



# **vhs** Kreis Offenbach

## Programm 2. Halbjahr 2012

vhs Kreis Offenbach  
vhs Dietzenbach  
vhs Heusenstamm  
vhs Rodgau  
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

**Wir bilden Zukunft**

  
Kreis Offenbach

# vhs 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.: 06104/607-1661, 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)

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 (15.10. - 27.10.2012), der Weihnachtsferien (24.12.2012 - 07.01.2013) 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.

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

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.  
Höchsteilnehmerzahl: 25

### 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 oder auf dem Anmeldeformular der Homepage kenntlich machen.**

### 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. Bei dieser Befreiung der Kursgebühr nach SGB XII handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach. Diese Leistung kann jederzeit vom Kreis Offenbach widerrufen 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
- Evangelisches Gemeindehaus**, Leibnizstr. 57
- Haus der Begegnung**, Obertshäuser Str. 30 (Stadtteil Rembrücken)
- Haus der Stadtgeschichte**, Eckgasse 5
- Otto-Hahn-Schule**, Philipp-Reis-Str. 52 - 54
- Schulungsräume VHS**, Eisenbahnstr. 11, 1. Obergeschoss
- Saal für Vereine**, Rembrücker Str. 2-4

### Kuratorium (Kommission)

#### Volkshochschule Heusenstamm:

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

**Eine Anmeldung ist auch per E-Mail möglich:**

**vhs@heusenstamm.de**



**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).

## 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:

**24.09.2012 Namibia**

**08.10.2012 Ägypten**

**22.10.2012 Val Grande Nationalpark**

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

Monier Braas GmbH, Rembrücker Str. 50  
Buchhandlung „Das Buch“, Frankfurter Str. 30  
Herth & Buss GmbH & Co. KG,  
Dieselstr. 2 - 4

SEB Bank AG, Frankfurter Str. 44 a

Volksbank Heusenstamm, Frankfurter Str. 20

### He 1.01.01

#### Herbert Margraf

**Sa, 29.09.2012**, 14.30 - 17.00 Uhr  
€ 4,50 (bitte auf das Konto der VHS überweisen)

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem ehemaligen Restaurant „Waldesruhe“

Trittsicherheit und gutes Schuhwerk sind erforderlich. Teilnahme auf eigene Gefahr

Anmeldung per Email bitte an

vhs@heusenstamm.de oder

06104/607-1661 bis 27.09.2012

## Recht

### Das Patientenrecht im BGB **NEU** (Patientengesetz)

Patienten sollen, voraussichtlich beginnend ab dem Jahr 2013 - mehr Rechte gegenüber Ärzten, Kliniken und Krankenkassen erhalten. Dabei sollen die Patientenrechte in einem neuen Gesetz ("Patientenrechtegesetz" oder kurz "Patientengesetz") gebündelt werden. Die Bestimmungen sollen dann in das BGB unter

dem Untertitel "Behandlungsvertrag" aufgenommen werden.

Welche Rechte der Einzelne hat und was sich mit dem neuen Gesetz für Patienten und Ärzte ändert, erfahren Sie in diesem Vortrag.

### He 1.05.01

**Sigrid Rebell**, LL.M., Rechtsanwältin, Attorney-at-Law (Ct., USA), Schlichterin und Mediatorin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di 19.00 Uhr, **am 06.11.2012**

€ 4,50 (bitte auf das Konto der VHS überweisen).

Anmeldungen bitte per E-Mail an vhs@heusenstamm.de oder telefonisch an 06104/607-1661 bis zum 01.11.2012.

**Sie finden uns auch im**

**Internet:**

**www.vhs-heusenstamm.de**

## Verbraucherfragen

NEU

### EVO SmartHome – Innovation und Komfort für Ihr Zuhause.

Die EVO informiert über ihre Lösung zur Regulierung der Raumtemperatur und Reduzierung des Heizenergieverbrauchs per PC, Laptop oder Smartphone. Vorgestellt wird ein System bestehend aus verschiedenen Gerätekomponten und dem speziell entwickelten Internetportal, das die Steuerung von unterwegs aus ermöglicht. Je nach baulichen Gegebenheiten ist eine Energieeinsparung bis zu 15% möglich. Ein nachträglicher Einbau in bestehende Gebäude ist unkompliziert möglich, da keine Kabel verlegt werden müssen.

Im zweiten Teil des Vortrages werden der Ablauf und die Auswertung der Thermografie erläutert. 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 und die Heizkosten lassen sich im Durchschnitt um 50 Prozent senken.

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

#### He 1.19.01

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss

Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **12.09.2012**

1 Termin

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Anmeldung an vhs@heusenstamm oder 06104/607-1661 bis 06.09.2012

## Kultur - Gestalten

## 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 05.09.2012**

(jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat)

Gebührenfrei

### Kalligraphie

Halbunzialschriften des 8. bis 12. Jahrhunderts in Europa sind die Grundlage des Kurses. Die Unterschiede in der Schriftentwicklung zu erkennen und Möglichkeiten zur Schriftbildgestaltung zu finden, erfordert intensive Beschäftigung mit diesem Kulturgut.

Höchstteilnehmerzahl: 15

#### He 2.05.01

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 13.09.2012**

10 Termine, 20 UE

€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

## 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. Bewusstes 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 27.08.2012**

(außer 10.09. und 01.10.2012)

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 27.08.2012**

(außer 10.09. und 01.10.2012)

11 Termine, 22 UE

€ 68,20 / ab 10 Teilnehmer

### Stadtbücherei Heusenstamm

im Haus der Literatur



Schlossstr. 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



### 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. Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

#### He 3.01.03

Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm (Eingang Herrstraße, Dachgeschoss)

#### Kurs A:

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 03.09.2012**

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

#### Kurs B:

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 05.09.2012**

– **NEUER WOCHENTAG**

10 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

#### Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

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. Obergeschoss

Di, 9.00 – 10.30 Uhr, **ab 14.08.2012**

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

#### Qigong für den Alltag

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

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

#### Kurs A:

Di, 17.15 – 18.00 Uhr, **ab 04.09.2012**

(außer 11.09.2012)

#### Kurs B:

Do, 18.00 – 18.45 Uhr, **ab 06.09.2012**

12 Termine, 12 UE

€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

### Duft-Qigong – die besondere chinesische Heilgymnastik

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie.

Das chinesische Schriftzeichen für Duft bedeutet auch rein und klar, kraftvoll und reichhaltig. Wichtig für Allergiker: Wir benutzen keine Räucherstäbchen o. ä.

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 Kopfflastigkeit 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, 11.15 - 12.00 Uhr, **ab 04.09.2012**

(außer 11.09.2012)

#### Kurs B:

Do, 19.15 – 20.00 Uhr, **ab 06.09.2012**

12 Termine, 12 UE

€ 37,20 / 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 3.01.07

Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin



Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken  
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 18.09.2012**  
(außer 20.03.2012)  
10 Termine, 13 UE  
€ 41,35 / ab 10 Teilnehmer

### Powernapping – Tipps und Übungen

NEU

Der englische Ausdruck „Powernapping“ (wörtliche Übersetzung: Kraftnickerchen) steht für regenerierende Kurzentspannung. Mediziner und Schlafforscher haben sich damit in den letzten Jahren ausgiebig befasst und empfehlen solche Entspannungsübungen, u. a. um Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern, Stresssymptome wie z. B. Unruhe und Ängste zu reduzieren, aber auch Schlafstörungen aufzulösen.

Das Seminar führt in das „Powernapping“ ein. Verschiedene, leicht zu erlernende Übungsvarianten (Dauer zwischen zwei und zehn Minuten) werden vorgestellt.

Isomatte und Decke werden **nicht** benötigt.

**He 3.01.08**

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

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **am 30.10.2012**

1 Termin, 3 UE

€ 8,30 / 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 Föller**,

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

Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **ab 03.09.2012**

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 Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken

Di, 9.30 – 10.15 Uhr, **ab 04.09.2012**

**Kurs B:**

Di, 10.30 – 11.15 Uhr, **ab 04.09.2012**

13 Termine, 13 UE

€ 40,30 / ab 10 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

**Kurs A:**

Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 04.09.2012**

(außer 18.09.2012)

**Kurs B:**

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **ab 04.09.2012**

(außer 18.09.2012)

13 Termine, 17 UE

€ 43,35 / 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 Föller**,

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

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 04.09.2012**

13 Termine, 17 UE

€ 43,35 / ab 12 Teilnehmerinnen

### Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kursbeschreibung siehe 3.02.02

**He 3.02.05**

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
Saal für Vereine, Heusenstamm

Mi, 11.00 – 11.45 Uhr, **ab 05.09.2012**

13 Termine, 13 UE

€ 32,50 / ab 12 Teilnehmer

### 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 3.02.06**

**Alexandra Settler**, Body & Mind-Balance-Trainerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 15.45 – 16.45 Uhr, **ab 29.08.2012**

16 Termine, 21 UE

€ 53,35 / ab 12 Teilnehmer

### 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-Trainerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 16.45 – 17.45 Uhr, **ab 29.08.2012**

16 Termine, 21 UE

€ 53,35 / ab 12 Teilnehmer

### Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

**He 3.02.08**

**Ursula Feldpausch-Herbert**,

staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin  
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm

**Kurs A:**

Mi, 16.00 – 17.00 Uhr, **ab 05.09.2012**

**Kurs B:**

Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 05.09.2012**

15 Termine, 20 UE

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

### Rückenfitness

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**He 3.02.09**

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 05.09.2012**

**Kurs B:**

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 05.09.2012**

**Kurs C:**

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 05.09.2012**

10 Termine, 13 UE

€ 33,35 / ab 12 Teilnehmer

### Rücken-fit / Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

Durch eine funktionelle Ganzkörpergymnastik wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger und es wird damit Rückenproblemen entgegengewirkt.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**He 3.02.10**

**Barbara Föller**,

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

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 05.09.2012**

13 Termine, 17 UE

€ 43,35 / ab 12 Teilnehmer

### Rückenfitness

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 06.09.2012**

**Kurs B:**

Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **ab 06.09.2012**

10 Termine, 13 UE

€ 33,35 / ab 12 Teilnehmer



Gestaltung Atelier Hemberger

### Rückenfit

NEU

Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Die alltagsrelevanten Muskeln werden gekräftigt und die stabilisierenden Tiefenmuskeln der Wirbelsäule werden aktiviert.

**He 3.02.12**

Alexandra Settler, Rückenfit-Trainerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Do, 8.45 – 9.45 Uhr, **ab 30.08.2012**

16 Termine, 21 UE

€ 53,35 / 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 3.02.13**

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

Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **ab 06.09.2012**

(außer 20.09.2012)

13 Termine, 17 UE

€ 43,35 / ab 12 Teilnehmer

### Zumba/Wochenend-Workshop NEU

Sind Sie bereit, sich fit zu feiern? Denn genau darum geht es bei dem Zumba®-Programm. ZUMBA ist für jeden geeignet, der Stress oder überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchte. Mit kleinen Choreografien zu Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton, Samba aber auch Flamenco, internationalem und Latino-Pop oder afrikanischem Tanz trainieren Sie Ihren gesamten Körper.

Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Man muss nicht tanzen können und benötigt auch keinen Tanzpartner. ZUMBA ist eine Mischung aus Tanz und Fitness und der Spaß an Bewegung steht im Vordergrund. Ohne es zu bemerken, verbrennen Sie dabei Kalorien, stärken Ihr Herz-Kreislaufsystem, erhöhen Ihre Kondition und Koordination, bauen Muskeln auf und stärken das Selbstwertgefühl.

In diesem Workshop gehen wir näher auf die einzelnen Schritte und Bewegungen ein und tanzen, tanzen, tanzen!

Vor Einrichtung eines regulären Kursangebotes möchten wir die Nachfrage mit diesem Schnupperkurs vorab in Erfahrung bringen.

**He 3.02.14**

**Kerstin Stamp**, Zumba-Instruktorin  
Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße,  
Heusenstamm-Rembrücken

Sa, 16.00 – 18.15 Uhr,

**am 15.09., 22.09. und 29.09.2012**

3 Termine, 9 UE

€ 27,90 / ab 10 Teilnehmer

Bitte Handtuch und Trinkflasche mitbringen, sowie bequeme Sportkleidung und Sportschuhe.

## Kursangebote im Bad Heusenstamm



Foto: Daniel Banner

### Schwimmkurse für Kinder ab ca. 5 Jahren:

Schwimmkurse an Samstagen  
**ab 18.08.2012 – vorauss. 17.11.2012 /**

12 Termine / EUR 48,00 zzgl. Eintritt

Anfänger I (ohne Vorkenntnisse):

10.15 Uhr, 11.15 Uhr, 12.15 Uhr

Anfänger II (mit Vorkenntnissen / ohne Neuschwimmerabzeichen): 13.30 Uhr, 14.30 Uhr

### Intensivkurse

dienstags/mittwochs/donnerstags

**ab 06.11.2012 - 29.11.2012 /**

12 Termine / EUR 48,00 zzgl. Eintritt

Anfänger I – 13.30 Uhr, 14.30 Uhr

Anfänger II – 15.30 Uhr (mit Vorkenntnissen / ohne Neuschwimmerabzeichen)

Fortgeschrittene mit Neuschwimmerabzeichen: 16.30 Uhr (im Sportbecken) nur mittwochs und donnerstags, **ab 07.11.2012** (EUR 32,00 zzgl. Eintritt)

Bitte fordern Sie ein aktuelles Anmeldeformular an über vhs@heusenstamm.de oder 06104/607-1661. Freie Kursplätze und aktualisierte Kursangebote können Sie auch auf unserer Homepage [www.vhs-heusenstamm.de](http://www.vhs-heusenstamm.de) unter der Rubrik „Angebote im Bad Heusenstamm“ ersehen.

### Kraulkurs für Erwachsene

Beinschlag, Armzug, Atmung sowie die Gesamtkoordination der Bewegung werden geschult.

Vorgesehen ab Spätherbst 2012. Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest

Termin bitte bei der VHS erfragen oder einen Blick auf die Homepage [www.vhs-heusenstamm.de](http://www.vhs-heusenstamm.de) werfen

### 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: **06.09.2012** (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.

### 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. Höchstteilnehmerzahl: 15 / Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

**He 3.02.60**

**Vittoria A. Schönthal**, Fitnesstrainerin  
Bad Heusenstamm

**Kurs A:** Di, 17.45 – 18.30 Uhr,

**ab 18.09. – 30.10.2012**

**Kurs B:** Di, 18.30 – 19.15 Uhr,

**ab 18.09. – 30.10.2012**

7 UE, Termine: 7 (auch in den Herbstferien)

€ 23,35 / ab 12 Teilnehmer/zzgl. Eintritt

**Kurs C:** Di, 17.45 – 18.30 Uhr,

**ab 06.11. – 18.12.2012**

**Kurs D:** Di, 18.30 – 19.15 Uhr,

**ab 06.11. – 18.12.2012**

7 UE, Termine: 7

€ 23,35 / ab 12 Teilnehmer/zzgl. Eintritt

### Aqua-Gymnastik

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. Höchstteilnehmerzahl 15 / Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

**He 3.02.70**

**Ronny Prosiegel**,

Übungsleiter Aqua-Gymnastik  
Bad Heusenstamm

**Kurs A:** Do, 18.30 – 20.15 Uhr,

**ab 16.08.2012 – 13.09.2012**

**Kurs B:** Do, 19.30 – 20.15 Uhr

**ab 16.08.2012 – 13.09.2012**

5 UE, Termine: 5

€ 16,70 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt

**Kurs C:** Do, 18.30 – 19.15 Uhr,

**ab 04.10.2012 – 06.12.2012**

**Kurs D:** Do, 19.30 – 20.15 Uhr,

**ab 04.10.2012 – 06.12.2012**

10 UE, Termine: 10 (auch in den Herbstferien)

€ 33,35 / ab 12 Teilnehmer/zzgl. Eintritt



### Öffnungszeiten Bad Heusenstamm

[www.bad-heusenstamm.de](http://www.bad-heusenstamm.de)

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 Öffnungszeit.

## Erkrankungen / Heilmethoden

### Homöopathie für Kinder **NEU**

Die Homöopathie ist ein medizinisches System, dessen Grundregeln älter sind als Hippokrates. Es sucht in Übereinstimmung mit Naturheilgesetzen zu heilen und verwendet Medikamente aus natürlichen Substanzen: Tier, Pflanze und Mineral. Die Homöopathie sieht den Menschen ganzheitlich und arbeitet nach dem Ähnlichkeitsprinzip: „Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt.“ In diesem Kursus wird versucht, dem Laien das Prinzip näher zu bringen und Möglichkeiten für Kinder auf zu zeigen, auf sanfte Weise zu gesunden.

**He 3.04.01**

**Birgit Grebe**, Heilpraktikerin

Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

**Sa und So, am 06./07.10.2012,**

jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr,

2 Termine, 20 UE

€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

### REIKI – 2. Grad **NEU**

Im 2. Reiki-Grad lernen wir mit drei Symbolen zu arbeiten, die in der Lage sind, Raum und Zeit zu überbrücken. Voraussetzung für diesen Grad ist der 1. Grad.

Bitte bequeme Kleidung, Decken und Kissen mitbringen.  
**He 3.04.02**

**Birgit Grebe**, Heilpraktikerin und Reiki-Großmeisterin  
Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

**Sa und So, am 10./11.11.2012,**

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)

## Kochkurse

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

### 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 3.07.01**

**Helen Ibrügger**, Hauswirtschafterin

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **ab 31.10.2012**

20 UE, Termine: 5

€ 64,00/ab 10 Teilnehmer (zzgl. Lebensmittelumlage)

Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

### „Und wieder muss die Suppe ausgelöffelt werden“ – Kochkurs für Männer

**He 3.07.02**

**Ute Kinsky**, Gesundheitsberaterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 08.11.2012**

28 UE, Termine: 7

€ 89,60/ab 10 Teilnehmer (zuzüglich Lebensmittelumlage)

Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

## Sprachen

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

Die Lernstufen unserer Sprachkurse entsprechen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“. Genauere Informationen siehe Seite 27

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A 1.2

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die das lateinische Alphabet beherrschen, schreiben und lesen können und über Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A 1 verfügen.

**He 4.04.01**

**Özlem Gülsen**, Alphabetisierungs- und Integrationskursleiterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di und Do, 17.30 – 19.00 Uhr,

**ab 04.09.2012** (zweimal wöchentlich)

Lehrbuch: Schritte plus, Hueber-Verlag (Exemplar wird im Kurs bekannt gegeben)

30 Termine, 60 UE

€ 186,00 / ab 10 Personen



**Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe B2/C1**

**NEU**

Dieser Kurs ist geeignet für Personen, die schon sehr gut Deutsch schreiben und sprechen können, jedoch diese Kenntnisse vertiefen und festigen möchten.

**He 4.04.02**

**Özlem Gülsen**, Alphabetisierungs- und Integrationskursleiterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Di, 19.00 – 20.30 Uhr,

**ab 4.09.2012** (einmal wöchentlich)

Lehrbuch: Schritte plus, Hueber-Verlag (Exemplar wird im Kurs bekannt gegeben)

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / 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. Obergeschoss. Bei den Treffen soll es Gespräche über persönliche und aktuelle Themen auf Englisch geben und ein allgemeiner Austausch stattfinden.*

**Englisch für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen – Lernstufe A 1.1**

**He 4.06.01**

Adriana Mallek, Englischlehrerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 05.09.2012**

Lehrbuch: Face 2 Face Elementary Student's Book, lesson 1 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 06.09.2012**

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

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

**Talk, talk, talk / Lernstufe B1**

You wish to keep your English alive? Well, then you should ... talk, talk, talk – and that will be the main emphasis of this course. Instead of using a book, material and topics will be used which encourage lively discussions as well as interesting activities.

Of course, grammar questions and difficulties will be discussed and reviewed in our lessons. Due to the weekly changing topics you will also be provided with lots of new vocabulary to improve your speaking skills.

If you already have English skills, which allow

you to communicate in the target language about basic topics, then you will enjoy being in this course.

I am looking forward to seeing you!

**He 4.06.03**

**Ursula Hollingshead-Hoppen**, zertifizierte

Trainerin (EPQ) für die englische Sprache

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 11.09.2012**

12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

**Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – Lernstufe B 1 (7. Semester)**

The book "Face to Face" is important. The tasks in the course book are designed for the average learner. The students can decide for themselves which level of complexity they want to attempt.

**He 4.06.04**

**Adriana Mallek**, Englischlehrerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 05.09.2012**

Lehrbuch: Face 2 Face, Pre-Intermediate

Student's book, lesson 7 a

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / 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 4.06.05**

**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 04.09.2012**

(Kinder ab 6 J. mit geringen Vorkenntnissen)

**Kurs B:**

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 04.09.2012**

(Kinder ab 7 - 8 J. mit Vorkenntnissen)

**Kurs C:**

Do, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 06.09.2012**

(Kinder ab 5 J. mit geringen Vorkenntnissen)

**Kurs D:**

Do, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 06.09.2012**

(Kinder ab 9 J. mit Vorkenntnissen)

- Neuanmeldungen nur nach Absprache – Bitte bei Frau Karb (Tel. 06104/607-1661) 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 Biscuits“ an die Kursleiterin erbeten.

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

**Sie finden uns auch im**

**Internet:**

**www.vhs-heusenstamm.de**

**Französisch**

**Conversation française - B 1 / B2**

Etes-vous membre d'un cercle d'amis du jumelage avec la France ou avez-vous envie de pratiquer la langue française dans une ambiance gaie et décontractée ?

Venez vous joindre à notre groupe de conversation sympathique et discuter avec nous des thèmes de l'actualité ou des faits divers qui vous intéressent. Si vous le souhaitez, nous pouvons répéter et approfondir certaines structures idiomatiques et quelques points de grammaire. Le but principal de ce cours est de s'entraîner à parler plus couramment et surmonter ses incertitudes.

Bienvenue à tous les amateurs de ma langue maternelle!

(Si vous êtes indécis, venez vous tester pendant les deux premières semaines.)

**He 4.08.01**

**Françoise Delphin-Bünnemeyer**, Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 04.09.2012**

13 Termine / 26 UE

€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer

Höchststeilnehmerzahl: 12

**Französisch für Fortgeschrittene – B2**

Vous avez déjà une certaine base scolaire ou souvent voyagé dans un pays francophone. Vous désirez réactiver les connaissances acquises: vocabulaire, grammaire, expressions idiomatiques courantes. Nous travaillons avec une méthode moderne et attrayante qui vous incite à vous exprimer plus librement sur tous les thèmes de la vie actuelle.

Notre groupe se réjouit de vous compter parmi nous !

**He 4.08.02**

**Françoise Delphin-Bünnemeyer**, Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 04.09.2012**

Lehrbuch "Voyages 3" (Klett-Verlag)

ab Lektion 4

13 Termine / 26 UE

€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer

Höchststeilnehmerzahl: 15

**Italienisch**

**Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – (Ziel: Sprachlevel A1)**

Dass die Italiener – bis auf einige Ausnahmen – nicht gerade sehr gut in Englisch sind, ist schon längst bekannt. Und darauf hoffen, dass in Italien Deutsch gesprochen wird, wollen Sie nicht mehr. Fazit: Jetzt lernen Sie Italienisch. Und diesmal richtig! Und wer weiß? Vielleicht, wenn Sie Lust haben, werden Sie später sogar die Prüfung für das Europäische Zertifikat Italienisch machen ...

**He 4.09.01**

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 03.09.2012**

Lehrbuch: Linea diretta I a

14 Termine, 28 UE

€ 86,80 / ab 10 Teilnehmer

**Italienisch für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen (Level B 1)**

Ora che abbiamo imparato come ordinare un pranzo, chiedere e prenotare una camera, comprare un biglietto, chiedere varie informazioni e scrivere qualche testo, ora vogliamo migliorare la qualità del nostro italiano. E anche quelli che ancora non ci conoscono, giovani e meno giovani, tutti sono invitati ad imparare la lingua più melodica al mondo. Vi aspettiamo!

**He 4.09.02**

**Salvatore Ingrassia**, Telc-Prüfer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Sa, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 01.09.2012**

Lehrbuch: Linea diretta (I a) e Ib

14 Termine, 28 UE

€ 86,80 / ab 10 Teilnehmer

**Spanisch**

**Spanisch – Grundstufe / Lernstufe A 1.0 / für Anfänger ohne Vorkenntnisse /**

**NEU**

Dieser Anfängerkurs wendet sich an alle, die in kurzer Zeit die sprachlichen Grundlagen erlernen möchten. Neben einem Basiswortschatz werden Ausdrücke für Alltagssituationen im Urlaub oder für das tägliche Leben in Spanien / Lateinamerika erarbeitet.

**He 4.22.01**

**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **ab 06.09.2012**

Lehrbuch: Con gusto A 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

**Spanisch – Grundstufe / Lernstufe A 2.4**

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.

**He 4.22.02**

**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 17.15 – 18.45 Uhr, **ab 04.09.2012**

Lehrbuch: Con gusto (A2), ab Lektion 3, Lehr- und Arbeitsbuch; Klett-Verlag; ISBN: 978-3-12-514990-8

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

**Spanisch – Grundstufe / Lernstufe A 2.5**

En este curso intensificaremos nuestros diálogos, conversando sobre actividades del diario vivir como por ejemplo: ir de compras, regatear, etc. Además que constantemente repasaremos y aprenderemos nuevas formas gramaticales.

Nuestro viaje imaginario por el mundo hispanohablante sera fascinante.

**He 4.22.03**

**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, 17.00 – 18.30, **ab 07.09.2012**

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 5, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

**Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe B 1.3**

Tenemos ya mayores posibilidades para poder mantener una ligera conversación, pero de todas 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 04.09.2012**

Lehrbuch: Caminos neu B1, ab Lektion 12, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

**Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe B 1.7**

En nuestro curso además de continuar las lecciones del libro, repetiremos y profundizaremos nuestras formas gramaticales. También practicaremos la forma comunicativa de acuerdo al tema en cuestión.

**He 4.22.05**

**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Mo, 11.00 – 12.30, **ab 03.09.2012**

Lehrbuch: Caminos neu B1, ab 6, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

**Spanisch – Obere Mittelstufe / Lernstufe B2**

Este curso se trata para aquellas personas que quieran tomar parte de un curso de conversación 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 dónde haga falta.

En este curso se repartirá el material de trabajo. Se trata de un curso de conversación 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 04.09.2012**

Lehrbuch: El material a usar se dará a conocer en clase

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

**Spanisch – Oberstufe / Lernstufe C1 (vormittags)**

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

**He 4.22.07**

**Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Mo, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 03.09.2012**

Lehrbuch: Español Actual Lehrbuch 2 (Feldhaus-Verlag); Español Actual Übungsbuch 2 (Feldhaus-Verlag), Niveau: B2, ab Lektion 12

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, Flachbildschirmen etc. wurde zur besseren Präsentation 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 7: Bringen Sie Ordnung ins Büro / Ordner verwalten, anlegen, verschieben, kopieren, löschen

2. Word 2010: Der richtige Umgang mit Formatierungen / Erstellen von Tabellen / Benutzen von Tabstopps / Gestalten von Kopf- und Fußzeilen

3. Excel 2010: Einfache Berechnungen / Formeln / Funktionen / Einblick in Excel als Datenbank / Diagramme erstellen

4. PowerPoint 2010: 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 03.09.2012**

(weitere Termine: 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.2012)

Oder alternativ: Vormittagskurs 8.00 bis 11.00 Uhr: die höchste Teilnehmerzahl entscheidet.

Bitte bei Anmeldung Teilnahmemöglichkeiten vermerken.

24 UE, Termine: 6

€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 20.08.2012

**Schnelleinstieg Microsoft Office 2010 / Word und Excel**

Anhand eines durchgängigen Beispiels werden alle zwei Programme in ihren Grundfunktionalitäten erarbeitet. Hierbei wird auch auf das Zusammenspiel der Produkte eingegangen.

Seminarinhalte:

MS Word (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)

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

**He 5.03.02**

**Josef Weber**, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 12.09.2012**

12 UE, Termine: 3

€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 29.08.2012

**Vom Fotografieren bis zum fertigen Fotobuch an drei Samstagen**

Bei Buchung aller drei Kurstage (Kurs-Nr. 5.03.03, 04, 05) verringert sich die Gesamtkursgebühr auf EUR 174,00

Fotografieren mit der Digitalkamera

Knipsen ist kein Problem, aber wie mache

ich mehr aus meinen Aufnahmen? Neben einigen Grundlagen geht es im Kurs auch um das Speichern, Drucken und einfache Möglichkeiten der Nachbearbeitung; Zuschneiden, drehen und das Retuschieren der roten Augen beim Fotografieren mit Blitzlicht.

Kursinhalt:

– Technische Daten, Auflösung, Speicherkarten, Karten am PC auslesen

– Bilder auf PC übertragen und ansehen, auswählen und verwalten

– Motiv und Perspektive wählen

– Lichteinfall, Blende, Belichtungszeit, Blitz, Stativ und Selbstauslöser

– Zuschneiden, drehen und kleine Fehler retuschieren

– JPG Grafikformat, Bildqualität, drucken

– Texte einfügen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Ladegerät oder Ersatz-Akku mit.

**He 5.03.03**

**Josef Weber**, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Sa, 15.09.2012, 9.00 – 16.00 Uhr

(./ 1 Std. Pause - Bitte Verpflegung für die Mittagspause mitbringen.)

8 UE, Termin: 1

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 01.09.2012

**Picasa: Digitalfotos verwalten, verbessern und versenden **NEU****

In diesem Picasa-Kurs lernen Sie gezielt die Fotos einfach zu verwalten, Korrekturen und Veränderungen in Ihren Bildern vorzunehmen und die eigenen Fotografien zu professionalisieren.

Kursinhalt:

– Verwaltung der Fotos

– Belichtungs- und Farbkorrekturen

– Nachträglicher Weißabgleich

– Bildbeschnitt

– Ausrichtungskorrektur

– Bildaufbau

– Rote Augen entfernen

– Nachschärfen und Tiefenschärfe simulieren

– Kolorieren

– Schwarz-Weiß-Umwandlung

– Bildcollagen

– Diashows

– Optimierung für das Internet und E-Mails

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

**He 5.03.04**

**Josef Weber**, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Sa, 29.09.2012, 9.00 – 16.00 Uhr

(./ 1 Std. Pause - Bitte Verpflegung für die Mittagspause mitbringen.)

8 UE, Termin: 1

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 15.09.2012

**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 bzw. besonderer Anlässe.

Nach dem Erstellen des Fotobuches 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.

An Hand eines Internetprogramms wird das Fotobuch an die Druckerei übermittelt. Das fertige Buch wird nach dem Druck auf dem Postweg versandt.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

**He 5.03.05**

**Josef Weber**, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Sa, 06.10.2012, 9.00 – 16.00 Uhr

(./ 1 Std. Pause - Bitte Verpflegung für die Mittagspause mitbringen.)

8 UE, Termin: 1

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 22.09.2012

**Fit für das Büro / Teil II**

Kursinhalte:

1. Word 2010: Erstellen von Briefvorlagen nach DIN 5008 / Gestalten von Faxvorlagen / Formulare einrichten / Arbeiten mit Formatvorlagen / Gliederungen mit Inhaltsverzeichnis / Fußnoten

2. Excel 2010: Rechnungsvorlagen erstellen / Verknüpfungen mit anderen Tabellen Verbinden von Word mit Excel und Erstellen eines Serienbriefes / Einbinden von Excel in Word

3. PowerPoint 2010: Erstellen einer eigenen Präsentation

4. Outlook 2010: Email, Kalender, Kontakte, Aufgaben

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

**He 5.03.06**

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

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 29.10.2012**

(weitere Termine: 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2012)

Oder alternativ: Vormittagskurs 8.00 bis 11.00 Uhr: die höchste Teilnehmerzahl entscheidet.

Bitte bei Anmeldung Teilnahmemöglichkeiten vermerken.

24 UE, Termine: 6

€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 15.10.2012

**Schnelleinstieg Microsoft Office 2010 / Powerpoint und Outlook**

Anhand eines durchgängigen Beispiels werden alle zwei Programme in ihren Grundfunktionalitäten erarbeitet. Hierbei wird auch auf das Zusammenspiel der zwei Produkte eingegangen.

MS Powerpoint (Erstellen einer einfachen Präsentation, Zusammenspiel mit Word und Excel)

MS Outlook (Kontakte, Termine, Aufgaben, Notizen, E-Mail und Journal)

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

**He 5.03.07**

**Josef Weber**, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 31.10.2012**

12 UE, Termine: 3

€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 17.10.2012

## 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
- Bildschirmansicht und Drucken
- Arbeiten mit Arbeitsmappen
- Verknüpfung von Tabellen

Voraussetzungen: Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

### He 5.03.08

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

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

**Fr, 02.11.2012**, 18.00 - 21.00 Uhr

**Sa, 03.11.2012**, 9.00 - 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 20.10.2012

## Die neue mobile Computerwelt NEU

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die sich z. B. ein Handy, Smartphone, iPhone oder iPad zulegen möchten und noch unsicher sind, welches dieser technischen Neuerungen das geeignete für ihre Bedürfnisse sein könnte. Keine Vorkenntnisse notwendig.

### He 5.03.09

**Josef Weber**, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,

**am 21. und 28.11.2012**

8 UE, Termine: 2

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 07.11.2012

## NEU

## Smartphones – Tablets mit Android

Gerät gekauft, was nun? Schneller Einstieg und viele Informationen über Navigation, E-Mail, Kalender, Aufgabenliste, Adressbuch, Notizbuch, SMS, MP3, Internetzugang, Funktionserweiterungen durch Apps, Spiele, Sprachsteuerung, Headset und Bluetooth, Fotografieren, Filmen, Synchronisation mit anderen Diensten, Autohalterungen und vieles Nützliches mehr bekommen Sie hier im Kurs. Bitte Handy bzw. Tablet mit dazugehörigem Netzteil mitbringen.

### He 5.03.10

**Josef Weber**, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,

**am 05. und 12.12.2012**

8 UE, Termine: 2

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 21.11.2012

## 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 07.11.2012**

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 24.10.2012

## 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, 06104/607-1661

### Künstlerischer Beirat:

Annette Hofmann, Boris Kottmann,

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

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

- Assmann-Schulz, Kerstin, Haus der Musik **Klarinette**
- Binder, Sabine **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, Spiel-**

Haus der Musik **kreis und Klavier**  
Otto-Hahn-Schule **Musik. Grundausbildung**

- 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 **Violine**  
Haus der Musik
- 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 **Gitarre**  
Haus der Musik
- 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 01.02.2012)

Für die erstmalige Anmeldung eines Teilnehmers an der Musikschule wird eine einmalige **Aufnahmegebühr** in Höhe von € 20,00 erhoben.

	bis Vollendung des 18. Lebensjahres monatlich	Erwachsene monatlich
I. Einzelunterricht: 30 Min. (Kurzstunde)	€ 49,20	€ 54,20
II. Einzelunterricht: 45 Min. (Schulstunde)	€ 73,20	€ 80,50
III. Einzelunterricht: 60 Min. (Vollstunde)	€ 90,60	€ 99,70
IV. Gruppenunterricht: 45 Min. – 2 Personen	€ 39,90	€ 43,20
V. Gruppenunterricht: 45 Min. ab 3 Pers. (Instrumentenkarussell zzgl. Bereitstellungsgeld: € 5,- monatlich)	€ 26,30	€ 28,90
VII. Gruppenunterricht: 60 Min. ab 3 Pers.	€ 32,80	€ 36,10
VIII. Spielkreis: 60 Min. – durchschnittlich 6 - 8 Kinder	€ 25,00	€ 25,00
IX. Musikalische Früherziehung / Musikalische Grundausbildung: 60 Min. Gruppenunterricht durchschnittlich 10 Kinder	€ 24,00	€ 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.

Für die Überlassung von Musikinstrumenten durch die Musikschule werden pro Jahr und Musikinstrument € 123,00 erhoben.

### 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 20%  
für den 3. Jugendlichen 30%  
für den 4. Jugendlichen 40%

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 der Schulleitung erhalten.



# STICHWORTVERZEICHNIS

<b>A</b>	
Access	35
Acrylmalerei	16, 51, 70, 84
Activboard	38
Aktzeichnen	15
Alphabetisierung	25, 54, 89
Apple	37
Aquarellieren	16, 51
Arabisch	26f
Archäologie	13, 45
Astrologie	7
Atem	4, 10, 21, 52
Augentraining	88
Autogenes Training	62, 73, 87
<b>B</b>	
Bauen	9f, 45
BBP	75, 88
Beckenbodentraining	11, 23, 73, 88
Beruf	6, 31ff, 39f, 45, 80f
Betriebssysteme	31, 37
Bewerben	40, 80
Bildbearbeitung am PC	18, 35f, 59, 66, 81f
Bildhauerei	17f
Bildungsurlaub	6, 22, 28ff, 33f, 36, 40, 57f
Biologie	8f, 45, 70
Blues Harp	20
Bogenschießen	52
Bosnisch	29 f
Buchbinden	18
Buchführung	41, 82
Burnout	6
Büromanagement	35, 39
<b>C</b>	
Cambridge Certificates	28
Chinesisch	27, 78
Collagen	16
Computerkurse	31ff, 58f, 66f, 70, 81f
<b>D</b>	
Dänisch	27f
Datev	40
Demenz	4
Denkmalschutz	13
Desktop-Publishing	37
Deutsch	25f
Deutsch als Fremdsprache	25f, 54, 64f, 78, 89
Didgeridoo	20
Digitale Fotografie	18, 35f, 48, 81
Drehkurse (Töpfern)	17
Drucktechniken	15
<b>E</b>	
Ehrenamt	3, 40f
Einbürgerung	26
Eltern	3, 69
Englisch	28, 54f, 65, 78f, 89f
Englisch für den Beruf	55, 79
Englisch für Kinder/Schüler	56, 65, 79, 90
Entspannung	7, 11, 21f, 49ff, 62f, 73f, 87f
Ernährung	24f, 50
Eurythmie	83

Eutonie	87
Excel	34, 66f, 82
<b>F</b>	
Familie	3, 6
Feldenkrais	22, 52, 62
Filzen	19
Fitness	22f, 53, 63f, 74f, 88
Fotografie	18, 48
Französisch	28f, 57, 65, 79, 90f
Frauenkurse	10f, 46f, 81
Führungen	2, 8f, 12ff, 45, 44, 68f
Funkkolleg	31f, 35f
Fußreflexzonenmassage	49
<b>G</b>	
Garten	8f
Gebärdensprache	25
Gehirntraining	4, 69
Geschichte	2, 68f, 83
Gesellschaft	2f, 44, 68f, 83
Gesundheit	11, 21ff, 49f, 62ff, 76, 86ff
Gitarre	71
Grafik	13, 15, 35ff
Gymnastik	11, 22f, 53, 63, 74f, 88
<b>H</b>	
Häkeln	19
Handy	32, 67
Heilmethoden	11, 24, 49f, 64, 76, 88f
Heimwerken	48
Hirnforschung	4
Homöopathie	11, 64, 76
HTML	38
Hypnose	7, 76
<b>I</b>	
Ikebana	18, 72
Illustrator	37
Indesign	37
Integrationskurse	25f, 54, 89
Internet	31f, 38, 59, 80, 82
Italienisch	29, 58, 65, 79, 91
<b>J</b>	
Japanisch	29
Jugendliche	13, 15, 37, 39, 55, 57f, 69, 72, 75ff, 82, 90, 92
<b>K</b>	
Kalligraphie	14, 16f, 62
Kaufmännische Kurse	39f, 82
Keramik	17, 85
Kinderkurse	4, 15, 17, 19, 37, 39, 50, 55, 58, 64, 69ff, 75f, 85
Kinesiologie	5, 86
Kochen	24f, 49, 64, 76ff
Kommunikation	4, 6, 10, 32, 40, 45f, 81
Kosmetik	11, 49, 85
Kroatisch	29f
Kunst- und Kultur	12ff, 84f
Kunsthandwerk	18f, 48, 72, 85
<b>L</b>	
Länderkunde	61, 70, 83f
Latein	29
Lehrer-Fortbildung	4, 14ff, 21, 38, 71

Lernen	3f, 69
Lesungen	5, 10f, 12f, 47
Literatur	10, 12f, 47, 62, 84
Lohn und Gehalt	39
<b>M</b>	
Malen	15f, 47f, 70, 84
Management	40, 45, 81
Massage	24, 49, 74, 82, 87
Mathematik	82, 92
Meditation	51, 62, 73, 87,
Mobbing	6, 81
Mode	19f, 48f, 72, 85f
Musik, Musizieren	20, 37, 52, 60, 67, 71
<b>N</b>	
Nähen	19f, 72, 85f
Natur	8f, 69
NLP	69f
<b>O</b>	
Office	32ff, 66
Ökologie	9, 45
OneNote	33
Origami	48
Outlook	35, 66
<b>P</b>	
Pädagogik	3f, 14f, 69
Partnerschaft	6, 87
Patchwork	48
Patientenverfügung	3
Percussion/Schlagzeug	52, 71
Pflegeversicherung	3
Philosophie	2, 8
Photoshop	35ff
Physik	70
Pilates	53, 88
Plastisches Gestalten	17f, 70f
Politik	2, 44, 68f, 83
Polnisch	29
Portugiesisch-Bras.	29
Power-Lesen	4
Powerpoint	35, 66
Pressearbeit	40f, 80
Programmieren	37
Projektmanagement	40
Protokollführung	40
Prüfungen	25f, 33, 39
Psychologie	4ff, 46, 69f
<b>Q</b>	
Qigong	9, 22, 52, 62, 74,
Qualifizierungsschecks	39
<b>R</b>	
Radieren	15
Raucherentwöhnung	24, 76
Recht	3, 40f, 47, 61
Reiki	7f, 64, 76
Reisen	10, 22
Reiten	52
Religion	8, 83
Restaurierung	13, 18
Rhetorik	40, 45, 81
Rumänisch	30

Russisch	29
<b>S</b>	
SAP	40
Schmuck	18f, 48, 85
Schreibwerkstatt	10, 12
Schulabschlüsse	92
Schwimmkurse	22, 64
Selbstbewusstsein	5f, 10, 81
Selbstverteidigung	23, 52
Seniorenbildung	28, 31f, 51, 59, 70
Serbisch	29f
Skateboarding	76
Spanisch	30, 58, 65f, 79f, 91f
Spinning	22
Sportstacking	75f
Spracheinstufung	25, 27, 53f
Steuern	80
Stimmtraining	4, 10, 21, 52
Stressbewältigung	6ff, 11, 21f
Stricken	19
<b>T</b>	
Tai Chi	52, 74, 87
Tanz	11, 20f, 52, 71f
Tarot	7
Tastschreiben am PC	39, 59, 67, 82
Textiles Gestalten	19f, 48, 72, 85f
Theater	13, 47
Theologie	8
Trance	5
Träume	5
Tschechisch	30
Türkisch	30
Typberatung	48f, 85
<b>U</b>	
Ungarisch	30
<b>V</b>	
Verbraucherfragen	9f, 62
Verein	40f
Videobearbeitung	37
Vorträge	2ff, 8ff, 12, 14f, 24, 31f, 61, 83f
<b>W</b>	
Walking (Nordic)	23
Wassergymnastik	64
Weben	19
Web-Publishing	38, 82
Wechseljahre	11, 50
Wellness	11, 73
Windows	31, 37, 59, 81
Wirbelsäulengymnastik	22, 53, 63, 74ff, 88
Word	33f, 66, 82
Work Life Balance	6, 46
<b>X</b>	
Xpert	33, 39
<b>Y</b>	
Yoga	11, 50f, 62, 73f, 86f
<b>Z</b>	
Zeichnen	15
Zeitmanagement	45, 81
Zirkustraining	75
Zumba	20, 63f, 72