



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

40 JAHRE **vhs** Kreisvolkshochschule

Programm 2. Halbjahr 2011

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, Rathaus
63150 Heusenstamm

Informationen, Kursanmeldungen

Dienstags und donnerstags
jeweils von 10.00-12.00 Uhr, 14.30-17.00 Uhr
Frau Felicitas Karb,
Tel.: 06104/607-1124
Fax: 06104/607-1662
E-Mail: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de

Geschäftsführung:

Herr Markus Tremmel

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)

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

Vom Treffpunkt wandern wir zum „Hohen Berg“. Der „Hohe Berg“ mit seinen 159 m Höhe liegt in der Heusenstammer Gemarkung und gehört mit dem umliegenden Waldgebiet der Stadt Frankfurt. An diesem Tag wird das Tor zum ehemaligen Steinbruch geöffnet und die Besucher dürfen unter Anleitung von Herbert Margraf den Steinbruch erkunden. Trittsicherheit und gutes Schuhwerk ist erforderlich. Die historische Bedeutung und die geologische Beschaffenheit des Steinbruchs, der zu einem Biotop geworden ist, werden erläutert. 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.

Höchstteilnehmerzahl: 25
He 1.01.01
Herbert Margraf

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:

Während der Herbstferien (10.10. – 21.10. 2011), der Weihnachtsferien (21.12.2011 bis 06.01.2012) 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.

Sa, 17.09. 2011, 14.30 – 17.30 Uhr
€ 4,50 (bitte auf das Konto der VHS überweisen)
Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Restaurant „Waldesruhe“
Trittsicherheit und gutes Schuhwerk sind erforderlich. Teilnahme auf eigene Gefahr
Anmeldung per Email bitte an:
vhs@heusenstamm.de oder 06104/607-1124 bis 14.09.2011


Große Festwoche
vom 20. - 28. August 2011

Kursgebühren:

Die in der Kursbeschreibung aufgeführte Gebühr bezieht sich auf 10 Kursteilnehmer. Sollte die Teilnehmerzahl von 10 nicht erreicht werden, kann der Kurs mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Bei mehr als 10 Teilnehmern reduziert sich die Gebühr entsprechend. (siehe Tabelle) **Wer mit einer Erhöhung der Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmern nicht einverstanden ist, muss dieses auf der Anmeldekarte kenntlich machen.**

Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit von 45 Min. für die jeweiligen Programmbereiche:

Teilnehmer	1 - Politik, Gesellschaft 3 - Gesundheit, Entspannung, Bewegung 4 - Sprachen	2 - Kultur 3.4 - Heilmethoden 3.7 - Ernährung	5 - Beruf, EDV
6	EUR 5,00	EUR 5,30	EUR 6,00
8	EUR 3,75	EUR 4,00	-
10	EUR 3,10	EUR 3,20	-
12 und mehr	EUR 2,50	EUR 2,65	-

Bei Kinderkursen wird eine Ermäßigung von 30 % auf die Kursgebühr gewährt (bis 14 Jahre).

Gebührenbefreiung:

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die Arbeit suchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung teilweise gebührenfrei. Der Befreiung liegt eine Teilnehmerzahl von 10 zu Grunde. Die darüber hinaus anfallenden Aufschläge sind nach Kursbeginn zu entrichten. 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
Bad Heusenstamm, Jahnstraße 50

Recht

Aktuelles zum Thema Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Mit gut formulierten Vollmachten oder Verfügungen kann in gesunden Tagen rechtliche Vorsorge für das Altern, den Fall einer Erkrankung sowie eines Unfalles getroffen werden. Mit dem Erreichen der Volljährigkeit endet die rechtliche Vertretung durch die Eltern. Ab diesem Zeitpunkt hat kein Erwachsener automatisch eine Person an der Seite, die berechtigt ist, für ihn zu handeln oder ihn zu vertreten. Dies gilt auch für Ehepartner! Nur eine schriftliche Verfügung hilft, den Willen des Betroffenen durchzusetzen, wenn er selbst dazu nicht mehr in der Lage ist. Die Kenntnis dieses Willens erleichtert aber auch dem Vertreter, die Angelegenheiten im tatsächlichen Sinne des zu Vertretenden zu regeln. Angesprochen

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)

Kuratorium (Kommission) Volkshochschule Heusenstamm:

Bürgermeister Peter Jakoby (Vorsitzender)
Stadttrat Wolfgang Weigl
Stadtverordnete Melanie Bleier
Stadtverordneter Gerd Hibbler
Stadtverordneter Günther Jakobi
Stadtverordnete Sandra Horn
Stadtverordneter Dr. Rudolf Benninger
Joachim Kammerer
Dr. Dieter Klockner
Herbert Margraf
Dr. Hartmut von Kienle

Stadtbücherei Heusenstamm

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



Öffnungszeiten:

Di.: 10.00 – 12.00 u. 15.00 – 19.00 Uhr
Mi. u. Do.: 15.00 – 18.00 Uhr
Fr.: 10.00 – 12.30 Uhr
Einmal monatlich – jeweils am
2. Samstag: 11.00 – 13.00 Uhr

sind Menschen jeden Alters, denn Krankheit und Unfall sind altersunabhängig. Der Vortrag informiert über Sinn und Zweck der verschiedenen Regelungen und die Möglichkeit, eine gerichtlich bestellte Betreuung durch Fremde zu vermeiden. Die gesetzlichen Hintergründe und die aktuelle Rechtsprechung werden ebenfalls dargestellt.

He 1.05.01

Sigrid Rebell, LL.M., Rechtsanwältin, Attorney-at-Law (Ct., USA), Schlichterin und Mediatorin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 20.00 Uhr, **am 12.09.2011**
€ 4,50 (bitte auf das Konto der VHS überweisen).

Anmeldungen bitte per E-Mail an:
vhs@heusenstamm.de oder telefonisch an
06104/607-1124 bis zum 10.09.2011.

Psychologie

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

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 Einflusssfaktoren im Leben und der Gesundheit sichtbar und lösbar zu machen. Nach einem kleinen Vortrag über Familienaufstellungen und andere Aufstellungsformen erhalten Teilnehmer die Möglichkeit, ein eigenes Anliegen aufzustellen. Bei mehreren Aufstellungswünschen wird eine Auswahl getroffen.

He 1.07.01

Sigrid Barthelmes und Lutz Frentzel, Heilpraktiker für Psychotherapie
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **am 28.09.2011**
1 Termin, 4 UE
€ 12,40 / ab 10 Teilnehmer

Mit Ängsten umgehen

Jeder kennt Situationen, in denen Angst auf taucht. Manchmal tauchen aber gerade dann Ängste auf, wenn wir sie gar nicht brauchen können. Bei Prüfungen, Vorträgen, vor Situationen, Menschen, Ereignissen. Weil Angst ein fester Bestandteil des Menschen ist, kann diese nicht grundsätzlich verschwinden. Allerdings kann man lernen, mit diesen Kräften umzugehen, sie zu beeinflussen und zu kontrollieren. In diesem Vortrag werden Zusammenhänge erklärt und mögliche Lösungswege, die jeder für sich und andere anwenden kann, aufgezeigt. Wer lernt damit umzugehen, erfährt oft eine große Erleichterung.

He 1.07.02

Lutz Frentzel, Heilpraktiker für Psychotherapie
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **am 29.09.2011**
1 Termin, 4 UE
€ 12,40 / ab 10 Teilnehmer

Verbraucherfragen

Schimmelpilz und Thermografie 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 be-

lastet. In diesem Vortragsteil soll vermittelt werden, wie man Schimmelpilz und dessen Ursachen im Wohnraum erkennt und ihm die Lebensgrundlage entzieht. Schimmel bildet sich hauptsächlich im Bereich der sogenannten „Wärmebrücken“ – also wenn Bauteile aus einem kalten Bereich an einen beheizten Raum anschließen.

Mit Infrarotkameras kann man Wärmeverluste an Gebäuden sichtbar machen. Die Wärmebilder zeigen die thermischen Schwachstellen eines Hauses ganz deutlich. Somit können gezielt Energieeffizienzmaßnahmen ergriffen und kalte Stellen an Gebäudeinnenflächen vermieden werden. Das reduziert die Schimmelbildung erheblich – und die Heizkosten lassen sich im Durchschnitt um 50 Prozent senken. Im zweiten Teil des Vortrages werden der Ablauf und die Auswertung der Thermografie erläutert.

Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren. Der Referent der Energieversorgung Offenbach AG steht nach der Veranstaltung für Ihre Fragen zur Verfügung.

Mehr Informationen zur EVO-Energieberatung finden Sie unter www.evo-ag.de

He 1.19.01

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 19.30 – 21.45 Uhr, **29.11.2011**
1 Termin
Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Anmeldung an vhs@heusenstamm.de oder 06104/607-1124 bis zum 15.02.2011

Kultur - Gestalten

Harmonisch leben mit Feng Shui

Im Feng Shui spielen Farben für eine gut fließende Energie in Räumlichkeiten eine große Rolle. Diese Farben ordnet man nicht einfach einer Windrichtung zu, sondern errechnet diese mit einer speziellen Rechenmethode. Schritt für Schritt wird diese Rechenmethode erklärt und an Beispielen anschaulich gemacht. Danach ist jeder Kursteilnehmer in der Lage, Farben in seiner Wohnung zuzuordnen und diese mit Hilfe von Accessoires einzusetzen. Nebenbei erfährt man noch sehr viel mehr über die alte chinesische Energielehre.

He 2.00.01

Ina Peters, Diplom-Pädagogin und zertifizierte Feng-Shui-Beraterin
Eisenbahnstraße 11, 1. OG
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 07.11.2011**
4 Termine, 8 UE
€ 25,60 / ab 10 Teilnehmer

Literaturtreff 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 07.09.2011** (jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat)
Gebührenfrei

Schriftkunst

Kalligraphie

Die Teilnehmer gestalten mit einer selbst gewählten historischen Schrift, oder der eigenen Handschrift Texte, die in Verbindung mit den unterschiedlichsten künstlerischen Techniken zu Schriftbildern komponiert werden. Die entstandenen Arbeiten können mit einer einfachen Bindung in Buchform zusammengefasst werden. Auch für Einsteiger geeignet.

Höchstteilnehmerzahl: 15

He 2.05.01

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 08.09.2011**
12 Termine, 24 UE
€ 76,80 / ab 10 Teilnehmer

Textiles Gestalten



Patchwork-Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene NEU

Patchwork hat eine lange Tradition. Es ist aus der Not geboren, um aus vielen Stoffresten eine Decke herzustellen. Es gibt Muster, die bestimmte Bedeutungen haben oder auch nur schön aussehen sollen, um das Heim wohnlicher und gemütlicher zu machen. Im Kurs werden wir über diese traditionellen Muster sprechen und natürlich auch einen Quilt nähen. Sie sollten das Nähen auf der Nähmaschine beherrschen und auch eine eigene Nähmaschine an den Kurstagen mitbringen. Es werden zusätzlich noch Werkzeug und Material benötigt. In der Einführungsstunde erfahren Sie, was Sie an den Kurstagen mitbringen sollten.

He 2.13.01

Gisela Walther
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Einführungsstunde: Do, 27.10.2011, 20.00 – 21.00 Uhr
Kurs am **Sa, 05.11.2011**, 9.00 – 15.30 Uhr incl. 30 Minuten Mittagspause und am **Sa 12.11.2011**, 9.00- 15.30 Uhr incl. 30 Minuten Mittagspause
2 Termine, 16 UE
€ 51,20 / ab 10 Teilnehmer zzgl. Materialkosten

Eine Anmeldung ist auch per E-Mail möglich:

vhs@heusenstamm.de



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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

He 3.01.01

Britta Herrmann, Yogalehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mo, 17.50 – 19.20 Uhr, **ab 15.08.2011** (außer 12.09. und 19.09.2011)
11 Termine, 22 UE
€ 68,20 / ab 10 Teilnehmer

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.

Höchstteilnehmerzahl: 15

He 3.01.02

Britta Herrmann, Yogalehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **ab 15.08.2011** (außer 19.09.2011)
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

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

Möchten Sie sich von Stress befreien? Loslassen lernen und Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden? Durch Muskelspannung und -lösung, verbunden mit einer ruhigen, tiefen Atmung und positiven Vorstellungsbildern, Phantasieren 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 05.09.2011**
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Kurs B:

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 08.09.2011**
10 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

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.

Höchstteilnehmerzahl: 14

He 3.01.04

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 9.00 – 10.30 Uhr, **ab 06.09.2011**

12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Qigong für den Alltag**NEU**

Mit Qigong können wir lernen unser „Qi“ (unsere Lebensenergie) wahrzunehmen und so auch zu spüren, was im Moment für uns wichtig und richtig ist. Für sich selbst sorgen, das rechte Maß wieder entdecken und erspüren. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erfahren, erleben und in kleinen Schritten umsetzen. Kleine Übungssequenzen (z. B. Ursprung des Lichts, die dreifache Gestalt ...) helfen uns zur Ruhe kommen, durchzuatmen, gelassener zu werden und ausgeglichener. Aber auch unsere Lebensgeister wieder zu wecken, wenn wir müde und abgeschlagen sind. Entspannen, loslassen und Kraft schöpfen

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

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

He 3.01.05

Renate Sattler, Gesundheitstrainerin und Meditationsleiterin

Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken

Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 06.09.2011**

12 Termine, 16 UE

€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Duft-Qigong – die besondere chinesische Heilgymnastik

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie.

Duft-Qigong 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-Qigong richtig ausgeübt wird und einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist hat. Duft-Qigong 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

He 3.01.06

Renate Sattler, Gesundheitstrainerin und Meditationsleiterin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A:

Di, 10.00 – 10.45 Uhr, **ab 06.09.2011**
(außer 13.09.2011)

Kurs B:

Di, 11.15 – 12.00 Uhr, **ab 06.09.2011**
(außer 13.09.2011)

Kurs C:

Do, 18.00 – 18.45 Uhr, **ab 08.09.2011**

Kurs D:

Do, 19.15 – 20.00 Uhr, **ab 08.09.2011**

10 Termine, 10 UE

€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer

Warum Mönche länger leben und Nonnen nicht dement werden – Gesundheit und Klosterleben

Die Lebenserwartung in unserer Gesellschaft hat sich seit Ende des 19. Jahrhundert verdoppelt. Jeder zweite Mensch, der heute in Deutschland geboren wird, wird das Alter von 100 Jahren erreichen. Doch leider ist die Langlebigkeit oft mit Krankheiten verbunden, die besonders im höheren Alter einen chronischen Verlauf nehmen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Alzheimer-Demenz sind bekannte Beispiele.

Können wir uns vor solchen „Alterskrankheiten“ schützen? Und wenn, was können wir tun? Das ist die Frage, die sich viele von uns heute stellen. Die so genannten Klosterstudien des Soziologen Marc Luy (Deutschland) und die Nun-Study des Epidemiologen David Snowdown (USA) geben uns interessante Hinweise, dass Mönche und Nonnen länger und gesünder leben als Weltmenschen. Wir können von ihnen lernen.

He 3.01.07

Manfred Karl Böhm,

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

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **am 15.11.2011**

1 Termin, 3 UE

€ 9,30 / ab 10 Teilnehmer

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 3.01.08

Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 27.09.2011**

10 Termine, 13 UE

€ 41,35 / ab 10 Teilnehmer

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 Fölller,

staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule,
Turnhalle

Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **ab 12.09.2011**

13 Termine, 17 UE

€ 43,35 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.02

Barbara Fölller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A:

Di, 9.00 – 9.45 Uhr, **ab 13.09.2011**

Kurs B:

Di, 10.00 – 10.45 Uhr, **ab 13.09.2011**

Kurs C:

Di, 11.00 – 11.45 Uhr, **ab 13.09.2011**

13 Termine, 13 UE

€ 32,50 / ab 12 Teilnehmer

**Fit durch Ausgleichsgymnastik**

Mit einem Mix aus präventiver Gymnastik erlernen Sie auf sanfte Weise, wie Sie Verspannungen und Verschleißerscheinungen vorbeugen. Gleichgewichtstraining hilft im Alltag die Sturzgefahr zu verringern. Aufwärmübungen am Anfang, sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende runden die Stunde ab.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.03

Simone Dörr, Prävention-Lizenz

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,
Gymnastikhalle

Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 06.09.2011**

14 Termine, 19 UE

€ 46,70 / ab 12 Teilnehmer

Rücken-Fit**Wirbelsäulengymnastik für Frauen**

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.04

Barbara Fölller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 13.09.2011**

13 Termine, 17 UE

€ 43,35 / ab 12 Teilnehmerinnen

50-plus-Fitness für das Wohlbefinden

Einfache, altersgerechte Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers und zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls verbunden mit Entspannungsübungen.

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 07.09.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

He 3.02.06

Ursula Feldpausch-Herbert,

staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 07.09.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer (zzgl. Reinigungs-umlage – im Kurs zu entrichten)

Pilates

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

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.

He 3.02.07

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 16.45 – 17.45 Uhr, **ab 07.09.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

GESUNDHEIT

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 31.08.2011**

Kurs B:

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 31.08.2011**

Kurs C:

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 31.08.2011**

13 Termine, 17 UE

€ 43,35 / ab 12 Teilnehmer

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 14.09.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Pilates / Vormittagskurs

Kursbeschreibung siehe 3.02.07

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.10

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit-Yoga-Trainerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Do, 9.00 – 10.00 Uhr, **ab 08.09.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.11

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 01.09.2011**

Kurs B:

Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **ab 01.09.2011**

13 Termine, 17 UE

€ 43,35 / ab 12 Teilnehmer

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 3.02.12

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

Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **ab 01.09.2011**

15 Termine, 20 UE

€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Kursangebote im Bad Heusenstamm



Foto: Daniel Banner

Schwimmkurse für Kinder ab ca. 5 Jahren:

Kurse an Samstagen **ab 13.8.2011**

– 12 Termine EUR 48,00 zzgl. Eintritt

Anfänger II (mit Vorkenntnissen / ohne Neuschwimmerabzeichen): 13.15 Uhr

Kurse an Dienstagen **ab 09.08.2011**

– 8 Termine EUR 32,00 zzgl. Eintritt

Anfänger I (ohne Vorkenntnisse / 6 - 8 Jahre): 16.30 Uhr

Kurse an Samstagen **ab 19.11.2011**

– 12 Termine EUR 48,00 zzgl. Eintritt

Anfänger I (ohne Vorkenntnisse):

10.15 Uhr, 11.15 Uhr

Anfänger II (mit Vorkenntnissen / ohne Neuschwimmerabzeichen): 12.15 Uhr

Bitte fordern Sie ein aktuelles Anmeldeformular an über vhs@heusenstamm.de oder 06104/607-1124. Freie Kursplätze und aktualisierte Kursangebote können Sie auch auf unserer Homepage www.vhs-heusenstamm.de unter der Rubrik „Bewegung“ ersehen.

Wassergymnastik im Bad Heusenstamm

Es ist soweit, es geht weiter!

Wir bewegen uns wieder Gelenk schonend und Energie verschwendend im Wasser.

Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Beginn: **11. August 2011**

(außer Schulferien)

Kurs A: Do, 9.30 – 10.00 Uhr

Kurs B: Do, 10.15 – 10.45 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, es ist lediglich der normale Schwimmbadeintritt zu entrichten.

Öffnungszeiten Bad Heusenstamm

Montag	13.00 bis 21.00 Uhr
Dienstag	08.00 bis 21.00 Uhr
Mittwoch	08.00 bis 21.00 Uhr
Donnerstag	08.00 bis 21.00 Uhr
Freitag	08.00 bis 21.00 Uhr
Samstag	10.00 bis 18.00 Uhr
Sonn-/Feiertage*	10.00 bis 18.00 Uhr

* Geschlossen am 24., 25. und 31. Dezember sowie am 1. Januar.

Kassenschluss ist eine Stunde vor Beendigung der allgemeinen Öffnungszeiten. Die Badezeit beginnt mit Öffnung des Bades und endet 30 Minuten vor Beendigung der allgemeinen Öffnungszeiten.

Aqua-Fitness

Mit rhythmischen und mitreißenden Übungen wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und der Stoffwechsel angeregt. Die Muskulatur wird durch den Widerstand des Wassers gekräftigt, die Belastung für die Gelenke durch die Auftriebskraft gleichzeitig stark reduziert.

He 3.02.60

Vittoria A. Schönthal, Fitnesstrainerin Bad Heusenstamm

Kurs A:

Di, 17.30 – 18.15 Uhr,

ab 13.09. – 25.10.2011

Kurs B:

Di, 18.30 – 19.15 Uhr,

ab 13.09. – 25.10.2011

7 UE, Termine: 7 / auch in den Herbstferien

€ 17,50 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt

Höchsteilnehmerzahl: 15

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Kurs C:

Di, 17.30 – 18.15 Uhr,

ab 01.11. – 13.12.2011

Kurs D:

Di, 18.30 – 19.15 Uhr,

ab 01.11. – 13.12.2011

7 UE, Termine: 7

€ 17,50 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt

Höchsteilnehmerzahl: 15

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.



Aqua-Gymnastik – Fitness und Gymnastik und alles im Wasser

Diese erfrischende Art der Gymnastik bietet gegenüber dem Training an Land unschätzbare Vorteile. Sie ist außerordentlich gelenk- und bänderschonend. Außerdem trainiert sie die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Der Gleichgewichtssinn wird geschult und die Massagewirkung des Wassers fördert zudem die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur. Außerdem verbraucht der Körper Extrakalorien, weil er die Körpertemperatur im Wasser aufrecht erhalten muss.

He 3.02.70

Ronny Prosiegel,

Übungsleiter Aqua-Gymnastik Bad Heusenstamm

Kurs A:

Do, 18.30 – 19.15 Uhr,

ab 22.09. – 27.10.2011

Kurs B:

Do, 19.30 – 20.15 Uhr,

ab 22.09. – 27.10.2011

6 UE, Termine: 6 / auch in den Herbstferien

€ 15,00 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt

Höchsteilnehmerzahl: 15

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Kurs C:

Do, 18.30 – 19.15 Uhr,

ab 03.11. – 08.12.2011

Kurs D:

Do, 19.30 – 20.15 Uhr

ab 03.11. – 08.12.2011

6 UE, Termine: 6

€ 15,00 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt

Höchsteilnehmerzahl: 15

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Erkrankungen / Heilmethoden

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 Einstellungen 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 3.04.01

Birgit Grebe, Heilpraktikerin und Reiki-Großmeisterin

Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

Sa und So, am 17./18.09.2011,

jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr,

2 Termine, 20 UE

€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer (zzgl. EUR 10,00

für Skript und Urkunde, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind)

Biochemie nach Dr. Schüßler

Die Biochemie ist eine abgekürzte Heilmethode, die gerade in der heutigen Zeit ins Gespräch gekommen ist. Der Mediziner und Homöopath Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler hatte im 19. Jahrhundert herausgefunden, dass mit 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. Es werden die zwölf Mineralstoffe vorgestellt und erklärt, wie man mit ihnen umgeht.

He 3.04.02

Birgit Grebe, Heilpraktikerin und Reiki-Großmeisterin

Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

Sa und So, am 05./06.11.2011,

jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr,

2 Termine, 20 UE

€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

Kochkurse

In einer umgebauten und nach neuestem Standard eingerichteten Schulküche heißen unsere Dozentinnen Sie herzlich willkommen.

Kochschule für Erwachsene

Auch mit wenig Aufwand und ohne besondere Kochkenntnisse kann man leckere und gesunde Speisen zubereiten. Unkomplizierte Rezepte mit saisonalen Gemüsesorten, Fisch, Fleisch und Geflügel werden ausprobiert.

He 3.07.01

Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **ab 24.10.2011**

20 UE, Termine: 5

€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer (zuzüglich

Lebensmittellumlage)

Höchsteilnehmerzahl 12 Personen

Chinesische Küche nach Hausfrauen Art

Frische Zutaten, kurze Garzeiten und leckere Gewürze – dadurch zeichnet sich die chinesische Küche aus. Die asiatische Kursleiterin gibt Ihnen einen Einblick in die typische chinesische Küche, mit kurzer Vorbereitungszeit und bekömmlichen und „familientauglichen“ Gerichten.

He 3.07.02

Helen Ibrügger, Hauswirtschafterin
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **ab 26.10.2011**
20 UE, Termine: 5
€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer
(zzgl. Lebensmittelumlage)
Höchstteilnehmerzahl 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.

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A 1

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die das lateinische Alphabet beherrschen, schreiben und lesen können und über geringe Vorkenntnisse in der deutschen Sprache verfügen.

He 4.04.01

Beata Klementné Kecskeméti, diplomierte Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Mi und Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **ab 07.09.2011**
(zweimal wöchentlich)
Lehrbuch: Themen Aktuell 2
32 Termine, 64 UE
€ 198,40 / ab 10 Personen

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A 2.2

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die schon Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 haben.

He 4.04.02

Beata Klementné Kecskeméti, diplomierte Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Mi und Do, 20.00 – 21.00 Uhr,
ab 05.10.2011 (zweimal wöchentlich)
Lehrbuch: Themen Aktuell 2
24 Termine, 32 UE
€ 99,20 / ab 10 Personen



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 2 (3. Semester)

The book is important. Our task in trying to keep every learner satisfied. The students will be personally and actively involved.

He 4.06.01

Adriana Mallek, Englischlehrerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 07.09.2011**
Lehrbuch: Face 2 Face Elementary Student's Book, lesson 7 a
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

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, lizenzierte Prüferin für Englisch (telc/alle Stufen)
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **ab 08.09.2011**
Lehrbuch: The New Headway B 1 (Forts.), Student's Book, Cornelsen Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Learning grammar by talking English! – Lernstufe A2 NEU

Wer gerne auf eine neue und unkonventionelle Art seine vorhandenen Sprachkenntnisse verbessern möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Hier werden unter Verwendung verschiedener sprachkommunikativer Übungen Grammatikstrukturen erlernt und vertieft. Durch interessante themenorientierte Diskussionen werden Sie üben, diese neu erlernten Strukturen richtig anzuwenden, damit Sie mehr Selbstsicherheit in der Zielsprache gewinnen. Just join the course!

He 4.06.03

Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte Trainerin (EPQ) für die englische Sprache
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 09.300 – 11.00 Uhr, **ab 13.09.2011**
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – Lernstufe B 1 (5. Semester)

The book is important. It is important for students to realise the usefulness of what they have learnt and that what they can do in the classroom, they can do outside the classroom, too.

He 4.06.04

Adriana Mallek, Englischlehrerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 07.09.2011**
Lehrbuch: Face 2 Face Pre-Intermediate, lesson 1 a
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Talk, talk, talk / Lernstufe B1/B2

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 4.06.05

Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte Trainerin (EPQ) für die englische Sprache
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **ab 13.09.2011**
12 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

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, lizenzierte Prüferin für Englisch (telc/alle Stufen)
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **ab 06.09.2011**
Begleitbuch: The New Headway Intermediate – Student's Book- Forts., Cornelsen Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

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 08.09.2011**
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

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, lizenzierte Prüferin für Englisch (telc/alle Stufen)
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Kurs A:

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 06.09.2011**
(Kinder ab 5 - 6 Jahre mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs B:

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 06.09.2011**
(Kinder ab 6 – 7 Jahre mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs C:

Do, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 08.09.2011**
– neuer Anfängerkurs
(Kinder ab 4 Jahre ohne Vorkenntnisse)

Kurs D:

Do, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 08.09.2011**
(Kinder ab 9 Jahre mit Vorkenntnissen)
- Neuanmeldungen nur nach Absprache –
Bitte bei Frau Karb (Tel. 06104/607-1124)
nachfragen!

15 Termine, 20 UE

€ 43,40 / ab 10 Kinder

Zusätzlich zu den Kursgebühren werden 8,00
€ Materialkosten für Anschauungsmaterial,
Spielzeug, Farben und Papier, „ Juice and Bis-
cuits“ an die Kursleiterin erbeten.

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

Französisch

Französisch für Fortgeschrittene – B2

Vous avez une bonne base scolaire ou vécu
quelques mois dans un des pays francophone
il y a de nombreuses années. Vous désirez
réactiver vos connaissances et pratiquer la
langue française dans une atmosphère dé-
tendue. Nous élargissons notre vocabulaire
pour nous exprimer plus aisément et repé-
tons les points de grammaire difficiles de ma
langue maternelle.

He 4.08.01

Françoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin für Französisch und
Deutsch

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 06.09.2011**

Lehrbuch: Voyages 3 (Klett-Verlag)

13 Termine, 26 UE

€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12

Französisch für Fortgeschrittene – C1

Cours de conversation pour les amoureux de
la langue française qui ont toujours voulu raf-
raichir leurs connaissances acquises à l'école
ou pendant leurs séjours dans un pays fran-
cophone.

Nous lisons des articles de journaux, en par-
ticulier du magazine "Ecoute", ou des textes
littéraires et discutons des divers aspects de
la vie actuelle en France, les comparons avec
les opinions répandues en Allemagne par la
tradition ou la presse. De temps en temps
nous écoutons une chanson ou un dialogue
enregistré pour apprendre à réagir à l'audition
directe de la langue parlée dans différentes
situations. Les apprenants peuvent, s'ils le
désirent, réviser les points grammaticaux qui
leur ont toujours donné des difficultés.

Bienvenue à tous les participants qui veulent
pratiquer ma langue maternelle dans une at-
mosphère décontractée.

He 4.08.02

Françoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin für Französisch und
Deutsch

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 06.09.2011**

13 Termine, 26 UE

€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12

Italienisch

Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Lernstufe A1

Dass die Italiener – bis auf einige Ausnahmen
– nicht gerade sehr gut in Englisch sind, ist
schon längst bekannt. Außerdem: heute wol-
len Urlauber und Geschäftsleute nicht mehr
darauf hoffen, dass in Italien Deutsch gespro-
chen wird. Fazit: jetzt wird Italienisch gelernt.
Und diesmal richtig! Und wer weiß? Vielleicht
möchten Sie später sogar die Prüfung für das
Europäische Zertifikat Italienisch machen ...

He 4.09.01

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm,
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 08.09.2011**

Lehrbuch: Linea diretta I A
(ISBN:3-19-005343-X)

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Italienisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen/ Fortsetzung / Lernstufe A2

Hier werden wir unsere Sprachkenntnisse fest-
tigen und mit neuen Redewendungen erwei-
tern. Dazu werden wir auch über weitere in-
teressante, menschliche Leidenschaften, sowie
Sitten einiger italienischen Regionen erfahren.
Vielleicht nicht jeder möchte die Prüfung für
das Europäische Zertifikat italienisch ablegen.
Trotzdem, - in unseren Kursen können Sie
eine der Lernstufen nach den TELC-Bestim-
mungen (A1 – C2) erreichen. Also, - worauf
warten Sie noch?

He 4.09.02

Insegnante: **Salvatore Ingrassia,** Telc-Prüfer
Scuola: Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. OG

Giorno: Samstag

Inizio: **10 settembre 2011**

Ora: 18.00 – 19.30 Uhr

Libri: Linea diretta Ia, ab Lektion 5

(ISBN: 3-19-005343)

Tassa: € 93,00 per 15 lezioni di 2 ore

ciascuna / ab 10 Teilnehmer

He 4.09.03

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer
Scuola: Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. OG

Giorno: Samstag

Inizio: **10 settembre 2011**

Ora: 18.00 – 19.30 Uhr

Libri: Linea diretta Ia, ab Lektion 5

(ISBN: 3-19-005343)

Tassa: € 93,00 per 15 lezioni di 2 ore

ciascuna / ab 10 Teilnehmer

Spanisch

Spanisch – Lernstufe A 1.1 / 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 möch-
ten. 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.

He 4.22.01

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 17.15 – 18.45 Uhr, **ab 06.09.2011**

Lehrbuch: Con gusto (A1), ab Lektion 11, Lehr-
und Arbeitsbuch; Klett-Verlag; ISBN: 978-3-12-
514980-9

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Lernstufe A 1.3 / Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

He 4.22.02

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, 17.00 – 18.30, **ab 02.09.2011**

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 3,
Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch für leicht Fortgeschrittene – Lernstufe B1:5

En nuestro curso además de continuar las
lecciones del libro, repetiremos y profundiza-
remos nuestras formas gramaticales. Tambi-
én practicaremos la forma comunicativa de
acuerdo al tema en cuestión.

He 4.22.03

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 11.00 – 12.30, **ab 05.09.011**

Lehrbuch: Caminos neu B1, ab Lektion 3,
Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Lernstufe B 1.1 für leicht Fortgeschrittene

Tenemos ya mayores posibilidades para poder
mantener una ligera conversación, pero de to-
das maneras la intención de nuestro curso es
de continuar conociendo formas gramaticales
y sobretodo practicarlas en forma dinámica.

He 4.22.04

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **ab 06.09.2011**

Lehrbuch: Caminos neu B1, ab Lektion 8,
Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch für Fortgeschrittene - Lernstufe C2 (vormittags)

Además de ser un curso de nivel avanzado,
es de gran interés repasar constantemente
formas gramaticales o profundizar las ya co-
nocidas e introducir pequeñas lecturas con el
acontecer actual con el fin de poder articular-
se oralmente.

He 4.22.05

Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 05.09.2011**

Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt
gegeben

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch für Fortgeschrittene – Lernstufe C 2 (Oberstufe 1)

Este curso se trata para aquellas personas
que quieran tomar parte de un curso de con-
versación con temas del acontecer actual
tanto cultural, político, social y económico.
No solamente nos dedicaremos a conversar
sobre diversos temas sino que repasaremos la
gramática y también la profundizaremos donde
haga falta.

En este curso se repartirá el material de traba-
jo. Se Trata de un curso de concersación y se
tratarán temas actuales.

Además que la gramática se profundizará de
acuerdo al tema tratado.

He 4.22.06

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 20.15 – 21.45 Uhr, **ab 06.09.2011**

Lehrbuch: Material repartido por la profesora

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

EDV-Seminare

*Der EDV-Raum in der Eisenbahnstraße 11
ist neu ausgestattet worden (Windows 7).
Neben den neuen Arbeitsstationen, Flachbild-
schirmen etc. wurde zur besseren Präsenta-
tion und Unterstützung des Unterrichtes ein
großer LCD-Fernseher installiert.
Die Mindest- und Höchstteilnehmerzahl
beträgt bei allen PC-Kursen 6 Personen.
Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur
Verfügung.*

Fit für das Büro / Teil I

Kursinhalte:

1. Windows-Explorer: Bringen Sie Ordnung ins
Büro / Ordner verwalten, anlegen, verschie-
ben, kopieren, löschen
2. Word: Der richtige Umgang mit Formatierun-
gen / Erstellen von Tabellen / Benutzen von
Tabstopps / Gestalten von Kopf- u. Fußzeilen
3. Excel: Einfache Berechnungen / Formeln /
Funktionen/Einblick in Excel als Datenbank
/ Diagramme erstellen
4. PowerPoint: Arbeiten mit dem Assistenten
Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

He 5.03.01

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 05.09.2011**

(weitere Termine: 12.09., 26.09., 24.10.,

31.10., 07.11.2011)

24 UE, Termine: 6

€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 22.08.2011

Fit für das Büro / Teil III

Kursinhalte:

1. Word
 - 1.1. Rechtschreibung, Silbentrennung,
Synonyme
 - 1.2. Schnellbausteine verwenden
 - 1.2.1. Autokorrektur
 - 1.2.2. Autotext
2. Excel
 - 2.1. Mit Formeln arbeiten
 - 2.2. Mit Funktionen arbeiten
3. Outlook
 - 3.1. Nachrichtenaustausch
 - 3.1.1. Nachrichten erstellen und versenden

- 3.1.2. Nachrichten empfangen
- 3.2. Adressverwaltung
- 3.2.1. Kontakteinträge verwalten
- 3.3. Termingestaltung
- 3.4. Aufgabenverwaltung
- 3.5. Drucken
- 4. PowerPoint
- 4.1. Ansichten in PowerPoint effektiv nutzen
- 4.2. Grundlegende Textgestaltung
- 4.3. Objekte platzieren und ausrichten
- 4.4. Elemente verschieben und kopieren
- 4.5. Mit verschiedenen Folienelementen arbeiten

- 4.6. Bildschirmpräsentationen
- 4.7. Folienübergänge

Vorkenntnisse: Kursinhalte von Teil I

He 5.03.02

Dipl.-Ing. **Sabine Tscherny-Ott**,
EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 06.09.2011**
(weitere Termine: 13.09., 27.09., 25.10.,
01.11., 08.11.2011)
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 23.08.2011

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 Bei-
spiels 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, Eingebete-
tete 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 5.03.03

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 07.09.2011**
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 24.08.2011

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 5.03.04

Dipl.-Elektroingenieur **Gerd Jünger**,
EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 09.09.2011, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 10.09.2011, 9.00 – 15.00 Uhr
12 UE, Termine: 2
€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 26.08.2011

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 5.03.05

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 16.09.2011, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 17.09.2011, 9.00 – 15.00 Uhr
12 UE, Termine: 2
€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr) zzgl. Kosten für
das Fotobuch, die je nach Größe und Anspruch
variieren können.
Rücktritt möglich bis 02.09.2011

VHS Webseitenerstellung mit CMS Joomla 1.5 gestalten

Ein Content-Management-System (CMS) ist
eine Software, die es einem Redakteur oder einem
ganzen Team von Redakteuren erlaubt ohne
Programmierkenntnisse Inhalte in eine vorhandene
Website einzufügen.

Joomla! Ist ein frei verfügbares CMS, mit dem
sich auf einfache Art und Weise die Inhalte einer
Website gestalten lassen. Es eignet sich
ausgezeichnet für kleinere und mittlere Auftritte,
aber auch große Portale sind mit diesem
System bereits realisiert worden. Joomla! Ist
sehr einfach zu bedienen und sorgt für
schnellen Erfolg beim Anwender. Dies macht
das System gerade für kleine Unternehmen
und private Internetauftritte interessant.

Voraussetzungen: PC-Grundkurs

He 5.03.06

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 23.09.2011, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 24.09.2011, 9.00 – 15.00 Uhr
12 UE, Termine: 2
€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr).
Rücktritt möglich bis 09.09.2011

Intensivkurs in den Herbstferien

Kursinhalte:

1. Die Datenverwaltung
- 1.1. Wie Sie Ihren Datenbestand aktualisieren und verwalten können
- 1.2. Windows - Explorer
- 1.3. Arbeiten mit dem Explorer
- 1.4. Dateien kopieren, verschieben, löschen, umbenennen
2. Word
- 2.1. Die Zeichenformatierung
- 2.1.1. Formatierung über das Dialogfenster: Menü Format - Zeichen
- 2.1.2. Formate übertragen
- 2.2. Die Absatzformatierung
- 2.3. Die Seitenformatierung
- 2.4. Dokumentvorlagen
- 2.4.1. Kopf- und Fußzeilen
- 2.4.2. Briefvorlagen speichern
3. Excel
- 3.1. Zelleneingabe und Formatierung
- 3.2. Zahlen formatieren
- 3.3. einfache Formeln
- 3.4. einfache Funktionen
- 3.5. Absolute und relative Bezüge
- 3.6. Diagramme
4. PowerPoint
- 4.1. Präsentation mit dem Autolinhalt-Assistenten
- 4.2. Die Bildschirmanzeige in PowerPoint
5. Outlook
- 5.1. Emails
- 5.2. Kalender
- 5.3. Kontakte
- 5.4. Aufgaben
- 5.5. Notizen

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

He 5.03.07

Dipl.-Ing. **Sabine Tscherny-Ott**,

EDV Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo – Fr, jeweils 9.00 – 12.45 Uhr,
vom 10.10. bis 14.10.2011
25 UE, Termine: 5
€ 180,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 26.09.2011

Fit für das Büro / Teil II

Kursinhalte:

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

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.08

Dipl.-Ing. **Sabine Tscherny-Ott**,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 14.11. 2011**
(weitere Termine: 21.11., 28.11., 05.12.,
12.12., 19.12.2011)
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 31.10.2011

Fit für das Büro / Teil IV

Kursinhalte:

1. Word
- 1.1. Word effektiv nutzen
- 1.1.1. Abschnitte
- 1.1.2. Spalten
- 1.2. Grafische Gestaltungsmöglichkeiten
- 1.2.1. Zeichnungen erstellen
- 1.2.2. Textfelder erstellen
2. Excel
- 2.1. weitere Funktionen verwenden
- 2.1.1. WENN-Funktion
- 2.1.2. SVERWEIS / VVERWEIS
- 2.1.3. Mit Datum und Uhrzeit arbeiten
3. Outlook
- 3.1. Nachrichtenerstellung automatisieren
- 3.2. Nachrichten verwalten
- 3.3. Kontakte in Word verwenden
- 3.4. Besprechungen organisieren
- 3.5. Ansichten, Ordner und Elementverwaltung
- 3.6. Elemente kategorisieren
4. PowerPoint
- 4.1. Organigramme und andere SmartArt-Grafiken
- 4.2. Diagramme
- 4.3. Grafiken und Mediaclips verwenden
- 4.4. Animationen
- 4.5. Hyperlink erstellen
- 4.6. Mit dem Folienmaster arbeiten

Vorkenntnisse: Kursinhalte von Teil I bis III

He 5.03.09

Dipl.-Ing. **Sabine Tscherny-Ott**,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 15.11.2011**
(weitere Termine 22.11., 29.11., 06.12.,
13.12., 20.12. 2011)
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 01.11.2011



Büropraxis

Computerschreiben in 4 Terminen für Kinder und Jugendliche

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.

He 5.04.01

Christa Schubert-Zunker,

Fachlehrerin für EDV und Bürotechnik

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 16.15 – 17.45 Uhr, **ab 26.10.2011**
8 UE, Termine: 4
€ 44,10 für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre (inkl. Gerätegebühr)
€ 63,00 für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 12.10.2011

Musikschule in der Volkshochschule Heusenstamm

Informationen, An-, Ab- und Ummeldungen:

Stadtbücherei Heusenstamm
im Haus der Literatur
Schlossstraße 10
Telefon 0 61 04 / 64 36 15
Email: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
Fax: 06104/607-1662

Leitung: Markus Tremmel
Verwaltung: Felicitas Karb, 06104/607-1124

Künstlerischer Beirat:

Annette Hofmann, Wolfgang Schneider
Michael Schnadt

Koordinator: Michael Schnadt

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**



Haus der Musik

Dozentinnen/Dozenten

- 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
- Herdt, Kurt **Klavier/Orgel** Adolf-Reichwein Schule
- Hofmann, Annette, **Sopran- und Altblockflöte, Querflöte, Spielkreis und Klavier Musik. Grundausbildung**

Haus der Musik
Otto-Hahn-Schule

- Keim, Andreas **Schlagzeug, Gitarre,** Kultur und Sportzentrum Martinsee und Haus der Musik
- Krotov, Kirill **Klavier** Haus der Musik
- Kniedel, Andrea **Musik. Früherziehung** in verschiedenen Kindertagesstätten
- Schaffar-Kottmann, Angelika Haus der Musik **Violine**
- Kottmann, Boris Haus der Musik **Violine**
- Linke, Rolf **Akkordeon** Adolf-Reichwein Schule
- Löll, Wolfgang **Klavier/Fagott** Haus der Musik
- Nieva-Bittermann, Cecilia Haus der Musik **Gitarre**
- 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
- Schöffel, Dieter Haus der Musik **Gitarre**
- Steinbach, Patrick **Gitarre/E-Git./Mandoline** Haus der Musik
- Weber, Bettina **Violine, Bratsche** Adolf-Reichwein-Gymnasium
- 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 (nach den Sommerferien).

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	€ 300,00	€ 25,00
(Instrumentenkarussell zzgl. Bereitstellungsgebühr: EUR 5,00 monatlich)		
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 36 Jahresstunden zu Grunde.

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 Gebührenbefreiung in Absprache mit dem Magistrat erhalten.