



Haus des Lebenslangen Lernens | Ein Campus fürs Leben
leben. lernen. bilden.

vhs

Kreisvolkshochschule

Programm 1. Halbjahr 2009

mit
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark
Informationen zu den anderen
Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft



Kreis Offenbach

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 Eigangsstempels. 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:

- 1.) Kursgebühren werden zurückerstattet
 - a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss;
 - b) anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsabschnitte ausfällt.
- 2.) 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:

Am Rosenmontag und Fastnachtdienstag (23. und 24.02.2009) sowie während der Osterferien (06.04. – 18.04.2009), der Sommerferien (13.07.2009 – 21.08.2009) und an beweglichen Ferientagen findet kein Unterricht statt. Am letzten Schultag vor den Ferien stehen die Unterrichtsräume in den Schulen nicht zur Verfügung.

Hinweis: Während des Deutschen Turnfestes in Frankfurt am Main (30.05. bis 06.06.2009) können in der Otto-Hahn-Schule und in der Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule keine Kurse stattfinden.

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 Einsendung 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

Teilnahmebescheinigung gebührenfrei

___Gebührenbefreiung:

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend 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:

Adalbert-Stifter-Schule, Schulstraße 2-4

Adolf-Reichwein-Schule

(Haupt- und Realschule), Leibnizstraße 61

Adolf-Reichwein-Gymnasium

Leibnizstraße 34 - 36

Alte Schule Rembrücken, Hauptstr. 23

Leibnizstraße 61

Ev. Gemeindehaus, Leibnizstraße 57

Otto-Hahn-Schule, Philipp-Reis-Str. 52-54

Saal für Vereine, Rembrücker Straße 2 - 4

Schulungsräume VHS,

Eisenbahnstraße 11, 1. Obergeschoss

Ehemalige Sozialstation, Obertshäuser

Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

___Kuratorium (Kommission)

Volkshochschule Heusenstamm:

Bürgermeister Peter Jakoby (Vorsitzender)

Stadtrat 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)

1. Politik - Gesellschaft – Umwelt

Geschichte

Das Alte Ägypten Teil I – eine Einführung – Geschichte der Pharaonen

Die Kultur des Alten Ägypten hatte mehr als vier Jahrtausende Bestand. Unzählige Hinterlassenschaften geben Auskunft über das Wesen dieser frühen Hochkultur am Nil. Neben den geographischen Rahmenbedingungen, die das Weltbild der Ägypter prägten, werden Ihnen Geschichte, Religion, Kunst und Sprache Altägyptens vorgestellt, um Ihnen einen Überblick über diese faszinierende Kultur zu bieten.

Ein Seminar, das durchaus auch als Vorbereitung für eine Ägypten-Reise zu empfehlen ist. Zum Abschluss des Seminars wird es ein kleines arabisches Buffet geben. Die Kosten für das Buffet werden im Kurs extra berechnet (ca. EUR 7,00 pro Person)

___He 1.01.01

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

Sa und So, 20./21.06.2009,

jeweils von 11.00 bis 16.30 Uhr

€ 2 Termine, 15 UE

€ 32,25

Länderkunde / Geographie / Reisen

Dia-Veranstaltungen

Diavorträge finden im Hinteren Schloßchen, Im Herrngarten 3, jeweils um 20.00 Uhr statt. Nachfolgende Termine standen bei Drucklegung bereits fest:

12.01.2009 Sibirien

26.01.2009 Der Osten Javas und Bali

09.02.2009 St. Petersburg

02.03.2009 Dresden und Umgebung

16.03.2009 Von Meißen bis Torgau

30.03.2009 Dessau und das Wörlitzer Gartenreich

20.04.2009 Urwälder in Panama

04.05.2009 Liebliches Taubertal

18.05.2009 Prag

08.06.2009 Vietnam

22.06.2009 Wanderungen auf Zypern

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 Straße 50

- Buchhandlung „Das Buch“,

Frankfurter Straße 30

- Herth & Buss GmbH & Co. KG,

Dieselstraße 2 – 4

- SEB Bank AG, Frankfurter Straße 44 a

- Volksbank Heusenstamm,

Frankfurter Straße 20

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

Kultur – Gestalten

2.01 Literatur

Hobbyautoren lesen

Am **30. Januar 2009** findet die inzwischen seit Jahren beliebte Veranstaltungsreihe „Hobbyautoren lesen“ statt. Um 15 Uhr lädt die Schriftstellerin Gabriele Haas-Rupp als Moderatorin der Veranstaltung in das Sozialzentrum der Arbeiterwohlfahrt ein. Die Lesung findet in Zusammenarbeit mit dem Literaturtreff der VHS Heusenstamm und der Arbeiterwohlfahrt statt. Fünf Hobbyautoren aus Heusenstamm und Umgebung werden einige ihrer Werke vorstellen. Karin Möller aus Rödermark unterhält die Zuhörer auch mit Musikstücken auf dem Klavier. Die Lesung findet in gemütlichem Rahmen bei Kaffee und Tee statt. Am Büchertisch kann man Werke der Autoren erwerben und sich eine persönliche Widmung eintragen lassen. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

___He 2.01.01

Sozialzentrum (Tagesstätte) der Arbeiterwohlfahrt, Herderstraße 87, Heusenstamm
Fr, 15.00 – 17.30, **am 30.01.2009**

Literaturtreff für Senioren

Für alle Literatur-Interessierten gibt es ein bunt gemischtes Programm in alle Richtungen der deutschsprachigen Literatur.

___He 2.01.02

Sozialzentrum (Tagesstätte) der Arbeiterwohlfahrt, Herderstraße 87, Heusenstamm Mi, 16.00 - 17.30 Uhr, **ab 04.02.2009** (jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat) Gebührenfrei

2.05 Kalligraphie / Malen / Zeichnen

Arabische Kalligraphie NEU

Die arabische Kalligraphie mit ihren eindrucksvollen Kunstbildern aus Buchstaben und Linien fasziniert seit Jahrhunderten die Menschen und blickt auf eine Jahrhunderte lange Tradition zurück. In diesem Seminar werden Sie neben der Entstehungsgeschichte der arabischen Kalligraphie die kunstvolle Anwendung der vielen Arten der arabischen Schönschreibkunst kennen lernen, die Sie auch ohne arabische Sprachkenntnisse anwenden können. Gleichzeitig erfahren Sie Wissenswertes über die arabische Kultur sowie den engen Zusammenhang zwischen arabischer Sprache, Schrift und Religion (Islam), in der die hohe Kunst der arabischen Schönschreibkunst verankert ist.

Zum Abschluss des Seminars wird es ein kleines arabisches Buffet geben. Die Kosten für das Buffet werden im Kurs extra berechnet (ca. EUR 7,00 pro Person)

___He 2.05.01

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

Sa, So, 25./26.04.2009, jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr 2 Termine, 16 UE € 35,20

Kalligraphie: Kreatives Arbeiten mit Blockbuchstaben

Auf der Grundlage der bekannten Blockschrift (Antiqua) werden Variationen erarbeitet. Wir verlassen das übliche Zeilensystem und erfahren im Experiment eine Vielzahl an dekorativen Möglichkeiten. Für Einsteiger besonders gut geeignet.

Höchststeilnehmerzahl: 15

___He 2.05.02

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm Di, 19.00 - 21.00 Uhr, **ab 03.02.2009** 12 Termine, 32 UE € 70,40

Kalligraphie: Ein Spiel mit 26 Buchstaben

Wir wollen im Experiment neue Formen des Alphabets erfinden und werden daher die bekannten Buchstaben bis an die Grenze der Lesbarkeit abstrahieren.

Höchststeilnehmerzahl: 15

___He 2.05.03

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm Do, 19.00 - 21.00 Uhr, **ab 05.02.2009** 12 Termine, 32 UE € 70,40

**Kultursommer
am Schloss
26.06. - 19.07.2009**

Malerei für Kinder und Jugendliche

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

___He 2.05.04

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm Mi, 17.00 - 18.30 Uhr, **ab 11.02.2009** 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

___He 2.05.05

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, **ab 11.02.2009** Kurs 14tägig bzw. wöchentlich nach Vereinbarung 10 Termine, 30 UE € 72,00 (inkl. Materialkosten)

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)

2.06 Plastisches Gestalten



BILDHAUERWERKSTATT Plastisches Gestalten in neuen Räumen – Modellierkurse und Aufbautechniken in Ton

Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, sowie zur Weiterbildung für künstlerische Studienbereiche. Von der Gebrauchskeramik zum Objekt und das Modellieren in Ton von der menschlichen Figur zur Abstraktion. Das Entwickeln aus verschiedenen Formen und Platten zur Skulptur setzt Ideen frei.

Erwachsene / Jugendliche: ___He 2.06.01

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin Adolf-Reichwein-Gymnasium, Gebäude A, Tonraum im Untergeschoss, Heusenstamm Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, **ab 09.02.2009** 10 Termine, 30 UE € 72,00 Jugendliche, € 86,45 Erwachsene (inkl. Materialkosten)

Erwachsene / Jugendliche: ___He 2.06.02

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin Adolf-Reichwein-Gymnasium, Gebäude A, Tonraum im Untergeschoss, Heusenstamm Di, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 10.02.2009** 15 Termine, 30 UE € 72,00 Jugendliche, € 86,45 Erwachsene (inkl. Materialkosten)

Kinder und Jugendliche ___He 2.06.03

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin Adolf-Reichwein-Gymnasium, Gebäude A, Tonraum im Untergeschoss, Heusenstamm Di, 17.00 - 18.30 Uhr, **ab 10.02.2009** 15 Termine, 30 UE € 72,00 (inkl. Materialkosten)



Kreative Figuren aus Papiermaché

Fabelwesen – „Nanas“ – Kreative Figuren ... vieles ist möglich aus Papiermaché. Lassen Sie sich inspirieren von der Künstlerin Nikki de Saint Phalle, oder bringen Sie eigene Fotos von Skulpturen und eigene Ideen mit. Wir benötigen nur Zeitungspapier, Pappschachteln, Toilettenrollen, Luftballon etc. (bei Bedarf auch Hasendraht für größere Figuren), Tapetenkleister und Geduld. Die entstandene Figur kann aus selbst hergestelltem (wird im Kurs gezeigt) oder gekauftem Pappmaché weiterbearbeitet und mit Farbe verschönert werden. Mit Freude am Gestalten und Malen entsteht etwas ganz Persönliches, Künstlerisches und Dekoratives für die Wohnung. Ihre eigene Kreativität will geweckt werden!

___He 2.06.04

Dagmar Horch, Dozentin für Papiermaché Obertshäuser Straße 30, Heusenstamm-Rembrücken Do, 19.00 - 21.15 Uhr, **ab 26.02.2009** 6 Termine, 18 UE € 39,60 (zzgl. Materialkosten)

2.09 Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz / für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit geringen Vorkenntnissen

Das Wort Tanz bedeutet ursprünglich „Lebensfreude“ (von dem Sanskrit-Wort „tanha“ abgeleitet) - Wir, Frauen jeden Alters, wollen uns im Tanz ein Stück orientalisches Lebensfreude und Gelassenheit erschließen und Harmonie von Körper und Geist erfahren. Das Vermitteln eines guten Körpergefühles, 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.

___He 2.09.01

Elke Blank-Ziethmann Lizenztrainerin für Orientalischen Tanz im Dt. Sportbund Ehemalige Sozialstation, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken) Di, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 10.02.2009** 15 Termine, 30 UE € 66,00

Orientalischer Tanz - Bauchtanz / Medium - Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe 2.09.01

___He 2.09.02

Elke Blank-Ziethmann Lizenztrainerin für Orientalischen Tanz im Dt. Sportbund Ehemalige Sozialstation, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken) Di, 18.30 - 20.00 Uhr, **ab 10.02.2009** 15 Termine, 30 UE € 66,00

3. Gesundheit

3.0 Fächerübergreifende / sonstige Kurse

Ein Tag für Ihren Rücken – nur für Frauen - NEU

Ein Nachmittag nur für Sie! Hier erleben Sie, wie wohltuend bestimmte Massagegriffe, z. B. aus der Breussmassage sein können und wie Sie bei Beschwerden sich selbst zu einem leichteren Rücken verhelfen können. Die Dozentin wird Ihnen die Dorntherapie und die Bowen-therapie vorstellen und Sie behandeln sich gegenseitig mit Aromaölen und erfahren wie wohltuend eine Schrägkopfbehandlung sein kann.

Dies ist keine Rückenschule und kein Bewegungs- und Fitnessprogramm, sondern ein Wohlfühlnachmittag mit interessanten Ausflügen in die Naturheilkunde.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, dicke Socken, zwei Handtücher, bequeme Bekleidung, am besten T-Shirt und warmer Pulli oder Jacke. Höchststeilnehmerzahl: 6

___He 3.00.01

Lorain Giza, Heilpraktikerin Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss Sa, 12.00 - 17.00 Uhr, **am 21.03.2009** 1 Termin, 6 UE € 19,40

3.1 Autogenes Training / Yoga / Entspannung

Stressbewältigung mit der Kraft des Atems NEU

Berufsstress und Alltagsbelastungen führen zu Verspannung und Verkrampfung. Leistungskraft und Wohlbefinden leiden darunter. Über seinem Atem kann sich jeder jederzeit an jedem Ort nachhaltig entspannen, beruhigen oder anregen. Das Seminar stellt einfache, kurze, leicht zu erlernende Übungen vor, mit denen Sie lernen Ihren Atem im Fluss zu halten und in der aufkommenden Nachatmung noch vorhandene Überspannung aufzulösen. Die Atemübungen sind zu Hause, am Arbeitsplatz, in Pausen und beim Warten anwendbar.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung; Decke, Isomatte und Kissen werden für die Übungen **nicht** benötigt.

Höchststeilnehmerzahl: 10

___He 3.01.01

Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe und Entspannungstrainer Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm Do, **am 12.03.2009**, 19.15 - 21.30 Uhr 1 Termin, 3 UE € 6,45

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 3.01.02

Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

Kurs A: Mo, 18.00 - 19.30 Uhr,
ab 02.02.2009

Kurs B: Do, 19.00 - 20.30 Uhr,
ab 05.02.2009

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 3.01.03

Britta Herrmann, Yogalehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, ab 02.02.2009

19 Termine, 38 UE

€ 81,70

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Grundkenntnisse von Hatha-Yoga (siehe Kurs 3.01.03) werden bewusst erweitert und gefestigt. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.

Höchststeilnehmerzahl: 15

___He 3.01.04

Britta Herrmann, Yogalehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,
Gymnastikhalle

Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 02.02.2009

19 Termine, 38 UE

€ 81,70

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.

Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt.

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Höchststeilnehmerzahl: 15

___He 3.01.05

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 9.00 - 10.00 Uhr, ab 10.02.2009

12 Termine, 16 UE

€ 34,40

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Um auf Dauer die angenehme Wirkung von Yoga zu erfahren, ist es wichtig, regelmäßig zu üben. Ein Yoga-Kurs für Fortgeschrittene vertieft die Körperpraxis. Im achtsamen Üben der Asanas und der Atembeobachtung wird ein Prozess in Gang gesetzt, der uns hilft, Wohlbefinden zu erlangen und zu erhalten.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und evtl. ein Sitzkissen mitbringen.

Höchststeilnehmerzahl: 15

___He 3.01.06

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 10.02.2009

12 Termine, 24 UE

€ 51,60

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 Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Di, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 10.02.2009

12 Termine, 16 UE

€ 34,40

Duft-Qi-Gong - die besondere chinesische Heilgymnastik

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie

Duft-Qi-Gong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für uns Westeuropäer einen leichten Einstieg in die asiatische Heilgymnastik dar. Die Natürlichkeit der Bewegungen garantiert uns, dass Duft-Qi-Gong richtig ausgeübt wird und einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist hat. Duft-

Qi-Gong hilft uns, von unserer Kopflastigkeit wegzukommen, und wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Die Übungen dienen der Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (das Chi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie (das Chi) in den Meridianen ungehindert fließen kann, ist der Mensch gesund (traditionelle chinesische Medizin).

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit, für die abschließende Entspannungsübung.

Höchststeilnehmerzahl: 12 Personen

___He 3.01.08

Renate Sattler, Gesundheitstrainerin und Meditationsleiterin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A NEU: Di, 10.00 - 10.45 Uhr

ab 03.03.2009

16 Termine, 16 UE

€ 34,75

Kurs B: Do, 18.00 - 18.45 Uhr,

ab 26.02.2009

Kurs C: Do, 19.15 - 20.00 Uhr,

ab 26.02.2009

15 Termine, 15 UE

€ 32,25

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 Föller, staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin

Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule,
Turnhalle

Mo, 17.30 - 18.30 Uhr, ab 02.02.2009

18 Termine, 24 UE

€ 51,60

Rücken-Fit

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung entstanden sind, werden durch die gezielte Schongymnastik reduziert.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

___He 3.02.02

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Di, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 03.02.2009

18 Termine, 24 UE

€ 51,60

Pilates für Anfänger (vormittags)

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 3.02.03

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 9.00 - 10.00 Uhr, ab 04.02.2009

18 Termine, 24 UE

€ 51,60

50-plus-Fitness für das Wohl- befinden

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 3.02.04

Alexandra Settler, Body & Mind Balance Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 15.45 - 16.45 Uhr, ab 04.02.2009

18 Termine, 24 UE

€ 51,60

Pilates für Fortgeschrittene (Grundkenntnisse sind Voraussetzung)

Kursbeschreibung siehe 3.02.02

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

___He 3.02.05

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 16.45 - 17.45 Uhr, ab 04.02.2009

18 Termine, 24 UE

€ 51,60

Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

___He 3.02.06

Ursula Feldpausch-Herbert, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm

Kurs A: Mi, 16.00 - 17.00 Uhr,

ab 04.02.2009

Kurs B: Mi, 17.00 - 18.00 Uhr,

ab 04.02.2009

15 Termine, 20 UE

€ 43,00 (zzgl. Reinigungsumlage - im Kurs zu entrichten)

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

___He 3.02.07

Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A: Mi, 18.00 - 19.00 Uhr,

ab 04.02.2009

Kurs B: Mi, 19.00 - 20.00 Uhr,

ab 04.02.2009

Kurs C: Mi, 20.00 - 21.00 Uhr,

ab 04.02.2009

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 3.02.08

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastik- lehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, ab 04.02.2009

18 Termine, 24 UE

€ 51,60

**Wirbelsäulengymnastik mit
Entspannung**

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

___He 3.02.09

Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle

Kurs A: Do, 17.15 – 18.15 Uhr,

ab 05.02.2009

Kurs B: Do, 18.15 – 19.15 Uhr,

ab 05.02.2009

16 Termine, 21 UE

€ 45,15

Gesund und fit?

Durch eine vielseitige Stundengestaltung wollen wir mit funktioneller und Rücken schonender Gymnastik muskuläre Dysbalancen ausgleichen; vernachlässigte Muskelpartien kräftigen, verspannte und verkürzte Muskeln lockern und dehnen. Die Schulung des Herzkreislaufsystems mit Musik sowie Entspannung ist ebenfalls Teil jeder Stunde.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

___He 3.02.10

Simone Dörr, Übungsleiterin Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Kurs A: Do, 17.00 – 18.00 Uhr,

ab 05.02.2009

Kurs B: Do, 18.15 – 19.15 Uhr,

ab 05.02.2009

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

**3. 4 Erkrankungen /
Heilmethoden**

Neue Homöopathie NEU

Die Neue Homöopathie ist eine ganzheitliche Methode, die das an Symptomen orientierte Behandlungsmodell überschreitet, so wie es von der gängigen Medizin ausschließlich praktiziert wird. Der 1994 verstorbene Elektrotechniker und Lebensenergieforscher Erich Körbler entdeckte und erforschte in langjähriger Arbeit die Eigenschaften von Strichen als energetische Schaltelemente und erkannte die lindernde und heilende Wirkung von therapeutischen Strichcodes am Körper, bevor „Ötzi“ mit ebensolchen Strichen versehen, aus dem Eis auftauchte. Die Erkenntnisse von Körbler – die „Neue Homöopathie“ – und wie man sie einsetzt, soll in diesem Kurs nahe gebracht werden.

___He 3.04.01

Birgit Grebe, Heilpraktikerin und Reiki- Großmeisterin

Ehemalige Sozialstation, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

Sa und So, am 21.02./22.02.2009,

jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr,

2 Termine, 20 UE

€ 43,00 (zzgl. € 15,00 für Materialkosten, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind)

REIKI – 1. Grad

REIKI, eine Wiederentdeckung aus der Jahrtausende alten Tradition des natürlichen Heilens, ist jene Kraft, die Grundlage allen Lebens bildet. Diese universale Lebensenergie kann durch entsprechende Einstimmungen in jedem Menschen geweckt werden, so dass sie als heilende und harmonisierende Kraft durch unsere Hände fließt. Im 1. Grad erlernen wir die Fähigkeiten, uns selbst und andere wirkungsvoll zu behandeln.

Bitte bequeme Kleidung, Decken und Kissen mitbringen.

___He 3.04.02

Birgit Grebe, Heilpraktikerin und Reiki- Großmeisterin

Ehemalige Sozialstation, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

Sa und So, am 21.03./22.03.2009,

jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr,

2 Termine, 20 UE

€ 43,00 (zzgl. € 10,00 für Skript und Urkunde, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind)

3.07 Ernährung



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

**Eine Reise durch die Indische
und Pakistanische Küche**

___He 3.07.01

Sadika Awan

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Mo, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 02.03.2009

12 UE, Termine: 3

€ 25,80 (zzgl. Lebensmittelumlage)

Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

**Chinesisch kochen nach
Hausfrauen Art**

___He 3.07.02

Helen Ibrügger, Hauswirtschafterin

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 03.03.2009

20 UE, Termine: 5

€ 43,00 (zzgl. Lebensmittelumlage)

Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

Leichte Sommerküche NEU

In der warmen Jahreszeit sind leichte Gerichte am reizvollsten – möglichst einfach zubereitet, weil es für aufwändiges Kochen zu heiß ist. Mit vielen frischen Zutaten zeigen wir Ihnen, wie man sich auch bei sommerlicher Hitze abwechslungsreich und gesund satt essen kann. Freuen Sie sich auf Rezepte für leichte Mahlzeiten.

___He 3.07.03

Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo 18.00 - 21.00 Uhr, ab 27.04.2009

20 UE, Termine: 5

€ 43,00 (zuzüglich Lebensmittelumlage)

Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

**Köstlichkeiten der Orientali-
schen Küche: Vorspeisen**

Dieser Kochabend möchte einen Einblick in die Vielfalt der orientalischen Vorspeisen geben. Gemeinsam wollen wir die Geheimnisse von z. B. Baba Ganusch oder Tabulè lüften. Diese mit arabischem Fladenbrot zu servierenden orientalischen Köstlichkeiten werden sicherlich nicht nur Vegetarier faszinieren. Bitte einen Frischhaltebehälter und ein Geschirrhandschuh mitbringen.

___He 3.07.04

Mohamed Elhamalawi, Sprach- und Chemielehrer

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 17.30 - 21.15 Uhr, ab 14.05.2009

5 UE, Termine: 1

€ 10,75 (zuzüglich Lebensmittelumlage)

Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

**Köstlichkeiten der Orientali-
schen Küche: Hauptspeisen**

Gemeinsam wollen wir die Geheimnisse von Falafel erkunden, einem vegetarischen Gericht mit Bohnen und Homus (Kichererbsen), das wir zusammen mit arabischem Brot und köstlichen arabischen Salaten anrichten.

___He 3.07.05

Mohamed Elhamalawi, Sprach- und Chemielehrer

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do 17.30 - 21.15 Uhr, ab 28.05.2009

5 UE, Termine: 1

€ 10,75 (zuzüglich Lebensmittelumlage)

Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

4. Sprachen



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

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

**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 zur 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.



4.01 Arabisch

Zum Abschluss der Kurse ist ein arabisches Büffet geplant (Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. € 7,00 bitte an den Dozenten entrichten).

Arabisch I für den Urlaub (Wochenendseminar) – für Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

... um mehr vom Urlaub zu haben oder einfach um sich mit Einheimischen zu unterhalten. Aber nicht nur! In diesem Seminar werden einfache Dialoge geübt, die Ihnen helfen, auf Reisen in Arabien Fragen zu formulieren, Wünsche zu äußern und um Hilfe zu bitten. Sie erarbeiten sich einen praxisnahen Wortschatz und gewöhnen sich an den Klang und die Aussprache dieser Sprache.

— He 4.01.01

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

Sa und So, 09./10.05.2009,

jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr

2 Termine, 16 UE

€ 35,20

Arabisch I für Anfänger / Lernstufe A 1.1

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, Sprachlehrer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, ab 02.02.2009

15 Termine, 30 UE

€ 66,00 (zzgl. EUR 15,00 für Material incl.

2 CDs, die beim Dozenten zu entrichten sind)

4.04. Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A 1

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die schon gewisse Grundkenntnisse auf dem Niveau A1 haben (z. B. Verbkonjugation, Akkusativ, Modalverben, einfache Satzstruktur). Hier werden diese Grundkenntnisse erweitert und in alltäglichen Situationen eingeübt.

— He 4.04.01

Beata Klementné Kecskeméti, diplomierte Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di und Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,

ab Di, 03.02.2009 (zweimal wöchentlich)

Lehrbuch: Themen Aktuell 1, ab Lektion 5/6

34 Termine, 68 UE

€ 149,60

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A 2.1

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die schon Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 und gewisse Grundkenntnisse auf Niveau A 2 haben.

— He 4.04.02

Beata Klementné Kecskeméti, diplomierte Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache
Dienstags: Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di und Mi, 19.30 – 21.00 Uhr,

ab Di, 03.02.2009 (zweimal wöchentlich)

Lehrbuch: Themen Aktuell 2, ab Lektion 3/4

34 Termine, 68 UE

€ 149,60

4.06 Englisch

English 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, Dozentin für Englisch, Theater und Musik

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **ab 05.02.2009**

Lehrbuch: The New Headway B 1 (Forts.),

Student's Book, Cornelsen Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Englisch – Lernstufe B1

Einsteigen möglich

— He 4.06.02

Rosemarie Hippe, Dipl.-Übersetzerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mi, 10.45 - 12.15 Uhr, **ab 04.02.2009**

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

14 Termine, 28 UE

€ 61,60

Englisch – Lernstufe B1

Zusteiger/innen willkommen

— He 4.06.03

Rosemarie Hippe, Dipl.-Übersetzerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Fr, 10.45 - 12.15 Uhr, **ab 06.02.2009**

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, Dipl.-Übersetzerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mi, 9.00 - 10.30 Uhr, **ab 04.02.2009**

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 4.06.05

Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater und Musik

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **ab 03.02.2009**

Begleitbuch: The New Headway Intermediate

– Student's Book- Forts., Cornelsen Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 66,00



“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 4.06.06

Rosemarie Hippe, Dipl.-Übersetzerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Do, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 05.02.2009**

14 Termine, 28 UE

€ 61,60

Thursday Morning English Club – Lernstufe C1

Advanced level.

Neue Teilnehmer nur nach Absprache mit der Dozentin.

— He 4.06.07

Rosemarie Hippe, Dipl.-Übersetzerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Do, 10.00 - 11.30 Uhr, **ab 05.02.2009**

14 Termine, 28 UE

€ 61,60

English in Action“ – Englisch 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 4.06.08

Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater und Musik

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Kurs A:

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 03.02.2009**

Anfängerkurs mit Vorkenntnissen (Kinder ab 4 Jahre mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs B:

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 03.02.2009**

Grundstufe mit Vorkenntnissen ab 6 Jahre

Kurs C:

Do, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 05.02.2009**

(Kinder mit Vorkenntnissen ab 9 Jahre)

- Neuanmeldungen nur nach Absprache – Bitte bei Frau Karb (Tel. 06104/607-1124) nachfragen!

Kurs D:

Do, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 05.02.2009**

(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.

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

4.08 Französisch

Französisch – Lernstufe A2

Mit unserer neuen Methode – lernfreundlich und vielfältig – wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen. Ein idealer Kurs für Zwischeneinsteiger, die nach dem Durcharbeiten eines ersten Bandes ihr Französisch ausbauen möchten oder ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

— He 4.08.01

Sabine Malher, Dozentin für Französisch
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **ab 05.02.2009**

Lehrbuch: Couleurs de France, Band 2 (alt), ab Lektion 7

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Französisch – Lernstufe C1

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

— He 4.08.02

Traute Burdack, Lehrerin für Grund-, Haupt- und Realschule

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 09.02.2009**

Lehrbuch: Couleurs de France, ab Lektion 9, 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 revisant et en approfondissant la grammaire.

— He 4.08.03

Sabine Malher, Dozentin für Französisch
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **ab 05.02.2009**

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

4.09 Italienisch

Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Lernstufe A1

Sie wollen sich nicht mehr mit Händen und Füßen in Italien oder mit Ihrem/r italienischen Partner/in verständlich machen. Nun wollen Sie richtig Italienisch lernen, eine der schönsten Sprachen der Welt. Das ist Ihre beste Entscheidung. Und, wenn sie irgendwann einmal Interesse haben sollten, können Sie auch die Prüfung für das „Europäische Zertifikat Italienisch“ machen.

___He 4.09.01

Salvatore Ingrassia, Dozent für die Italienische Sprache und lizenziertes WBT-/TELC-Prüfer

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, ab 06.02.2009

Lehrbuch: Linea diretta 1 a, Hueber-Verlag (ISBN 3-19-005343-X)

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Italienisch Intensiv – Vormittagskurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (Lernstufe A1)

Ein Intensivkurs für Teilnehmer/innen ohne, bzw. mit geringen Vorkenntnissen

___He 4.09.02

Salvatore Ingrassia, Dozent für die Italienische Sprache und lizenziertes WBT-/TELC-Prüfer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 9.00 – 12.00, ab 03.02.2009

Lehrbuch: Linea diretta 1 a, Hueber-Verlag (ISBN 3-19-005343-X)

8 Termine, 32 UE

€ 70,40

Italienisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen – Lernstufe A 2 (weiterführender Kurs)

___He 4.09.03

Salvatore Ingrassia, Dozent für die Italienische Sprache und lizenziertes WBT-/TELC-Prüfer

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 03.02.2009

Lehrbuch: Linea diretta I, ab Lektion 12 (ISBN 3-19-005174-7)

Arbeitsbuch: Linea diretta 1, ISBN: 3-19-015174-1 (unbedingt notwendig)

CDs zum Lehrbuch: ISBN: 3-19-045174-5 (unbedingt notwendig)

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

4.22 SPANISCH

**Spanisch – Lernstufe A 1.1 / Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Ab Lektion 8, Band 1

___He 4.22.01

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Fr, 17.00 – 18.30, ab 06.02.2009

Lehrbuch: Caminos 1 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Spanisch – Lernstufe A 1.2

Ab Lektion 2, Band 2

___He 4.22.02

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 11.00 – 12.30, ab 02.02.2009

Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Spanisch – Lernstufe A 1

Ab Lektion 6, Band 2

___He 4.22.03

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 18.45 – 20.15 Uhr, ab 03.02.2009

Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Spanisch –vormittags**– Lernstufe B1**

ab Lektion 6, Band 2

___He 4.22.04

Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 9.00 – 10.30 Uhr, ab 02.02.2009

Lehrbuch: Caminos 2 alt, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Spanisch – Lernstufe B1

Aktuelle Zeitungsartikel werden besprochen.

ZusteigerInnen willkommen

___He 4.22.05

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 20.15 – 21.45 Uhr, ab 03.02.2009

Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben

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.

Fit für das Büro / Teil I - Vormittagskurs

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 Tabstopp / Gestalten von Kopf- und Fußzeilen

Excel: Einfache Berechnungen / Formeln / Funktionen / Einblick in Excel als Datenbank / Diagramme erstellen

PowerPoint: Arbeiten mit dem Assistenten

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

___He 5.03.01

Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 9.00 – 12.00 Uhr, ab 02.02.2009

(weitere Termine: 09.02., 16.02., 02.03., 09.03., 16.03.2009)

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 19.01.2009

**Fit für das Büro / Teil I - Abendkurs**

Kursinhalte siehe 5.03.01

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

___He 5.03.02

Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, ab 02.02.2009

(weitere Termine: 09.02., 16.02., 02.03., 09.03., 16.03.2009)

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 19.01.2009

Grundkurs

Kursinhalte:

1. Aufbau eines PCs / Grundbegriffe verstehen

2. Bringen Sie Ordnung auf Ihren PC / Ordner (Dateien) anlegen, löschen, umbenennen, verschieben, kopieren

3. Word: Bringen Sie Ihren Text in die richtige Form / ein kleiner Einblick in die Textverarbeitung

4. Excel: Sie wollen ein Haushaltsbuch führen? / Tabellenkalkulation verstehen

5. Open Office – die Alternative zu Microsoft Office

6. Wünsche und Fragen der Kursteilnehmer werden besprochen

Keine Grundkenntnisse notwendig

___He 5.03.03

Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 17.30 – 20.30 Uhr, ab 03.02.2009

(weitere Termine 10.02., 17.02., 03.03., 10.03., 17.03.2009)

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 20.01.2009

Farbmanagement mit Photoshop

NEU

Mit Farbmanagement erreicht man, dass eine Vorlage, die mit irgendeinem Eingabegerät erfasst wurde, an einem beliebigen Ausgabegerät möglichst ähnlich wiedergegeben wird. Darstellung über Beamer. Folgende Begriffe werden erläutert: Farbmodelle, Farbmodus, Farb Räume, Farbprofile, ICC-Profil, Vorstellung eines Kalibriergerätes.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

___He 5.03.04

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, ab 11.02.2009

4 UE, Termin: 1

€ 13,60 (ohne Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 28.01.2009

NEUES in Photoshop CS 4 NEU

Die wichtigsten Neuheiten in Photoshop CS4 werden mit Beamer vorgestellt und erläutert.

___He 5.03.05

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, ab 18.02.2009

4 UE, Termin: 1

€ 13,60 (ohne Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 04.02.2009

Stadtbücherei Heusenstamm

Schlossstraße 10
Tel.: 0 61 04 / 64 36 15

**Öffnungszeiten:**

Dienstag: 10.00 – 12.00 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

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 5.03.06

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 25.02.2009

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 11.02.2009

Mein Fotobuch selbst gestalten

Im Kurs erlernen Sie die einzelnen Schritte von der Erstellung bis zum Versenden des Fotobuches.

Machen Sie Ihren Liebsten eine ganz besondere Freude: ob zum Geburtstag Ihres Partners, der Einschulung Ihres Kindes, der Hochzeit Ihres besten Freundes oder anderer Jubiläen oder besonderer Anlässe.

Nach dem Erstellen des Fotobuchs am PC halten Sie in nur wenigen Tagen Ihr professionell gedrucktes und gebundenes Fotobuch in Ihren Händen.

Die Fotos für Fotobücher werden heutzutage überwiegend mit einer Digitalkamera aufgenommen oder sie wurden vorher von herkömmlichen Bildabzügen eingescannt.

Mit Hilfe einer speziellen Software zur Erstellung von Fotobuch-Layouts, die kostenlos im Internet zum Download bereit steht, werden die Fotos in ein virtuelles Buch übertragen und können auch mit teilweise umfangreichen Texten beschriftet werden.

Anhand eines Internetprogramms wird das Fotobuch an die Druckerei übermittelt. Das fertige Buch wird nach dem Druck von dieser auf dem Postweg versendet.

_____He 5.03.07

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Fr, 06.03.2009, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 07.03.2009, 9.00 - 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr) zzgl. Kosten

für das Fotobuch, die je nach Größe und Anspruch variieren können.

Rücktritt möglich bis 20.02.2009

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 5.03.08

Gerd Jünger, Dipl.-Elektroingenieur,

EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Fr, 27.03.2009, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 28.03.2009, 9.00 - 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 13.03.2009

Fit für das Büro / Teil II**- Vormittagskurs**

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
 - PowerPoint: Erstellen einer eigenen Präsentation
 - Outlook: Email, Kalender, Kontakte, Aufgaben

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

_____He 5.03.09

Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 20.04.2009

(weitere Termine: 27.04., 04.05., 11.05.,

18.05., 25.05.2009)

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 06.04.2009

Fit für das Büro / Teil II**- Abendkurs**

Kursinhalte siehe He 5.03.09

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

_____He 5.03.10

Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 17.30 - 20.30 Uhr, ab 20.04.2009

(weitere Termine: 27.04., 04.05., 11.05.,

18.05., 25.05.2009)

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 06.04.2009

Photoshop I (CS 3/CS 4)

Sie erlernen die Grundfunktionen des Programms PHOTOSHOP: Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Arbeitshilfen, Bilder bearbeiten, Bildbereiche auswählen und bearbeiten, Arbeiten mit Farben, Malen und Zeichnen auf Quickmaske, Texte, Veränderungen der Bildqualität. Kursbegleitendes Videomaterial und Passwort für Internet Tutorial steht den Teilnehmern zur Verfügung.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

_____He 5.03.11

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 05.05.2009

12 UE, Termine: 3

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 21.04.2009

NEU**Einführung in Windows VISTA**

Der erste Kontakt mit Windows Vista mag manchen vielleicht enttäuschen, da viele der Neuerungen im Verborgenen liegen. Der Wechsel auf ein neues Betriebssystem ist wie der Umzug in eine andere Wohnung. Viele Dinge sind zunächst ungewohnt, wollen ausprobiert und entdeckt werden. Der Reiz des Neuen ist allgegenwärtig – auch im Fall des neuen Betriebssystems Vista. Zwischen Unkenrufen und Lobeshymnen sind viele Nutzer hin- und hergerissen, ob das neue Windows-System etwas taugt. Alle Welt spricht derzeit von Windows Vista. Doch nicht jeder möchte es haben: Abgesehen vom Preis der Neuanschaffung wecken Gerüchte um rigides Rechtemanagement und horrenden Hardware-Anforderungen die Skepsis der User.

_____He 5.03.12

Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mi, 17.30 - 19.45 Uhr, ab 06.05.2009

(weitere Termine: 13.05., 27.05., 03.06.,

17.06., 24.06.2009)

18 UE, Termine: 6

€ 91,20 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 22.04.2009.

Photoshop II (CS 3/CS 4)

Der Grundkurses wird vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet.

Themen: Arbeiten mit Ebenen, Arbeiten mit Pfaden, Farbeinstellungen, Arbeiten mit Textwerkzeugen, Bildoptimierung, Bilder retuschieren, einfache Fotomontagen erstellen, Bildformate und Auflösung, Bilder für die Ausgabe bzw. Belichtung vorbereiten. Kursbegleitendes Videomaterial und Passwort für Internet Tutorial steht den Teilnehmern zur Verfügung.

Voraussetzung: Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

_____He 5.03.13

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 02.06.2009

12 UE, Termine: 3

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 19.05.2009

Einführung in die Arbeit mit MICROSOFT EXCEL

Kursbeschreibung siehe HE 5.03.08

_____He 5.03.14

Gerd Jünger, Dipl.-Elektroingenieur,

EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Fr, 19.06.2009, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 20.06.2009, 9.00 - 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 05.06.2009

Photoshop III (CS 3/CS 4)

Die Themen des Kurses II werden vertieft. Welches Bild braucht welche Bearbeitung? Praxisbezogen werden wiederholbare Lösungen erarbeitet und Profitipps gegeben. Kursbegleitendes Videomaterial und Passwort für Internet Tutorial steht den Teilnehmern zur Verfügung.

Voraussetzung: Photoshop-II-Kurs oder vergleichbare Kenntnisse

_____He 5.03.15

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 23.06.2009

12 UE, Termine: 3

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 09.06.2009

Schluss mit dem Sommerloch

Anwendungsmöglichkeiten und eine Übersicht der Anwendungsprogramme für den PC (Word, Excel, PowerPoint, Outlook) werden aufgezeigt:

Funktion eines PCs, Einstellungen, Ordner anlegen, verwalten, verschieben, kopieren, löschen, speichern, öffnen, suchen

Word: Der richtige Umgang mit Formatierungen, eigene Briefvorlagen mit Kopf- und Fußzeilen erstellen

Excel: Einfache Berechnungen (Formeln/ Funktionen / Diagramm)

PowerPoint: eigene Präsentation erstellen

Outlook: Einblicke in die Outlook-Funktionen

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich

_____He 5.03.16

Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo - Fr, jeweils 9.00 - 12.45 Uhr,

vom 13.07. bis 17.07.2009

25 UE, Termine: 5

€ 115,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 29.06.2009

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, Fachlehrerin für

EDV und Bürotechnik

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mi, 16.15 - 17.45 Uhr, ab 04.03.2009

8 UE, Termine: 4

€ 42,20 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 18.02.2009

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
Michael Schnadt

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.

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.

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.

Die Teilnehmer sind zum regelmäßigen Unterrichtsbetrieb 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 o. 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 neu gewählte 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.

Gebührenordnung der Musikschule (ab 01.01.2007)

	pro Schuljahr EURO	monatlich EURO
I. Einzelunterricht 30 Minuten (Kurzstunde) € 561,60		€ 46,80
II. Einzelunterricht 45 Minuten (Schulstunde) € 836,40		€ 69,70
III. Einzelunterricht 60 Minuten (Vollstunde) € 1.035,60		€ 86,30
IV. Gruppenunterricht 45 Minuten – 2 Kinder € 448,80		€ 37,40
V. Gruppenunterricht 45 Minuten ab 3 Kinder € 300,00 (Instrumentenkarussell zzgl. Bereitstellungsgebühr: EUR 5,00 monatlich)		€ 25,00
VII. Gruppenunterricht 60 Minuten ab 3 Kinder € 374,40		€ 31,20
VIII. Spielkreis 60 Minuten – durchschnittl. 6 - 8 Kinder € 300,00		€ 25,00
IX. Musikalische Früherziehung / Musikalische Grundausbildung 60 Minuten Gruppenunterricht durchschn. 8 - 12 Kinder € 288,00		€ 24,00

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

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“

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.

Zur Zeit bestehen folgende Gruppen:

Städt. Gebäude, Obertshäuser Straße 30, Rembrücken: Frau Frenzel
Kindertagesstätten Leibnizstraße, Berliner Straße, Goethestraße, Wiesenbornweg und Kinderhaus Murrel: Frau Kniedel
Der Unterricht beginnt im August/September.

Fachbereich „Musikalische Grundausbildung“

Für schulpflichtige Kinder im 1. und ggf. 2. Schuljahr der Otto-Hahn-Schule.

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 der Otto-Hahn-Schule im Anschluss an den Schulunterricht durchgeführt.

Instrumentenkarussell

Das Instrumentenkarussell ermöglicht Kindern ab 6 Jahren einen spielerischen Einstieg in den Instrumentalunterricht, in dem sie über einen Zeitraum von einem ganzen Jahr verschiedene Instrumente kennen lernen. Die Teilnehmer erhalten dabei in Vierergruppen für die Dauer von je sechs bis acht Wochen Unterricht in Klavier, Schlagzeug, Querflöte, Cello, Klarinette und Gitarre. Die Instrumente werden von der Musikschule zur Verfügung gestellt.

Instrumentalausbildung

Eine erfolgreiche Instrumentalausbildung setzt voraus, dass der Schüler neben dem gezeigten 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)
- Cello
- Elektrische Gitarre
- Geige/Violine
- Klassische Gitarre/Bass
- Keyboard
- Klarinette
- Klavier
- Mandoline
- Orgel nach Absprache
- Querflöte
- Schlagzeug
- Fagott
- Violoncello

Ensemblespiel / Spielkreis

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

Folgende Spielkreise sind zur Zeit eingerichtet:

- Spielkreis Blockflöte
- Spielkreis Gitarre
- Spielkreis Querflöte

Dozentinnen/Dozenten der Musikschule Heusenstamm

Amend, Martin Schlagzeug
Kultur- und Sportzentrum Martinsee
Assmann-Schulz, Kerstin

Klarinette

Haus der Musik

Derbidge, Berenike Cello

Adolf-Reichwein-Gymnasium

Frenzel, Gudrun Musik. Früherziehung

Sozialstation Rembrücken

Gerth, Doris Blockflöte

Adalbert-Stifter Schule

Heberer, Peter Gitarre

Haus der Musik

Herdt, Kurt Klavier/Orgel

Adolf-Reichwein Schule

Hofmann, Annette Sopran- u. Altblock,
Querflöte, Spielkreis
und Klavier, Musikalische Grundausbildung

Haus der Musik u. Otto-Hahn-Schule

Krotov, Kirill Klavier

Haus der Musik

Kniedel, Andrea Musik. Früherziehung
in verschiedenen Kindertagesstätten

Schaffar-Kottmann, Angelika

Violine

Haus der Musik

Kottmann, Boris Violine

Haus der Musik

Linke, Rolf Akkordeon

Adolf-Reichwein Schule

Löll, Wolfgang Klavier/Fagott

Haus der Musik

Pollmeier, Sabine Gitarre

Haus der Musik

Reichardt, Oliver Gitarre/E-Gitarre/
Bass

Haus der Musik

Reissmann, Hannelore Querflöte

Haus der Musik

Schnadt, Michael Klavier

Haus der Musik

Schneider, Wolfgang Klavier

Haus der Musik

Steinbach, Patrick Gitarre/E-Git./
Mandoline

Haus der Musik

Weidmann, Gerhard Keyboard/Klavier

Haus der Musik

Kindergarten Rembrücken

