, Kontrabass
- **Zupfinstrumente:** Gitarre, E-Gitarre, E-Bass
- **Schlagzeug**
- **Gesang und Stimmbildung**

Sollten Sie oder Ihr Kind Interesse am Erlernen eines Instrumentes haben, dann wenden sie sich bitte an die Musikschule. Es kann eine Schnupperstunde vereinbart werden. Der Einstieg in den Instrumentalunterricht ist jederzeit auch im laufenden Schuljahr möglich.

Ensemblespiel

Die Musikschule bietet ihren Schülern die Teilnahme am Ensemblespiel an. Mitwirkende in der Musikschulband “Insider“ sind immer willkommen. In Klassenvorspielen und dem jährlich stattfindenden “Ensemblekonzert“ sind die Lehrkräfte der Musikschule darum bemüht, ihre Schüler zum Ensemblespiel zu motivieren.

Kurse für Erwachsene

Neben Kindern und Jugendlichen können auch Erwachsene ihren Platz an der Musikschule finden und von der positiven Wirkung des Musikunterrichts profitieren. Die Motivation, als Erwachsener ein Instrument zu erlernen, kann vielfältig sein: die Erfüllung eines Kindheitstraumes, der Ausgleich zum Familien- und Berufsleben, ein schönes Hobby, das die Lebensqualität steigert oder der Aspekt, dass regelmäßiges musikalisches Training auch im höheren Alter zur körperlichen und geistigen Fitness beiträgt.

Veranstaltungen

In regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen - Aufführung des Elementarbereichs, Ensemblekonzert, “Musikschule on stage“ (Popularbereich), dem Happy-Drummer-Summer sowie zahlreichen Klassenvorspielen – bietet die Musikschule der Stadt Mühlheim am Main ihren Schülern immer wieder Gelegenheiten, sich mit ihrem Können zu präsentieren. Neben der Darstellung von Lernerfolgen soll dabei auch die Freude am öffentlichen Konzertieren geweckt werden. Hierbei werden die Schüler von ihren qualifizierten Lehrkräften tatkräftig unterstützt.

“Tag der offenen Tür“

Einmal im Jahr bietet die Musikschule mit dem “Tag der offenen Tür“, der in der Regel vor den Sommerferien stattfindet, einen Informationstag mit kleinen Vorspielen und dem Ausprobieren der Instrumente an, die an der Musikschule erlernt werden können.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann wenden Sie sich bitte an die Musikschule unter 06108-76159 oder im Rathaus unter 06108-601601.

Arbeit und Leben

Die Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“ ist eine Einrichtung der Erwachsenenbildung, und führt hier Veranstaltungen zu Problemen des Alltags und des Arbeitslebens durch.

Informationen und nähere Einzelheiten hierzu werden in der Presse veröffentlicht oder sind beim DGB-Ortsverband erhältlich.

Vorsitzender: Thomas Schmidt
Postfach 1514
63155 Mühlheim am Main
Tel.: 0 61 08 / 8 24 18 77

Öffnungszeiten der Stadtbücherei Mühlheim

Dietesheimer Str. 90, Tel.: 06108/794080

Montag	**geschlossen**
Dienstag	**10.00 - 12.00 Uhr**
	14.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	**10.00 - 12.00 Uhr**
	14.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag	**14.00 - 19.00 Uhr**
Freitag	**geschlossen**
Samstag	**10.00 - 13.00 Uhr**

Mühlheimer Vereine

Reichhaltig sind die Angebote der über 180 Mühlheimer Vereine. Allein der Sportbereich gibt es die Möglichkeit, unter 45 Vereinen aus Angeboten von „A“ wie Angeln bis „W“ wie Wandern zu wählen.
Jedoch auch nicht Sportinteressierte finden bei den anderen Organisationen und Interessengruppen eine breite Palette von Freizeitmöglichkeiten. Nur einige seien hier erwähnt:

Singen / Musizieren / Theaterspielen
Briefmarkensammeln
Kleintierzucht

Nicht zu vergessen sind die Vereine und Hilfsorganisationen unserer Stadt, die es sich zur Aufgabe gestellt haben, anderen Menschen zu helfen.
In allen Vereinen sind Interessenten/Interessentinnen herzlich willkommen.
Wenn Sie sich jedoch erst einmal über die Aktivitäten der Mühlheimer Vereine informieren wollen, so können Sie sich gerne an den

Fachbereich IV, Sport und Kultur,
der Stadt Mühlheim,
im Rathaus, Zimmer 107 – 110,
Telefon: 06108/601/ 600-605

wenden, bzw. Prospektmaterial gegen Übersendung eines frankierten Briefumschlages zuschicken lassen.

vhs Volkshochschule Kreis Offenbach

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

Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

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

www.vhs-kreis-offenbach.de

Kreis Offenbach



Unser Name ist Programm: Service für Immobilien

Die Immoservice Mühlheim am Main GmbH ist Ihr regionaler Immobilien-Partner. Mit Dienstleistungen rund um Haus und Hof – von der Gehwegreinigung bis zur Komplettbetreuung, ob Einfamilienhaus oder Wohnanlage:

- Objektbetreuung / Gebäudebewirtschaftung
- Pflege von Außenanlagen, Hausmeisterdienste
- Überprüfung Verkehrssicherungspflicht
- Hauswirtschafts- und Reinigungsdienste

Telefon 06108 – 910630
info@immoservice-muehlheim.de
www.immoservice-muehlheim.de

mühl heim am main
Immoservice

Eine Tochtergesellschaft der
Wohnbau Mühlheim am Main GmbH

Notizen:

Notizen:

Notizen: