

Programm 1. Halbjahr 2015

Februar bis August



vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im 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 Nichteinverständnis 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 Fastnachtienstag (16. und 17.02.2015), während der Osterferien (30.03. bis 11.04.2015) und Sommerferien (27.07. bis 05.09.2015) sowie 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.

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 Musik**, Schlossstr. 10
- 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).

Länder- und Heimatkunde

Lichtbildvorträge

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:

12.01.2015: Grönland

26.01.2015: Okavango-Afrika

09.02.2015: Island



Foto: Günter Kloos

09.03. und 23.03.2015:
Der Südwesten der USA (Teil I und II)



Foto: Günter Kloos

13.04.2015:
Das Weltnaturerbe der UNESCO



Foto: Steffen Hoppe

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

Das Programm ist im Rathaus (Information), in der Buchhandlung „Das Buch“ und im Haus der Literatur, Schlossstr. 10, erhältlich.

Verbraucherfragen

Das A B C des Energiesparens im Haushalt

Die Energieberater der EVO führen Sie bei dieser Vortragsveranstaltung ausführlich durch die komplette Thematik. Betrachtet werden die Verbraucher in den verschiedenen Haushaltsbereichen vom Eingang über die Wohn- und Schlafbereiche bis zu den Arbeitsräumen. Sie informieren über das Spannungsfeld von Wärmeschutz, Energiebedarf bis hin zur Heiztechnik. Sie geben nützliche Tipps zur Nutzung von Haushaltsgeräten und Empfehlungen mit dem Ziel, Strom, Wärme und Wasser effizient zu nutzen.

Stromsparen und den Wärmeverbrauch ohne Komfortverlust zu reduzieren rechnet sich immer. Das Besondere an diesem Vortrag ist das aktive Mitwirken aller Teilnehmer an der Vortragsveranstaltung. Anhand einer ausgegebenen Themenliste wird die Reihenfolge

der Vortragsabschnitte von den Teilnehmern bestimmt.

Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren. Der Energieberater der Energieversorgung Offenbach AG steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.

He 1.19.01

Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, Heusenstamm

Di, 19.30 - 21.30 Uhr, **am 05.05.2015**

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldungen bitte an vhs@heusenstamm oder 06104/607-1661 bis zum 30.04.2015

Kreativkurse

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 04.02.2015**

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



Stilberatung

„Eine Frau sollte sich jeden Tag so anziehen, als könnte sie ihrer großen Liebe begegnen.“ Das kann der knielange Bleistiftrock, der Mini- oder der Midirock sein. An Ihren Körperproportionen lässt sich ganz leicht ablesen, welche Hosen-, Rock und Oberteillänge für Sie von Vorteil ist und wie hoch der Absatz Ihrer Schuhe sein sollte. Wir gehen auch darauf ein, wie Sie geschickt Problemzonen kaschieren und Ihre Vorzüge ins richtige Licht setzen. Bitte tragen Sie körpernahe Kleidung oder bringen Sie sich etwas zum Umziehen mit.

He 2.14.01

Vera Eiselstein, Farb- und Stilberaterin
Eisenbahnstraße 11, 1. Obergeschoss rechts, Raum 4

Sa, 13.06.2015, 10.00 - 14.00 Uhr
5 UE, Termin: 1

EUR 28,30 / bei 6-7 TN

Wie Sie Accessoires gekonnt einsetzen

NEU

Wie Sie Tücher gekonnt binden, Schmuck entsprechend Ihrer Körperformen wählen, was zu Ihrer Basisgarderobe unbedingt dazugehören sollte und wie wir mit diesen Mitteln aus einem einfachen Outfit etwas Besonderes machen, - das entdecken wir gemeinsam in diesem Kurs. Bringen Sie gerne Ihr Lieblingstuch und eine kleine Auswahl an Schmuck mit, den Sie gerne tragen!

He 2.14.02

Vera Eiselstein, Farb- und Stilberaterin
Eisenbahnstraße 11, 1. Obergeschoss rechts, Raum 4

Di, 14.04.2015, 18.30 - 20.00 Uhr
8 UE, Termin: 4

EUR 42,40 / bei 6-7 TN

Gesundheit

5-Wochen-Figur-Coaching

In acht Wochen gesund Gewicht verlieren. Das achtwöchige Figur-Coaching richtet sich mit aufeinander aufgebauten Programminhalten in Theorie und Praxis an alle, die nachhaltig abnehmen und gesund leben wollen. Zielgerechtes 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. Obergeschoss rechts, Raum 1+2

Kurs A: Di, 19.00 -20.30 Uhr,
ab 03.02.2015

Kurs B: Di, 19.00 -20.30 Uhr,
ab 14.04.2015

5 Termine, 10 UE

€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer

Eine Anmeldung
ist auch per
E-Mail möglich:
vhs@heusenstamm.de

Yoga / Autogenes Training / Entspannung



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.

Höchsteilnehmerzahl: 12

He 3.01.01

Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 13.01.2015**

12 Termine, 16 UE

€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg für alle Menschen mit ihren unterschiedlichen Möglichkeiten und ihren persönlichen Bedürfnissen. Das Ziel ist, durch Yoga zu mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit im Geist zu finden und zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt.

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

He 3.01.02

Aleksej Neise, Yogalehrer
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,
Gymnastikhalle

**Für Anfänger ohne Vorkenntnisse:
NEU**

Kurs A: Mo, 17.15 – 18.45 Uhr,
ab 02.02.2015

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Für Anfänger mit Vorkenntnissen:

Kurs B: Mo, 19.15 – 20.45 Uhr,
ab 02.02.2015

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga für leicht Fortgeschrittene

Mit statischen und dynamischen Körperübungen halten wir unseren Körper beweglich. Durch diese Bewegungsabläufe wird der Abbau von Verspannungen bewirkt, sowie eine Kräftigung der Wirbelsäule, Muskulatur und der Gelenke erreicht. Bewusste Atemführung und Entspannungsübungen wirken sich beruhigend auf unseren Körper, die Gefühle und Gedanken aus. Die Yogaübungen beeinflussen die Haltung, die Organfunktion, die Konzentrationsfähigkeit und die Entspannung positiv. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

He 3.01.03

Britta Herrmann, Yogalehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, **ab 26.01.2015**

(weitere Termine: 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 13.04., 20.04., 27.04., 11.05., 01.06., 08.06., 22.06., 06.07., 13.07.2015)

16 Termine, 32 UE

€ 80,00 / ab 12 Teilnehmer



Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe 3.01.02

Höchsteilnehmerzahl: 14

He 3.01.04

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss rechts, Raum 1+2

Di, 9.00 – 10.30 Uhr, **ab 03.02.2015**

16 Termine, 32 UE

€ 80,00 / ab 12 Teilnehmer

Qigong / Anfängerkurs NEU

Einfach mal abschalten – den Alltag für eine Stunde vergessen. Qigong, das ist eine traditionelle Methode zur Gesunderhaltung und zur Rehabilitation. Qigong-Übungen fördern die Beweglichkeit und die Harmonisierung des ganzen Menschen. Leicht zu lernende Übungen (wie z. B. Ursprung des Lichts, Dreifache Gestalt und Fünf-Elemente-Übungen) lösen Blockaden und unterstützen die Selbstheilungskräfte. Sie aktivieren die Lebensenergie (das Qi) und verhelfen somit zu mehr körperlichem und seelischem Gleichgewicht. Wir üben im Sitzen, im Stehen und im Gehen. Für den Abschluss im Liegen (nur wer dies möchte) ist eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen hilfreich.

He 3.01.05

Renate Sattler, Qigong-Lehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 10.03.2015**

10 Termine, 13 UE

€ 41,35 / 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.

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

He 3.01.06

Renate Sattler, Qigong-Lehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Do, 19.05 – 19.50 Uhr, **ab 05.03.2015**

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 3.01.07

Renate Sattler, Qigong-Lehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Do, 18.00 – 18.45 Uhr, **ab 05.03.2015**

12 Termine, 12 UE

€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

Die acht effektivsten Methoden, Ihr Gehirn gesund zu halten **NEU**

Unser Gehirn ist auch noch im Erwachsenenalter formbar. In der Neurowissenschaft spricht man von „neuronaler Plastizität“. Auf dieser physiologischen Grundlage beruhen die acht Methoden, die der Mediziner und Neurowissenschaftler Andrew Newberg empfiehlt: Kognitive Leistungsfähigkeit, insbesondere Aufmerksamkeit und Erinnerungsvermögen können damit verbessert werden. Die Methoden sind zugleich präventive Maßnahmen gegen Demenz. Weitere positive Effekte sind u. a. der Abbau von körperlicher Verspannung und emotionalem Stress. Unsere Gesundheit wird dadurch gefördert, der Alterungsprozess abgebremst. Die mentalen und körperlichen Übungen, die diese Methoden ausmachen, sind leicht umsetzbar und können flexibel im Alltag und Berufsleben integriert werden.

Bitte bringen Sie dicke Socken mit.

He 3.01.08

Manfred Karl Böhm, Entspannungstrainer
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule,
Heusenstamm
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **am 12.05.2015**
1 Termin, 3 UE
€ 9,30 / ab 10 Teilnehmer
Höchsteilnehmerzahl: 12

Autogenes Training / Stressbewältigung / Konzentrierte Selbstentspannung / Meditation

Möchten Sie sich von Stress befreien? Lassen lernen und Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden? Durch Muskelspannung und -lösung, verbunden mit einer ruhigen, tiefen Atmung und positiven Vorstellungsbildern, Phantasieereisen 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.

He 3.01.09

Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation
Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
(Eingang Herrnstraße, Dachgeschoss)
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 20.05.2015**
6 Termine, 12 UE
€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

Bewegung

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

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

He 3.02.01

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Di, 9.30 – 10.15 Uhr, **ab 03.02.2015**
Kurs B: Di, 10.30 – 11.15 Uhr, **ab 03.02.2015**
15 Termine, 15 UE
€ 46,50 / ab 10 Teilnehmer

Osteoporose in der Prävention

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 3.02.02

Simone Dörr, DTB-Trainer Osteoporose-Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 03.02.2015**
18 Termine, 24 UE
€ 60,00 / ab 12 Teilnehmer

Fit durch Ausgleichsgymnastik

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

He 3.02.03

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **ab 03.02.2015**
18 Termine, 24 UE
€ 60,00 / ab 12 Teilnehmer



Rücken-fit / Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung entstanden sind, werden durch die gezielte Schöngymnastik 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 03.02.2015**
20 Termine, 27 UE
€ 66,70 / ab 12 Teilnehmerinnen



50-plus-Fitness für das Wohlbefinden

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.05

Alexandra Settler, Body & Mind-Balance-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 15.45 – 16.45 Uhr, **ab 04.02.2015**
18 Termine, 24 UE
€ 60,00 / 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 3.02.06

Alexandra Settler, Pilates & Power-Vit-Yoga-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Do, 8.30 – 9.30 Uhr, **ab 04.02.2015**
18 Termine, 24 UE
€ 60,00 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

He 3.02.07

Ursula Feldpausch-Herbert, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 04.02.2015**
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer (zzgl. Reinigungsumlage – im Kurs zu entrichten)

Rückenfitness mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.08

Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **ab 04.02.2015**
Kurs B: Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 04.02.2015**
Kurs C: Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 04.02.2015**
16 Termine, 21 UE
€ 53,35 / ab 12 Teilnehmer

Pilates / Schnupperkurs

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

Kursbeschreibung siehe 3.02.06

He 3.02.09

Alexandra Settler, Pilates & Power-Vit-Yoga-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Do, 8.30 – 9.30 Uhr, **ab 26.02.2015**
5 Termine, 7 UE
€ 20,70 / ab 10 Teilnehmer

Rückenfitness mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.10

Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle
Kurs A: Do, 17.30 – 18.30 Uhr, **ab 05.02.2015**
Kurs B: Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **ab 05.02.2015**
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 3.02.11

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **ab 05.02.2015**
18 Termine, 24 UE
€ 60,00 / ab 12 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



Kurse für Kinder und Jugendliche





Kursangebote im Bad Heusenstamm



Foto: Daniel Banner

Wassergymnastik im Bad Heusenstamm

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

Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastik-lehrerin

Beginn: **05.02.2015** (außer Schulferien)

Kurs A: Do, 9.30 – 10.00 Uhr

Kurs B: Do, 10.15 – 10.45 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Bitte vorher an der Kasse Bändchen abholen, da die Kurse auf 30 Teilnehmer begrenzt sind! Außer Schwimmbadeintritt keine zusätzlichen Kosten.

Weitere aktuelle Kursangebote werden über die Homepage www.vhs-heusenstamm.de veröffentlicht. Schwimmkurse für Kinder: freie Plätze ab Herbst 2015.



Öffnungszeiten Bad Heusenstamm

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 Öffnungszeiten.

Heilmethoden

Kinesiologie – der Körper lügt nicht **NEU**

In der Kinesiologie wird mit Muskeltests gearbeitet, die uns erkennen lassen, was uns gut tut und was unserem Körper schadet. Es wird gezeigt, wie leicht es ist, mit unserem Körper zu kommunizieren, um herauszufinden, was ihm bekommt. Wir üben die Muskeltests, um uns und anderen helfen zu können. Bitte Verpflegung und EUR 5,00 für das Skript mitbringen.

He 3.04.01

Birgit Grebe, Heilpraktikerin

Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken

Sa/So, 10.00 -18.00 Uhr,

am 24./25.01.2015

2 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Die Biochemie – eine abgekürzte Heilweise

Die Biochemie ist eine abgekürzte Heilmethode, die gerade in der heutigen Zeit wieder ins Gespräch gekommen ist. Der Mediziner und Homöopath Schübler hatte Ende des 19. Jahrhunderts herausgefunden, dass mit verschiedenen Krankheitsbildern oft ein Mangel an Mineralstoffen im Körper einhergeht. Daraus zog er den Schluss, dass die Gabe von Mineralsalzen zur Heilung führen kann. Vor allem 12 dieser Salze, so die Ergebnisse seiner Untersuchungen, seien entscheidend. Es werden diese 12 Salze und die dazugehörigen Salben vorgestellt und erklärt, wie man mit ihnen umgeht.

Bitte Verpflegung und EUR 5,00 für das Skript mitbringen.

He 3.04.02

Birgit Grebe, Heilpraktikerin

Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken

Sa/So, 10.00 -18.00 Uhr,

am 07./08.02.2015

2 Termine, 20 UE

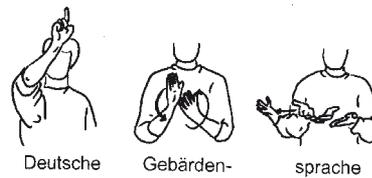
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Sprachen



Die erste Kursstunde kann als Probestunde besucht werden. Ab der 2. Stunde verpflichtet die Teilnahme zur Beitragszahlung (außer Schnupperkurs Gebärdensprache).

Die Lernstufen unserer Sprachkurse entsprechen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“. Genauere Informationen siehe Seite 28



Schnupperkurs Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine natürliche und eigenständige, visuell wahrnehmbare und natürliche Sprache. Sie wird hauptsächlich von gehörlosen und hörbehinderten Menschen genutzt. Im Schnupperkurs werden Gebärdenzeichen, Grundlage der DGS-Grammatik, Fingeralphabet und nonverbale Kommunikation geübt. Der Kurs wird von beiden gehörlosen Dozenten geleitet.

He 4.00.01

Irina und Achim Kreutz,

Kursleiter Gebärdensprache

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

Di, 18.00 – 19.30 Uhr,

am 14. und 21.04.2015

2 Termine, 4 UE

€ 12,40 / ab 10 Teilnehmer

Deutsch als Fremdsprache



Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A2/B1

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die über Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A 2 verfügen und ihre Kenntnisse weiter vertiefen und erweitern möchten.

He 4.04.01

Özlem Gülsen, Alphabetisierungs- und Integrationskursleiterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di und Do, 18.30 – 20.30 Uhr,

ab 03.02.2015 (zweimal wöchentlich)

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

39 Termine, 104 UE

Kurs A: € 124,00 / **ab 03.02.2015**

(für 15 Termine / 40 UE)

Kurs B: € 198,40 / **ab 14.04.2015**

(für 24 Termine / 64 UE)

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.



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 4.06.01

Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte

Trainerin (EPQ) für die englische Sprache Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss, Raum 4

Di, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 10.02.2015**

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

„English in Action“ – Englisch für Kinder mit Eva

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 4.06.02

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

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss, Raum 1 + 2

Kurs A: Di, 15.00 – 16.00 Uhr,

ab 03.03.2015

(Kinder ab 5 J. mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs B: Di, 16.15 – 17.15 Uhr,

ab 03.03.2015

(Kinder ab 8 - 10 Jahre mit Vorkenntnissen)

ACHTUNG: a u s g e b u c h ! (Warteliste)

15 Termine, 20 UE

€ 43,40 / ab 10 Kinder

Neuanmeldungen nur nach Absprache. Zusätzlich zu den Kursgebühren werden 8,00 € Materialkosten für Anschauungsmaterial, Spielzeug, Farben und Papier, „Juice and Biscuits“ an die Kursleiterin erbeten.

Sie finden uns auch im Internet:

www.vhs-heusenstamm.de



Französisch

Französisch für Fortgeschrittene – Niveau B1

Vous avez déjà une bonne base scolaire ou vécu quelques mois dans un des pays francophones il y a de nombreuses années. Vous pensez avoir oublié des points grammaticaux et du vocabulaire! Ce cours vous permet de rafraîchir vos connaissances et de retrouver de l'assurance dans l'expression orale. Joignez-vous à notre groupe sympathique et pratiquez ma langue maternelle sans complexes!

He 4.08.01

Françoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 03.02.2015**
Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben

13 Termine / 26 UE
€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12

Französisch für Fortgeschrittene / Niveau B2/C1

Conversation, approfondissement des points les plus compliqués de la grammaire, des idiommes en tenant compte des différences de style de la langue selon les situations, chansons, littérature, articles de la revue « Ecoute ». Les participants peuvent effectuer intensivement l'exercice oral de ma langue maternelle dans une ambiance décontractée.

He 4.08.02

Françoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 03.02.2015**
13 Termine / 26 UE

€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12

Italienisch

Italienisch am Samstag für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse für die Niveaustufe A1

Wir orientieren uns am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER). Dieser beschreibt sechs international vergleichbare Stufen: A1, A2, B1, B2, C1, C2.

Mit diesem Kurs möchten Sie die Niveaustufe A1 erreichen: nach circa 100-150 Stunden können Sie sich auf ganz einfache Weise über konkrete Bedürfnisse verständigen (z. B. sich vorstellen, Essen und Trinken, Einkaufen, Wohnen). Außerdem können Sie einige sehr einfache grammatische Strukturen verwenden. Auf Wunsch haben Sie auch die Möglichkeit, die erste Prüfung abzulegen.

He 4.09.01

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer
Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, rechts
Sa, 16.00 – 17.30 Uhr, **ab 07.02.2015**
7 Termine / 14 UE
€ 43,30 / ab 10 Teilnehmer

He 4.09.02 (Fortsetzung)
Sa, 16.00 – 17.30 Uhr, **ab 18.04.2015**
10 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer



Italienisch / Konversationskurs (Niveaustufe B1-B2) NEU

Dieser Kurs orientiert sich an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die gute Kenntnisse in der italienischen Sprache haben und eine Möglichkeit suchen, sie in einer themenorientierten Konversation mit anderen Freunden der italienischen Sprache anzuwenden. Bücher sind nicht notwendig. Auf Wunsch haben Sie auch die Möglichkeit, die passende TELC-Prüfung abzulegen.

He 4.09.03

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer
Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, rechts
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 04.02.2015**
7 Termine / 14 UE
€ 43,30 / ab 10 Teilnehmer

He 4.09.04 (Fortsetzung)

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 15.04.2015**
10 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch

Spanisch – Grundstufe / für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen / Lernstufe A 1.2

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
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts, Raum 3
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, **ab 06.02.2015**
Lehrbuch: Con gusto A 1, ab Lektion 4, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer



Spanisch – Grundstufe / Lernstufe A 1.5

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse erworben haben und ihre Kenntnisse für Alltagssituationen im Urlaub oder für das tägliche Leben in Spanien / Lateinamerika erweitern möchten.

He 4.22.02

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **ab 05.02.2015**
Lehrbuch: Con gusto A 1, ab Lektion 7, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe A 2.10

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. Obergeschoss, Raum 4
Fr, 17.00 – 18.30, **ab 06.02.2015**
Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 8, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Portugiesisch

Portugiesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Entdecken Sie bei mir das Schöne der portugiesischen Sprache, unabhängig davon, ob Sie Interesse an Brasilien oder Portugal haben.

HE 4.18.01

Alice Stärk, muttersprachl. Lehrerin,
Diplom-Betriebswirtin
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule
Mi, 18.30 bis 20.00 Uhr, **ab 25.02.2015**
10 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Kurse für Kinder
und Jugendliche



EDV-Seminare



Der EDV-Raum in der Eisenbahnstraße 11 ist ausgestattet mit Windows 7. Neben den 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.



Welches Smartphone oder Tablet sollen wir uns kaufen?

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die noch kein Gerät haben, sich aber ein Smartphone oder Tablet zulegen möchten und noch unsicher sind, welches dieser technischen Geräte das geeignete für ihre Bedürfnisse sein könnte und welcher Tarif zu ihnen passt. Sie haben sogar die Möglichkeit, einige Geräte selbst in die Hand zu nehmen und auszuprobieren. Keine Vorkenntnisse notwendig.

He 5.03.01

Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **am 04.02.2015**
4 UE, Termine: 1
€ 24,00
Rücktritt möglich bis 21.01.2015



Fit für das Büro / Teil I

Kursinhalte:
Windows 7: Bringen Sie Ordnung ins Büro / Ordner verwalten, anlegen, verschieben, kopieren, löschen
Word 2010: Der richtige Umgang mit Formatierungen / Erstellen von Tabellen / Benutzen von Tabstopp / Gestalten von Kopf- und Fußzeilen
Excel 2010: Einfache Berechnungen / Formeln / Funktionen / Einblick in Excel als Datenbank / Diagramme erstellen
PowerPoint 2010: Arbeiten mit dem Assistenten

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse
He 5.03.02

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

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, rechts
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 09.02.2015**
(weitere Termine: 23.02., 02.03., 09.03.,
16.03., 23.03.2015)
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 26.01.2015

Einsteiger mit 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. Keine Apple- oder Microsoft-Geräte!

He 5.03.03

Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,
am 25.02. und 04.03.2015
8 UE, Termine: 2
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 11.02.2015

Vom Fotografieren bis zum fertigen Fotobuch an drei Samstagen

Bei Buchung aller drei Kurstage (Kurs-Nr. 5.03.04, 05, 06) verringert sich die Gesamtkursgebühr auf EUR 174,00.

Richtig 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 5.03.04

Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts
Sa, 28.02.2015, 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 14.02.2015

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
Bitte eigene Fotos auf Datenträger mitbringen!

He 5.03.05

Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts
Sa, 07.03.2015, 9.00 – 16.00 Uhr (./ 1 Std. Pause - Bitte ggf. Verpflegung für die Mittagspause und eigene Fotos auf Datenträger mitbringen.)
8 UE, Termin: 1
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 21.02.2015



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
Bitte eigene Fotos auf Datenträger mitbringen!

He 5.03.06

Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts
Sa, 14.03.2015, 9.00 – 16.00 Uhr (./ 1 Std. Pause - Bitte ggf. Verpflegung für die Mittagspause und eigene Fotos auf Datenträger mitbringen.)
8 UE, Termin: 1
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 28.02.2015

Smartphone- und Tablet-App-Kurs für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Eigenes Smartphone oder Tablet mit dem Google Android Betriebssystem (nicht für Apple-Geräte geeignet). Ihr Smartphone oder Tablet ist betriebsbereit und mit dem Internet verbunden. Sie können auch schon Apps aus dem Playstore herunterladen. Nur der Gebrauch der vorhandenen Apps macht noch Probleme. Hier setzt der Kurs an: Richtiges Telefonieren mit vorhandenen Kontakten, Protokoll und Favoriten, Navigation mit Alternativrouten und Stauwarnungen, Fotoapparat mit seinen Einstellungen, Panoramafotos und GPS-Tag, Filmkamera, Fotobearbeitung, WhatsApp Einzel- und Gruppennachrichten, Evernote Notizbuch anlegen und mit dem PC synchronisieren, Fahrpläne und online buchen von Fahrkarten, Wandern oder Fahrradfahren mit Routing und Ansage, Geocaching in der Umgebung, Speichern in Google-Drive oder Dropbox, E-Books lesen, Hören von Online-Radio und MP3, soziale Netzwerke wie Facebook, Google+ und Twitter, Videotelefonie mit Skype und vieles mehr. Dabei werden alle Übungen während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Android-Smartphone oder Tablet durchgeführt. Zur Sicherheit bitte Netzteil mitbringen.

He 5.03.07

Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,
am 11.03. und 18.03.2015
8 UE, Termine: 2
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 25.02.2015

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
PowerPoint 2010: Erstellen einer eigenen Präsentation
Outlook 2010: Email, Kalender, Kontakte, Aufgaben

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.08

Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 13.04.2015**
(weitere Termine: 20.04., 27.04., 04.05.,
11.05., 18.05.2015)
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 30.03.2015

Intensivkurs in den Sommerferien

Kursinhalte:
1. Die Datenverwaltung: Wie Sie Ihren Datenbestand aktualisieren und verwalten können; Windows-Explorer, Arbeiten mit dem Explorer, Dateien kopieren, verschieben, löschen, umbenennen



- Word: Zeichenformatierung, Formatierung über das Dialogfenster, Formate übertragen, Absatz- und Seitenformatierung, Dokumentvorlagen, Kopf- und Fußzeilen, Speichern von Briefvorlagen
- Excel: Zelleingabe und Formatierung, Zahlen formatieren, einfache Formeln und Funktionen, absolute und relative Bezüge, Diagramme
- PowerPoint: Präsentation mit dem Auto-Inhalt-Assistenten, Bildschirmanzeige in PowerPoint
- Outlook: Emails, Kalender, Kontakte, Aufgaben, Notizen

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse
He 5.03.09

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss

Mo – Fr, jeweils 9.00 – 12.45 Uhr,
vom 27.07. bis 31.07.2015

25 UE Termine: 5

€ 180,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 13.07.2015

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. Obergeschoss

Di, 16.15 – 17.45 Uhr, **ab 03.03.2015**

8 UE, Termine: 4

€ 44,10 für Kinder und Jugendliche bis

14 Jahre (incl. Gerätegebühr)

€ 63,00 für Erwachsene und Jugendliche

ab 14 Jahre (incl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 17.02.2014

Eine Anmeldung
ist auch per
E-Mail möglich:
vhs@heusenstamm.de



Workshopangebote der Kinder- und Jugendförderung der Stadt Heusenstamm

Faschingsdisko

Im Teenie Tag geht es bunt her. **Am Freitag, den 13.02.2015,** feiern wir von 14.00 bis 16.30 Uhr eine Faschingsdisko. Alle Teenies im Alter von 8 bis 13 Jahren sind herzlich eingeladen, mit Freunden bunt verkleidet ins Juz zu kommen. Bei lustigen Spielen und lauter Musik wird die fünfte Jahreszeit richtig gefeiert. Das Angebot ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

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 Hasengeheimnis 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 beim Airhockey- und Tischkickerspielen die Zeit vertreiben. Außerdem wird gemeinsam ein leckeres Ostermahl gekocht.

Alter: 6 bis 12 Jahre

Jugendzentrum; Rembrücker Str. 3

am Samstag, **den 21.03.2015**

11:00 bis 16:00 Uhr

5,00 €/ für Kinder aus Heusenstamm

7,00 €/ für Kinder aus der Umgebung

Anmeldungsmodalitäten siehe Anmeldung!

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 Jahren (zweite Klasse) bis

13 Jahren

Ort wird noch bekannt gegeben

07.04. – 11.04.2015, 9.00 – 16.00 Uhr

70,00 €/ für Kinder aus Heusenstamm und

Obertshausen

80,00 €/ für Kinder aus der Umgebung

Anmeldungen werden ab Mittwoch, den 18.02.2015 entgegengenommen.

Anmeldungen werden erst kurz vorher zum Download zur Verfügung gestellt!

Nähere Informationen und Anmeldemodalitäten finden Sie zeitnah auf www.heusenstamm.de oder per E-Mail an jugend@heusenstamm.de oder Tel. Jugendzentrum: 06104 / 668773.

Öffnungszeiten Jugendzentrum (Rembrücker Str. 3) :

Jugendtreff: Montag bis Mittwoch (ab 13 Jahre): 16.00 - 20.00 Uhr

11Funny Club: Donnerstag (11-15 Jahre): 16.00 - 18.30 Uhr

Teenie Tag: Freitag (8-13 Jahre): 14.00 - 16.30 Uhr



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 in Gesang und auf folgenden Instrumenten erteilt: **Akkordeon, Blockflöte** (barocke Griffweise), **Cello, elektrische Gitarre, Geige, Klassische Gitarre / Bass, Keyboard, Klarinette, Klavier, Orgel** (nach Absprache), **Querflöte, Schlagzeug, Fagott, Violoncello und Zither.**

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 und Querflöte

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.

Zur Zeit bestehen folgende Gruppen:

Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30, Rembrücken: Frau Frenzel

Kindertagesstätten Leibnizstraße, Berliner Straße, Goethestraße, Wiesenbornweg und

Kinderhaus Murrel: Frau Kniedel

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 den Schulen im Anschluss an den Schulunterricht durchgeführt.



Instrumentenkarussell

Das Instrumentenkarussell ermöglicht Kindern ab 6 Jahren einen spielerischen Einstieg in den Instrumentalunterricht, in dem sie über einen Zeitraum von einem ganzen Jahr verschiedene Instrumente kennen lernen. Die Kinder 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. Die nächste Unterrichtsstaffel beginnt in der zweiten Woche nach den Sommerferien (September 2015).

Gebührenordnung

Siehe www.vhs-heusenstamm.de

STICHWORTVERZEICHNIS

A	
Access	36
Acrylmalerei	16, 49, 70
Aktzeichnen	15, 49
Alphabetisierung	26f, 56, 89
Aquarellieren	16, 49
Arabisch	28, 79
Archäologie	13
Atem	4, 53
AutoCAD	38
Autogenes Training	22, 63, 73, 86
B	
Backen	26, 78
Batik	49
Bauen	10
BBP	55, 88
Beckenbodentraining	51, 73
Beruf	33ff, 39ff, 48, 81
Betriebssysteme	33f, 39
Bewerben	48, 81
Bildbearbeitung am PC	37f, 82
Bildhauerei	17
Bildungsurlaub	3ff, 7, 11, 23, 30, 32, 34f, 40, 59
Blues Harp	21
Bogenschießen	55
Bosnisch	31
Buchbinden	20
Buchführung	39f
Burnout	70
Büromanagement	34, 36
C	
Cambridge Certificates	30
Chemie	8
Chinesisch	28f
Computerkurse	33ff, 65f, 67, 81f
D	
Dänisch	29
Datensicherheit	34
Datev	41
Demenz	25, 69
Desktop-Publishing	38
Deutsch	26
Deutsch als Fremdsprache	26f, 56f, 64, 79, 89
Didgeridoo	21
Drehkurse (Töpfern)	18
Drucktechniken	15, 49
E	
Ehrenamt	41f
Einbürgerung	27
Energie	10, 61
Englisch	29f, 57f, 64, 79, 89f
Englisch für den Beruf	30, 58, 79
Englisch für Kinder/Schüler	30, 58, 64, 79
Entspannung	8f, 12, 22f, 53f, 73f, 86f
Ernährung	25f, 62, 77f, 88
Ethik	3

Excel	34ff, 66, 82
F	
Familienaufstellungen	6, 45
Feldenkrais	54, 62
Film	19
Filzen	20
Fitness	24, 55, 63, 75f, 88
Fördermittel	41
Fossilien	47
Fotobuch	38, 66, 82
Fotografie	18f, 50, 66, 71f
Französisch	30, 58, 65, 79, 90f
Frauenkurse	10ff, 48, 50, 81
Führungen	2f, 8, 10, 12ff, 44f, 47, 68ff
Funkkolleg	3
Fußreflexzonenmassage	52
G	
Garten	8f
Gebärdensprache	26, 64
Gehirntraining	4, 45, 63, 69
Geschichte	2f, 69
Gesellschaft	2f, 44, 68f, 83
Gesundheit	22ff, 51f, 62f, 73ff, 86ff
Gitarre	71
Grafik	37f
Griechisch	30
Gymnastik	23, 55f, 62, 75f, 87f
H	
Handarbeit	20, 50
Heilmethoden	24f, 51f, 64, 76f, 88
Heimwerken	10, 50
Herz-Kreislauf-Training	24
Homöopathie	51, 77
Hormone	12
Hypnose	8
I	
Ikebana	20
Indesign	38
Integrationskurse	27, 56f, 89
Internet	32f, 81f
Italienisch	31, 59, 65, 80, 91
J	
Japanisch	31
Jugendliche	16, 38f, 60, 67, 69ff, 75, 79, 82
K	
Kalligraphie	17, 70
Kampfkunst	24, 55
Kaufmännische Kurse	39f
Keramik	17f, 71, 85
Kinderkurse	30, 38f, 49, 60, 64, 67, 69ff, 74f, 81
Kinesiologie	7, 64, 76, 83
Kochen	25f, 50f, 77f
Kommunikation	4, 10, 34, 36, 48
Kosmetik	24, 50, 85
Kräuter/Wildpflanzen	8, 70, 76
Kroatisch	31

Kunst- und Kultur	13ff, 49, 70f, 84
Kunsthandwerk	19f, 72, 85
L	
Länderkunde	61, 83f
Laufen	55
Lernen	4, 69
Lesungen	5, 11ff, 48f, 84
Literatur	11ff, 48f, 61, 84
Lohn und Gehalt	39f
M	
Magix	38
Mail	33f, 36
Malen	15ff, 49, 70, 84
Massage	23, 25, 52
Mathematik	92
Meditation	7, 53f, 73
Mode	21, 72, 85f
Mosaik	20, 72
Musik, Musizieren	21, 49, 60, 67, 71
Musikarchiv	38
N	
Nähen	21, 50, 72, 85f
Natur	8f, 70, 73
Netzwerk	39
Neurodidaktik	4
NLP	69f
O	
Office	34f, 66, 81
Osteoporose	63
Outlook	34, 36
P	
Pädagogik	4, 45, 69
Papierschöpfen	49
Patientenverfügung	3, 8
PC-Grundlagen	33f, 81
Percussion/Schlagzeug	49, 71
Philosophie	3
Photoshop	37f
Picasa	37, 66
Pilates	56, 63, 76, 88
Plastisches Gestalten	17f, 85
Politik	2, 44, 68f
Polnisch	31
Portugiesisch	31, 65
Powerpoint	34ff, 66, 82
Programmieren	38
Prüfungen	27, 40
Psychologie	5ff, 45, 69f, 83
Q	
Qigong	23, 54, 62, 74
R	
Radieren	15
Recht	2, 40f, 48, 83
Reiki	8
Reisen	2, 11, 23, 46f
Religion	3
Rhetorik	5, 41
Rumänisch	31

Russisch	31, 80
S	
SAP	40
Schmuck	19, 85
Schreibwerkstatt	6, 11
Schwimmen	24
Selbstverteidigung	24
Selbstvertrauen	6f, 81
Seniorenbildung	6, 25, 29, 33, 45, 53f, 56, 61, 81, 89
Serbisch	31
Smartphone/mobile Geräte	33f, 66, 81
Spanisch	32, 59, 65, 80, 91f
Speckstein	17
Spinning	24
Sportschießen	24
Spracheinstufung	28, 57
Steuern	40
Stilberatung	62, 72
Stimmtraining	4, 11, 21, 53
Stressbewältigung	7f, 22f
T	
Tai Chi	54, 74
Tanz	21f, 54
Tastschreiben am PC	39, 82
Textiles Gestalten	20f, 72, 85f
Tiere	9, 70
Trad. Chin. Medizin (TCM)	24f, 78f, 88
Türkisch	32
U	
Ukulele	21
Umweltbildung	8ff, 44f
Ungarisch	32
V	
Verbraucherfragen	10, 61
Vorsorgevollmacht	3, 83
Vorträge	2ff, 5f, 9f, 25, 44f, 52, 61, 83f
W	
Walking	76
Wassergymnastik	64
Weben	20
Web-Publishing	39
Wechseljahre	12
Wildnispädagogik	9
Windows	33f, 66
Wirbelsäulengymnastik	55, 63, 75, 87
Wirtschaft	3, 41, 69
Word	34f, 66
Work Life Balance	7
X	
Xpert	39f
Y	
Yoga	12, 22f, 45, 52f, 62, 73f, 86f
Z	
Zeichnen	15, 49
Zirkustraining	75
Zumba	22, 56, 76