

# Volkshochschule Heusenstamm

## INFORMATIONEN

**VHS-Geschäftsstelle**  
des Magistrats der Stadt Heusenstamm  
Im Herrngarten 1, Schlossrathaus  
63150 Heusenstamm  
**Geschäftsführung:**  
Markus Tremmel, Tel.: 06104/607-1121  
Sachbearbeitung,  
Felicitas Karb, Tel.: 06104/607-1124,  
Telefax: 06104/6071662  
Internet: www.vhs-heusenstamm.de  
e-mail: vhs@heusenstamm.de

### Teilnahmebedingungen der VHS

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist von einer **vorherigen** Anmeldung abhängig. Diese ist per Postkarte (der Broschüre beigeheftet), per Fax oder per e-mail möglich. Die Anmeldung gilt als verbindlich. Bei allen Kursen (ausgenommen Sprachkurse) ist eine schriftliche Abmeldung bis 14 Wochentage vor Veranstaltungstermin möglich. Es gilt das Datum des Eingangsstempels. Nach Verstreichen der Frist ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Eine Abmeldung nach Ablauf dieser Frist kann nur in besonders begründeten Ausnahmefällen anerkannt werden; ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen.

### Mindestteilnehmer/innenzahl und Zuschlag

Für die Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmer/innenzahl von 9 erforderlich. Bei weniger als 9 bis mind. 6 Teilnehmer/innen kann der Kurs dennoch stattfinden, wenn sich die Teilnehmer/innen mit dem entsprechenden Gebührenaufschlag (s. Gebühren) einverstanden erklärt haben. **Das Nichtverständnis für den entsprechenden Gebührenaufschlag muss bei der Anmeldung vermerkt werden. Auf den Gebührenaufschlag ist keine Ermäßigung möglich.**

Die **Kursgebühr** ist auf unten aufgeführtes Konto unter Angabe des Teilnehmers und Nennung der Kursnummer zu überweisen:  
**Konto-Nr. 4 724 647, bei der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 506 521 24)**  
Die Geschäftsstelle nimmt keine Kursgebühren entgegen. Wer sich ordnungsgemäß angemeldet hat, kann am ersten Unterrichtstag teilnehmen. **Die Gebühren bzw. der Gebührenaufschlag müssen spätestens nach der ersten Unterrichtseinheit (des jeweiligen Kurses) an die VHS-Heusenstamm entrichtet werden. Bei Nichtbeachtung der Zahlungsmodalitäten kann dies zum Ausschluss aus dem Kurs führen.**

### Gebührenrückerstattung:

- Kursgebühren werden zurückerstattet
  - a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss;
  - b) anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsschritte ausfällt.
- Kursgebühren werden auf **schriftlichen Antrag** in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer aus von ihr / ihm nicht zu vertretenden Grund (insbesondere längere Krankheit, Wohnortwechsel aus beruflichen Gründen) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen; **ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu erbringen.**

### Ferien:

An Rosenmontag u. Faschachtsdienstag (19. u. 20.02.2007) sowie während der Osterferien (02.04. - 14.04.2007), den Sommerferien (09.07. - 17.08.2007) sowie an beweglichen Ferientagen findet kein Unterricht statt. Am letzten Schultag vor den Ferien stehen die Unterrichtsräume in den Schulen nicht zur Verfügung.

Eine Haftung für Teilnehmer, insbesondere bei Unfällen oder Verlusten von Eigentumsgegenständen, wird von der Stadt Heusenstamm und dem Landkreis Offenbach (Schulträger) nicht übernommen.

**Bitte beachten Sie folgende Hinweise:** Nach Einsetzung Ihrer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Die Teilnahmebedingungen werden mit der Anmeldung als verbindlich anerkannt.

### Kursgebühren:

Die **Gebühren richten sich nach der Kurs- teilnehmerzahl. Bei den im Heft angeführten Kursgebühren ist eine Mindestteilnehmerzahl von 9 zu Grunde gelegt. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann der Kurs mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Wer damit nicht einverstanden ist, muss dieses auf der Anmeldekarte kenntlich machen. Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit von 45 Minuten für**

Programmbereich:	
1 – Politik / Gesellschaft	EUR 2,15
2 – Kultur / Gestaltung	EUR 2,20
3 – Gesundheit	EUR 2,15
4 – Sprachen	EUR 2,20
5 – Arbeit / Beruf/ EDV (6 Teilnehmer)	EUR 3,40
Schwimmkurse	EUR 4,00
Teilnahmebescheinigung gebührenfrei	

### Gebührenbefreiung:

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitsuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei.

**Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden.**

Für Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

### Ort der Veranstaltungen:

**Adolf-Reichwein-Gymnasium,**  
Leibnizstraße 34-36  
**Adalbert-Stifter-Schule,** Schulstraße 2-4  
**Adolf-Reichwein-Schule**  
(Haupt- und Realschule), Leibnizstraße 61  
**Alte Schule Rembrücken,** Hauptstr. 23  
**Altes Rathaus,** Schlossstraße 10  
**Otto-Hahn-Schule,** Philipp-Reis-Str. 52-54  
**Pavillon am Schlossrathaus,**  
Im Herrngarten 1,  
**Saal für Vereine,** Rembrücker Str. 2-4  
**Städtisches Gebäude,** Obertshäuser Str. 30 (Stadtteil Rembrücken)  
**Schulräume VHS,**  
Eisenbahnstr. 11, 1. Obergeschoss

### Kuratorium (Kommission)

Volkshochschule Heusenstamm:  
Bürgermeister Peter Jakob (Vorsitzender)  
Stadttrat Manfred Ester  
Stadtverordnete Erika Henneke  
Stadtverordneter Timo Leidecker  
Stadtverordneter Heinrich Wilke-Zimmermann  
Stadtverordnete Sandra Horn  
Stadtverordneter Dr. Rudolf Benninger  
Herbert Margraf  
Joachim Kammerer  
Dr. Dieter Klockner  
Norbert Sommer  
Dipl.-Verw. Markus Tremmel (Geschäftsführer der VHS und Leiter der Musikschule)

## Politik · Gesellschaft · Umwelt

### Schach für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Schach fördert logisches Denken, Ausdauer, Kombinations- und Konzentrationsfähigkeit, aber auch Entschlusskraft und Selbstdisziplin. Der Kurs vermittelt die Spielregeln, die Techniken des Mattsetzens sowie die Eröffnungsgrundsätze. Der Kursleiter ist A-Trainer des Deutschen Schachbundes und Internationaler Schachmeister.

**He 1.00.01**  
**Stefan Solonar**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Do, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 08.02.2007**  
11 Termine, 22 UE, € 47,30

**Anmeldung auch per e-mail möglich:**  
**vhs@heusenstamm.de**

## Geschichte

### Die Schönheitsideale im Alten Ägypten

Makellos, gertenschlank und jugendlich frisch so präsentieren sich die Darstellungen von Frauen und Männern vom Nil wie wir sie in ägyptischen Sammlungen bzw. Museen sehen. Handelt es sich hierbei um Idealisierung - und wenn ja, welche Ideale liegen zugrunde? Welche Rolle spielten Hygiene, Kosmetik, Kleidung und das Tragen von Schmuck tatsächlich? Die Bildnisse und ausgewählten Texte - darunter altägyptische Liebesgedichte - geben Auskunft darüber. Zum Abschluss des Seminars wird es ein kleines arabisches Buffet geben.

Die Kosten für das Buffet werden im Kurs extra berechnet (ca. € 7,00).

#### 1.01.01

**Mohamed Elhamalawi**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Sa, 11.00 - 16.30 Uhr, **am 21.04.2007**  
So, 11.00 - 16.30 Uhr, **am 22.04.2007**  
2 Termine, 14 UE, € 30,10

### Geheimnisvolles Ägypten

Wissenswertes über die Geschichte, Schrift und Götterwelt der Pharaonenzeit. Um Ägypten mit seiner langen Geschichte und seinen einzigartigen Bau- und Kunstdenkmälern zu verstehen, muss man sich von herkömmlichen Zeitbegriffen trennen. Wenn man sich intensiv mit dem alten Ägypten beschäftigt, verschwimmen die Grenzen zwischen Realität und Mythos.

Die Hieroglyphen, vor tausenden von Jahren von den tiefsten Grabkammern bis zu den Spitzen der Pyramiden in Stein gemeißelt, geben Auskunft über die Zeit der Pharaonenherrschaft und den altägyptischen Götterhimmel. Sie lernen die Auslegung von Hieroglyphen kennen, erhalten Informationen über die Denk- und Lebensweise der Pharaonen und beschäftigen sich mit dem Bau und der Bedeutung von Pyramiden sowie der Bedeutung der wichtigsten Götter im alten Ägypten.

Am Ende des Seminars erwartet die Teilnehmer ein kleines arabisches Buffet. Die Kosten für das Buffet werden im Kursextra berechnet (ca. € 7,00).

#### 1.01.02

**Mohamed Elhamalawi**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss

Sa, 10.00 - 17.30 Uhr, **am 05.05.2007**  
So, 10.00 - 17.30 Uhr, **am 06.05.2007**  
2 Termine, 20 UE, € 43,00

## 1.07 Psychologie

### Schluss mit dem Rauchen .....

..... gar nicht so einfach, diese drei Worte zu sagen. Wer sagt das auch schon gerne, wenn einem das Rauchen viele Jahre lang begleitet hat. Man hat einfach Angst, sich davon zu trennen, weil viele tausend Gründe dagegen sprechen, endgültig mit dem Rauchen aufzuhören. Sie brauchen jedoch keine Angst zu haben. Es ist leichter als Sie denken. Ohne Hilfsmittel und ohne Entzugserscheinungen. Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine große Flasche Wasser ohne Kohlensäure mitbringen. Höchst- und Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

**He 1.07.01**  
**Ursula Eiselstein**  
Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Rathaus-  
saal  
Sa, 10.00 - 17.00 Uhr, **27.01.2007** und  
So, 10.00 - 17.00 Uhr, **28.01.2007**  
2 Termine, 18 UE, € 58,15

## Auf eigenen Füßen stehen - Schritte zu sich selbst

### Selbsterfahrung in der Gruppe

Die Beziehung zu uns und die Erwartungen an uns selbst sind in unserer Lebensgeschichte verwurzelt. Wie sehen unsere Wurzeln aus? Wieviel von uns, unseren Wünschen und Bedürfnissen leben wir? Wir leiden häufig als Erwachsene darunter, Bilder, die wir von uns haben, Ideale und Lebenskonzepte nicht wirklich zu können; wir scheitern immer wieder in dem Bemühen, Erwartungen – tatsächliche und vermutete – von Eltern, Partnern, Freunden und Vorgesetzten zu erfüllen. Wir haben es nicht oder zu wenig gelernt, wirklich Nauf eigenen Füßen zu stehen, zu fühlen wir brauchen und wollen, welches unsere Möglichkeiten und Wege sind. Dieser Weg zu sich selbst ist bestimmt nicht immer leicht. Und ein Grund für uns, ihn nicht zu suchen und zu gehen, ist häufig die Angst vor dem schmerzhaften Abschied von Illusionen und falschen Vorstellungen von uns selbst und unserer Realität. Gewinnen könnten wir aber bei der Reise zu uns selbst: ein Gefühl von und Wissen um unsere Realität, ein anderes Selbstbewusstsein n also ein Wissen von sich selbst n und darauf gründend ein Selbstwertgefühl, welches das Fundament unseres Wohlergehens ist.

In einem vertrauens- und respektvollen, unterstützenden Rahmen können diese Schritte zu sich selbst versucht werden. Dies geschieht mit Hilfe von Gesprächen, Körperübungen, Rollenspielen und Fantasiereisen u. a. zu den Themen „Das innere Kind“, „Familienbilder“, „Ich und die Gruppe“, „Nähe/Distanz“, „Mann / Frau“. Körper- und Atemübungen können dabei helfen, mehr Kontakt zu sich und seinen Gefühlen herzustellen und tiefe Verspannungen zu lösen.

Bitte bequeme Kleidung, Decke (keine Gymnastikmatte) und kleine Kissen mitbringen.

Informationsveranstaltung für alle an einem Kurs Interessierten:

**05.02.2007, 19.00 Uhr im Alten Rathaus, Schlossstraße 10, Rathausaal**

## Selbsterfahrungsgruppe I

He 1.07.02

**Karin Posselt-Glas**

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, 2. Obergeschoss  
Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, 14tägig,  
ab 07.02.2007  
10 Termine, 30 UE, € 64,50

## Selbsterfahrungsgruppe II

He 1.07.03

**Karin Posselt-Glas**

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal  
Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, 14tägig,  
ab 12.02.2007  
10 Termine, 30 UE, € 64,50

## Selbsterfahrungsgruppe III

He 1.07.04

**Karin Posselt-Glas**

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, 2. Obergeschoss  
Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, 14tägig,  
ab 14.02.2007  
10 Termine, 30 UE, € 64,50

## - Klopfe Dich frei

Angesichts der explodierenden Gesundheitskosten ist es zumindest erstaunlich, wenn eine Methode im Bereich der Gesundheit von sich behaupten kann, sofort zu wirken und nur geringe Kosten zu verursachen. Gerade das ist aber bei der Klopfmethode der Fall. Schmerzen, Depressionen, Ängste, Stress und viele andere physische und psychische Beschwerden lassen sich lösen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine große Flasche Wasser ohne Kohlensäure mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

He 1.07.05

**Ursula Eiselstein**

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Rathausaal  
Sa, 10.00 - 17.00 Uhr, am 10.02.2007  
1 Termin, 9 UE, € 29,10

## Vollkommen leer und ausgebrannt

Es trifft Manager ebenso wie Hausfrauen: Ausgebrannt sein, völlige Kraftlosigkeit, Erschöpfung bis an die Grenze des Nervenzusammenbruchs. Das so genannte Burn-out-Syndrom ist eine Erkrankung unserer modernen, schnelllebigen Zeit, die die Menschen vollkommen auslaugt.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine große Flasche Wasser ohne Kohlensäure mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

He 1.07.06

**Ursula Eiselstein**

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Rathausaal  
Sa, 10.00 - 17.00 Uhr, am 03.03.2007  
So, 10.00 - 17.00 Uhr, am 04.03.2007  
1 Termin, 18 UE, € 38,70

## Entdecke Deine Essenz - oder - Die mediative Reise zu Deinem inneren Kind

(Aufbauend auf dem Klopfseminar EFT I)

Wir wollen den Knoten in unserer Seele lösen, ein Knoten, der uns körperliche und seelische Konflikte beschert und uns sehr stark belastet. In einem Wochenendseminar machen wir eine mediative Zeitreise zur Erforschung des unerledigten NGepekcks, das wir aus der Kindheit mitgebracht haben. Es wird ein Quantensprung in der persönlichen Entwicklung sein. Der Körper lügt nicht. Man ist sich darüber einig, dass frühe Emotionen die Spuren im Körper hinterlassen, die als Informationen kodiert werden, die im Erwachsenenalter unsere Art zu fühlen, zu denken und zu handeln beeinflussen, aber dem bewussten, logischen Verstand meist unzulänglich bleiben.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine große Flasche Wasser ohne Kohlensäure mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

He 1.07.07

**Ursula Eiselstein**

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Rathausaal  
Sa, 10.00 - 17.00 Uhr, am 05.05.2007  
So, 10.00 - 17.00 Uhr, am 06.05.2007  
1 Termin, 18 UE, € 58,15

## Die Zeichen des Körpers richtig deuten

Seit undenklichen Zeiten versuchen Menschen aus dem sichtbaren Äußeren des Körpers auf das unsichtbare Innere zu schließen. Der Körper zeigt, wie ein Spiegel, nur das, was wirklich ist. Es wird gezeigt, wie wir die Körpermerkmale als Botschaften erkennen können, die den inneren Zustand unseres Bewusstseins sichtbar werden lassen.

He 1.07.08

**Birgit Grebe**

Städtisches Gebäude, Obertshäuser Str. 30, Heusenstamm-Rembrücken  
Sa, 10.00 - 18.00 Uhr, am 23.06.2007  
So, 10.00 - 18.00 Uhr, am 24.06.2007  
2 Termine, 20 UE, € 43,00 (zzgl. € 10,00 für ein Skript, die bei der Dozentin zu entnehmen sind)

## Länderkunde / Geographie / Reisen

### Dia-Veranstaltungen

Diavorträge finden an folgenden Terminen im Hinteren Schloßchen, im Herrngarten 3, jeweils um 20.00 Uhr statt:

- 15.01.2007: Süddalmatien / Montenegro
- 29.01.2007: Die Alpen
- 12.02.2007: Alaska
- 26.02.2007: Prag
- 12.03.2007: Kanada I. Teil
- 26.03.2007: Kanada II. Teil
- 16.04.2007: Wyoming und Yellowstone Nationalpark
- 30.04.2007: Alexander der Große
- 14.05.2007: Malta
- 04.06.2007: „Fremd und doch so nah“: Einführung in die Religion des Islam (Vortrag ohne Diashow)

Die Themen der Einzelveranstaltungen aus Geographie und Geschichte werden in einem Informationsblatt vorgestellt. Dieses Programm ist im Rathaus (Information) und bei nachstehenden Heusenstammer Geldinstituten / Firmen erhältlich. Ihnen gilt unser besonderer Dank.

- Braas Dachsysteme GmbH, Rembrücker Staße 50
- Buchhandlung „Das Buch“, Frankfurter Straße 30
- Herth & Buss GmbH & Co. KG, Dieselstraße 2 - 4
- Levi Strauss Germany GmbH, Levi-Strauss-Allee 18
- SEB Bank AG, Frankfurter Straße 44 a
- Volksbank Heusenstamm, Frankfurter Straße 20

Ein Kostenbeitrag von € 2,00 pro Teilnehmer ist am Eingang zu entrichten. Sammelbehälter stehen bereit.

## Öffnungszeiten der Heusenstammer Stadtbücherei

Dienstag:	10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch:	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag:	15.00 – 18.00 Uhr
Freitag:	10.00 – 12.30 Uhr
Einmal monatlich – jeweils am	
2. Samstag:	11.00 – 13.00 Uhr

## Kultur Gestalten

### 2.05 Kalligraphie / Malen / Zeichnen

#### Kalligraphie – Kreisbilder

Zu verschiedenen Schriften (auch der eigenen Handschrift), werden Texte spiralförmig, als Halbkreis oder direkt im Kreis geschrieben. Dazu kommen unterschiedliche Bildhintergründe, die das Geschriebene farblich unterstreichen. Auch für Anfänger geeignet.

He 2.05.01

**Sigrud Hammon**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Do, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 08.02.2007  
12 Termine, 32 UE, € 70,40

#### Malerei für Kinder und Jugendliche

Acrylfarbe, evtl. Aquarellfarbe und Kreide; Arbeiten auf Leinwand, Pappen und Aquarellpapier mit Pinsel und Spachtel

He 2.05.02

**Helga Jöster**

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm  
Mo, 17.00 - 18.30 Uhr, ab 12.02.2007  
15 Termine, 30 UE, € 72,00 (inkl. Materialkosten)

#### Malerei für Jugendliche

Acrylfarbe, evtl. Aquarellfarbe und Kreide; Arbeiten auf Leinwand, Pappen und Aquarellpapier mit Pinsel und Spachtel

He 2.05.03

**Helga Jöster**

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm  
Mi, 17.00 - 18.30 Uhr, ab 14.02.2007  
15 Termine, 30 UE, € 72,00 (inkl. Materialkosten)

#### Zeichnen und Malen mit Pastell-Kreide, Spachteln mit Acrylfarbe und Spachtelmasse Für Erwachsene und Jugendliche

Arbeiten auf Aquarellpapier, Pappen und Leinwand

Zur 1. Unterrichtsstunde bitte folgende Materialien mitbringen:

Bleistift, Knetgummi, Skizzenblock DIN A3 oder DIN A 2, mittlere Stärke und vorhandene Pinsel  
(Weitere Materialien werden besprochen)

He 2.05.04

**Helga Jöster**

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm  
Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 14.02.2007  
Kurs 14tägig nach Vereinbarung  
10 Termine, 30 UE, € 72,00 (inkl. Materialkosten)

## 2.06 Plastisches Gestalten

### BILDHAUERWERKSTATT

#### Formen in Ton

Beispiele aus der Natur, der Kunstgeschichte, das Arbeiten nach dem menschlichen Modell, aber auch das Herantasten an die Form dienen als Anregung für die plastische Arbeit (Skulptur, Objekt, Relief, Architektur, Landschaft). Anschließend können die entstandenen Arbeiten mit Keramikfarben wie Engoben, Oxiden, Glasuren, gestaltet werden.

**Erwachsene / Jugendliche:**

He 2.06.01

**Helga Jöster**

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm  
Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 13.02.2007  
10 Termine, 30 UE, € 72,00 Jugendliche, € 86,45 Erwachsene (inkl. Materialkosten)

**Erwachsene / Jugendliche**

He 2.06.02

**Helga Jöster**

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm  
Di, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 13.02.2007  
15 Termine, 30 UE, € 72,00 Jugendliche, € 86,45 Erwachsene (inkl. Materialkosten)

**Kinder und Jugendliche**

He 2.06.03

**Helga Jöster**

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm  
Mo, 15.00 - 16.30 Uhr, ab 12.02.2007  
15 Termine, 30 UE, € 72,00 (inkl. Materialkosten)

**Kinder und Jugendliche**

He 2.06.04

**Helga Jöster**

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm  
Di, 15.00 - 16.30 Uhr, ab 13.02.2007  
15 Termine, 30 UE, € 72,00 (inkl. Materialkosten)

**2.08 Musikalische Praxis****Afrikanisches Trommeln für Anfänger**

Falls Sie langsam genug von „Deutschland sucht die nächste Retorten-Band“ haben: In diesem Kurs für Trommel-Anfänger/innen und Musikinteressierte bekommen Sie Gelegenheit, Musik einmal direkt und in einer sehr ursprünglichen Form zu erfahren. Durch unterhaltsame Übungen und dem Spiel einfacher Trommel-Melodien auf Djembe-Trommeln nähern wir uns den Instrumenten und dem afrikanischen Rhythmusgefühl. Dabei werden auch die nötigen Spieltechniken vermittelt. Im weiteren Verlauf des Kurses werden wir den Kpanlogo einstudieren, einem verbreiteten Stück aus Westafrika. Positiver Nebeneffekt: Im Gegensatz zu den Auswahlverfahren für angehende Superstars sorgt das Afrikanische Trommeln immer für gute Stimmung!

He 2.08.01

**Joachim Kaiser**

Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Clubraum 3, Heusenstamm  
Mi, 20.15 - 21.45 Uhr, ab 07.02.2007  
16 Termine, 32 UE, € 70,40 zzgl. € 2,00 Leihgebühr pro Trommel und Veranstaltungstermin

**2.09 Tanz****Orientalischer Tanz - Bauchtanz**

Das Wort Tanz bedeutet ursprünglich "Lebensfreude" (von dem Sanskrit-Wort "tanha" abgeleitet) - Wir, Frauen jeden Alters, wollen uns im Tanz ein Stück orientalischer Lebensfreude und Gelassenheit erschließen und Harmonie von Körper und Geist erfahren. Das Vermitteln eines guten Körpergefühls, das Aufbauen der Grundbewegungen und das

Fördern der Beweglichkeit sind wichtige Bestandteile der Kurse. Getanzte Lebensfreude und die allmähliche Entwicklung des persönlichen künstlerischen Ausdrucks stehen im Vordergrund. Weitere Schwerpunkte werden sein: Harmonische Bewegungskoordination, freier Tanz, Folklore, Rhythmik und Hintergrundwissen.

Ein Neu-Einstieg ist nur für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen möglich. Bitte vorherige Rücksprache mit der Kursleiterin, da Plätze nur vereinzelt frei werden. Tel.-Nr. bitte bei der VHS (06104/607-1124, 1121) erfragen.

**Medium**

He 2.09.01

**Elke Blank-Ziethmann**

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal  
Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 14.02.2007  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

**Medium - Fortgeschrittene**

He 2.09.02

**Elke Blank-Ziethmann**

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal  
Mi, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 14.02.2007  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

**Gesundheit****3.00 Sonstige Kurse****Facelifting - ohne Skalpell Gesichtsgymnastik zur Verbesserung des Gesichtsausdrucks**

Unser Aussehen können wir mitbestimmen, wenn wir bereit sind, etwas dafür zu tun. Kosmetische Chirurgie kann zwar die Gesichtshaut straffen, die Gründe für die Falten und das Erschlaffen des Gewebes bleiben aber. Natürliches Facelifting zielt darauf ab, die Schönheit des Gesichtsausdrucks zu verbessern.

Wir analysieren zuerst unser Gesicht und erstellen eine Checkliste. Wir stellen fest, wo die Gesichtsmuskeln liegen und wie sie arbeiten. Wir erlernen verschiedene sehr effektvolle Übungen für alle Bereiche des Gesichtes und des Halses. Die Haut wird straffer und wir arbeiten gezielt der Schwerkraft entgegen. Des weiteren gibt es Tipps, welche Lebensmittel unsere Haut verschönern und anderes mehr. In einer Arbeitsmappe finden sich die gymnastischen Übungen für das Facelifting, Affirmationen, Rezepte für selbst hergestellte Kosmetik und einen Übungskalender.

Bitte einen Spiegel mitbringen.

Höchststeilnehmerzahl: 12

He 3.00.01

**Regina Lück**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Di, 19.00 - 20.30, ab 27.02.2007  
5 Termine; 10 UE, € 21,50 (zzgl. € 6,00 für die Arbeitsmappe, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind).

**Make-up Workshop Typgerechtes Schminken für jeden Anlass / das 5-Minuten-Ruck-Zuck-Make-up**

Mit einem hautgerechten Make-up unterstreichen Sie Ihren Typ. Die Schwachpunkte im Gesicht werden neutralisiert und die Vorzüge unterstrichen. Erstklassige Farben passend zu Ihrem Typ bringen Ihre Persönlichkeit zum Strahlen. Einfach, easy und Ruck-Zuck, wenn

auch mal nicht so viel Zeit ist! Die Inhaltsstoffe der Produkte etc. sind naturbasiert und für jeden Hauttyp geeignet. Bitte einen Tischspiegel und ein Haarband mitbringen. Mindest- und Höchststeilnehmerzahl: 6

He 3.00.02

**Birgit Reipert**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss  
Sa, 14.00 - 17.45 Uhr, am 24.03.2007  
1 Termine, 5 UE, € 16,15 zzgl. € 10,- für Pinsel, Farbe, Schwämmchen, Cremes, Proben, die an die Dozentin zu entrichten sind.

**3.01 Autogenes Training / Yoga / Entspannung****Autogenes Training - Meditation**

Atem- und Dehnungsübungen; durch Körperan- und -entspannung sowie durch bewusste Körperwahrnehmung können wir lernen, Stress, Nervosität und Unruhe abzubauen, um unser inneres Gleichgewicht, Ruhe und Gelassenheit wieder zu finden; Wege zum ganzheitlichen Menschsein. Bitte bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

He 3.01.01

**Ilse Raasch**

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

**Kurs A:**

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 05.02.2007

**Kurs B:**

Do, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 08.02.2007

15 Termine, 30 UE, € 64,50

**Hatha-Yoga für leicht Fortgeschrittene**

Mit statischen und dynamischen Körperübungen halten wir unseren Körper beweglich. Durch diese Bewegungsabläufe wird der Abbau von Verspannungen bewirkt, sowie eine Kräftigung der Wirbelsäule, Muskulatur und der Gelenke erreicht. Bewusste Atemführung und Entspannungsübungen wirken sich beruhigend auf unseren Körper, die Gefühle und Gedanken aus. Die Yogaübungen beeinflussen die Haltung, die Organfunktion, die Konzentrationsfähigkeit und die Entspannung positiv. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.

Höchststeilnehmerzahl: 10

He 3.01.02

**Britta Herrmann**

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken, 1. Obergeschoss  
Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, ab 05.02.2007 (nicht 12.02, 04.06., 11.06.2007)  
14 Termine, 28 UE, € 60,20

**Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**

Seine Grundkenntnisse von Hatha-Yoga (siehe Kurs 3.01.02) werden bewusst erweitert und gefestigt. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.

Höchststeilnehmerzahl: 15

He 3.01.03

**Britta Herrmann**

Stück-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle  
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 05.02.2007 (nicht 12.02, 04.06., 11.06.2007)  
14 Termine, 28 UE, € 60,20

**Hatha-Yoga**

Yoga ist ein Übungsweg für alle Menschen mit ihren unterschiedlichen Möglichkeiten und ihren persönlichen Bedürfnissen. Das Ziel ist, durch Yoga zu mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit im Geist zu finden und zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Höchststeilnehmerzahl: 12

He 3.01.04

**Hildegard Erbar**

Pavillon am Schloss, Im Herrgarten 1, Heusenstamm  
Di, 9.00 - 10.00 Uhr, ab 06.02.2007  
12 Termine, 16 UE, € 34,40

He 3.01.05

**Hildegard Erbar**

Pavillon am Schloss, Im Herrgarten 1, Heusenstamm  
Di, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 06.02.2007  
12 Termine, 24 UE, € 51,60

**Einführung in den 1. REIKI-Grad**

REIKI führt den Menschen zu einer Harmonie mit sich selbst, lindert Schmerzen, bewirkt tiefe Entspannung, verfeinert unsere Energiezentren und trägt zur Auflösung unserer Krankheitsursachen auf allen Ebenen bei. Die universale Lebensenergie REIKI kann durch entsprechende Einstimmungen bei jedem Menschen geweckt werden. - Bitte bequeme Kleidung, Decke und Kissen mitbringen.

He 3.01.06

**Birgit Grebe**

Städtisches Gebäude, Obertshäuser Str. 30, Heusenstamm-Rembrücken  
Sa, 10.00 - 18.00 Uhr, am 17.03.2007  
So, 10.00 - 18.00 Uhr, am 18.03.2007  
2 Termine, 20 UE, € 43,00 (zzgl. 10,00 EUR für Urkunde und Skript, die bei der Dozentin zu entrichten sind).

**Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung**

Diese Methode ist eine in ihrer Art einzigartige körperorientierte Methode, die von Dr. Moshe Feldenkrais (1904 - 1984) entwickelt wurde. Ziel dieser Methode ist der bessere, d. h. einfühlsame und ganzheitliche Umgang mit dem Körper und das Erspüren, dass Körper und Bewusstsein nicht voneinander zu trennen sind.

Durch leichte behutsame Bewegungen, die jede Person in ihrer eigenen Art und Weise ausführt, werden gewohnte Bewegungsmuster und Verspannungen bewusst gemacht. Die Veränderung und Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten führen zu einem besseren Umgang mit sich selbst und mehr Wohlbefinden. Diese Methode ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte Isomatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

He 3.01.07

**Brigitte Jermoloff**

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken  
Di, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 30.01.2007  
6 Termine, 8 UE, € 17,10

**Duft-Qi-Gong - die besondere chinesische Heilgymnastik**

**Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie.** Im Gegensatz zu vielen anderen Qi-Gong-Methoden, ist bei Duft-Qi-Gong nicht die Vorstellung oder die Konzentration das Wesentliche, sondern die Natürlichkeit der Bewegungen. Sie garantiert, dass Duft-Qi-Gong richtig ausgeübt wird und einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist hat. Duft-Qi-Gong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für Westeuropäer einen leichten Einstieg in die asiatische Heilgymnastik dar. Duft-Qi-Gong-Übungen dienen der Entgiftung unseres Körpers und der Anregung des Energieflusses in den Meridianen. Nur wenn die Energie Qi in den Meridianen ungehindert fließen kann, ist der Mensch gesund (traditionelle chinesische Medizin).

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken mit.

\_\_\_He 3.01.08

**Renate Sattler**

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Do, 18.00 - 18.45 Uhr, ab 08.02.2007  
8 Termine, 8 UE, € 17,20

**Eutonie auf der Grundlage der Arbeit von Gerda Alexander**

ist eine Hilfe bei Rücken- und Gelenkschmerzen, Muskelverspannung, Stressbewältigung und Schlafstörungen. Eutonie eignet sich für Menschen jeden Alters. Einfache Körpererfahrungen lösen Verspannungen und dienen der Gesundheitsförderung, der Körperwahrnehmung und der Spannungsregulierung.

Bitte bringen Sie eine Decke, evtl. ein kleines Kopfkissen und dicken Socken mit. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

\_\_\_He 3.01.09

**Renate Sattler**

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Do, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 08.02.2007  
8 Termine, 11 UE  
€ 23,65

**3.02 Bewegung****Wirbelsäulengymnastik**

Ziel ist es, die bewusste Körperwahrnehmung zu schulen, Haltungsfehler zu korrigieren, und Haltungsschwächen entgegenzuwirken. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

\_\_\_He 3.02.01

**Barbara Föllner**, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Saal für Vereine, Rembrucker Straße, Heusenstamm

Mo, 17.45 - 18.45 Uhr, ab 05.02.2007  
16 Termine, 21 UE, € 45,85

**Funktionsgymnastik für Frauen ab 50. Lebensjahr**

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

\_\_\_He 3.02.02

**Christine Pilz**

Otto-Hahn-Schule Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mo, 18.45 - 19.45 Uhr, ab 05.02.2007  
12 Termine, 16 UE, € 34,40

**Body-Styling**

Bei dynamischer Musik wird die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po gestrafft. Durch die hohe Wiederholungszahl der Übungen wird die Haut straffer. Der nächste Sommer kommt bestimmt ....

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

\_\_\_He 3.02.03

**Alexandra Settler**

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mo, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 05.02.2007  
18 Termine, 24 UE, € 51,60

**Rücken-Fit****Wirbelsäulengymnastik für Frauen**

Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitige Belastung entstanden sind, werden durch die gezielte Schöngymnastik reduziert.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

\_\_\_He 3.02.04

**Barbara Föllner**, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Otto-Hahn-Schule Heusenstamm, Gymnastikhalle

Di, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 06.02.2007  
16 Termine, 21 UE, € 45,85

**50-plus-Fitness für das Wohlbefinden**

Einfache, altersgerechte Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers und zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls verbunden mit Entspannungsübungen. Vor allem Hals-, Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur werden mobilisiert und dadurch besser durchblutet und gedehnt.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

\_\_\_He 3.02.05

**Alexandra Settler**

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 15.45 - 16.45 Uhr, ab 07.02.2007  
10 Termine, 13 UE, € 28,65

**Pilates**

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Durch ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Diese Methode beugt Rückenschmerzen vor, kräftigt die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur und lässt den Bauch flach und fest werden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

\_\_\_He 3.02.06

**Alexandra Settler**

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 16.45 - 17.45 Uhr, ab 07.02.2007  
18 Termine, 24 UE, € 51,60

**Wirbelsäulengymnastik / Rückenfitness**

Dieses Kursangebot ist ein Training der Stütz- muskulatur rund um die Wirbelsäule. Die Hauptschwerpunkte liegen dabei in der Kräftigung, der Dehnung und der Mobilisation sowie der Entspannung.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

\_\_\_He 3.02.07

**Alexandra Settler**

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Do, 16.30 - 17.30 Uhr, ab 08.02.2007  
18 Termine, 24 UE, € 51,60

**Wirbelsäulengymnastik II**

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

\_\_\_He 3.02.08

**Ursula Feldpausch-Herbert**

Otto-Hahn-Schule Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mi, 17.00 - 18.00 Uhr, ab 07.02.2007  
15 Termine, 20 UE, € 43,00

**Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung**

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

\_\_\_He 3.02.09

**Elke Stern**

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

**Kurs A:**  
Mi, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 07.02.2007

**Kurs B:**  
Mi, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 07.02.2007

**Kurs C:**  
Mi, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 07.02.2007

18 Termine, 24 UE, € 51,60

**Rücken-Fit – Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen**

Durch eine funktionelle Ganzkörpergymnastik wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger, und damit Rückenproblemen entgegenge- wirkt.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

\_\_\_He 3.02.10

**Barbara Föllner**, staatl. geprüfte Gymnastik- lehrerin

Otto-Hahn-Schule Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mi, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 07.02.2007  
18 Termine, 24 UE, € 51,60

**Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung**

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

\_\_\_He 3.02.11

**Elke Stern**

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

**Kurs A:**  
Do, 16.00 - 17.00 Uhr, ab 01.02.2007

**Kurs B:**  
Do, 17.00 - 18.00 Uhr, ab 01.02.2007

18 Termine, 24 UE, € 51,60

**Gesund und fit?**

Durch eine vielseitige Stundengestaltung wollen wir mit funktioneller und rückenschonen- der Gymnastik muskuläre Dysbalancen aus- gleichen; vernachlässigte Muskelpartien kräf- tigen, verspannte und verkürzte Muskeln lockern und dehnen. Die Schulung des Herz- kreislaufsystems mit Musik sowie Entspan- nung ist ebenfalls Teil jeder Stunde.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

\_\_\_He 3.02.12

**Simone Dorr**

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Do, 18.15 - 19.15 Uhr, ab 01.02.2007  
18 Termine, 24 UE, € 51,60

**Wassergymnastik**

Während der Bewegungen im Wasser wird die Körpermuskulatur maximal gefordert (fünffa- che Energie), jedoch die Gelenke werden da- bei extrem geschont.

**Barbara Föllner**

Schwimmbad Heusenstamm, Jahnstraße 50  
Jeweils donnerstags (außer Schulfreien),  
ab 18.01.2007

Gruppe I: 9.30 - 10.00 Uhr

Gruppe II: 10.00 - 10.30 Uhr

Gruppe III: 10.30 - 11.00 Uhr

Änderungen vorbehalten - Siehe Aushang im Allwetterbad.

Anmeldung nicht notwendig. Es ist lediglich der Schwimmbadeintritt zu entrichten.

**Aqua-Aerobic mit Jennifer Marx**

Schwimmbad Heusenstamm, Jahnstraße 50  
Jeweils freitags von 19.00 - 19.45 Uhr

Änderungen vorbehalten - Siehe Aushang im Allwetterbad.

Anmeldung nicht notwendig. Es ist lediglich der Schwimmbadeintritt zu entrichten.

**3.07 Ernährung**

Bringen Sie bitte für alle Kochkurse ein Küchentuch, eine Schürze und ein scharfes Messer mit.

**Die ersten kleinen Schritte zum Gourmetkoch (für Anfänger/innen)**

\_\_\_He 3.07.01

**Ute Kinsky**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Mo, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 26.02.2007

12 UE, Termine: 3  
€ 25,80 (zuzüglich Lebensmittelumlage)

Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

**Chinesisch kochen nach Hausfrauen Art**

\_\_\_He 3.07.02

**Helen Ibrügger**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 07.02.2007

20 UE, Termine: 5  
€ 43,00 (zzgl. Lebensmittelumlage)

Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

**Natürlich wieder – HERRlich kochen – Kochkurs für Männer**

\_\_\_He 3.07.03

**Ute Kinsky**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Do, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 15.02.2007

24 UE, Termine: 6  
€ 51,60 (zuzüglich Lebensmittelumlage)

Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

## Köstlichkeiten der Ägyptischen Küche

Dieses Seminar an zwei Abenden möchte Ihnen einen Einblick in die Vielfalt der ägyptischen Küche geben. Gemeinsam werden Vorspeisen, Hauptgerichte und auch süßes Gebäck als Nachtisch zubereitet. Baba Ganousch, Tabule, Seich Taouou, Koschary oder Basbusa sind dann sicher keine Fremdwörter mehr für Sie!

Bitte einen Frischhaltebehälter und ein Geschirrhändchent mitbringen.

— He 3.07.04

### Mohamed Elhamalawi

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Di, 17.30 - 21.15, am 08.05.2007 und  
Mi, 17.30 - 21.15 Uhr, am 09.05.2007  
€ 21,50 (zzgl. Lebensmittelumlage in Höhe von € 16,00, die direkt an den Dozenten zu entrichten ist)

## 4. Sprachen

Die erste Kursstunde kann als Probestunde besucht werden. Ab der 2. St. verpflichtet die Teilnahme zur Beitragszahlung.

### Vhs-Lernstufen nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“:

#### Lernstufe A1

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

#### Lernstufe A2

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

#### Lernstufe B1

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

#### Lernstufe B2

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

## Lernstufe C1

Am Ende dieser Stufe können Sie längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

## Arabisch

Zum Abschluss der Kurse ist ein arabisches Büffet geplant (Die Lebensmittelumlage in Höhe von € 4,00 bitte an den Dozenten entrichten).

### Arabisch I / Lernstufe A 1.1

... um mehr vom Urlaub zu haben oder einfach um sich mit Einheimischen zu unterhalten. Aber nicht nur! Hinter Sprachen steckt viel mehr: Beim Erlernen einer Sprache lernen Sie auch die Kultur, die Mentalität und die Lebensfreude des Volkes kennen. Sprachen helfen uns, Brücken zwischen Menschen und Kulturen zu bauen und führen uns auf eine Reise durch die Geschichte. Deshalb kommen Sie und erleben sie mit mir „arabisch“, eine der schönsten und ältesten Sprachen der Welt. Mit mir erlangen Sie Wissen mit Spaß.

— He 4.01.01

#### Mohamed Elhamalawi

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 05.02.2007  
Lehrmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

### Arabisch II für Fortgeschrittene / Lernstufe A 1.2

In der arabischen Welt werden viele verschiedene Dialekte gesprochen. Gemeinsam ist ihnen jedoch das moderne Hocharabisch, das als überregionale Amtssprache dient und in der Presse, im Rundfunk und Fernsehen verwendet wird. In diesem Kurs steht die Alltagskommunikation (auf Hocharabisch) im Vordergrund. Sie lernen mit vielen bildhaften Erklärungen die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben, sowie sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen. Zugleich erfahren Sie Wissenswertes über Kultur, Mentalität und Geschichte der arabischen Welt.

— He 4.01.02

#### Mohamed Elhamalawi

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 05.02.2007  
Lehrmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

### Arabisch III für Fortgeschrittene / Lernstufe A 2.1

Kursbeschreibung siehe 4.01.02

— He 4.01.03

#### Mohamed Elhamalawi

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Do, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 08.02.2007  
Lehrmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

## Arabisch Intensiv für Fortgeschrittene / Lernstufe A 2.2

Kursbeschreibung siehe 4.01.02

— He 4.01.04

#### Mohamed Elhamalawi

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Do, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 08.02.2007  
Lehrmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

## 4.04. Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch als Fremdsprache Lernstufe A 1.2

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die wenig Deutsch sprechen können. Sie lernen hier alltägliche Ausdrücke und wie man einfache Sätze verwendet. Die sichere Beherrschung des lateinischen Alphabets ist erforderlich.

— He 4.04.01

#### Beata Klementné Kecskeméti

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Mo und Mi, 19.30 - 21.00 Uhr,  
ab 05.02.2007 (zweimal wöchentlich)  
Lehrbuch: Themen Aktuell 1, ab Lektion 4/5  
32 Termine, 64 UE, € 140,80

### Deutsch als Fremdsprache II Lernstufe A 1.2

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die schon Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 haben.

— He 4.04.02

#### Beata Klementné Kecskeméti

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Mo und Mi, 18.00 - 19.30 Uhr,  
ab 05.02.2007 (zweimal wöchentlich)  
Lehrbuch: Themen Aktuell 2, ab Lektion 1  
32 Termine, 64 UE, € 140,80

## Englisch

### Englisch for Tourists - Lernstufe A2

Wir lernen spielerisch und experimentell in der Gruppe speziell für Situationen im Urlaub in englischsprachigen Ländern. Wir arbeiten mit Lehrbuch und Extra-Unterrichtsmaterial, von der Kursleiterin hergestellt und ausgegeben. Hierfür sind € 3,00 an die Kursleiterin zu entrichten.

— He 4.06.01

#### Eva Hippe

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Do, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 08.02.2007  
Lehrbuch: The New Headway Elementary (Forts.), Student s Book, Cornelsen Verlag  
13 Termine, 26 UE, € 57,20

### Englisch Lernstufe B1

Einsteigen möglich

— He 4.06.02

#### Rosemarie Hippe

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Mi, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 07.02.2007  
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben  
14 Termine, 28 UE, € 61,60

## Englisch Lernstufe B1

Zusteiger/innen willkommen

— He 4.06.03

#### Rosemarie Hippe

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Fr, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 02.02.2007  
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben  
14 Termine, 28 UE  
€ 61,60

## Englisch Lernstufe B2

Advanced Learners

This course is intended for students who wish to practise English in a relaxed and informal way. Einsteigen möglich.

— He 4.06.04

#### Rosemarie Hippe

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Mi, 9.00 - 10.30 Uhr, ab 07.02.2007  
14 Termine, 28 UE  
€ 61,60

## Englisch Lernstufe B2

Advanced Learners

— He 4.06.05

#### Rosemarie Hippe

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Fr, 9.00 - 10.30 Uhr, ab 02.02.2007  
14 Termine, 28 UE  
€ 61,60

## Englisch Kreativkurs / Lernstufe B2 C1

Weiterführender Kurs. Wir arbeiten mit Zeitungsartikeln, Kurzgeschichten, Simulationen praktischer Situationen im Alltag, und natürlich mit dem Kursbuch...

— He 4.06.06

#### Eva Hippe

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 06.02.2007  
Begleitbuch: The New Headway Intermediate - Student's Book - Cornelsen Verlag  
Für weitere Materialien sind € 3,00 an die Dozentin zu entrichten.  
13 Termine, 26 UE, € 57,20

## Wan 2 tlk? Cm 2 us. - The English Talkshop Lernstufe C1

Advanced Learners

Tell us your tale / read and speak. Discussions on topics of general interest.

— He 4.06.07

#### Rosemarie Hippe

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Do, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 01.02.2007  
14 Termine, 28 UE  
€ 61,60

## Thursday Morning English Club Lernstufe C1

Advanced level.

— He 4.06.08

Neue Teilnehmer nur nach Absprache mit der Dozentin.  
Rosemarie Hippe  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Do, 10.00 - 11.30 Uhr, ab 01.02.2007  
14 Termine, 28 UE, € 61,60

## English in Action English für Kinder mit Eva und Lilly\*

Diese Kurse bieten einen spielerischen Kontakt mit der englischen Sprache. Wir singen und malen, führen Rollenspiele auf und erfinden allerlei Spiele, um kleine Sätze in der englischen Sprache zu lernen und zu sprechen.

He 4.06.09

**Eva Hippe**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss

### Kurs A:

Di, 15.00 - 16.00 Uhr, ab 06.02.2007.  
Neuer Anfängerkurs ab 4 Jahre

### Kurs B:

Di, 16.15 - 17.15 Uhr, ab 06.02.2007.  
(7-8-jährige Kinder / mit Vorkenntnissen)  
- Neuanmeldungen nur nach Absprache -

### Kurs C:

Do, 15.00 - 16.00 Uhr, ab 08.02.2007  
(8-9-jährige Kinder mit Vorkenntnissen)  
- Neuanmeldungen nur nach Absprache

### Kurs D:

Do, 16.15 - 17.15 Uhr, ab 08.02.2007  
(Kinder ab 5 Jahre mit Vorkenntnissen)

15 Termine, 20 UE, € 44,00 Zusätzlich zu den Kursgebühren werden 8,00 € Materialkosten für Anschauungsmaterial, Spielzeug, Farben und Papier, - Juice and Biscuits an die Kursleiterin erbeten.

**Achtung: Nur noch wenige Plätze frei!**  
**Bitte bei Frau Karb (Tel. 06104/607-1124) nachfragen!**

\* Seit Sommer 2004 arbeitet Lilly mit uns, eine besonders liebe und besonders geschulte Golden-Labrador-Hündin.



## Französisch

### Französisch - Lernstufe A1.8

Mit unserem neuen Buch - lernfreundlich, vielfältig, motivierend, flexibel und transparent - wollen wir gründlich, spielerisch und angenehm weiterlernen. Vous venez avec nous?

He 4.08.01

**Sabine Malher**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss

Do, 17.00 - 18.30 Uhr, ab 01.02.2007  
Lehrbuch: Couleurs de France, Band 2,  
ab Lektion 3

15 Termine, 30 UE, € 66,00

### Französisch Lernstufe C1

Neben dem Lehrbuch arbeiten wir mit aktuellen Texten und lesen literarische Ganzschriften. Zwischeneinsteiger sind in unserem sympathischen Kurs willkommen.

He 4.08.02

**Traute Burdack**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 05.02.2007  
Lehrbuch: Couleurs de France, ab Lektion 7,  
Band 3 (Langenscheidt-Verlag)  
12 Termine, 24 UE, € 52,80

### Französisch Lernstufe C1

Nous référant aux nouvelles du jour, à des articles de journaux, à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains, et parfois à des films. Nous apprenons à parler le français librement et sans appréhension, tout en révisant et en approfondissant la grammaire.

He 4.08.03

**Sabine Malher**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Do, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 01.02.2007  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

## Italienisch

### Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse Lernstufe A1

Sprechen und/oder verstehen Sie kein italienisches Wort und trotzdem möchten Sie von Anfang an Italienisch sprechen und verstehen?? Dann sind Sie bei uns richtig.

He 4.09.01

**Salvatore Ingrassia**  
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Di, 17.50 - 19.20 Uhr, ab 06.02.2007  
Linea diretta 1 (Lehrbuch)  
Linea diretta I (Arbeitsbuch zum Lehrbuch)  
CDs oder Kassetten (unverzichtbar!)  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

### Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Lernstufe A1 (Weiterführender Kurs)

Haben Sie wenig Vorkenntnisse und suchen einen Kurs, in dem von Anfang an Italienisch gesprochen wird? Dann sind Sie bei uns richtig. Und wenn Sie eines Tages Interesse haben sollten, können Sie bei der VHS sogar die Prüfung für das Europäische Zertifikat Italienisch ablegen

He 4.09.02

**Salvatore Ingrassia**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Di, 11.00 - 12.30 Uhr, ab 06.02.2007  
Lehrbuch: Espresso I (Huebner-Verlag),  
ab Lektion 1  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

### Italienisch für TeilnehmerInnen mit wenig Vorkenntnissen Lernstufe A2 (weiterführender Kurs)

In questo semestre vogliamo conoscere i Italia e gli Italiani, la loro musica (moderna e classica), la loro moda, la loro cucina, i loro hobby, ecc. e vogliamo anche vedere come si scrive una lettera, o come si prenota una camera in un Hotel. Allora: vi aspetto

He 4.09.03

**Salvatore Ingrassia**  
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 06.02.2007  
Lehrbuch: Linea diretta I, ab Lektion 5, ISBN 3-19-005174-7 + CDs, oder Kassetten, unbedingt nötig! Arbeitsbuch: Linea diretta I, ISBN 3-19-015174-1  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

### Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Lernstufe B 1 (weiterführender Kurs)

Care amiche e cari amici del corso d italiano, siamo nuovamente pronti per riprendere le lezioni. Mi raccomando: portate anche qualche vostro/a amico/a ed, inoltre, portate giornali o riviste e cassette o CD di cantanti italiani. Eh, sù! Questa volta vogliamo cantare. Forse, non così bene come Laura Pasini ed Eros Ramazzotti, ma che importa? Ma, soprattutto non dimenticate una cosa importante: un giorno - se volete - potrete sostenere l'esame per il Certificato Europeo in Italiano!

He 4.09.04

**Salvatore Ingrassia**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Di, 8.30 - 10.45 Uhr, ab 06.02.2007  
Lehrbuch: Espresso I (Huebner-Verlag),  
ab Lektion 11  
10 Termine, 30 UE, € 66,00

## SPANISCH

### Spanisch Lernstufe A 1.0

Ab Lektion 4, Band 1

He 4.22.01

**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Mo, 11.00 - 12.30, ab 26.02.2007  
Lehrbuch: Caminos 1 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

### Spanisch Lernstufe A 1

Ab Lektion 11, Band 1

He 4.22.02

**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**  
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Di, 18.45 - 20.15 Uhr, ab 27.02.2007  
Lehrbuch: Caminos 1 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

### Spanisch vormittags - Lernstufe A2

En este curso ejercitaremos en forma oral, escrita expresiones prácticas del diario vivir y también conoceremos nuevas estructuras gramaticales.

ab Lektion 6 c, Band 2

He 4.22.03

**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Di, 9.30 - 11.00 Uhr, ab 27.02.2007  
Lehrbuch: Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

### Spanisch Lernstufe A2

Ab Lektion 8, Band 2  
ZusteigerInnen willkommen

He 4.22.04

**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**  
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm  
Di, 20.15 - 21.45 Uhr, ab 27.02.2007  
Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

### Spanisch vormittags - Lernstufe B1

ab Lektion 1, Band 2

He 4.22.05

**Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Mo, 9.30 - 11.00 Uhr, ab 26.02.2007  
Lehrbuch: Caminos 2 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

### Spanisch Lernstufe B2

Ab Lektion 9, Band 2

ZusteigerInnen willkommen

He 4.22.06

**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**  
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm  
Di, 17.15 - 18.45 Uhr, ab 27.02.2007  
Lehrbuch: Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag  
15 Termine, 30 UE, € 66,00

## Arbeit - Beruf - Datenverarbeitung

### 5.03 EDV-SEMINARE

Alle PC-Kurse finden in der Eisenbahnstraße 11, 1. Obergeschoss, 63150 Heusenstamm, statt. Die Mindest- und Höchstteilnehmerzahl beträgt bei allen PC-Kursen 6 Personen. Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur Verfügung.

### Windows-Grundkurs

Der Kurs soll all denen, die noch keine Erfahrung im Umgang mit dem Personalcomputer haben, eine Übersicht über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten vermitteln. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anwendungsmöglichkeiten für folgende Themengebiete werden aufgezeigt:

- Aufbau und Funktion eines PC's
- Datenspeicher, Laufwerke
- Die Benutzeroberfläche
- Die Systemsteuerung
- Das Betriebssystem
- Bedienung des Windows-Explorers
- Kurzübersicht Anwendungsprogramme für den PC (Word/Excel)

He 5.03.01

**Sabine Tscherner-Ott**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Mo, 17.30 - 19.45 Uhr,  
ab 26.02, 05.03, 12.03, 19.03, 26.03,  
16.04, 23.04.2007  
21 UE, Termine: 7  
€ 101,40 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 12.02.2007

### Fotos am PC verbessern

Der Kurs richtet sich besonders an Senioren, die analog oder digital fotografieren. Sehr viel Wert wird auf Verständlichkeit und Nachvollziehbarkeit gelegt. Für „Analogografen“, die Laborerfahrung haben, werden Parallelen zur Labortechnik aufgezeigt. Die Bildbearbeitung zielt auf Optimierung der Fotos, um diese anschließend im Fotoladen hervorragend belichten zu lassen oder auszeichnete eigene Ausdrucke zu erzeugen.

Themen: Mindestanforderungen an den PC; wie erhalte ich von Film digitale Bilder? Farb Räume; verschiedene elektronische Bildverarbeitungsprogramme; Dateiformate; Bildaus-

richtung und Bildausschnitt, Arbeiten mit Ebenen; Farbton- und Kontrastkorrektur; Farb- und Tonwertkorrektur; Auswahltechniken; digitale Retusche und Schärfen. Auf Wunsch der Teilnehmer können Themen vertieft werden z. B. Farb- zu Schwarz-Weiß-Bild. Die Teilnehmer erhalten gratis eine begrenzte Laufzeitversion (30 Tage) von „Photoshop CS2“ u. a. sowie eine Vollversion „GIMP“.

**He 5.03.02**  
**Helmut Steinmann**  
 Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG  
 Do, 19.00 - 22.00 Uhr,  
**am 08.02., 22.02., 01.03.2007**  
 12 UE, Termine 3, € 70,80 (inkl. Gerätegebühr)  
 Rücktritt möglich bis 18.01.2007

**Einführung in die Arbeit mit MICROSOFT EXCEL**

Tabellenkalkulationsprogramme eignen sich für rechen- und tabellenorientierte Aufgaben. Das Programm bietet eine Vielzahl von problemorientierten Gestaltungsmöglichkeiten. Im einzelnen umfasst der Kursus:  
 - Erstellen von Tabellen  
 - Berechnungen innerhalb einer Tabelle  
 - Aktualisieren von Tabellen und Diagrammen  
 - Bildschirmanzeige und Drucken  
 - Arbeiten mit Arbeitsmappen  
 - Verknüpfung von Tabellen  
 Voraussetzungen: Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

**He 5.03.03**  
**Gerd Jünger**  
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
**Fr, 02.02.2007, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Sa, 03.02.2007, 9.00 - 15.00 Uhr**  
 12 UE, Termine: 2  
 € 70,80 (inkl. Gerätegebühr)  
 Rücktritt möglich bis 19.01.2007

**Wiedereinstieg in den Beruf / Teil I**

Kursinhalte:  
 Windows-Explorer: Bringen Sie Ordnung ins Büro / Ordner verwalten, anlegen, verschieben, kopieren, löschen  
 Word: Der richtige Umgang mit Formatierungen / Erstellen von Tabellen / Benutzen von Tabstopps / Gestalten von Kopf- und Fußzeilen  
 Excel: Einfache Berechnungen / Formeln / Funktionen / Einbinden in Excel als Datenbank / Diagramme erstellen  
 PowerPoint: Arbeiten mit dem Assistenten

**Voraussetzungen:** keine  
**He 5.03.04**  
**Sabine Tschernoy-Ott**  
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
 Mo, 9.00 - 12.00 Uhr, **am 05.02., 12.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03.2007**  
 24 UE, Termine: 6  
 € 111,60 (inkl. Gerätegebühr)  
 Rücktritt möglich bis 22.02.2007

**EXCEL**

Kursbeschreibung siehe 5.03.03  
**He 5.03.05**  
**Sabine Tschernoy-Ott**  
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
 Di, 17.30 - 20.30 Uhr, **am 06.02., 13.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03.2007**  
 24 UE, Termine: 6  
 € 111,60 (inkl. Gerätegebühr)  
 Rücktritt möglich bis: 23.02.2007

**Datenbank ACCESS Einführungskurs**

- Wozu brauche ich Access, wenn ich das mit Excel erledigen kann? Natürlich lassen sich mit Excel auch Daten verwalten, aber spätestens dann, wenn es „voneinander abhängige“ Tabellen gibt, kommt die Stärke von Access zum Tragen. Wenn das Tabellengerüst steht, lassen sich mit grafischen Entwicklungswerkzeugen Datenmasken (Formulare) und Berichte auf einfache Weise erstellen. Viele Aufgaben lassen sich ohne Programmierkenntnisse automatisieren. Nach relativ kurzer Zeit lassen sich schnell eigene Datenbanklösungen entwickeln. Der Kurs orientiert sich stark am Beispiel und kommt mit einem Minimum an Theorie aus.

Kursinhalte:  
 - Grundlagen (Umgang mit der Tabelle)  
 - Abfragen  
 - Beziehungen zwischen Tabellen  
 - Formulare  
 - Berichte  
**Voraussetzungen:** Windowskenntnisse  
**He 5.03.06**  
**Theo Paul**  
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
**Fr, 23.02.2007, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Sa, 24.02.2007, 9.00 - 15.00 Uhr**  
 12 UE, Termine: 2  
 € 70,80 (inkl. Gerätegebühr)  
 Rücktritt möglich bis 09.02.2007

**Arbeiten mit MS-Office**

In diesem Seminar werden aus dem MS-Office Paket die Produkte:  
 MS Word für Windows  
 MS Excel  
 MS PowerPoint

vorgestellt. Anhand eines durchgängigen Beispiels werden alle drei Programme in ihren Grundfunktionalitäten erarbeitet. Hierbei wird besonders auf das Zusammenspiel der drei Produkte eingegangen.  
 Seminarinhalte:  
 - MS Word für Windows  
 - Erstellen, Speichern, Ändern und Formatieren von Texten  
 - Einfügen von Grafiken  
 - Das Arbeiten mit Tabellen  
 - MS Excel  
 - Erstellen von Tabellen  
 - Eingebettete Diagramme  
 - Berechnungen innerhalb einer Tabelle  
 - Aktualisieren von Tabellen und Diagrammen  
 - Bildschirmanzeige und Drucken  
 - MS PowerPoint  
 - Erstellen einer einfachen Präsentation  
 - Zusammenspiel mit Word für Windows und Excel

**Voraussetzungen:** Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
**He 5.03.07**  
**Josef Weber**  
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
 Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 21.02.2007**  
 24 UE, Termine: 6  
 € 111,60 (inkl. Gerätegebühr)  
 Rücktritt möglich bis 07.02.2007

**Datenbank ACCESS - Aufbaukurs**

Das Seminar vermittelt Ihnen die Kenntnisse, die Sie brauchen, um komplexe eigene Datenbanken zu entwerfen. Sie erlernen fortschrittliche Techniken in der Gestaltung von Formularen, Abfragen und Berichte und können Ihre Datenbank durch Makros und eine entsprechende Oberfläche benutzerfreundlich

steuern. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die den MS Access Grundkurs besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse mit MS Access haben.

Die Themen im einzelnen:  
 - Fragen aus der Praxis der Teilnehmer aufarbeiten  
 - Komplexe Datenbankanwürfe  
 - Erstellen von Abfragen mit speziellen Funktionen, Einführung in SQL  
 - Formulare mit Steuerelementen gestalten (Schaltflächen, Listfelder, Kombinationsfelder, Unterformulare)  
 - Erstellen und Bearbeiten von komplexen Berichten  
 - Diagrammtypen und -layout  
 - Automatisierung durch Makros  
 - Datenimport und -export, OLE-Objekte  
 - Einrichten einer benutzerfreundlichen Datenbankoberfläche, Steuerung mit Makros

**He 5.03.08**  
**Theo Paul**  
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
**Fr, 09.03.2007, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Sa, 10.03.2007, 9.00 - 15.00 Uhr**  
 12 UE, Termine: 2  
 € 70,80 (inkl. Gerätegebühr)  
 Rücktritt möglich bis 23.02.2007



**Einführung in die Arbeit mit MICROSOFT EXCEL**

Kursbeschreibung siehe 5.03.03  
**Voraussetzungen:** Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
**He 5.03.09**  
**Gerd Jünger**  
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
**Fr, 23.03.2007, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Sa, 24.03.2007, 9.00 - 15.00 Uhr**  
 12 UE, Termine: 2  
 € 70,80 (inkl. Gerätegebühr)  
 Rücktritt möglich bis 09.03.2007.

**Erstellen einer eigenen Homepage mit Dreamweaver, FLASH, FIREWORKS (Workshop)**

Während des Kurses erstellt jeder Teilnehmer/in eine eigene Homepage und bringt diese dann ins Internet.  
 Dabei erfahren Sie den Umgang mit:  
 - Hyperlinks, Text, Fotos, Rollover, Schaltflächen, Frames, Frame-Sets, MetaTags, Animationen mit Flash, Schaltflächen und Bildbearbeitung mit Fireworks u. v. m.  
**Voraussetzungen:** Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
**He 5.03.10**  
**Josef Weber**  
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
**Fr, 30.03.2007, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Sa, 31.03.2007, 9.00 - 15.00 Uhr**  
 12 UE, Termine: 2  
 € 70,80 (inkl. Gerätegebühr)  
 Rücktritt möglich bis 16.03.2007

**Dynamische Diashow am PC**

Präsentieren Sie Freunden und Bekannten Ihre Fotos auf CD/DVD.  
 - Fotos in der richtigen Reihenfolge ordnen  
 - Übergänge hinzufügen  
 - Hintergrundmusik von CD einfügen  
 - Text setzen und mit Effekten versehen  
 - Für CD/DVD vorbereiten  
**Voraussetzungen:** Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
**He 5.03.11**  
**Josef Weber**  
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss  
**Fr, 20.04.2007, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Sa, 21.04.2007, 9.00 - 15.00 Uhr**  
 12 UE, Termine: 2  
 € 70,80 (inkl. Gerätegebühr)  
 Rücktritt möglich bis 05.04.2007

**Wiedereinstieg in den Beruf / Teil II**

Kursinhalte:  
 1. Word: Erstellen von Briefvorlagen nach DIN 5008 / Gestalten von Faxvorlagen / Formulare einrichten / Arbeiten mit Formatvorlagen / Gliederungen mit Inhaltsverzeichnis / Fußnoten  
 2. Excel: Rechnungsvorlagen erstellen / Verknüpfungen mit anderen Tabellen / Verbinden von Word mit Excel und Erstellen eines Serienbriefes / Einbinden von Excel in Word  
 3. PowerPoint: Erstellen einer eigenen Präsentation

**Voraussetzungen:** Windows-Kenntnisse  
**He 5.03.12**  
**Sabine Tschernoy-Ott**  
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss  
 Mo, 09.00 - 12.00 Uhr,  
**am 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05. und 04.06.2007**  
 24 UE, Termine: 6  
 € 111,60 (inkl. Gerätegebühr)  
 Rücktritt möglich bis 10.04.2007

**5.04- Tastschreiben**

**Computerschreiben in 4 Terminen**

Diese Veranstaltung arbeitet mit einem speziellen System (Entspannung, bildhafte Geschichten zum Erlernen der Tastatur), das verblüffende Erfolge aufweist. Nach nur vier Terminen beherrschen Teilnehmende die Tastatur blind. Häusliche Übungen zur Steigerung der Schreibsicherheit und -geschwindigkeit sind notwendig, ebenso die Bereitschaft, sich auf die neue Methodik einzulassen. Für Kinder und Jugendliche gilt diese Bereitschaft in besonderem Maße.

**He 5.04.01**  
**Christa Schubert-Zunker**  
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss  
 Mi, 16.15 - 17.45 Uhr, **ab 28.02.2007**  
 8 UE, Termine: 4  
 € 57,20 (inkl. Gerätegebühr)  
 Rücktritt möglich bis 14.02.2007

**Anmeldung auch per e-mail möglich:**  
**vhs@heusenstamm.de**

## Musikschule in der Volkshochschule Heusenstamm

**Musikschulleiter:** Markus Tremmel,  
Telefon 06104/607-1121

**Koordinator:** Michael Schnadt

**Künstlerischer Beirat:**

Annette Hofmann, Wolfgang Schneider

**Verwaltung:** Felicitas Karb,

Telefon: 06104/607-1124

Fax: 06104/ 607-1662

Email: vhs@heusenstamm.de

Internet: www.vhs-heusenstamm.de

Die Musikschule Heusenstamm bietet ein breit gefächertes Angebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Mit dem vorliegenden Programm soll interessierten Personen eine musikalische Ausbildung ermöglicht werden. Vor Unterrichtsaufnahme ist ein Gespräch mit dem Leiter der Musikschule über die pädagogische Zielsetzung und den organisatorischen Ablauf zu empfehlen. Hierbei werden die Anmeldungen mit den Unterrichtsbedingungen ausgegeben und offene Fragen geklärt.

### Zahlungs- und Teilnahmebedingungen der Musikschule

Die Teilnehmergebühr wird für jedes Schuljahr festgelegt und kann in monatlichen Teilbeträgen entrichtet werden. Diese sind im Voraus bis spätestens zum 1. eines Monats auf eines der Konten der Stadtkasse Heusenstamm einzuzahlen. Die Zahlungsverpflichtung besteht auch während der Schulferien. **Einzugsermächtigung ist erwünscht.** Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der öffentlichen Schulen in Hessen. Am letzten Schultag vor den Ferien stehen die Unterrichtsräume ab 10.00 Uhr nicht mehr zur Verfügung. Am Rosenmontag und Faschingsdienstag findet kein Musikunterricht statt.

Die Teilnehmer sind zum regelmäßigen Unterrichtsbesuch verpflichtet. Eventuelle Verhinderung an der Teilnahme des Unterrichts entbindet nicht von der Zahlungsverpflichtung der Teilnehmergebühr; der Unterricht wird nicht nachgeholt.

Fällt durch Verschulden des Lehrers (Krankheit ö. ä.) der Unterricht aus, wird der Unterricht nachgeholt. Bei längerem Unterrichtsausfall wird durch die Musikschule für Vertretung gesorgt, wenn zwischen Lehrer und Schüler keine andere Absprache getroffen worden ist.

Das Überwechseln in ein anderes Musik-Unterrichtsfach ist nach Absprache mit der Leitung der Musikschule und dem jeweiligen Dozenten möglich. Für das neugewählte Fach wird vorher eine schriftliche Ummeldung erforderlich.

Jegliche Vereinbarungen mit den Musiklehrern besitzen keine Rechtsgültigkeit. Sie können nur mit dem Magistrat der Stadt Heusenstamm, Volkshochschule (Musikschule) getroffen werden.

- Musikalische Früherziehung - beginnt jährlich im September / Oktober

Kündigungen des Instrumentalunterrichtes können ausgesprochen werden zum 31.01. und 31.07. Im Fachbereich „Musikalische Früherziehung“ nur zum 31.07. möglich; die

Kündigung hat **schriftlich einen Monat vor dem Kündigungszeitpunkt** zu erfolgen. Bei einer zweijährigen Teilnahme der musikalischen Früherziehung erfolgt die Kündigung automatisch.

### Gebührenordnung der Musikschule (ab 01.01.2007)

	pro Schuljahr EURO	monatlich EURO
I. Einzelunterricht, 30 Min. (Kurzstunde)	€ 561,60	€ 46,80
II. Einzelunterricht, 45 Min. (Schulstunde)	€ 836,40	€ 69,70
III. Einzelunterricht, 60 Min. (Vollstunde)	€ 1.035,60	€ 86,30
IV. Gruppenunterricht, 45 Min. – 2 Kinder	€ 448,80	€ 37,40
V. Gruppenunterricht, 45 Min. ab 3 Kinder	€ 300,00	€ 25,00
VI. Gruppenunterricht, 60 Min. ab 3 Kinder	€ 374,40	€ 31,20
VII. Spielkreis, 60 Min. – durchschnittl. 6-8 Kinder	€ 300,00	€ 25,00
VIII. Singkreis, 45 Min. – durchschnittl. 20 Kinder	€ 112,80	€ 9,40

Wenn ein Schüler einen Unterricht unter Ziffer I bis IV. belegt hat, kann er am Spielkreis ohne Kostenberechnung teilnehmen.

VIII. Musikalische Früherziehung / Musikalische Grundausbildung	60 Min. Gruppenunterricht durchschnittl. 8-12 Kinder	
		€ 288,00
		€ 24,00

In diesem Gruppenunterricht sind die Schüler nach dem Grad ihres Fortschritts eingeteilt, so dass in jeder Gruppe ein pädagogisches Arbeitsziel erreicht wird.

Der Gebührenberechnung liegen durchschnittlich 36 Jahresstunden zugrunde (52 Wochen ./ . Ferien).

### Gebührenermäßigung für Jugendliche der Musikschule

Nehmen mehrere Jugendliche einer Familie am Unterricht der Musikschule teil, wird mit Anmeldung des zweiten und jedes weiteren Jugendlichen eine Gebührenermäßigung ausgesprochen. Diese beträgt für den 2. Jugendlichen 30% für den 3. Jugendlichen 40% für den 4. Jugendlichen 50% alle weiteren Jugendlichen sind von der Kursgebühr befreit. Der erste Jugendliche erhält keine Ermäßigung.

Die Reihenfolge der Jugendlichen richtet sich nach der Anmeldung zur Musikschule.

Familien, die sich in einer schwierigen finanziellen Situation befinden, können im Einzelfall für Schüler der Musikschule teilweise Gebührenbefreiung in Absprache mit dem Magistrat erhalten.

### Fachbereich "Musikalische Früherziehung" beginnt jährlich im September.

Für nicht schulpflichtige Kinder (4., 5. und ggf. 6. Lebensjahr)

Ziel der musikalischen Früherziehung ist es, die Kinder mit den Elementen der Musik in spielerischer Art und Weise vertraut zu machen, sie zu sensibilisieren und die Grundlage zu einem späteren Instrumentalunterricht zu schaffen.

Der Unterricht ist so aufgebaut, dass die Kinder nach zweijähriger Teilnahme über die wichtigsten musikalischen Grundkenntnisse verfügen. Inhalt und Form des Unterrichts sind auf Entwicklungsstand und Psyche der Kinder dieser Altersstufe abgestimmt. Lernen erfolgt im Spiel.

Die Unterweisung für die musikalische Früherziehung wird bei entsprechendem Bedarf sowohl in den städtischen als auch in den konfessionell geführten Kindergärten der Stadt durchgeführt.

### Zur Zeit bestehen folgende Gruppen:

Sozialstation Rembrücken, Frau Frenzel  
Ev. Kiga Leibnizstraße, Frau Kniedel  
Kath. Kita Goethestraße, Frau Kniedel  
Kath. Kiga Berliner Straße, Frau Kniedel  
Städt. Kita Wiesbornweg, Frau Kniedel  
Städt. Kinderhaus Mummel und Kiga Regenbogen, Frau Kniedel

### Fachbereich "Musikalische Grundausbildung"

Für schulpflichtige Kinder im 1. und ggf. 2. Schuljahr

Ziel der Musikalischen Grundausbildung ist es, schulpflichtige Kinder mit den Elementen der Musik vertraut zu machen.

Die Ausbildungszeit beträgt 1 Jahr, und läuft **automatisch** nach dieser Zeit von Seiten der Musikschule aus.

Der Unterricht wird bei entsprechendem Bedarf in den Schulen im Anschluss an den Schulunterricht durchgeführt.

### Instrumental-ausbildung

Eine erfolgreiche Instrumental-ausbildung setzt voraus, dass der Schüler neben dem geeigneten Interesse auch bereit ist, täglich zu üben. Aufgaben des Fachlehrers ist es, neben dem Vermitteln von Fertigkeiten am Instrument, Fähigkeiten des Schülers zu erkennen und zu fördern. Es wird Unterricht auf folgenden Instrumenten erteilt:

- **Akkordeon**
- **Blockflöte** (Barocke Griffweise)
- **Elektrische Gitarre**
- **Geige/Violine**
- **Klassische Gitarre/Bass**
- **Keyboard**
- **Klarinette**
- **Klavier**
- **Mandoline**
- **Orgel** nach Absprache
- **Querflöte**
- **Fagott**
- **Violenello**

### Ensemblespiel / Spielkreise

Spielkreise sind eingerichtet für Schüler, die bereits das Musikinstrument beherrschen und zusammen mit anderen Instrumentalisten musizieren wollen.

Folgende Spielkreise sind z.Zt. eingerichtet:

- Spielkreis Blockflöte**
- Spielkreis Gitarre**
- Spielkreis Querflöte**

### Dozentinnen/Dozenten der Musikschule Heusenstamm

Assmann-Schulz, Kerstin	Klarinette
Adalbert-Stifter-Schule	
Frenzel, Gudrun	Musik. Früherziehung
Sozialstation Rembrücken	
Gerth, Doris	Blockflöte
Adalbert-Stifter Schule	
Heberer, Peter	Gitarre
Adalbert-Stifter Schule	
Herd, Kurt	Klavier/Orgel
Adolf-Reichwein Schule	
Hofmann, Annette	

Sopranblock, Altblock,  
Querflöte und Spielkreis  
sowie Musikal. Grundausbildung und Klavier

Otto-Hahn-Schule u. Kultur- u. Sportzentrum  
Martinssee

Krotov, Kirill Klavier  
Hinteres Schloßchen  
Kniedel, Andrea Musik. Früherziehung  
in verschiedenen Kindertagesstätten  
Schaffar-Kottmann, Angelika  
Violine

Hinteres Schloßchen  
Kottmann, Boris Violine  
Hinteres Schloßchen  
Kraus, Michael Gitarre/E-Gitarre

Otto-Hahn-Schule  
Linke, Rolf Akkordeon

Adolf-Reichwein Schule  
Löll, Wolfgang Klavier/Fagott  
Adalbert-Stifter Schule  
Mundzinger, Hannelore  
Querflöte

Adalbert-Stifter Schule  
Pejković, Dejana Klavier  
Adalbert-Stifter Schule  
Pollmeier, Sabine Gitarre  
Adalbert-Stifter Schule  
Reichardt, Oliver Gitarre/  
E-Gitarre/Bass

Adolf-Reichwein-Schule  
Schnadt, Michael Klavier  
Hinteres Schloßchen  
Schneider, Wolfgang  
Klavier

Otto-Hahn-Schule  
Sommerlad, Lotar Klavier/Keyboard  
Kultur- und Sportzentrum Martinssee  
Steinbach, Patrick Gitarre/E-Git./Mandoline  
Adalbert-Stifter Schule  
Weidmann, Gerhard Keyboard/Klavier  
Otto-Hahn-Schule,  
Kindergarten Rembrücken  
Zick, Jürgen Violoncello

### 10 Jahre Kottmann-Violin- schule in der Musikschule Heusenstamm Violinunterricht für Anfänger, Fortgeschrittene und Erwachsene Ausbildung bis zur Hochschulreife

Nähere Informationen:  
Musikschule Heusenstamm – Frau Karb  
Tel. 06104/607-1124  
Boris Kottmann Tel. 06192/37625  
Internet: www.boris-kottmann.de