



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

vhs

Kreisvolkshochschule

Programm 1. Halbjahr 2010

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:

Herr Markus Tremmel, Tel. 06104/607-1121
Sachbearbeitung:
Frau Felicitas Karb, Tel. 06104/607-1124
Telefax: 06104/607-1662
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 Email 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 dieser 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 die Teilnehmer/innen mit

dem entsprechenden Gebührenaufschlag (s. Gebühren) einverstanden sind. **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 muss 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 vertretendem 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 (15. und 16.02.2010) sowie während den Osterferien (29.03. – 10.04.2010), den Sommerferien (05.07.2010 – 14.08.2010) und 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 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, Schulstr. 2 - 4
Adolf-Reichwein-Schule
(Haupt- und Realschule), Leibnizstr. 61
Alte Schule Rembrücken, Hauptstr. 23
Evangelisches Gemeindehaus,
Leibnizstr. 57
Otto-Hahn-Schule, Philipp-Reis-Str. 52 - 54
Schulungsräume VHS,
Eisenbahnstr. 11, 1. Obergeschoss
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30
(Stadtteil Rembrücken)

Politik - Gesellschaft – Umwelt

NEU

Rhetorik-Wochenend-Seminar Wirkungsvoll reden und vortragen

Stellen Sie sich vor, Sie haben Gelegenheit, Ihr Thema von Angesicht zu Angesicht vorzutragen. Wäre es vielleicht so, dass Sie die wesentlichen Stellen Ihrer Rede frei vortragen? Sie brauchen als „Hilfsmittel“ einfach nur Ihre Hände? Sie überzeugen mit Ihrer Persönlichkeit? Rhetorik wird bezeichnet als die Kunst der Rede, nicht die Kunst des Ablesens, nicht die Kunst des Bedienens einer Präsentationshilfsmittels wie z. B. Powerpoint, nicht die Kunst der Optimierung der Rede hinsichtlich nüchterner Sachlichkeit. In diesem Kurs erhalten Sie Hinweise auf Techniken und die Möglichkeit, Ihr Können vor anderen Menschen zu sprechen, zu trainieren.

Sie lernen durch Übungen und Vorträge
... wie Sie sicherer wirken und sich auch sicherer fühlen;
... über Möglichkeiten des Aufbaues und eines Aufhangers Ihrer Rede;
... wie Sie sich bei der Vorbereitung auf das Wesentliche konzentrieren;
... wie Sie Interesse beim Zuhörer wecken;
... wie Sie durch Gestik und Mimik entscheidende Inhalte unterstützen;

He 1.00.01

Jürgen Felger, Dipl.-Volkswirt u. Rhetoriktrainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
So, 9.45 – 17.45, am **21.03.2010**
1 Termin, 10 UE

€ 21,50 (Seminarunterlagen sind für € 5,00 beim Kursleiter erhältlich)

Geschichte Länderkunde / Geographie

Dia-Veranstaltungen

Diavorträge finden im Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, jeweils um 20.00 Uhr statt. Die Themen der Einzelveranstaltungen aus Geographie und Geschichte werden in einem Informationsblatt vorgestellt. Folgende Termine standen vor Drucklegung bereits fest:

- 25.01.2010:** Südengland
- 08.02.2010:** Geheimnisvolles Sulawesi
- 22.03.2010:** Sizilien
- 05.04.2010:** Neuseeland / 1. Teil
- 19.04.2010:** Neuseeland / 2. Teil
- 03.05.2010:** Andalusien

Das Programm ist im Rathaus (Information) und bei nachstehenden Heusenstammer Geldinstituten / Firmen erhältlich. Ihnen gilt unser besonderer Dank.

- Monier 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.

Heusenstamm, wie es keiner kennt: Hoher Berg – ehemaliger gräflicher Steinbruch

Aufgrund der hohen Nachfrage im Mai 2009 wird diese Führung nochmals angeboten: Der Hohe Berg mit seinen 159 m Höhe liegt am Rande der Heusenstammer Gemarkung und gehört mit dem umliegenden Waldgebiet der Stadt Frankfurt. Für die Führung wird das Tor zum ehemaligen Steinbruch geöffnet und die Besucher dürfen unter Anleitung den Steinbruch erkunden. Die historische Bedeutung und die geologische Beschaffenheit des Steinbruchs, der zu einem Biotop geworden ist, werden erläutert. An der Abbruchkante des Steinbruchs auf der höchsten Stelle des „Hohen Berges“ steht ein Wasserhochbehälter des ZWO (Zweckverband Wasserversorgung Stadt und Kreis Offenbach). Auch ihn werden wir besuchen und etwas über seine Funktion und Bedeutung erfahren. Sollte noch etwas Zeit sein, so suchen wir auf dem Rückweg vom „Hohen Berg“ noch einige Hügelgräber auf, die versteckt im Wald - rund um den Hohen Berg - liegen.

Höchsteilnehmerzahl: 25

He 1.01.01

Herbert Margraf

Termin 1:

Sa, 8. Mai 2010, 15.00 – 18.00 Uhr

Termin 2:

Sa, 29. Mai 2010, 15.00 - 18.00 Uhr

€ 3,00 (bitte auf das Konto der VHS überweisen)

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Restaurant „Walderuhe“
Trittsicherheit und gutes Schuhwerk sind erforderlich. Teilnahme auf eigene Gefahr
Anmeldung bitte unter 06104/607-1124 oder 1121

Psychologie

In kleinen Schritten zu mir selbst . . .

Ein Selbst-ERFAHRUNGS- und Entspannungskurs für Frauen, die einen Weg suchen, wieder zu ihrer Kraft und Stärke zu finden. Durch eigene negative Bewertung unserer Gefühle, Gedanken und Handlungen fühlen wir uns oft klein. Selbstzweifel, wenig Gespür für unsere Bedürfnisse und Schwierigkeiten es uns gut gehen zu lassen, geben uns das Gefühl nur noch zu „funktionieren“. Immer mehr verlieren wir unsere Kraft, Energie und Lebensfreude.

Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die neugierig darauf sind, neue Wege zu finden, um sich selbst wieder mehr zu spüren, ihre tatsächlichen Bedürfnisse wieder wahr zu nehmen und somit Zugang zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit im Alltag zu finden. Mit Techniken der Gestalt-, Körper- und Kunsttherapie schaffen wir den hierfür notwendigen Raum. Weg vom Kopf, der nur allzu oft vorschreibt wie man zu sein hat – hin zu der eigenen Wahrheit. Unterstützen werden uns dabei unter anderem Entspannungsübungen, die Arbeit mit kreativen Mitteln und Wahrnehmungs-

übungen. In Gesprächen, die von Achtung und Respekt für jede einzelne Frau geprägt sind, darf „alles da sein was ist“.

Bitte eine Decke und Socken mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 10

He 1.07.01

Elke Ruhl und Karin Kirchmeyer, Psychologische Beraterinnen (Gestalttherapie mit Elementen der Kunst- und Körpertherapie)

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **am 10.02, 03.03., 24.03., 21.04., 19.05.2010**
5 Termine, 20 UE

€ 43,00

Familienaufstellungen – Unbewusste Kräfte aus unserem (Familien-) System erkennen und nutzen **NEU**

Wir alle sind in unterschiedlichsten Systemen eingebunden. Unsere Prägungen entstanden meist in unserem ersten und wichtigsten System, der Familie. Durch Veränderung unseres eigenen inneren Familienbildes mit Stellvertretern aus der Gruppe wird es möglich, den Grund unerklärlicher Probleme zu erkennen und unbewusste Verstrickungen zu lösen. Ein enorm tiefgreifendes mächtiges Mittel um unbekannt Einflussfaktoren im Leben und der Gesundheit sichtbar und lösbar zu machen. Nach einem Vortrag über Familienaufstellungen und andere Aufstellungsformen erhalten Teilnehmer die Möglichkeit, ein eigenes Anliegen aufzustellen. Bei mehreren Aufstellungswünschen wird eine Auswahl getroffen.

He 1.07.02

Sigrid Barthelmes und Lutz Frenz

Heilpraktiker für Psychotherapie
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 22.00 Uhr, **am 14.04.2010**
1 Termin, 5 UE
€ 10,75

Religion / Theologie

NEU

Warum Mönche länger leben und Nonnen nicht dement werden / Zur Bedeutung der so genannten

Klosterstudien für ein gesundes Leben
Mönche werden fast fünf Jahre älter als Männer außerhalb der „Klostermauern“ und erreichen damit fast die Lebenserwartung von Frauen. Zu diesem Resultat kommt Prof. Marc Luy (Vienna Institute of Demography) auf Grund seiner Studien an zwölf bayrischen Klöstern. Die von Prof. David Snowdon (Kentucky) durchgeführte Studie führte ebenfalls zu einem auffälligen Ergebnis: Nonnen leben zwar gleich lang wie andere Frauen in den USA, scheinen aber vor Alzheimer- und Demenzsymptomen geschützt zu sein. Sie zeichnen sich auch im hohen Alter durch stabile geistige Leistungsfähigkeit aus. Der Vortrag berichtet über die Klosterstudien und beschreibt Elemente des Klosterlebens, die Weltmenschen in ihren Alltag übernehmen können, um dem Aufkommen typischer Alterserkrankungen rechtzeitig vorzubeugen.

He 1.09.01

Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe und Entspannungstrainer
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm

Mo, am 15.03.2010, 19.00 – 21.15 Uhr
1 Termin, 3 UE
€ 6,45

Verbraucherfragen

Schimmel in Wohnräumen und Energieausweis **NEU**

Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach AG.

Allergien sind für viele Menschen mittlerweile ein Gesundheitsproblem. Diese werden häufig durch ständiges Einatmen von Schimmelpilzsporen erzeugt oder verstärkt. Über die Entstehung von Schimmelpilzen in Wohnräumen gibt es die unterschiedlichsten Ansichten. Gerade im Verhältnis von Mieter zu Vermieter kommt es in diesem Bereich häufig zu Streitigkeiten. Dies ergibt sich nicht zuletzt aus der Unkenntnis der Entstehung des Pilzes. Ein chemisches Abtöten ohne die Ursachen zu beseitigen kann nur kurze Zeit Erfolg haben. In dieser Zeit ist die Raumluft mit entsprechenden Giften belastet. In diesem Vortragsteil soll vermittelt werden, wie man Schimmelpilz und dessen Ursachen im Wohnraum erkennt und ihm die Lebensgrundlage entzieht. Der erste Teil des Kurses richtet sich gleichermaßen an Mieter und Vermieter. Der erste Teil des Kurses richtet sich gleichermaßen an Mieter und Vermieter.

Der Energieausweis für den Wohngebäudebestand ist seit 2008 eingeführt und gilt jetzt für alle Gebäude. Der Energieausweis ist Bestandteil des Energieeinsparverordnung (EnEV). Mit dem Energieausweis soll die energetische Qualität eines Gebäudes transparent gemacht werden. Mit der Offenlegung des zukünftigen Energieverbrauchs lassen sich die Nebenkosten wesentlich leichter abschätzen. „Gute“ Gebäude lassen sich somit besser vermarkten. Im Energieausweis werden Modernisierungsempfehlungen zur Sanierung benannt. Dieser Vortragsteil richtet sich sowohl an Käufer und Verkäufer als auch an Mieter und Vermieter. Es wird erläutert wann und für wen der Energieausweis erforderlich ist, wer ihn Sinnvollerweise haben sollte und wer darauf verzichten darf.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Mieter und Vermieter. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.

Der Referent von der Energieversorgung Offenbach AG, steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

He 1.19.01

Eberhard Kundi, Energieberater

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Do, 19.30 – 21.45 Uhr, **25.02.2010**
1 Termin

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Anmeldung an vhs@heusenstamm bis zum 24.02.2010

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

Kultur – Gestalten

Fächerübergreifende Kurse

Harmonisch leben mit Feng Shui

Feng Shui ist eine uralte asiatische Harmonielehre und bedeutet wörtlich übersetzt „Wind und Wasser“. Ziel dieser Lehre ist eine Harmonisierung des Menschen mit seiner Umgebung, die über die Gestaltung von Wohn- und Lebensräumen erreicht werden kann. Grundlage vieler asiatischer Philosophien ist die Fünf-Elemente-Lehre (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser). Deren Bedeutung sowie deren zugeordneten Farben, Formen und Materialien werden in diesem Kurs vorgestellt. Weitere Themenschwerpunkte: Der Elemente-Zyklus, ausgleichende Maßnahmen im Sinne der fünf Elemente, die Formenschule, Fehlbereiche in Grundrissen und bei Grundstücksformen und ihre Bedeutungen. Klassische Feng-Shui-Hilfsmittel.

He 2.00.01

Ina Peters, Diplom-Pädagogin und zertifizierte Feng-Shui-Beraterin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr,
am 18.01. und 25.01.2010
2 Termine, 6 UE
€ 13,20

Literatur

Literaturentreff für Senioren

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

He 2.01.01

Im Kaminzimmer des Horst-Schmidt-Hauses, Herderstraße 85, Heusenstamm
Mi, 16.00 - 17.30 Uhr, **ab 03.02.2010** (jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat)
Gebührenfrei

Kalligraphie

Kalligraphie

Die Teilnehmer beschäftigen sich mit der „Römischen Kursive“, einer Handschrift des 1. Jahrhunderts. Mit verschiedenen künstlerischen Techniken werden Schriftbilder erarbeitet.

Höchstteilnehmerzahl: 15

He 2.05.01

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di, 19.00 - 21.00 Uhr, **ab 02.02.2010**
12 Termine, 32 UE
€ 70,40

Kalligraphie: Schriftspiele

Die Teilnehmer experimentieren mit ungewöhnlichen Schreibgeräten (Holz, Filz, Reißfeder) auf besonderen Beschreibgründen (Leinen, Pergament, Papyrus u. a.). Für diese „Schriftspiele“ eignen sich vor allem die Variationen der Humanistischen Kursive (Italic).

Höchstteilnehmerzahl: 15

He 2.05.02

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 19.00 - 21.00 Uhr, **ab 04.02.2010**
12 Termine, 32 UE
€ 70,40

Plastisches Gestalten

Bildhauerwerkstatt Skulpturen und Objekte aus Gipsbinden und Japan-Papier

Aus Gipsbinden und Japanpapier werden mit Draht und ohne Draht Skulpturen gestaltet, je nach Wahl des Materials. Auch für wenig Geübte ist das Gestalten mit diesen Materialien gut zu bewältigen. Lassen Sie sich von der Vielfalt der gestalterischen Möglichkeiten überraschen. Eine farbige Bemalung schließt das Plastische Gestalten ab. Die entstandenen Arbeiten können mit transparentem Lack gefestigt und glänzend überzogen werden. In der ersten Unterrichtsstunde werden Übungen gemacht, um das Material kennen zu lernen. Sie entscheiden sich dann für das Material. Sie erhalten ein Info-Blatt auf dem sämtliche notwendigen Materialien und Werkzeuge verzeichnet sind.

Bitte bringen Sie zur 1. Stunde mit: 1 Arbeitshemd, 1 B-Bleistift (Zeichenkohle und Tafelkreide sind vorhanden), Packpapier, 1 Skizzenbuch, 1 Malpalette, 1 Papier-, 1 Drahtschere, 1 Zange, 1 Rolle Zinkdraht, 1 Plastikschüssel (ca. 30 cm Durchmesser), ein Schraubglas für Kleister (Kleister vorhanden), 1 Borstenpinsel für Kleister, 1 Borstenpinsel für Farbe, 1 Tuch, 1 Schwamm, ein Handtuch, 1 blauen Müllsack um die Tische abzudecken.

He 2.06.01

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
Di, 19.00 - 21.15 Uhr, **ab 23.02.2010**
10 Termine, 30 UE

€ 66,00 zzgl. Materialkosten / wird nach Kursbeginn separat von VHS angefordert
Anmeldung zwingend notwendig.

Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz / für Anfängerinnen bis Medium 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 orientalischer 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
Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

Di, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 09.02.2010**
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 Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

Di, 18.30 - 20.00 Uhr, **ab 09.02.2010**

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Gesundheit

Yoga / Autogenes Training / Entspannung

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.

Höchsteilnehmerzahl: 12

He 3.01.01

Britta Herrmann, Yogalehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, **ab 18.01.2010**

20 Termine, 40 UE

€ 86,00

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Grundkenntnisse von Hatha-Yoga (siehe Kurs 3.01.01) werden bewusst erweitert und gefestigt. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

He 3.01.02

Britta Herrmann, Yogalehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, **ab 18.01.2010**

20 Termine, 40 UE

€ 86,00

Alles für Gesundheit und Wohlbefinden: Autogenes Training / Konzentrierte Selbstentspannung / Meditation

Möchten Sie sich von Stress befreien? Lassen Sie lernen und Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden? Durch Muskelspannung und -lösung, verbunden mit einer ruhigen, tiefen Atmung und positiven Vorstellungsbildern, Phantasie Reisen und Körperwahrnehmung, können Sie in einen Zustand tiefer wohlthuender Entspannung gelangen, in dem Sie in Ruhe und Gelassenheit vollständig regenerieren. Eine Kräftigung und Belebung für Ihren gesamten Organismus! Leitsätze – positiv formuliert – wirken in den Alltag hinein.

He 3.01.03

Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

Kurs A:

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 01.02.2010**

Kurs B:

Do, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 04.02.2010**

15 Termine, 30 UE

€ 64,50



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.

Höchsteilnehmerzahl: 15

He 3.01.04

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 9.00 - 10.00 Uhr, **02.02.2010**

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

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.

Höchsteilnehmerzahl: 15

He 3.01.05

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 10.15 - 11.45 Uhr, **ab 02.02.2010**

15 Termine, 30 UE

€ 64,50

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 daserspüren, 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 3.01.06

Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Di, 19.00 - 20.00 Uhr, **ab 09.02.2010**

12 Termine, 16 UE

€ 34,40

NEU

Entspannung durch Meditation

In dieser Zeit der schnellen Veränderungen und Reizüberflutungen fühlen sich viele Menschen überfordert, bedrückt und erschöpft. Die meisten von uns sind im Alltag vielen Belastungen ausgesetzt und überhören oft die leisen Warnsignale des Körpers. Die Meditation führt uns in eine Oase der Stille. Sie unterstützt die Regeneration von Körper und Geist, wie wir es sonst meist nur im Urlaub erleben. Die tiefe Entspannung wirkt sich positiv auf alle Organe und Körperfunktionen aus. Sie beugt körperlichen und seelischen Beschwerden vor oder lindert sie. Gestärkt und gelassen bewältigen wir leichter die Herausforderungen, die das Leben an uns stellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, kleines Kissen, Socken

He 3.01.07

Gabriele Lingk, Heilpraktikerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 9.30 - 11.00 Uhr oder 15.00 - 16.30 Uhr, ab 24.02.2010 (bitte Wunsch bei der Anmeldung angeben)

6 Termine, 12 UE

€ 25,80

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, Iso- oder Yogamatte und evtl. ein kleines Kissen mit, für die abschließende Entspannungsübung.

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

He 3.01.08

Renate Sattler, Gesundheitstrainerin und Meditationsleiterin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A

Di, 10.00 - 10.45 Uhr, **ab 02.03.2010**

15 Termine, 15 UE

€ 32,25

Kurs B:

Do, 18.00 - 18.45 Uhr, **ab 04.03.2010**

Kurs C:

Do, 19.15 - 20.00 Uhr, **ab 04.03.2010**

13 Termine, 13 UE

€ 27,95

Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Die funktionelle Ganzkörpergymnastik wird mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kombiniert. Hiermit werden vorhandene Dysbalancen kompensiert und durch die Kombination mit der Sturzprophylaxe das Körpergefühl verbessert. Mit diesem Kursus sollen die Teilnehmer eine ökonomische Bewegungsqualität und mehr Sicherheit in den Alltagsbewegungen erhalten.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.01

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle

Mo, 17.30 - 18.30 Uhr, **ab 01.02.2010**

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Muskeldysfunktionen werden durch die funktionelle Ganzkörpergymnastik kompensiert und damit die Leistungsfähigkeit gesteigert.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.02

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Haus der Begegnung, Rembrücken

Kurs A:

Di, 9.00 - 9.45 Uhr, **ab 02.02.2010**

Kurs B:

Di, 10.00 - 10.45 Uhr, **ab 02.02.2010**

Kurs A:

Di, 11.00 - 11.45 Uhr, **ab 02.02.2010**

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Rücken-Fit

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.03

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 02.02.2010**

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Pilates am Vormittag

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 3.02.04

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 9.00 – 10.00 Uhr, **ab 03.02.2010**

18 Termine, 24 UE

€ 51,60

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, Body & Mind Balance Trainerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 15.45 – 16.45 Uhr, **ab 03.02.2010**

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Pilates

Kursbeschreibung siehe 3.02.04

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

He 3.02.06

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 16.45 – 17.45 Uhr, **ab 03.02.2010**

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Eine Anmeldung ist auch per E-Mail möglich:

vhs@heusenstamm.de



Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

He 3.02.07

Ursula Feldpausch-Herbert, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm Mi, 16.00 – 17.00 Uhr, **ab 03.02.2010**

15 Termine, 20 UE

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

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.08

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 03.02.2010**

Kurs B:

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 03.02.2010**

Kurs C:

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 03.02.2010**

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 entgegen gewirkt.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.09

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 03.02.2010**

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.10

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

Kurs A:

Do, 17.30 – 18.30 Uhr, **ab 04.02.2010**

Kurs B:

Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **ab 04.02.2010**

16 Termine, 21 UE

€ 45,85

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 3.02.11

Simone Dörr, Prävention-Lizenz Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **ab 04.02.2010**

15 Termine, 20 UE

€ 43,00



Wassergymnastik

Bald ist es wieder soweit! Wir bewegen uns wieder Gelenk schonend und Energie verschwendend im Wasser. Ich hoffe, alle ehemaligen Teilnehmer gesund und fit wieder zu sehen. Bitte gute Laune mitbringen.

Jeweils donnerstags nach Wiedereröffnung des Heusenstammer Schwimmbades. Der Termin zur Wiedereröffnung stand bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Veröffentlichungen in der Presse oder besuchen Sie die Internetseite der Stadt Heusenstamm: www.heusenstamm.de

Kurs A: Do, 9.30 – 10.00 Uhr

Kurs B: Do, 10.15 – 10.45 Uhr

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Es ist lediglich der Schwimmbadeintritt zu zahlen.

Erkrankungen / Heilmethoden

Die homöopathische Haus- und Reiseapotheke

Ein Seminar für den interessierten Laien, der sich über die Möglichkeiten und Grenzen der homöopathischen Selbstmedikation informieren will. Welche homöopathischen Mittel sollten in einer Hausapotheke vorhanden sein? Was ist die richtige Stärke? Welche Dosierung ist notwendig? Wo sind die Grenzen bei der Selbstbehandlung? Bei genauer Kenntnis der homöopathischen Arzneimittel kann bei Verletzungen und Unfällen im Haushalt oder beim Sport eine gezielte Erstbehandlung vor Eintreffen einer weiteren medizinischen Hilfe beginnen. Naturheilverfahren erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Auch die Nachfrage nach der Homöopathie steigt ständig, insbesondere, weil sie, richtig angewendet, nebenwirkungsfrei ist. In Zeiten der Sparmaßnahmen im Gesundheitsbereich erleben alternative Heilmethoden eine Renaissance.

He 3.04.01

Lorain Giza, Heilpraktikerin / Qualifizierte Homöopathin des Bundes klassischer Homöopathen Deutschlands

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **am 03.02.2010**

1 Termin, 2 UE

€ 4,30

Einführung in die biochemische Heilweise

NEU

Die Biochemie – ein abgekürztes Heilverfahren – wie der Arzt Dr. Schübler selbst sagte, ist eine alternative Heilmethode, die gerade in der heutigen Zeit ins Gespräch gekommen ist. Der Mediziner und Homöopath hatte im 19. Jahrhundert herausgefunden, dass mit den verschiedenen Krankheitsbildern oft ein Mangel an Mineralstoffen im Körper einhergeht. Daraus zog er den Schluss, dass die Gabe von Mineralsalzen zur Heilung führen kann. Zwölf dieser

Salze, so die Ergebnisse seiner Untersuchungen, seien entscheidend. Wie man mit diesen Salzen umgeht, wird an diesem Wochenende ausführlich erklärt.

He 3.04.02

Birgit Grebe, Heilpraktikerin

Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

Sa und So, am **20./21.03.2010**, jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr,

2 Termine, 20 UE

€ 43,00 (zzgl. EUR 5,00 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 3.04.03

Birgit Grebe, Heilpraktikerin und Reiki-Großmeisterin

Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

Sa und So, am 12./13.06.2010,

jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr,

2 Termine, 20 UE

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

Ernährung



Chinesisch kochen nach Hausfrauen Art

He 3.07.01

Helen Ibrügger, Hauswirtschafterin

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 02.02.2010**

20 UE, Termine: 5

€ 43,00 (zzgl. Lebensmittelumlage)

Höchsteilnehmerzahl 12 Personen

Frühlingserwachen im Kochtopf

He 3.07.02

Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 01.03.2010**

28 UE, Termine: 7

€ 60,20 (zuzüglich Lebensmittelumlage)

Höchsteilnehmerzahl 12 Personen

Die Männer löffeln wieder

He 3.07.03

Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 04.03.2010**

28 UE, Termine: 7

€ 60,20 (zuzüglich Lebensmittelumlage)

Höchsteilnehmerzahl 12 Personen

Sprachen

Die erste Kursstunde kann als Probestunde besucht werden. Ab der 2. Stunde 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 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.

Arabisch

Arabisch A 1.1 / Anfängerkurs

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. € 66,00 (zzgl. € 5,00 für Material, die beim Dozenten zu entrichten sind)

He 4.01.01

Mohamed Elhamalawi, Sprach- und Chemielehrer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 01.02.2010**

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Arabisch A 1.2

Der Kurs orientiert sich am modernen Hocharabisch; die Alltagskommunikation steht dabei im Vordergrund. Teilnahmevoraussetzung sind Grundkenntnisse des Arabischen.

He 4.01.02

Mohamed Elhamalawi, Sprach- und Chemielehrer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 01.02.2010**

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A 1.2

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

He 4.04.01

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

Di und Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab Di, 02.02.2010** (zweimal wöchentlich)

Lehrbuch: Themen Aktuell 1

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Englisch

Aus den langjährigen Lerngruppen Englisch der VHS Heusenstamm hat sich der „English Club Heusenstamm“ gebildet. Die Mitglieder treffen sich jede Woche einmal donnerstags in der Zeit von 10.30 – 12.00 Uhr in der Eisenbahnstraße 11 im 1. OG. Bei den Treffen soll es Gespräche über persönliche und aktuelle Themen auf Englisch geben und ein allgemeiner Austausch stattfinden.

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen – Lernstufe A 1 (2. Semester)

The book is very important. You can improve your ability to communicate fluently in English. Grammar work is also included.

He 4.06.01

Adriana Mallek, Englischlehrerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 03.02.2010**

Lehrbuch: Face 2 Face Elementary Student's Book

15 Termine, 30 UE

€ 66,00



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 4.06.02

Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater und Musik

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **ab 15.04.2010**

Lehrbuch: The New Headway B 1 (Forts.), Student's Book, Cornelsen Verlag

10 Termine, 20 UE

€ 44,00

Business English - Office Survival Skills (Lernstufe B1.1) - Wochenendseminar

In almost every professional situation these days, confidence in using English is a „must“. In this course we will focus on the use of English in everyday professional life, such as small talk, getting a taste of telephoning and reading and writing emails. This is a practical course based on learning by doing, refining your grammar skills and vocabulary. Join the course and learn the skills you need to enhance your career!

He 4.06.03

Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte Trainerin (EPQ) für die englische Sprache

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **am 05.02.2010**,

Sa, 9.00 – 16.00 Uhr, **am 06.02.2010**,

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **am 07.02.2010**,

3 Termine, 17 UE

€ 37,40

Talk, talk, talk / Lernstufe B1

This is the way to keep your English alive . . . just talk, talk, talk.

By using material that will encourage lively discussion and interesting activities, your speaking abilities will be developed. Naturally grammar difficulties, reading and writing will not be neglected. However the main emphasis of this course is clear: - Let's talk, talk, talk.

He 4.06.04

Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte Trainerin (EPQ) für die englische Sprache

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Di, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 02.02.2010**

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Englisch – Lernstufe B 1

If you want to improve your English knowledge – join us!

He 4.06.05

Adriana Mallek, Englischlehrerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 03.02.2010**

Lehrbuch: wird im Unterricht bekanntgegeben

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

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, Dozentin für Englisch, Theater und Musik

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **ab 13.04.2010**

Begleitbuch: The New Headway Intermediate – Student's Book- Forts., Cornelsen Verlag

10 Termine, 20 UE

€ 44,00

The English Talkshop –

Lernstufe C 1 Advanced Learners

This course is designed for students interested in conversation, discussion and improving grammatical skills. We read Spotlight or other texts of general interest. Emphasis is placed on developing fluency and accuracy in spoken English.

He 4.06.07

Gisela Walther, Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **ab 18.02.2010**

12 Termine, 24 UE, € 52,80

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. OG

Kurs A: Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 13.04.2010**

(Kinder ab 4-5 Jahre mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs B:

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 13.04.2010**

Anfänger mit Vorkenntnissen (Kinder ab 5-6 Jahre mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs C:

Do, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 15.04.2010**

(Kinder ab 7 Jahre mit Vorkenntnissen)

Kurs D:

Do, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 15.04.2010**

(Kinder ab 9 Jahre mit Vorkenntnissen)

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

10 Termine, 13 UE

€ 29,35 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.

Französisch

Französisch á la carte **NEU**

Sie haben keine Französischkenntnisse, möchten jedoch in Ihrem geplanten Frankreichurlaub für die wichtigsten Alltagssituationen im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen, etc. gewappnet sein? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit der französischen Sprache zu machen und sich einen ausreichenden Wortschatz anzueignen, um im Urlaub nicht ganz ohne Worte dazustehen, und dies ohne Stress. Wer Spaß an der französischen Sprache findet, kann im Anschluss als Anfänger mit Vorkenntnissen in einen regulären Kurs einsteigen und das bisher Erlernte vertiefen.

He 4.08.01

Marie-Anne Rode, Übersetzerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **ab 12.03.2010** und
Sa, 9.00 – 13.00 Uhr, **ab 13.03.2010**
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **ab 26.03.2010** und
Sa, 9.00 – 13.00 Uhr, **ab 27.03.2010**
Lehrbuch: Französisch á la carte, Klett-Verlag
4 Termine, 18 UE
€ 39,60

Französisch – Lernstufe B1

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

He 4.08.02

Sabine Malher, Dozentin für Französisch
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **ab 28.01.2010**
Lehrbuch: Couleurs de France, Band 2 (blanc-
alt), ab Lektion 8, Lehrbuch wird möglicher-
weise leihweise zur Verfügung gestellt.
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 4.08.03

Traute Burdack, Lehrerin für Grund-, Haupt-
und Realschule
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 08.02.2010**
Lehrbuch: Couleurs de France, ab Lektion 10,
Band 3 (Langenscheidt-Verlag)
12 Termine, 24 UE
€ 52,80

Französisch – Lernstufe C1

Nous référent 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 4.08.04

Sabine Malher, Dozentin für Französisch
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **ab 28.01.2010**
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Italienisch

Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Lernstufe A1

Ein Sprachkurs für diejenigen, die während der Woche keine Möglichkeit haben, ihre Lieblingssprache zu lernen.

He 4.09.01

Salvatore Ingrassia, TELC-Prüfer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Sa, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 06.02.2010**
Lehrbuch: Linea diretta 1 a
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Italienisch für Anfänger mit geringen Kenntnissen / Lernstufe A1

Haben Sie abends keine Zeit und suchen einen Kurs, in dem von Anfang an Italienisch gesprochen wird? Dann sind Sie bei uns richtig.

He 4.09.02

Salvatore Ingrassia, TELC-Prüfer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 9.00- 10.30 Uhr, **ab 02.02.2010**
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Italienisch Intensiv für Anfänger mit wenig Vorkenntnissen / Lernstufe A1

Sie verstehen ein wenig Italienisch und suchen einen Kurs, in welchem von Anfang an in 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 4.09.03

Salvatore Ingrassia, TELC-Prüfer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Sa, 8.30 – 11.50, **ab 16.01.2010**
Lehrbuch: Linea diretta 1 a
10 Termine, 40 UE
€ 88,00

SPANISCH

Spanisch – Lernstufe A 1.0 / für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist an diejenigen gerichtet, die die Vielfalt der spanischsprachigen Welt von Anfang an auf eine spielerische, lebendige, praxisbezogene Art und Weise erlernen möchten. In dem Kurs werden Sie nicht nur die Begrüßungsformeln kennenlernen, sondern auch wie man zwischenmenschliche Kontakte aufbauen und z. B. im Urlaub oder im Beruf anwenden kann.

Ab Lektion 3, Band 1

He 4.22.01

Carmen Rosa, Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di, 17.15 – 18.45 Uhr, **ab 23.02.2010**
Lehrbuch: Con gusto (A1), Lehr- und Arbeits-
buch; Klett-Verlag; ISBN: 978-3-12-514980-9
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch – Lernstufe A 1.2 / Anfänger mit Vorkenntnissen

Ab Lektion 8, Band 1

He 4.22.02

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 17.00 – 18.30, **ab 26.02.2010**
Lehrbuch: Caminos 1 neu, Lehr- und Arbeits-
buch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch – Lernstufe A 2.1

Ab Lektion 7, Band 2

He 4.22.03

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 11.00 – 12.30, **ab 22.02.2010**
Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeits-
buch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch – Lernstufe A 2.3

Ab Lektion 12, Band 2. Es werden zusätzlich Arbeitsblätter verteilt.

He 4.22.04

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **ab 23.02.2010**
Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeits-
buch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch –vormittags – Lernstufe B 2.3

Die Grammatik wird in diesem Kurs systematisch wiederholt.

ab Lektion 9c, Band 2

He 4.22.05

Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 9.00 – 10.30 Uhr, **ab 22.02.2010**
Lehrbuch: Caminos 2 alt, Lehr- und Arbeits-
buch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch – Lernstufe C 1

Es werden aktuelle Zeitungsartikel besprochen und Arbeitsblätter verteilt. Die Grammatik wird ebenfalls vertieft.

ZusteigerInnen willkommen

He 4.22.06

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 20.15 – 21.45 Uhr, **ab 23.02.2010**
Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Arbeit – Beruf – Datenverarbeitung

EDV-SEMINARE

Mindest- und Höchstteilnehmerzahl beträgt bei allen PC-Kursen 6 Personen. Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur Verfügung.

Arbeiten mit MS-Office 2007

In diesem Seminar werden aus dem MS-Office Paket die Produkte:

- MS Word für Windows
- MS Excel
- MS Powerpoint
- MS Outlook

vorgestellt. Anhand eines durchgängigen Beispiels werden alle drei Programme in ihren Grundfunktionalitäten erarbeitet. Hierbei wird besonders auf das Zusammenspiel der vier 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)
MS Outlook (Kontakte, Termine, Aufgaben, Notizen, E-Mail und Journal
Voraussetzungen: Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

He 5.03.01

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **ab 03.02.2010**
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 20.01.2010



Bildbearbeitung mit Photoshop CS4

Die Teilnehmer erhalten Zugang zur Internetseite mit Kurs begleitendem Video und/oder PDF-Dokumenten. Teilweise können diese auch im Kurs erworben werden. Es wird empfohlen, einen USB-Stick zum Speichern der eigenen Arbeiten mitzubringen. Hinweise zum Erhalt einer aktuellen Vollversion von Photoshop mit stark reduziertem Preis (VHS) wird im Kurs gegeben. Sie können auch unter www.adobe.de die Information abrufen.

Photoshop Teil I (CS4) Anfänger-Grundkurs

Sie erlernen die Voreinstellungen und die Grundfunktionen von Photoshop kennen, wie Werkzeugleiste, Paletten u. a. m. Die Grundlage der Bildbearbeitung wird gezeigt und Ihnen Zeit und Hilfe gegeben, dies selbst zu üben. Bilder laden, speichern, Bildbereiche auswählen und bearbeiten. Sie arbeiten auch mit den Basisfunktionen von Adobe Bridge, als Bestandteil von CS4.

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.02

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 05.02.2010, 18.00 – 21.00 Uhr
Sa, 06.02.2010, 9.00 – 15.00 Uhr
Fr, 12.02.2010, 18.00 – 21.00 Uhr
16 UE, Termine: 2
€ 69,40 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 22.01.2010

Schnelleinstieg in Windows Vista und Office 2007

Sie lernen die neuen Möglichkeiten von Windows Vista kennen. Was kann Vista mehr als ältere Betriebssysteme? Lohnt sich ein Umstieg?

Themenbereiche: Vista-Versionen im Überblick, die neue Oberfläche - Aero und Sidebar, die neuen Suchmöglichkeiten, der neue Vista-Explorer, die neue Systemsteuerung, neue Tools, eingebaute Sicherheitsfeatures, Datensicherung
Das neue Microsoft Office heißt 2007 und hat einige Überraschungen parat.
Die Themen: Neuerungen in Word, Excel, Powerpoint und Outlook 2007 im Überblick, die ergebnisorientierte Benutzeroberfläche, neue Werkzeuge, neue Dateiformate, Tipps zum schnellen Umstieg, Hilfe beim Wiederfinden bekannter Befehle in Office 2007.

He 5.03.03

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 19.02.2010, 18.00 – 21.00 Uhr
Sa, 20.02.2010, 9.00 – 15.00 Uhr
Fr, 26.02.2010, 18.00 – 21.00 Uhr
Sa, 27.02.2010, 9.00 – 15.00 Uhr
24 UE, Termine: 4
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 05.02.2010

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 Tabstopps / 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 5.03.04

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 9.00 – 12.00 Uhr, **ab 22.02.2010**
(weitere Termine: **1.3., 8.3., 15.3., 22.3., 12.4.2010**)
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 08.02.2010

Fit für das Büro / Teil I - Abendkurs

Kursinhalte siehe 5.03.04

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse
He 5.03.05

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 22.02.2010**
(weitere Termine: **1.3., 8.3., 15.3., 22.3., 12.4.2010**)
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 08.02.2010

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 5.03.06

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 23.02.2010**
(weitere Termine: **2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 13.4.2010**)
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 11.02.2010

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 und 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. OG
Fr, 05.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 06.03.2010, 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 19.02.2010

Workshops zu Photoshop

In diesen Kursen werden Arbeitsschritte gezeigt, vertieft und diskutiert. Den Teilnehmern steht kein PC zum Üben zur Verfügung. Dabei kommen auch Tricks aus der Praxis zur Anwendung. Die einzelnen Themen sind zwar begrenzt, aber Photoshop ist so komplex, dass viele Funktionen gezeigt werden. Diese Workshops bilden eine sinnvolle Ergänzung zu den Photoshop-Kursen oder zum Auffrischen des Wissens. Eine DVD mit dem jeweiligen Inhalt als Video kann im Kurs zu € 15,00 erworben werden.

Workshop: Farbmanagement

Warum sehen Fotos auf dem Bildschirm anders aus als auf dem Papier. Grundlagen der Farbräume RGB, CMYK und LAB. Adobe RGB oder SRGB? Was sind die vor- und Nachteile von 8Bit-Bildern? Dynamik und das anders „sehen“ der digitalen Kamera. Kalibrieren des Monitors als Basis für farbähnliche Ausdrücke von Fotos. Dieser Kurs ist ein MUSS für Photoshop-CS4-Teilnehmer.

Voraussetzungen: keine

Weiterer Workshop am **05.05.2010**

He 5.03.08

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 12.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
4 UE, Termine: 1
€ 13,60 (ohne Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 26.02.2010

Photoshop Teil II (CS4) Anfängerkurs

Der Grundkurses wird vertieft und mit erweiterten Funktionen gearbeitet, wie Ebenen, Ebenmasken, Einstellungsebenen, Smartobjekt, Pfade, Textwerkzeuge. Dabei wird Bildoptimierung und einfache Montagen geübt. Vertieft wird die Vorbereitung für Bildausgabe (Drucker/Monitor) bzw. Belichtung (Fotolabor).

Voraussetzung: Grundkurs und möglichst Farbmanagement

He 5.03.09

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 19.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 20.03.2010, 9.00 – 15.00 Uhr
12 UE, Termine: 3
€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 05.03.2010

Photoshop Teil III (CS4) Anfängerkurs

Die Themen des Kurses Teil II werden vertieft, dabei wird darauf eingegangen, welches Bild welche Bearbeitung benötigt. Auch mit Adobe Camera RAW (ACR), als Bestandteil von CS4, wird geübt (Weißabgleich, Belichtungs-korrektur usw.), weitere Bearbeitung in Photoshop, Profitricks runden diesen Kurs ab.

Voraussetzungen: Grundkurs und Farbmanagement

He 5.03.10

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **ab 14.04.2010**
12 UE, Termine: 3
€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 31.03.2010

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 Kurs:

- 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 5.03.11

Dipl.-Elektroingenieur Gerd Jünger,

EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 16.04.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 17.04.2010, 9.00 – 15.00 Uhr
12 UE, Termine: 2
€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 01.04.2010

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 5.03.12

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 09.00 – 12.00 Uhr, **ab 26.04.2010**
(weitere Termine: **3.5., 10.5., 17.5., 31.5., 7.6.2010**)
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 12.04.2010

Fit für das Büro / Teil II - Abendkurs

Kursinhalte siehe He 5.03.12

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.13

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 26.04.2010**
(weitere Termine: **3.5., 10.5., 17.5., 31.5., 7.6.2010**)
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 12.04.2010

Aufbaukurs

Kursinhalte:

1. Dateien richtig speichern / öffnen / finden
2. Word: Briefvorlagen / Visitenkarten erstellen
3. Word: Lebenslauf / Bewerbung vorbereiten
4. Excel: als Datenbank für den Seriendruck
5. die Vielfalt von MS-Outlook
6. Wünsche und Fragen der Kursteilnehmer werden besprochen

He 5.03.14

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 27.04.2010** (weitere Termine: **4.5., 11.5., 18.5., 25.5., 1.6.2010**)
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 13.04.2010

Workshop zu Photoshop:

Auswahl, Maske, Pfad, Ebenenstil

In diesem Workshop geht es um die verschiedenen Methoden des Freistellens bzw. Maskierens. Dieses Thema gehört zu den Geschichten ohne Ende. Das Wie und Wann der einzelnen Methoden wird hierbei abgehandelt.

Voraussetzungen: Grundlagen Bildbearbeitung

He 5.03.15

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **am 05.05.2010**
4 UE, Termine: 1
€ 13,60 (ohne Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 21.04.2010

**Photoshop Teil IV (CS4)
Fortgeschrittenen-Grundlagen**

Zum ersten Mal spüren Sie, wieso Photoshop Industriestandard ist. Wir arbeiten in den Farbräumen RGB, CMYK und LAB, legen eigene „falsche“ Profile an und nutzen von jedem Teil das Beste. Benötigte man für Farbkorrektur bisher 15 Minuten für ein ziemlich gutes Bild, so sind es weniger als 60 Sekunden für ein hervorragendes Bild. Masken werden ebenfalls aus Kanälen erstellt und diese an die Situation angepasst.

Voraussetzungen: Farbmanagement, gute Photoshopkenntnisse

He 5.03.16

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **ab 19.05.2010**
12 UE, Termine: 3
€ 55,80 (incl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 05.05.2010

PC-Intensivkurs

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 5.03.17

Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo - Fr, jeweils 9.00 – 12.45 Uhr,
vom 19.07. bis 23.07.2010
25 UE, Termine: 5
€ 115,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 05.07.2009

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. OG
Mi, 16.15 – 17.45 Uhr, **ab 24.02.2010**
8 UE, Termine: 4
€ 42,20 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 10.02.2010

Musikschule in der Volkshochschule Heusenstamm

Leitung

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

Koordinator: Michael Schnadt

Künstlerischer Beirat:
Annette Hofmann, Wolfgang Schneider
Michael Schnadt

Verwaltung: Felicitas Karb, 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.

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

• Amend, Martin **Schlagzeug**
Kultur- und Sportzentrum Martinsee

• Assmann-Schulz, Kerstin,
Haus der Musik **Klarinette**

• Derbidge, Berenike **Cello**
Adolf-Reichwein-Gymnasium

• Frenzel, Gudrun **Musik. Früherziehung**
Haus der Begegnung, Rembrücken

• Gerth, Doris **Blockflöte**
Adalbert-Stifter Schule

• Heberer, Peter **Gitarre**
Haus der Musik

• Herdt, Kurt **Klavier/Orgel**
Adolf-Reichwein Schule

• Hofmann, Annette, **Sopran- und Altblockflöte, Querflöte, Spielkreis und Klavier Musik. Grundausbildung Klavier**
Haus der Musik
Otto-Hahn-Schule

• Krotov, Kirill
Haus der Musik
• Kniedel, Andrea **Musik. Früherziehung**
in verschiedenen Kindertagesstätten

• Schaffar-Kottmann, Angelika
Haus der Musik **Violine**

• Kottmann, Boris
Haus der Musik **Violine**

• Lenhart, Sona
Haus der Musik **Klavier**

• 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
Haus der Musik **Querflöte**

• 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

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.

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:

- Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30, Rembrücken: Frau Gudrun Frenzel
- Kindertagesstätten Leibnizstr., Berliner Str., Goethestr., Wiesenbornweg und Kinderhaus Murrel: Frau Andrea Kniedel

Der Unterricht beginnt nach den Sommerferien.

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.

Gebührenordnung (ab 01.01.2007)

	pro Schuljahr	monatlich
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 (Instrumentenkarussell zzgl. Bereitstellungsgebühr: EUR 5,00 monatlich)	€ 300,00	€ 25,00
VII. Gruppenunterricht: 60 Min. ab 3 Kinder	€ 374,40	€ 31,20
VIII. Spielkreis: 60 Min. – durchschnittlich 6 - 8 Kinder	€ 300,00	€ 25,00

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

IX. Musikalische Früherziehung / Musikalische Grundausbildung: 60 Min. Gruppenunterricht durchschnittlich 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
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 Gebührenermäßigung in Absprache mit dem Magistrat erhalten.