

Was finde ich wo?

Allgemeine Hinweise für Kursteilnehmer/Impressum	3-7	Progressive Entspannung	33
		Qi Gong	34
Angebote „50 plus“		Das Kreuz mit dem Kreuz	35
Kreislaufaktiv	8	Rücken-Fit	36
		Dance-Aerobic	37
Junge Vhs		Wirbelsäulengymnastik	38-39
Angebote für Kinder und Jugendliche	10	Fit und Fun	40
		Pilates „Body & Mind Training“	41
Kreatives Arbeiten		Bodyforming	42
Kalligrafie	11	Sprachen	
Wildkauterführung	12	Englisch	43-46
Kreatives Nähen	13-19	Italienisch	46
Orientalischer Tanz	20	Spanisch	47-49
Gesundheit & Fitness			
Yoga	22-26	Musikschule	50-52
Klangschalen	28-30	Arbeit und Leben	53
Kleine Auszeit vom Alltag	31	Stadtbücherei	53
Autogenes Training	32	Mühlheimer Vereine	54

Das gesamte Programm ist unter

www.muehlheim.de/vhs

**im Internet einzusehen und kann
heruntergeladen werden**

*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



Bahnhofstraße 17-19,
63165 Mühlheim
Telefon: 0 6108/7 26 67
mail@mein-buchladen.de

Mo-Fr 9.00-18.30 Uhr,
Sa 9.00-14.00 Uhr

www.mein-buchladen.de
www.mein-ticketladen.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

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

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

Hinweise für die KursteilnehmerInnen

Semester Herbst 2019

Beginn des Semesters ist in der Woche ab dem 26.08.2019, 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

Herbstferien	30.09. - 11.10.2019
Tag der Deutschen Einheit	03.10.2019
Weihnachtsferien	23.12. - 10.01.2020

Beginn des Semesters I/2020 voraussichtlich in der Woche ab 10. Februar 2020

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.

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

Wichtiger Hinweis

Ihre Daten werden nach Maßgabe der europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) zur Durchführung des Vorganges genutzt. Eine Weitergabe außerhalb der Stadtverwaltung erfolgt nur, soweit dies zur Abwicklung des Vorgangs erforderlich ist. Bei Angabe von E-Mail und/oder Telefonnummer über die angegebenen Kommunikationswege kann leichter ein Informationsaustausch erfolgen.

Verantwortlicher für die Verwendung der Daten ist die Stadtverwaltung Mühlheim, Friedensstraße 20, 63165 Mühlheim.

Ein Datenschutzbeauftragter steht Ihnen für Rückfragen unter **datenschutzstadt-muehlheim.de** zur Verfügung.

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 Vereinfachung 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 Ehrenamtskarte 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**



Dietesheimer Straße 9-13
Mühlheim/Main

T. 06108/76666
M. **0171/9908916**

e-Mail: fahrschule-weigelt@t-online.de

Wir bilden aus: Motorrad / PKW / Anhänger
ASF-Nachschulung

**Bei uns findet Blockunterricht von
montags - donnerstags und montags - mittwochs
jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr statt.**

**(Unterricht nach Aushang in der Fahrschule
circa alle fünf Wochen.)**

Angebote für die Generation „50 plus“

03.02.20 **Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Trends**

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:	26.08. - 20.01.2020
Tag:	Montag
Uhrzeit:	15.30 - 16.30 Uhr
Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 61,20

Eine Decke und dicke Socken mitbringen!

Flyer **Formulare**
Plakate

Visitenkarten

Aufkleber

Autobeschriftung

Displays

Trauerkarten

Briefbogen

Broschüren

Geschäftsberichte

Einladungskarten

Stempel

Notizblöcke

Banner



IHRE DRUCKEREI
aus der Region...
...für die Region!

Gestaltung & Druck

SEIB GmbH

Dieselstraße 6-8 | 63165 Mühlheim/Main
Fon 061 08 / 79 30-0 | www.seib-druck.de

Junge VHS

Workshop kreatives Nähen für Kinder und Jugendliche

Wir nähen was uns gefällt! Mäppchen, Loopschals, Taschen, Kissen.....

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

02.14.01 Kreatives Nähen I - „An die Nadel, fertig los!“

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	14.09.2019
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr:	€ 28,80 für 1 Veranstaltungen

02.14.02 Kreatives Nähen II - „Last-minut-Geschenke“

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	14.12.2019
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	€ 28,80 für 1 Veranstaltungen

Kreatives Arbeiten

Kalligrafie - kreativer Umgang mit Schrift

Kalligrafie für AnfängerInnen und Fortgeschrittene nach gestellten Aufgaben.

Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen

02.05.00 Dozentin: Frau Ingeborg Herold
 Ort: Seniorenwohnanlage,
 Thomas-Mann-Str. 35-37
 Beginn/Ende: 29.08. - 14.11.2019
 Tag: Donnerstag
 Uhrzeit: 08.45 - 11.00 Uhr
 Gebühr: € 100,00
 für 10 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 90,00

02.05.01 Dozentin: Frau Ingeborg Herold
 Ort: Seniorenwohnanlage,
 Thomas-Mann-Str. 35-37
 Beginn/Ende: 29.08. - 14.11.2019
 Tag: Donnerstag
 Uhrzeit: 16.45 - 19.00 Uhr
 Gebühr: € 100,00
 für 10 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 90,00

Wildkräuterführung & traditionelle Kräuterzubereitung selbstgemacht

Rund um das Naherholungsgebiet „Dietesheimer Steinbrüche“ gibt es im Wald und auf der Wiese fast vergessene Schätze, die darauf warten wiederentdeckt zu werden: Unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen.

Erfahren Sie, wie man sie erkennt, wie sie wirken und lernen Sie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Während des praktischen Teils verarbeiten wir unser Sammelgut zu traditionellen Kräuterzubereitung wie Tinkturen, Auszugsöl oder Auszugshonig und zu kleinen Leckereien aus der Wildkräuterküche, die wir gemeinsam verkosten.

TeilnehmerInnen, die an weiteren Veranstaltungen mitlaufen, erhalten ein weiterführendes Skript, sodass das Wissen vertieft und die Entwicklung der Pflanzen im Lauf der Jahreszeiten beobachtet werden kann.

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

02.05.11 Wildkräuterführung & traditionelle Kräuterzubereitung selbstgemacht

Dozentin:	Frau Natascha Jaskulla
Ort:	Naherholungsgebiet und Montessorischule, Carl-Zeiss-Straße 4
Beginn/Ende:	15.09.2019
Tag:	Sonntag
Uhrzeit:	14.30 - 18.30 Uhr
Treffpunkt:	14.30 Uhr Parkplatz am Naherholungsgebiet
Gebühr:	€ 27,00 für 1 Veranstaltung

Bitte 2 Schraubgläser (200 ml), ein kleines Messer oder eine kleine Schere und ggf. eine Lupe mitbringen.

Die Materialkosten betragen ca. € 7,00 und werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Workshop - Kreatives Nähen „Mit Nadel und Faden zum eigenen Stil“

(Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene)

Mit Leichtigkeit zum neuen Design. Ob Kleidung, Taschen oder Deko. Erschaffen Sie Ihren einen Stil selbst.

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 - Kreatives Nähen I

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	06.09. - 07.09.2019
Tag:	Freitag und Samstag
Uhrzeit:	Freitag 16.00 - 19.00 Uhr Samstag 09.00 - 15.00 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 2 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

02.14.04 Workshop - Kreatives Nähen II

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	06.12. - 07.12.2019
Tag:	Freitag und Samstag
Uhrzeit:	Freitag 16.00 - 19.00 Uhr Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 2 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

Kreatives Nähen Schnupperkurs - „Mit Nadel und Faden zum eigenen Stil“

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 Kreatives Nähen - Schnupperkurs

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	27.08. - 10.09.2019
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	09.00 - 11.30 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 3 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00



IMMOBILIENMANAGEMENT

...auf den Punkt gebracht.

EWALD RENNER

Bürgermeister-Hainz-Straße 21 · 63165 Mühlheim am Main
Telefon: 061 08/99 03 84 · Telefax: 061 08/99 03 85
Mobil: 01 75/435 23 79 · ewald.renner@t-online.de

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

Kreatives Nähen an Freitagen - „Mit Nadel und Faden zum eigenen Stil“

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)

02.14.06 Kreatives Nähen - Intensivkurs I

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	23.08.2019
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 24,00 für 1 Veranstaltung

02.14.07 Kreatives Nähen - Intensivkurs II

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	27.09.2019
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 24,00 für 1 Veranstaltung

02.14.08 Kreatives Nähen - Intensivkurs III

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	18.10.2019
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 24,00 für 1 Veranstaltung

02.14.09 Kreatives Nähen - Intensivkurs IV**Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen**

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	08.11.2019
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 24,00 für 1 Veranstaltung

02.14.10 Kreatives Nähen - Intensivkurs V**Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen**

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	22.11.2019
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 24,00 für 1 Veranstaltung

02.14.11 Kreatives Nähen - Intensivkurs VI**Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen**

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	24.01.2020
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 24,00 für 1 Veranstaltung

Kreatives Nähen an Samstagen - „Mit Nadel und Faden zum eigenen Stil“

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)

02.14.12 Kreatives Nähen - Intensivkurs VII - (4 Std.)

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	17.08.2019
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	09.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	€ 32,00 für 1 Veranstaltung

02.14.13 Kreatives Nähen - Intensivkurs VIII - (4 Std.)

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	24.08.2019
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	09.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	€ 32,00 für 1 Veranstaltung

02.14.14 Kreatives Nähen - Intensivkurs IX - (4 Std.)**Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen**

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	19.10.2019
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr:	€ 32,00 für 1 Veranstaltung

02.14.15 Kreatives Nähen - Intensivkurs X - (4 Std.)**Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen**

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	23.11.2019
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr:	€ 32,00 für 1 Veranstaltung

02.14.16 Kreatives Nähen - Intensivkurs XI - (4 Std.)**Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen**

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	25.01.2020
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr:	€ 32,00 für 1 Veranstaltung

02.14.17 Kreatives Nähen - Intensivkurs XII - (6 Std.)**Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen**

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	28.09.2019
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	09.00 - 15.00 Uhr
Gebühr:	€ 48,00 für 1 Veranstaltung

02.14.18 Kreatives Nähen - Intensivkurs XIII - (6 Std.)**Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen**

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	09.11.2019
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	€ 48,00 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.

Am 15.10. und 05.11.2019 findet kein Unterricht statt!

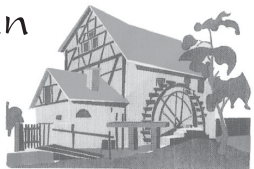
02.15.01 Orientalischer Tanz

Dozentin:	Frau Uschi Lützenkirchen Fitnesstrainerin B-Lizenz
Ort:	Kita Bürgerpark Haus I, Rodastraße 14
Beginn/Ende:	20.08. - 17.12.2019
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

Mühlenstadt-Reisen

Ralf Gutermann

Gerhart-Hauptmann-Straße 62
63165 Mühlheim am Main
Tel.: 06108/798439
Fax: 06108/798442
Mobil: 0172/9702727



**Busreisen jeder Art
Vereins- & Schulausflüge
Transferleistungen**

www.muehlenstadt-reisen.de



Jäger Lubrich & Partner
Steuerberatungssozietät
Ludwigstraße 6
63067 Offenbach am Main
Telefon: 0 69 / 82 90 07 - 0
Telefax: 0 69 / 81 72 23

Der richtige „Klick“ bei allen Steuerfragen
www.jaeger-lubrich.de

hair

profession

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

Gesundheit & Fitness

Hatha - Yoga

Liebe Yogainteressierte,

um Ihnen die Auswahl, des für Sie passenden Kurses zu erleichtern, hier ein kleiner Überblick:

„Yoga - Kurs I und II“

eignen sich besonders gut für neue TeilnehmerInnen, wie für alle, die bereits mit einer Yogapraxis vertraut sind und sanftes Üben bevorzugen.

„Yoga - Kurs III und IV“

eignen sich als aufbauende Kurse oder wenn Sie Ihre Yogapraxis intensiver angehen wollen.

Weitere Einzelheiten finden Sie bei den jeweiligen Kursen. Für Fragen können Sie mich, Frau Claudia Bülow, gerne unter der Rufnummer: 06108/69986 kontaktieren.

Ich freue mich, Sie ein Stück auf Ihrem Yogaweg begleiten zu dürfen, der immer Ihr ganz individueller, auf Ihre persönlichen Bedingungen und Ihre körperliche Verfassung zugeschnittener, sein wird.

Rutschfeste Matten finden Sie im Yogaraum. Bringen Sie bitte zusätzlich eine Decke und wenn vorhanden ein Sitzkissen mit, tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken. Es empfiehlt sich sehr 2-3 Stunden vor Kursbeginn keine schwere Mahlzeit zu sich zu nehmen.

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:	02.09. - 16.12.2019
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:	03.09. - 17.12.2019
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

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:	02.09. - 16.12.2019
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:	03.09. - 17.12.2019
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20



Scharfe Werbung erwünscht?

Gestaltung & Druck

SEIB GmbH

Dieselstraße 6-8 | 63165 Mülheim/Main
Fon 061 08/7930-0 | Fax 061 08/7930-20
www.seib-druck.de | info@seib-druck.de

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.

Die Praxis des Yoga ist ein Weg, der nach innen führt. Das Wort „Yoga“ bedeutet „verbinden“ und so wollen wir üben, Körper, Geist und Seele wieder miteinander in Einklang zu bringen.

Durch den achtsamen Umgang mit uns selbst während der Yogastunde, lernen wir wieder mehr auf uns und unsere Grenzen zu achten. Die Verbindung von Bewegung und Atmung hilft uns dabei, einen ruhigeren und gelasseneren Zustand zu erreichen, was gerade in unserem oft hektischen Alltag ein Segen sein kann. Auf körperlicher Ebene bekommen wir eine schöne Haltung, kräftigen und dehnen aktiv die Muskulatur und mobilisieren die Gelenke.

Die Yogaübungen werden langsam, mal statisch, mal fließend zu ruhiger Musik geübt. Jede Stunde beginnt mit einer Meditation oder kurzen Entspannung und endet mit einer Tiefenentspannung.

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

Am 04.11.2019 findet kein Unterricht statt!

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Dozentin:	Frau Leslie Perrot Yogalehrerin
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	16.09. - 09.12.2019
Tag:	Montag
Uhrzeit:	10.15 - 11.45 Uhr
Gebühr:	€ 70,00 für 10 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 63,00

Eine Gymnastikmatte, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen!

Lange Nacht der Volkshochschulen

100 Jahre Wissen teilen

In ganz Deutschland feiern Volkshochschulen ihr Jubiläum mit einer Langen Nacht. Wir zeigen, dass 100 kein Alter ist, wenn man vielseitig, offen und neugierig bleibt. Sind Sie dabei?

Infos unter langenacht.vhs-kreis-offenbach.de

Fr. 20.09.2019

vhs Dreieich und Kreis
Offenbach laden ein zum

Dinner for all

18.00 Uhr

HLL Dreieich

vhs 100 Jahre
Wissen teilen




Kreis Offenbach



03.01.06 Entspannung - Balance - Gesundheit

*„Wenn wir unserem Körper erlauben, sich zu entspannen, entfalten sich unsere Selbstheilungskräfte ganz von selbst.“
(Thich Nhat Hanh)*

Eine sphärische Reise in die Welt des Klanges. In der ganzheitlichen Medizin wird der Mensch als Energie- und Schwingungswesen betrachtet. Ist das Schwingungsfeld eines Menschen harmonisch, so äußert sich dies durch Gesundheit und Wohlbefinden. Der Mensch befindet sich im Ein-Klang mit sich und seiner Umwelt.

Der Schnupperkurs bietet die Möglichkeit in die Welt der Klänge einzutauchen, um ihre harmonisierende und beruhigende Wirkung auf den Körper zu erspüren. Angenehme, obertonreiche Klangschwingungen bieten Raum zum Wohlfühlen und Entspannen.

Eine Klang-Körperreise lädt ein, neue Kraftquellen in sich selbst anzulegen, um mehr Lebensqualität zu erreichen.

Wer seine Gesundheit erhalten oder neu erwerben möchte, sollte mit einer Veränderung bei sich selbst beginnen.

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Katharina Hittel Klangschalenpraktikerin
Ort:	Rote-Warte-Straße 8a
Beginn/Ende:	14.09.2019
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	€ 23,50 für 1 Veranstaltung

Bitte dicke Socken mitbringen!



Immoservice Mühlheim am Main GmbH Pflege und Bewahrung von Immobilien

Wir sorgen für die Pflege, Instandhaltung und den Werterhalt Ihrer Liegenschaft. Mit Know-how, Leistungsstärke und Gründlichkeit.

Ob gewerblich oder privat, komplett oder punktuell:
Gute Dienstleistungen nach Maß heißen Immoservices.

- Objektbetreuung/Hausmeisterdienste
- Glas und Gebäudereinigung, innen und außen
- Pflege von Grünflächen und Außenanlagen
- Straßenreinigung (eigene Kehrmaschinen)
- Winterdienst (Streu- und Räumdienste)
- Hauswirtschaftsdienstleistungen

Wir beraten Sie gern.

Ihr Kontakt zur individuellen Lösung:

Telefon 06108-910630

info@immoservice-muehlheim.de

www.immoservice-muehlheim.de

**mühl
heim
am
main**

Eine Unternehmen der
Wohnbau Mühlheim am Main GmbH

Immoservice

03.01.07 Wohlfühlzeit - Klangerlebnis - Lebensenergie

*„Gib dir selbst Raum, damit du dich voll entfalten kannst.“
(Patrice Jeancourt)*

Eingebettet zwischen zarten Rosenblüten können Sie bei den Klängen von Gong, Klangschalen, Kalimba, unserer lauten und immer hektischer werdenden Welt entfliehen. Lassen Sie sich an diesem Nachmittag von der Magie der Rosen berühren und verzaubern, denn zart wie die Blüten der Rosen ist auch das Herz eines Menschen. Viel zu oft folgen wir unserem Verstand, weil wir vergessen haben mit unserem Herzen Kontakt aufzunehmen.

Eine Entdeckungsreise zur Energie des Herzens erwartet Sie, um die wahre Quelle der Erfüllung und Zufriedenheit neu zu entdecken.

Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Dozentin:	Frau Katharina Hittel
	Klangschalenpraktikerin
Ort:	Rote-Warte-Straße 8a
Beginn/Ende:	26.10.2019
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	€ 23,50
	für 1 Veranstaltung

Bitte dicke Socken mitbringen!



David Reitz
Maurermeisterbetrieb

*zuverlässig
kompetent*

Bauunternehmen Maurer-und Betonbauermeister

Anbau - Umbau - Pflasterarbeiten - Durchbruch
Isolierung von Hauswänden - Abbruch aller Art

Quellenweg 6 Tel. 0163 - 1868237
63165 Mühlheim e-mail: david.reitz@arcor.de

www.david-reitz-bauunternehmen.de

„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, dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, Sie werden gestärkt und bekommen neue Kraft und 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:	19.11. - 10.12.2019
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	€ 23,50 für 4 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 21,00

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

Autogenes Training - „Grundstufe“

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 zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Dadurch können seelische Spannungszustände ausgeglichen, Verkrampfungen gelöst, Schmerzen gelindert, Heilungsprozesse unterstützt, Stress-Situationen leichter bewältigt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert werden.

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:	27.08. - 12.11.2019
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	€ 58,80 für 10 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 52,50

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. Wodurch die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Daher ist sie eine gute Methode zur Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit, sie wirkt unterstützend bei Heilungsprozessen sowie bei Störungen bzw. Erkrankungen, wie z. B. bei (Kopf-) Schmerzen, 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:	27.08. - 12.11.2019
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	€ 58,80 für 10 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 52,50

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

„Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ nach Prof. Jiao Guorui

„Komm mit und geh mit uns auf die Reise des Taiji-Qigong und Zerteile die Wolken und halte den Mond und flieg mit dem Kondor, der seine Schwingen ausbreitet“.

Wir üben zusammen bestimmte Körperhaltungen und Bewegungen ein, durch Atemführung und durch geistige Übungen regulieren wir die physiologischen Prozesse unseres Körpers und stärken ihn.

Neben der Akupunktur und der Kräuterheilkunde ist Qi Gong ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und hat eine sehr lange Tradition.

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

03.01.13	Dozentin:	Frau Sabine Buschbeck
	Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum, Dietesheimer Straße 90
	Beginn/Ende:	25.09. - 27.11.2019
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	18.00 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	€ 70,00 für 8 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 63,00

Eine Gymnastikmatte und ein kleines Kissen mitbringen!

Das Kreuz mit dem Kreuz - Training für einen starken Rücken!

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 02.10.2019 findet kein Unterricht statt!

Höchststeilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.02	Dozentin:	Frau Sandra Eckhardt
	Ort:	Saal der Siedlergemeinschaft, Henri-Dunant-Straße 15
	Beginn/Ende:	14.08. - 20.11.2019
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	€ 71,00
		für 14 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 65,40

Höchststeilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.03	Dozentin:	Frau Sandra Eckhardt
	Ort:	Saal der Siedlergemeinschaft, Henri-Dunant-Straße 15
	Beginn/Ende:	14.08. - 20.11.2019
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	€ 71,00
		für 14 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 65,40

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.

Am 30.09.2019 findet kein Unterricht statt!

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

03.02.06	Dozentin:	Frau Sandra Schwerber
	Ort:	Saal der Siedlergemeinschaft, Henri-Dunant-Straße 15
	Beginn/Ende:	12.08 - 18.11.2019
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	17.30 - 18.30 Uhr
	Gebühr:	€ 71,00 für 14 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 65,40

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

03.02.07	Dozentin:	Frau Sandra Schwerber
	Ort:	Saal der Siedlergemeinschaft, Henri-Dunant-Straße 15
	Beginn/Ende:	12.08. - 18.11.2019
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	€ 71,00 für 14 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 65,40

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

Dance-Aerobic

Ein Kult, der Tanz und Fitness vereint und alle Altersklassen ansteckt. Für Dance-Aerobic muss man nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen basieren auf Grundsritten 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, Rodastraße 14
	Beginn/Ende:	19.08. - 16.12.2019
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 54,00

Am 14.10.2019 findet kein Unterricht statt!

03.02.10	Dozentin:	Frau Uschi Lützenkirchen Fitnesstrainerin B-Lizenz
	Ort:	Kita Bürgerpark Haus I, Rodastraße 14
	Beginn/Ende:	20.08. - 17.12.2019
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	20.00 - 21.00 Uhr
	Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 54,00

Am 15.10. und 05.11.2019 findet kein Unterricht statt!

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs stabilisieren wir die Wirbelsäule und bekämpfen Rückenbeschwerden und Verspannungen. Mit funktionellen gymnastischen Übungen, Muskelaufbautraining, Dehnung und wohltuender Entspannung verbessern wir Körperwahrnehmung und koordinative Fähigkeiten und machen den Rücken wieder fit für die Belastung des Alltags.

In Begleitung von Musik werden mit und ohne Hilfe von Kleingeräten Gleichgewicht und Haltung geschult.

Dieser Kurs ist kein Ersatz für die Krankengymnastik!

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 Semiramis Eflatun
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str., Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	26.08. - 16.12.2019
Tag:	Montag
Uhrzeit:	09.00 - 10.00 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

03.02.13 Wirbelsäulengymnastik II

Dozentin:	Frau Semiramis Eflatun
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str., Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	26.08. - 16.12.2019
Tag:	Montag
Uhrzeit:	10.15 - 11.15 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

03.02.14 Wirbelsäulengymnastik III

Dozentin:	Frau Semiramis Eflatun
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str., Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	29.08. - 19.12.2019
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	10.00 - 11.00 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

**Dipl.-Kfm. GERHARD LAMBRECHT****Steuerberater**

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

Steuerberatung

- ✓ Unternehmer
- ✓ Gesellschaften
- ✓ Selbstständige
- ✓ Arbeitnehmer

-
- Steueroptimierung
 - Existenzgründungsberatung

Unsere Mandanten sind Unternehmer, Existenzgründer
und Nachfolger, Anleger oder Immobilieneigentümer.

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

DIE BERATER

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

Wir sind eine gut gelaunte Gruppe gemischten Alters, die ohne Leistungsdruck 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.

Höchstteilnehmerzahl: 16 Personen

03.02.15	Dozentin:	Frau Birgit Pichon
	Ort:	Goetheschule, Schulstraße 2
	Beginn/Ende:	28.08. - 22.01.2020
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	20.00 - 21.00 Uhr
	Gebühr:	€ 85,00 für 17 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 76,50

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: 20 Personen

03.02.18	Dozentin:	Frau Dorina Klein
	Ort:	Saal der Siedlergemeinschaft, Henri-Dunant-Straße 15
	Beginn/Ende:	05.08. - 04.11.2019
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	19.45 - 20.45 Uhr
	Gebühr:	€ 71,00 für 14 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 65,40

Eine Matte und ein Handtuch mitbringen!

Inh. D.-P. Löwe

SCHOTT

Heizung- u. Sanitärtechnik

Meisterfachbetrieb

Regenerative Energien

Brennwerttechnik

Solartechnik

Dieselstr. 7
63165 Mühlheim
T: 06108/7 89 08

info@schott-heizung.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: 25 Personen

03.02.21	Dozentin:	Frau Judith Kinzl
	Ort:	Saal der Siedlergemeinschaft, Henri-Dunant-Straße 15
	Beginn/Ende:	15.08. - 21.11.2019
	Tag:	Donnerstag
	Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	€ 71,00 für 14 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 65,40

Eine Matte und ein Handtuch mitbringen!

Sprachen

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.

04.06.00 Englisch für AnfängerInnen A 1.1

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Joyce Elaine Faber
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	26.08. - 16.12.2019
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 86,30 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 77,60
Lehrbuch:	Network Now A 1
ISBN-Nr.:	978-3-12-606588-7, (Verlag - Klett)



neue raths apotheke

wir sind für Sie da

Inhaber: Dr. Manuel Kanitz e.K.
Bahnhofstr. 1, 63165 Mühlheim

☎ 06108/9788-0 📠 06108/9788-20

✉ neue-raths-apotheke@t-online.de
🌐 www.neuerathsapotheke.com

04.06.05 Englisch für AnfängerInnen mit B 1.1 Vorkenntnissen

Function, describe your home town and local area, ask for hotel information and talk about hotel facilities, book a hotelroom, talk about different types of holidays accommodations and compare things, questions, grammar, vocabulary, observations in emails and letters, understand regulations, jobs and responsibilities, talking about different ways of working, describe jobs, talk about books and reading.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Joyce Elaine Faber
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	26.08. - 16.12.2019
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 86,30 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 77,60
Lehrbuch:	Network Now B 1.1
ISBN-Nr.:	978-3-12-605122-4, (Verlag - Klett)

04.06.01 Englisch für Junggebliebene A 1.2

Kurzweiliger Unterricht, der Spaß macht und motiviert. Lernen mit allen Sinnen!

Wir arbeiten in diesem Kurs mit Zeitungsartikeln zu aktuellen Ereignissen, Literatur, Liedtexten u. v. m.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Sandra Schatz
Ort:	Rathaus Mühlheim, Sitzungssaal 1. OG, Friedensstraße 20
Beginn/Ende:	28.08. - 15.01.2020
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	16.45 - 18.00 Uhr
Gebühr:	€ 77,50 für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 70,00

In diesem Kurs wird ohne Lehrbuch gearbeitet, sondern individuell nach den Bedürfnissen & Wünschen der Kursteilnehmer.



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

04.06.02 Englisch für Fortgeschrittene 1

A 2.1

Kurzweiliger Unterricht, der Spaß macht und motiviert. Lernen mit allen Sinnen!

Wir arbeiten in diesem Kurs mit Zeitungsartikeln zu aktuellen Ereignissen, Literatur, Liedtexten, Kurzgeschichten u. v. m.

Zudem besuchen wir das English Theatre in Frankfurt nach Vorbereitung des Theaterstückes im Unterricht.

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Sandra Schatz
Ort:	Rathaus Mühlheim, Sitzungssaal 1. OG, Friedensstraße 20
Beginn/Ende:	28.08. - 15.01.2020
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	18.00 - 19.15 Uhr
Gebühr:	€ 77,50 für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 70,00

In diesem Kurs wird ohne Lehrbuch gearbeitet, sondern individuell nach den Bedürfnissen & Wünschen der Kursteilnehmer.

Italienisch

04.09.01 Italienisch für AnfängerInnen mit

A 2.2 Vorkenntnissen

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Emilia Bossio
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	16.10. - 11.12.2019
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 51,80 für 9 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 46,60
Lehrbuch:	Chiaro (Verlag - Hueber)

Spanisch

04.22.01 Spanisch für AnfängerInnen mit A.1.2 Vorkenntnissen

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Denisse Sequeira
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	26.08. - 16.12.2019
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 86,30 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 77,60
Lehrbuch:	Perspectivas i ya!,
ISBN-Nr.:	978-3-464-20488-7, A1, ab Lektion 11 (Cornelsen-Verlag)

04.22.02 Spanisch für Fortgeschrittene 1 B 1.0

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Lola Bart
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	26.08. - 16.12.2019
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 58,10 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 52,50
Lehrbuch:	Perspectivas i ya!,
ISBN-Nr.:	978-3-444-20491-7, B1, ab Lektion 1 (Cornelsen-Verlag)

04.22.03 Spanisch für Fortgeschrittene 2 **B 1.1**

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Temas actuales, conversacion, repaso de la gramatica.

Dozentin:	Frau Lola Bart
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	26.08. - 16.12.2019
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.30 - 20.30 Uhr
Gebühr:	€ 58,10 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 52,50
Lehrbuch:	Wird im Kurs bekannt gegeben!

04.22.04 Spanisch für Fortgeschrittene 3 **A 1.2**

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Denisse Sequeira
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	28.08. - 18.12.2019
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	€ 86,30 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 77,60
Lehrbuch:	Perspectivas i ya! A2
ISBN-Nr.:	978-3-464-20489-4, ab Lektion 11 (Cornelsen-Verlag)

04.22.05 Spanisch für Fortgeschrittene 4 A 1.2

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Mirian Mabel Petersen
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Eingang Heinestraße
Beginn/Ende:	28.08. - 18.12.2019
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	€ 86,30 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 77,60
Lehrbuch:	Perspectivas i ya!, A2
ISBN-Nr.:	978-3-464-20489-4, ab Lektion 1 (Cornelsen-Verlag)



**WIR SIND DIGITAL.
UND BLEIBEN TROTZDEM PERSÖNLICH.
IHR AUTOHAUS DER ZUKUNFT.**

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

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: Boris Kottmann

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) sowie zahlreichen Klassenvorspielen – bietet die Musikschule der Stadt Mülheim 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.



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

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.

DRK Betreuungsverein Informationsveranstaltung

**Nach dem „Hessischen Curriculum“
für ehrenamtliche Betreuer**

Modul 1: Einführung

Modul 2: Voraussetzungen für die Betreuung, gesetzliche Grundlagen, Betreuungsverfahren, Betreuungsbehörde, Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Modul 3: Rechte und Pflichten des Betreuers, Aufgabenkreise, Geschäftsfähigkeit, Einwilligungsvorbehalt, Einwilligungsfähigkeit, Genehmigungspflichten

Modul 4: Krankheitsbilder und Behinderungen, Psychiatrische Krankheitsbilder

Modul 5: Krankheitsbilder und Behinderungen, Demenz

Modul 6: Krankheitsbilder und Behinderungen, Geistige Behinderung

Modul 7: Sozialleistungen gemäß SGB

Modul 8: Die Rolle des Betreuers

Modul 9: Begleitungs- und Beratungsmöglichkeiten, Entgelt und Pauschale, Versicherung, Auswertung, Zertifikat und Arbeitshilfen

**Die Infoveranstaltungen findet jeweils samstags am
07. September 2019 Modul 1 - 3
14. September 2019 Modul 4 - 6
21. September 2019 Modul 7 - 9
von 10.00 bis 16.00 Uhr
in 63128 Dietzenbach, Adolph-Kolping-Straße 1
statt.**

Weitere Informationen:

DRK-Kreisverband Offenbach e. V.

Betreuungsverein

Adolph-Kolping-Straße 1

63128 Dietzenbach

Tel. 06074 4900 530/531 Fax: 06074 4900 535

(Barbara Jenschke/Timo Schönlein)

Barbara.jenschke@drk-of.de

Timo.schoenlein@drk-of.de

Notizen

[illegible]