



**vhs** Kreis Offenbach

## Programm 1. Halbjahr 2013

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. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 6 vor Kursbeginn nicht erreicht werden, so werden die Kursteilnehmer über den Kursausfall per Email, telefonisch oder schriftlich informiert. Bei allen Kursen (ausgenommen Sprachkurse) ist eine schriftliche Abmeldung der angemeldeten Personen 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. Die Kursgebühr wird per Rechnung mit Überweisungsträger angefordert und ist innerhalb von 14 Tagen zu überweisen. Die Geschäftsstelle nimmt keine Kursgebühren entgegen.

### Mindestteilnehmer/innenzahl und Zuschlag

Für die Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmer/innenzahl von 10 erforderlich. Bei weniger als 10 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.

### Gebührenrückerstattung:

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

### Ferien:

Am Rosenmontag und Fastnachtdienstag (11. und 12.02.2013) sowie während der Osterferien (25.03. bis 06.04.2013) und der Sommerferien (08.07. bis 16.08.2013) sowie an den beweglichen Ferientagen findet kein Unterricht statt. Am letzten Schultag vor den Ferien stehen die Unterrichtsräume in den Schulen nicht zur Verfügung.

## Geschichte

### Das geheime Wissen der Kelten **NEU**

Die Kelten, die ab dem 4. Jahrhundert v. Chr. ganz Europa bevölkerten, waren nicht nur hervorragende Soldaten und Künstler, sondern kannten sich auch gut mit der Natur aus, um den Menschen geistige und körperliche Gesundheit zu erhalten. Wie modern das Wissen ihrer Heiler – der Druiden – war, wird an diesem Wochenende erarbeitet. – Bitte für die Pause Essen und Trinken mitbringen.

#### He 1.01.01

**Birgit Grebe**, Heilpraktikerin  
Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

#### Sa und So, am 20./21.04.2013,

jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr,  
2 Termine, 20 UE  
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer (zzgl. EUR 10,00 für Unterlagen, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind)

## Recht

### Internetrecht für Verbraucher **NEU**

Der Vortrag befasst sich vor allem mit den folgenden Themenkreisen:  
Vertragsschluss im Internet, Internetaboffallen, Vertragsschluss bei Online-Auktionen; Zugang,

Anfechtung und Vollmacht bei elektronischen Willenserklärungen; Zahlungsmittel im e-Geschäftsverkehr; Verbraucherschutz im Internet; Erwerb von Musikrechten für die Online-Nutzung; und gibt einen kurzen Überblick über internationale Aspekte des Internetrechts.

#### He 1.05.01

**Sigrid Rebell**, LL.M., Rechtsanwältin, Attorney-at-Law (Ct., USA), Schlichterin und Mediatorin  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
**Di, 05.03.2013**, ab 19.00 Uhr  
€ 4,50

Anmeldungen bitte per E-Mail an vhs@heusenstamm.de oder telefonisch an 06104/607-1661 bis zum 28.02.2013.

## Religion/Theologie

### Das Bild eines kostbaren Sterbens - Krankheit und Leben Hildegards von Bingen **NEU**

Die heilige Hildegard von Bingen ist weithin bekannt als heilkundige Nonne und Heilerin. Weit weniger wird ihr als chronisch kranker Frau Aufmerksamkeit geschenkt. Zeitlebens musste sie mit ihrer schwächlichen Gesundheit zu Recht kommen. Ja, immer wieder geriet sie in schwere Krankheitsphasen. Die Lebensbeschreibung aus dem 12. Jahrhun-

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

### Kursgebühren:

Die in der Kursbeschreibung aufgeführte Gebühr bezieht sich überwiegend 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. (s. Tabelle) **Wer mit einer Erhöhung der Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmern nicht einverstanden ist, muss dieses auf der Anmeldekarte kenntlich machen.**

Teilnahmebescheinigung gebührenfrei

### 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**, Schulstraße 2 - 4
- Adolf-Reichwein-Schule** (Haupt- und Realschule), Leibnizstraße 61
- Alte Schule Rembrücken**, Hauptstraße 23
- Bad Heusenstamm**, Jahnstraße 50
- Evang. Gemeindehaus**, Leibnizstr. 57
- Haus der Begegnung**, Obertshäuser Str. 30 (Stadtteil Rembrücken)
- Haus der Stadtgeschichte**, Eckgasse 5
- Otto-Hahn-Schule**, Philipp-Reis-Str. 52 - 54
- Saal für Vereine**, Rembrücker Str. 2 - 4
- Schulungsräume VHS**, Eisenbahnstr. 11, 1. Obergeschoss

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).

dert spricht davon, dass ihr ganzer Körper ununterbrochenen Schwankungen unterworfen war, und ihr Leben dem Bild eines kostbaren Sterbens glich.

Wie schildert die Heilige selber ihre Krankheit? Besteht ein Zusammenhang zwischen ihren Visionen und den Symptomen? Wie hat sie ihre Schwäche und Schwankungen bewältigt? Was war ihr Verständnis von Krankheit? Wie gingen andere mit der Kranken um? Die heilige, kranke Hildegard, sie wirft vielerlei Fragen auf. Vielleicht sind es ja Fragen, die sowohl den Kranken als auch den gesunden Menschen von heute heilsam erschüttern können. Der Vortrag ist eine Begegnung mit dieser großen Kranken.

#### He 1.09.01

**Manfred Karl Böhm**, Dipl.-Theologe und Entspannungstrainer  
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm  
Mi, 19.00 -21.00 Uhr, **am 10.04.2013**  
1 Termin  
€ 4,50  
Anmeldungen bitte per E-Mail an vhs@heusenstamm.de oder telefonisch an 06104/607-1661 bis zum 09.04.2013.

### Sie finden uns auch im Internet:

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

## Länder- und Heimatkunde

### 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:  
**14.01.2013:** Südafrika – für Natur- und Landschaftsliebhaber  
**28.01.2013:** Der brasilianische Regenwald  
**18.02.2013:** Teneriffa – ganz ohne zu baden

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

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.

Höchstteilnehmerzahl: 25

He 1.11.01

Herbert Margraf

Sa, 27.04.2013, 14.30 – 17.00 Uhr  
€ 4,50

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 25.04.2013

## Kultur/Gestalten

### 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 06.02.2013

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

Gebührenfrei

### 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



### Kalligraphie

Wir erarbeiten eine „Minibibliothek“: Eine beliebige Anzahl kleiner Bücher (5 x 5 cm) werden mit selbst gestalteten Papieren eingebunden. Die Buchseiten beschreiben wir mit kurzen Zitaten oder kleinen Texten in Handschrift oder einer erlernten Kunstschrift. – Für Einsteiger besonders geeignet.

Höchstteilnehmerzahl: 15

He 2.05.01

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, ab 21.02.2013

10 Termine, 20 UE

€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

## Textiles Gestalten

### Boshis, Loops und Häkelblümchen NEU

Wir häkeln und stricken Mützen, Schals und Taschen in netter Runde. Anfänger willkommen.

In einer kostenlosen Informationsstunde können die zukünftigen TeilnehmerInnen den Materialeinkauf bzw. die Modelle besprechen und Wünsche äußern.

He 2.13.01

Sigrid Kneissl, Fachlehrerin Textil und Schneidermeisterin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 9.30 – 10.30 Uhr, am 04.02.2013,

kostenlose Informationsstunde

Mo, 9.30 – 11.00 Uhr,

ab 18.02.2013 (Kurs)

6 Termine, 12 UE

€ 38,40 / ab 10 Teilnehmer / zzgl. Materialkosten

## Gesundheit



### Genau das Richtige für 2013: 12-Wochen-Figur-Coaching NEU

In 12 Wochen gesund Gewicht verlieren. Das 12-wöchige Figur-Coaching richtet sich mit aufeinander aufgebauten Programminhalten in Theorie und Praxis an alle, die nachhaltig abnehmen und gesund leben wollen. Zielgerichtetes Training in Kombination mit wechselnden Infos zu Ernährungsschwerpunkten und Sie fühlen sich fitter, gesünder und der Gewichtsverlust folgt beinahe automatisch.

Bitte sportliche Kleidung und Turnschuhe tragen, sowie Block und Stift mitbringen.

He 3.00.01

Alexandra Settler, Ernährungscoach

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 18.15 – 19.45 Uhr, ab 19.02.2013

12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

## 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 21.01.2013

(außer 18.03., 29.04 und 06.05.2013)

17 Termine, 34 UE

€ 105,40 / 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 04.02.2013

(außer 11.02., 18.04., 29.04 u. 06.05.2013)

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

### Autogenes Training / Stressbewältigung / 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 und Sie tun alles für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden.

Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

### SCHNUPPERKURS ZUM KENNENLERNEN NEU

He 3.01.03 A

Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

(Eingang Herrnstraße, Dachgeschoss)

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, ab 06.02.2013

(bis 20.02.2013)

3 Termine, 6 UE

€ 18,60 / ab 10 Teilnehmer

### WEITERFÜHRENDER KURS

He 3.01.03 B

Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

(Eingang Herrnstraße, Dachgeschoss)

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, ab 06.03.2013

6 Termine, 12 UE

€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

He 3.01.04

Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

(Eingang Herrnstraße, Dachgeschoss)

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 04.02.2013

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, Dantian-Übungen, erster Teil aus der 18fachen Methode ... ) helfen uns, zur Ruhe zu 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 A

Renate Sattler, Gesundheitstrainerin und Meditationsleiterin

Neuer Unterrichtsort: Otto-Hahn-Schule,

Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mo, 17.15 – 18.00 Uhr,

ab 26.02.2013 (außer 04.03.2013)

12 Termine, 12 UE

€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

He 3.01.05 B

Renate Sattler, Gesundheitstrainerin und Meditationsleiterin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Di, 18.00 – 18.45 Uhr,

ab 21.02.2013 (außer 07.03.2013)

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 Kopflastigkeit wegzukommen, und wieder ein gutes Körpergefühl

zu entwickeln. Die Übungen dienen der Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (das Qi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie (das Qi) in den Meridianen ungehindert fließen kann, ist der Mensch gesund (traditionelle chinesische Medizin). Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, Iso- oder Yogamatte und evtl. ein kleines Kissen mit, für die abschließende Entspannungsübung.

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

**He 3.01.06**

**Renate Sattler**, Gesundheitstrainerin und Meditationsleiterin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

**Kurs A:** Do, 10.00 – 10.45 Uhr

**ab 21.02.2013** (außer 07.03.2013)

**Kurs B:** Do, 19.05 – 19.50 Uhr,

**ab 21.02.2013** (außer 07.03.2013)

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 Gymnastikmatte, kleines, flaches 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 05.02.2013**

12 Termine, 16 UE

€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

### Neue Energie durch Megaschlaf

Der sogenannte Megaschlaf ist ein optimaler Entspannungs- und Erholungszustand, der durch eine schnell und leicht zu erlernende Meditationsübung erreicht wird. Der Präventionsmediziner Prof. Dr. Gerd Schnack hat diese Methode für uns Menschen des Stresszeitalters entwickelt. Die Übung dauert ca. eine Viertelstunde (Kurzvariante ca. 5 Minuten) und kann einen Teil der Mittagspause ausfüllen und natürlich zuhause angewandt werden. Man gewinnt neue Energie und vermeidet Konzentrations- sowie Leistungsabfall. Zudem wirkt die Übung vorbeugend auf stressbedingte Erkrankungen, z. B. Herz-Kreislauf-Störungen oder Burnout.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit. Sie brauchen weder spezielle Kleidung noch eine Decke.

**He 3.01.08**

**Manfred Karl Böhm**,

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

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **am 28.05.2013**

1 Termin, 3 UE

€ 9,30 / ab 10 Teilnehmer

Höchsteilnehmerzahl: 12

## 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 Kurs 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 04.02.2013**

15 Termine, 20 UE

€ 50,00 / 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

**Kurs A:** Di, 9.30 – 10.15 Uhr,

**ab 05.02.2013**

**Kurs B:** Di, 10.30 – 11.15 Uhr,

**ab 05.02.2013**

15 Termine, 15 UE

€ 46,50 / ab 10 Teilnehmer

### Osteoporose in der Prävention NEU

Fit sein und fit bleiben. – Stetige und regelmäßige Bewegung hält die Knochen fit und verbessert die Haltung. Auf dieser Grundlage aufbauend, beinhaltet der Kurs einen bunten Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und entspannenden Übungen. Im Rahmen des Osteoporose-Sports werden möglichst viele Muskelgruppen beansprucht, was sich positiv auf den Knochenstoffwechsel und die Knochendichte auswirken kann.

**He 3.02.03**

**Simone Dörr**, DTB-Trainer

Osteoporose-Prävention  
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,  
Gymnastikhalle

Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 05.02.2013**

(Ende 18.06.2013)

17 Termine, 23 UE

€ 56,70 / ab 12 Teilnehmer

### Fit durch Ausgleichsgymnastik

Mit einem Mix aus präventiver Gymnastik erlernen Sie auf sanfter 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 3.02.04**

**Simone Dörr**, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,  
Gymnastikhalle

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **ab 05.02.2013**

(Ende 18.06.2013)

17 Termine, 23 UE

€ 56,70 / 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 3.02.05**

**Barbara Föller**, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,  
Gymnastikhalle

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 05.02.2013**

15 Termine, 20 UE

€ 50,00 / ab 12 Teilnehmerinnen

### Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kursbeschreibung siehe 3.02.02

**He 3.02.06**

**Barbara Föller**, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Saal für Vereine, Heusenstamm

Mi, 11.00 – 11.45 Uhr, **ab 06.02.2013**

15 Termine, 15 UE

€ 37,50 / 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 3.02.07**

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

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 15.45 – 16.45 Uhr, **ab 06.02.2013**

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 3.02.08**

**Alexandra Settler**, Pilates & Power-Vit-Yoga-Trainerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 16.45 – 17.45 Uhr, **ab 06.02.2013**

16 Termine, 21 UE

€ 53,35 / ab 12 Teilnehmer

### Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

**He 3.02.09**

**Ursula Feldpausch-Herbert**,

staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm  
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 06.02.2013**

15 Termine, 20 UE

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



### Rückenfitness

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**He 3.02.10**

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 06.02.2013**

**Kurs B:** Mi, 19.00 – 20.00 Uhr,

**ab 06.02.2013**

**Kurs C:** Mi, 20.00 – 21.00 Uhr,

**ab 06.02.2013**

15 Termine, 20 UE

€ 50,00 / 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 3.02.11**

**Barbara Föller**,

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

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 06.02.2013**

15 Termine, 20 UE

€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

**Eine Anmeldung ist auch per**

**E-Mail möglich:**

**vhs@heusenstamm.de**



### Rückenfitness

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**He 3.02.12**

**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 07.02.2013**

**Kurs B:** Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **ab 07.02.2013**

15 Termine, 20 UE

€ 50,00/ 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**, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **ab 07.02.2013** (bis 27.06.2013)

17 Termine, 23 UE

€ 56,70 / ab 12 Teilnehmer

## Kursangebote im Bad Heusenstamm



Foto: Daniel Banner

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

Schwimmkurse an Dienstagen und Donnerstagen

Anfänger I – 13.30 Uhr, 14.30 Uhr

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

**ab 15.01.2013** (außer 12.02.2013) /

13 Termine / EUR 52,00 zzgl. Eintritt

Fortgeschrittene mit Neuschwimmerabzeichen: 16.30 Uhr (im Sportbecken) nur donnerstags, **ab 17.01.2013**

(7 Termine / EUR 28,00 zzgl. Eintritt)

### Schwimmkurse an Samstagen

Anfänger I - 10.15 Uhr, 11.15 Uhr, 12.15 Uhr

Anfänger II - 13.30 Uhr, 14.30 Uhr

(mit Vorkenntnissen / ohne Neuschwimmerabzeichen):

Voraussichtlich **ab 02.03.2013**

/12 Termine / EUR 48,00 zzgl. Eintritt

### Intensivkurse dienstags/mittwochs/donnerstags

**ab 09.04. – 25.04.2013**

/ 9 Termine / EUR 36,00 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 10.04.2013** (EUR 24,00 zzgl. Eintritt)

Bitte fordern Sie ein aktuelles Anmeldeformular an über [vhs@heusenstamm.de](mailto: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.

### Wassergymnastik im Bad Heusenstamm

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

**Barbara Föller**, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

**Beginn: 24.01.2013** (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

[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

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 Kurs wird versucht, dem Laien das Prinzip näher zu bringen und Möglichkeiten für Kinder auf zu zeigen, auf sanfte Weise zu gesunden. – Bitte für die Pause Essen und Trinken mitbringen.

**He 3.04.01**

**Birgit Grebe**, Heilpraktikerin

Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

**So, am 24.02. und 10.03.2013,**

jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr,

2 Termine, 20 UE

€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

## 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“:

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



## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A2/ B1

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die über Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A 1 verfügen und weiter lernen möchten.

**He 4.04.01**

**Özlem Gülsen**, Alphabetisierungs- und Integrationskursleiterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di und Do, 18.30 – 20.30 Uhr,

**ab 05.02.2013** zweimal wöchentlich

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

32 Termine, 85 UE

€ 124,00 / **ab 05.02.2013**

(für 15 Termine / 40 UE)

€ 139,50 / **ab 16.04.2013**

(für 17 Termine / 45 UE)

### Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe B2/C1

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

**He 4.04.02**

**Özlem Gülsen**, Alphabetisierungs- und Integrationskursleiterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 17.30 – 18.30 Uhr, **ab 19.02.2013**

(einmal wöchentlich)

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

15 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Personen

**Sie finden uns auch im Internet:**  
[www.vhs-heusenstamm.de](http://www.vhs-heusenstamm.de)

## 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.

### Learning grammar by talking English! – Lernstufe A2

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 4.06.01**

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

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **ab 19.02.2013**

15 Termine, 20 UE

€ 62,00 / 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 4.06.02**

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

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 19.02.2013**

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, zu sprechen und zu schreiben.

**He 4.06.03**

**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 05.02.2013**

(Kinder ab 4 Jahre ohne Vorkenntnisse)

**Kurs B:**

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 05.02.2013**

(Kinder ab 8 - 10 Jahre mit Vorkenntnissen)

15 Termine, 20 UE, € 43,40 / ab 10 Kinder

**Kurs C:**

Do, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 07.02.2013**

(Kinder ab 6 Jahre mit geringen Vorkenntnissen)

10 Termine, 13 UE, € 37,60 / ab 10 Kinder

Zusätzlich zu den Kursgebühren werden 8,- € 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.

**„Grammar in Action“**

**NEU**

Sprach- und Grammatiktraining für Schülerinnen und Schüler der 6. und 7. Klasse

**He 4.06.04**

**Eva Hippe**, Dozentin für Englisch, Theater und Musik, lizenzierte Prüferin für Englisch (telc/alle Stufen)

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Do, 15.00 – 16.00Uhr, **ab 07.02.2013**

10 Termine, 13 UE

€ 37,60 / ab 10 Kinder zzgl. € 8,00 für Extra-Materialien

**Französisch**

**Conversation française - / 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 incédis, venez vous tester pendant la première semaine.)

**He 4.08.01**

**Francoise Delphin-Bünnemeyer**,

Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 29.01.2013**

15 Termine / 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 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**

**Francoise Delphin-Bünnemeyer**,

Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 29.01.2013**

Lehrbuch « Voyages 3 » (Klett-Verlag) ab Lektion 7

15 Termine / 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 15

**Italienisch**

**Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (I. Teil) - A1**

In diesem Kurs fangen Sie an, eine der schönsten Sprachen Europas zu lernen: Italienisch. Dabei werden wir uns "leider" auch überzeugen müssen, dass Italien und nicht die USA das Land mit den unbegrenzten Möglichkeiten ist ... Ein Land – in dem alles möglich ist.

**He 4.09.01**

**Salvatore Ingrassia**, Telc-Prüfer

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 19.30 – 21.00 Uhr,

**ab 07.02. – 21.03.2013**

Lehrbuch: Linea diretta Ia, ISBN 3-19-00

7 Termine, 14 UE

€ 43,40 / ab 10 Teilnehmer

**Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (II. Teil) - A1**

**He 4.09.02**

**Salvatore Ingrassia**, Telc-Prüfer

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 19.30 – 21.00 Uhr,

**ab 11.04. – 23.05.2013**

Lehrbuch: Linea diretta Ia, ISBN 3-19-00,

ab Lektion 3

7 Termine, 14 UE

€ 43,40 / ab 10 Teilnehmer

**Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (III. Teil) - A1**

**He 4.09.03**

**Salvatore Ingrassia**, Telc-Prüfer

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 19.30 – 21.00 Uhr,

**ab 30.05. – 20.06.2013**

Lehrbuch: Linea diretta Ia, ISBN 3-19-00,

ab Lektion 4

4 Termine, 8 UE

€ 24,80 / ab 10 Teilnehmer



IHRE BEHÖRDENNUMMER  
Wir lieben Fragen

**Corso avanzato d'italiano (Ia parte) - Livello B1.**

Questo corso è formato da 2 parti (la parte e la parte). Anche qui continueremo ad occuparci della vita e della cultura italiana, racconteremo le esperienze vissute, leggeremo brani di libri famosi e, magari, andremo a vedere qualche film in lingua italiana. E, se siete interessati, domandate al Vostro insegnante informazioni riguardanti gli esami per ottenere il Certificato Europeo d'italiano.

**He 4.09.04**

Insegnante **Salvatore Ingrassia**

Scuola: Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm

Giorno: Sabato

Inizio/fine: **2 febbraio – 23 marzo 2013**

Ora: 18.00 – 19.30

Libro: Linea diretta 1b, ISBN 3-19-00

5344-8, dalla lezione 4

Tassa: € 49,60

per 8 appuntamenti/16 UE

**Corso avanzato d'italiano (IIa parte) - Livello B1**

**He 4.09.05**

Inizio/Fine: **13 aprile – 15 giugno 2013**

Libro: Linea diretta 1b, dalla lezione 5

Tassa: € 62,00

per 10 appuntamenti/ 20 UE

**Spanisch**

**Spanisch – Grundstufe / Lernstufe A 1.1**

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 07.02.2013**

Lehrbuch: Con gusto A 1, ab Lektion 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

**Spanisch – Grundstufe / Lernstufe A 2.5**

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 05.02.2013**

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 5, Lehr- und Arbeitsbuch; Klett-Verlag; ISBN: 978-3-12-514990-8

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

**Spanisch – Grundstufe / Lernstufe A 2.6**

Schwerpunkt des Kurses: Die Hauptinhalte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule und Freizeit usw. geht. Sie lernen, die meisten Situationen zu bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet, sowie sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete zu äußern.

**He 4.22.03**

**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, 17.00 – 18.30, **ab 08.02.2013**

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 7, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, ISBN: 978-12-514990-8

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer



**Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe B 1.6**

Lernen Sie die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen zu verstehen; verständigen Sie sich spontan und fließend, dass ein normales Gespräch ohne Anstrengung gut möglich ist und sogar Fachdiskussionen geführt werden können. Üben Sie, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben zu können.

**He 4.22.04**

**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **ab 05.02.2013**

Lehrbuch: Material wird im Unterricht mitgeteilt.

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

**Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe B 1.7**

Kursbeschreibung siehe 4.22.04

**He 4.22.05**

**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 11.00 – 12.30, **ab 04.02.2013**

Lehrbuch: Caminos neu B1, ab Lektion 9, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

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

Unser Kurssystem orientiert sich an dem vom Europarat herausgegebenen „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)“. Lernen Sie ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen, sich spontan und

## SPRACHEN | EDV

fließend auszudrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Üben Sie, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben zu gebrauchen, sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen zu verwenden.

**He 4.22.06**

**Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Mo, 9.30 – 11.00 Uhr, ab 04.02.2013  
Lehrbuch: Español Actual Lehrbuch 2 (Feldhaus-Verlag); Español Actual Übungsbuch 2 (Feldhaus-Verlag), Niveau: B2, ab Lektion 15  
15 Termine, 30 UE  
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

### Spanisch – Obere Mittelstufe / Lernstufe C2 (abends)

Kursbeschreibung siehe 4.22.06

**He 4.22.07**

**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm  
Di, 20.15 – 21.45 Uhr, ab 05.02.2013  
Lehrbuch: Material se repartirá en clase, por ejemplo: Artículos actuales de la prensa escrita con más gramática didactizada.  
15 Termine, 30 UE  
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

## Arbeit - Beruf

### Crash-Kurs: Erfolgreich bewerben NEU

In diesem Crash-Kurs werden in kurzer Zeit die wichtigsten Aspekte beim Bewerbungsprozess erläutert und vorhandene Kenntnisse aufgefrischt. Dabei werden die Vorbereitung, die Stellensuche und die Erstellung von Bewerbungsunterlagen genauso behandelt, wie der Umgang mit speziellen Problemsituationen und die Bedeutung des Bewerbungsgesprächs. Aktuelle Kenntnisse aus der Praxis, beispielsweise Fragen zu Online-Bewerbungen, Initiativbewerbungen, dem Versand der Unterlagen usw. werden verständlich erklärt. Aber auch für individuelle Fragen wird ausreichend Zeit gegeben.

Höchsteilnehmerzahl: 10

**He 5.00.01**

**Alexander Brendel**, Diplom-Medienwirt

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Sa, 10.00 - 14.00 Uhr,  
ab 13.04. und 20.04.2013  
10 UE, Termine: 2  
€ 36,00 / 10 Teilnehmer

### Zurück in den Job: Aktuelle Bewerbungsstandards und Bewerbungstipps für Bewerber nach einer Pause

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die nach längerer Pause beruflich wieder Fuß fassen wollen, aber schon länger keine Bewerbung mehr schreiben mussten. Hier wird gezielt auf aktuelle Themen des Bewerbungsablaufs eingegangen und darüber gesprochen, wie der Wiedereinstieg am besten gelingt. Der Aufbau der Unterlagen, Lebenslauf, Anschreiben, Zeugnisse, Schreibstil usw. sind dabei genauso Thema wie die Darstellung von Besonderheiten im Lebenslauf und die Fähigkeit, die eigenen Stärken gut zu „verkaufen“.

Höchsteilnehmerzahl: 10

**He 5.00.02**

**Alexander Brendel**, Diplom-Medienwirt und

Bewerbungstrainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 9.00 - 11.15 Uhr,

ab 15., 22. und 29.05.2013

9 UE, Termine: 3

€ 32,40 / 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 Höchsteilnehmerzahl beträgt bei allen PC-Kursen 6 Personen. Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur Verfügung.*

### 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 5.03.01**

**Josef Weber**, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 30.01.2013

12 UE, Termine: 3

€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 16.01.2013

### 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 Tabstopp / 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 5.03.02**

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

EDV Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, ab 04.02.2013

(weitere Termine: 18.02., 25.02., 04.03.,

11.03., 18.03.2013)

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 21.01.2013

### 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, 09.02.2013, 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 26.01.2013

### Picasa: Digitalfotos verwalten, verbessern und versenden

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, 23.02.2013, 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 09.02.2013

### 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, 02.03.2013, 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 16.02.2013

### Einführung in die Arbeit mit MICROSOFT EXCEL

Tabellenkalkulationsprogramme eignen sich für rechen- und tabellenorientierte Aufgaben. Das Programm bietet eine Vielzahl von problemorientierten Gestaltungsmöglichkeiten. Im Einzelnen umfasst der Kurs:

- Erstellen von Tabellen

- Berechnungen innerhalb einer Tabelle

- Aktualisieren von Tabellen und Diagrammen

- Bildschirmanzeige und Drucken

- Arbeiten mit Arbeitsmappen

- Verknüpfung von Tabellen

Voraussetzungen: Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

**He 5.03.06**

Dipl.-Elektroingenieur **Gerd Jünger**,

EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, 15.02.2013, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 16.02.2013, 9.00 – 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 01.02.2013

### 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 20.02.2013**  
12 UE, Termine: 3  
€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 06.02.2012

### Die neue mobile Computerwelt

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 5.03.08**

**Josef Weber**, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,

**am 20.03. und 10.04.2013**

8 UE, Termine: 2

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 06.03.2013

### 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 5.03.09**

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

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 17.30 - 20.30 Uhr, **ab 15.04.2013**

(weitere Termine: 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05.2013)

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 02.04.2013

### 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 17.04. und 24.04.2013**

8 UE, Termine: 2

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 20.03.2013

### Intensivkurs Teil I in den Sommerferien

Kursinhalte:

1. Datenverwaltung: Windows-Explorer; Dateien kopieren, verschieben und umbenennen  
2. Word: Zeichen, Absatz- und Seitenformatierung, Kopf- und Fußzeilen, Speicherung von Briefvorlagen

3. Excel: Zelleingabe und Formatierung; einfache Formeln und Funktionen, Diagramme

4. PowerPoint: Präsentation und Bildschirmzeige in PowerPoint

5. Outlook: Emails, Kalender, Kontakte, Aufgaben und Notizen

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

**He 5.03.11**

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

EDV Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo - Fr, jeweils 9.00 - 12.45 Uhr,

**vom 15.07. bis 19.07.2013**

25 UE Termine: 5

€ 180,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 01.07.2013

### Intensivkurs Teil II in den Sommerferien

Kursinhalte:

1. Word: Rechtschreibung, Silbentrennung, Synonyme, Autokorrektur, Autotext (Schnellbausteine verwenden), Dokumentvorlagen, Seriendruck

2. Excel: WENN-Funktion, SVERWEIS / WVERWEIS, mit Datum und Uhrzeit arbeiten, Verknüpfungen mit anderen Tabellen / Mappen  
3. Outlook: Nachrichtenaustausch, Adressverwaltung, Termingestaltung, Aufgabenverwaltung, Drucken

4. PowerPoint: Grundlegende Textgestaltung, Objekte platzieren und ausrichten, Folienübergänge, Animationen, Bildschirmpräsentationen

**He 5.03.12**

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

EDV Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo - Fr, jeweils 9.00 - 12.45 Uhr,

**vom 05.08. - 09.08.2013**

25 UE, Termine: 5

€ 180,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 22.07.2012

### 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 20.02.2013**

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 06.02.2013



### Workshopangebote der Kinder- und Jugendförderung der Stadt Heusenstamm

#### Bastelnachmittag „Fleißige Osterhasen gesucht“

Der Osterhase sucht fleißige Helferinnen und Helfer, die ihre Familie, Freunde oder Bekannte gerne mit selbst gemachten Ostergeschenken überraschen möchten. Was genau auf dem Programm steht und gebastelt wird, ist ein Hasegeheimnis und wird natürlich nicht verraten – es soll ja schließlich eine Osterüberraschung werden... Wer davon noch nicht genug hat, kann sich bei verschiedenen Aktivitäten drinnen und draußen sowie beim Billard- und Tischkickerspielen die Zeit vertreiben. Außerdem wird gemeinsam ein leckeres Ostermahl gekocht.

Alter: 6 bis 12 Jahre

Jugendzentrum; Rembrücker Str. 3

am Samstag, **den 23.03.2013**

11.00 bis 16.00 Uhr

5,00 €/ für Kinder aus Heusenstamm

7,00 €/ für Kinder aus der Umgebung

#### Ferienprogramm

##### „Schnuppere Zirkusluft“

In den Osterferien können Kinder eine Woche lang Zirkusluft schnuppern und das quirlige Zirkusleben hautnah miterleben. Eifrig wird Jonglage, Akrobatik, „Clown spielen“ und vieles mehr geübt. Die aufregende Zirkuswoche endet am Samstagnachmittag mit einer spektakulären Zirkusvorstellung.

Alter: ab acht (zweite Klasse) bis 13 Jahren

Ort wird noch bekannt gegeben

**02.04. - 06.04.2013**, 9.00 - 16.00 Uhr

70,00 €/ für Kinder aus Heusenstamm und

Obertshausen

80,00 €/ für Kinder aus der Umgebung

#### Survivaltraining

Ein Survivaltraining der ganz besonderen Art erwartet hier interessierte Jugendliche. Unter fachkundiger Anleitung wird gelernt wie man Hütten baut, sich richtig orientiert und ein Feuer mit natürlichen Hilfsmitteln entzündet. Zusätzlich können sich die TeilnehmerInnen im Bogenschießen ausprobieren. Über dem selbst gemachten Lagerfeuer wird dann das gemeinsame Mittagessen zubereitet.

Alter: zwölf bis 16 Jahre

am Samstag, den **25.05.2013**

8.00 bis 18.00 Uhr

32,00 €/ für Jugendliche aus Heusenstamm

35,00 €/ für Jugendliche aus der Umgebung

Nähere Informationen und Anmeldemodalitäten finden Sie zeitnah auf

www.heusenstamm.de oder

per E-Mail an jugend@heusenstamm.de.

## Musikschule Heusenstamm



#### Informationen und Anmeldungen:

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

#### 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, Orgel** (nach Absprache), **Querflöte, Schlagzeug, Fagott, Violoncello**

Zusätzlich bietet die Musikschule Heusenstamm ab Januar 2013 Gesangsunterricht an. Der Unterricht findet überwiegend im Haus der Musik, Schlossstraße 10, statt.

#### 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: Blockflöte, Gitarre und Querflöte

#### 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) in verschiedenen Heusenstammer Kindertagesstätten.

#### Fachbereich

##### „Musikalische Grundausbildung“

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

#### Gebührenordnung

Siehe www.vhs-heusenstamm.de



# STICHWORTVERZEICHNIS

A	
Access	35
Acrylmalerei	16, 70f
Activboard	38
Aktzeichnen	15
Alphabetisierung	25, 54, 89
Apple	37
Aquarellieren	15
Arabisch	26
Atem	3, 11, 46, 51
Augentraining	23, 89
Autogenes Training	51, 62, 72, 87
B	
Bauen	9
BBP	75
Beckenbodentraining	12, 22, 52, 73
Beruf	31f, 38f, 45, 67f, 80f
Betriebssysteme	37
Bewerben	40, 45, 66, 80
Bildbearbeitung am PC	35f, 59, 66, 81f
Bildhauerei 1	6f
Bildungsurlaub	5, 10, 21, 28, 30, 33f, 39, 55, 58
Biologie	8f, 70, 83
Blues Harp	19
Bogenschießen	52
Bosnisch	29f
Boule	52
Buchführung	38f
Burnout	10, 46
Büromanagement	38
C	
Cambridge Certificates	28
Chinesisch	26f
Collagen	16
Computerkurse	31f, 58f, 66f, 81
D	
Dänisch	27
Datev	39
Desktop-Publishing	36
Deutsch	25f
Deutsch als Fremdsprache	25f, 53f, 77, 89
Didgeridoo	19f
Digitale Fotografie	17, 35f, 48
Drehkurse (Töpfern)	17
Drucktechniken	14
E	
Ehrenamt	40f
Einbürgerung	26
Eltern	3, 31f
Englisch	27f, 54f, 64f, 77f, 89f
Englisch für den Beruf	28, 54, 78
Englisch für Kinder/Schüler	55, 65, 78
Entspannung	10f, 20f, 49f, 62f, 72f, 87f
Ernährung	24, 48f, 84
Eutonie	87
Excel	34, 59, 66, 81
F	
Familie	3, 6, 31f, 46, 70

Feldenkrais	21, 51, 62
Filzen	19
Finnisch	28
Fitness	22, 52f, 62ff, 74ff, 88
Fossilien	45, 68
Fotografie	17, 48
Französisch	28f, 55f, 65, 78, 90f
Frauenkurse	10f, 46, 48, 52
Führungen	2, 13f, 44f, 62, 68f, 83
Funkkolleg	31f
Fußreflexzonenmassage	49
G	
Garten	8f
Gebärdensprache	25
Gehirntraining	3, 69
Geschichte	2, 61, 68
Gesellschaft	2, 44, 68
Gesundheit	20f, 49f, 62ff, 72ff, 86ff
Gitarre	71
Grafik	35ff
Graphologie	5
Gymnastik	21f, 52f, 63, 74, 88
H	
Häkeln	19, 62
Handy	32, 67
Heilmethoden	23f, 64, 76, 89
Heimwerken	48
Hindi	29
Hirnforschung	9
Homöopathie	12, 64, 76
Hypnose	7, 76
I	
Ikebana	18, 72
Illustrator	37
Indesign	36
Integrationskurse	25, 54, 89
Interkulturelle Kompetenz	40
Internet	32, 59, 82
Italienisch	29, 58, 65, 78f, 91
J	
Japanisch	29
Jugendliche	10, 15, 19, 31f, 34f, 38, 65, 67, 69ff, 75f, 78f, 84, 92
K	
Kalligraphie	16, 62
Kaufmännische Kurse	38f
Keramik	17, 85
Kinderkurse	15f, 19, 26, 34f, 38, 47, 55, 57, 59f, 65, 67, 69ff, 75f, 78, 81, 83, 85
Kinesiologie	5
Kochen	24, 48f, 76f
Kommunikation	6, 35, 39f, 45, 59, 80
Kosmetik	11f, 46, 48, 72, 86
Kroatisch	29f
Kunst- und Kultur	12ff, 47f, 70ff, 85
Kunsthandwerk	17f, 47f, 71f, 85
L	
Länderkunde	61, 84
Lehrer-Fortbildung	14f, 17, 38, 71

Lernen	3f, 69
Lesungen	4, 10, 12f, 47
Literatur	10, 12f, 47, 62, 84
M	
Malen	14ff, 47, 70f, 85
Management	39f
Massage	20, 24, 49, 73, 87
Mathematik	82, 92
Meditation	50f, 73, 88
Mobbing	80
Mode	19, 47f, 62, 72, 86
Mosaik	18
Musik, Musizieren	19f, 60, 67, 71
N	
Nähen	19, 72, 86
Natur	8f
Niederländisch	29
NLP	5, 70
O	
Office	32ff, 59, 66
Ökologie	9, 45
OneNote	33
Osteoporose (Prävention)	63
Outlook	35, 59, 66
P	
Pädagogik	3f, 69
Papierschöpfen	47
Partnerschaft	6
Patientenverfügung	2, 83
Percussion/Schlagzeug	71
Pflegeversicherung	2
Philosophie	8
Photoshop	35ff
Pilates	53, 63, 88
Plastisches Gestalten	16f, 71, 85
Politik	2, 44, 68
Polnisch	29
Powerpoint	34f, 59, 66, 81
Pressearbeit	80
Programmieren	37
Protokollführung	40
Prüfungen	33, 39
Psychologie	4ff, 10f, 45f, 69f, 83
Q	
Qigong	21, 51, 62, 74
Qualifizierungsschecks	39
R	
Radiieren	14
Raucherentwöhnung	23, 76
Recht	40f, 46, 61, 83, 83
Reiki	7f, 76
Reisen	10, 21, 56, 83
Reiten	52
Religion	8, 61, 83f
Rhetorik	39f, 45
Rumänisch	29
Russisch	29
S	
SAP	39

Schmuck	18, 47, 70, 85
Schreibwerkstatt	4, 10, 13
Schulabschlüsse	92
Schwertkampf (mittelalterlicher)	22
Schwimmkurse	22, 64
Selbstbewusstsein	4ff
Selbstverteidigung	11, 22, 52
Seniorenbildung	28, 31f, 50f, 53, 57ff, 62, 70
Serbisch	29f
Spanisch	30, 57f, 65f, 79, 91f
Spinning	22
Sportstacking	75
Spracheinstufung	25, 27, 53f, 77
Steuern	39
Stimmtraining	3, 11, 51
Stressbewältigung	5ff, 10f, 20f
Stricken	19, 62, 72
T	
Tai Chi	51, 73f, 87
Tanz	11, 20, 51, 71
Tarot	7
Tastschreiben am PC	38, 59, 67, 82
Teamtraining	45
Textiles Gestalten	19, 62, 72
Theater	10, 47, 70
Theologie	8, 61, 83f
Trance	4
Träume	6
Türkisch	30
Typberatung	48
U	
Ungarisch	30
V	
Verbraucherfragen	9, 61, 84
Verein	40f
Vorsorgevollmacht	83
Vorträge	2ff, 6, 8f, 31f, 49f, 61, 84
W	
Walking (Nordic)	22
Wassergymnastik	64
Weben	19
Web-Publishing	37, 82
Wechseljahre	12, 73
Wellness	11, 21
Windows	31, 37
Wirbelsäulengymnastik	52, 63, 74ff, 88
Word	33f, 59, 66, 81
Work Life Balance	5, 46
X	
Xpert	33, 35, 38f
Y	
Yoga	12, 21, 50, 62, 73, 86, 86f
Z	
Zeichnen	14f, 47
Zeitmanagement	45, 80
Zirkustraining	67, 75
Zumba	20, 75