

Programm 2. Halbjahr 2015

September bis Januar



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:

Während der Herbstferien (19.10. – 31.10. 2015) und der Weihnachtsferien (23.12.2015 – 09.01.2016) 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

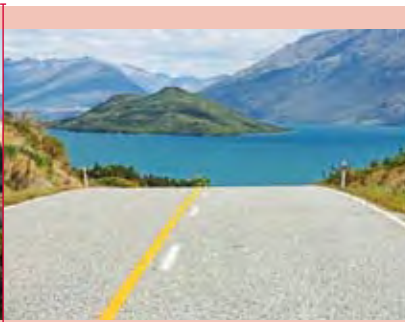
Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit von 45 Min. für die jeweiligen Programmbereiche:			
Teilnehmer	1 - Politik, Gesellschaft 3 - Gesundheit, Entspannung, Bewegung 4 - Sprachen	2 - Kultur 3.4 - Heilmethoden 3.7 - Ernährung	5 - Beruf, EDV
6	EUR 5,00	EUR 5,30	EUR 6,00
8	EUR 3,75	EUR 4,00	-
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



Andalusien



Neuseeland Südinsel



Neuseeland Nordinsel Fotos: H. & G. Kloos



Nepal Foto: S. Hoppe

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:

- 05.10.2015: Andalusien – Spaniens arabisches Erbe**
- 09.11.2015: Neuseeland Südinsel**
- 23.11.2015: Neuseeland Nordinsel**
- 18.01.2016: Nepal**

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.

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





Psychologie

NEU

Spielerisch aktiv Ihren Körper, Ihr Gefühl und Ihre Gedanken neu erleben!

Selbsterfahrung in der Gruppe

Jedem Menschen wohnen unerschöpfliche Reichtümer inne. Diese anzuregen und sie ans Licht zu bringen, bestimmt mein Arbeiten und begeistert mich.

Ungenutzte Möglichkeiten im Privatleben, im Arbeitsalltag, in der Gegenwart und in der Zukunft können gemeinsam entdeckt und im szenischen Spiel ausprobiert werden. Die eigenen Welten werden erforscht, Träume, Wünsche und Phantasien in aktiver Form erfahren und dabei neue Kräfte freigesetzt. Inneres Wachstum und Selbstverwirklichung können so beschleunigt werden. Gleichwohl kann aufgedeckt werden, was sich hinter den Kulissen unseres Lebens verbirgt, Zusammenhänge werden aufgezeigt. Dadurch entsteht Klarheit. Der Mensch wird als Beziehungswesen betrachtet, da er als Einzelwesen nicht wirklich existierbar ist. Wir haben die Wahl, uns und unsere Umwelt zu gestalten! Hindernisse und Ängste werden in aktiver Gestaltung betrachtet und erlebt.

Überwiegend werden wir uns mit der systemischen Methodik des Psychodramas (Drama, griech.: Handeln, Aktion) den von Ihnen gewünschten Themen nähern. Es ist eine erlebnisorientierte, aktive Form Lösungsmöglichkeiten, Ressourcen (Fähigkeiten) zu entdecken und in die eigene Persönlichkeit zu integrieren.

In einem geschützten und geborgenen Rahmen können Sie spielerisch aktiv (handelnd) auf dem Weg zu sich selbst und anderen wachsen, sich für Bewusstheit, Lebendigkeit, Freude und Neugierde auf das Leben öffnen. Jede(r) TeilnehmerIn entscheidet zu jeder Zeit, ob sie (er) als DarstellerIn aktiv, in einer Rolle oder als ZuschauerIn agiert. Auch die Erlebnisweise als Zuschauer fördert emotionale Prozesse. Gleichzeitig bestimmt selbstverständlich jede(r), wie intensiv sie (er) sich auf einen Prozess einlässt. Zum anderen können auch einfache Themen „zum Auftanken“ auf die „Bühne“ gebracht oder eine „Wellnessreise“ als Balsam für die Seele angetreten werden. Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und Neugierde mit.

He 1.07.01**Maritta Lehr-Lorenz**, systemisch-integrative Sozialtherapeutin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts, Raum 1+2

Do, 18.30 - 21.00 Uhr, **ab 01.10.2015**vierzehntägig (**weitere Termine: 15.10., 05.11., 19.11., 03.12.2015**)

5 Termine, 17 UE

€ 53,35 / ab 10 Teilnehmern



Literatur

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 16.09.2015**

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

Gebührenfrei

Kreatives Gestalten



Foto: Erhard Asphal

OCCHI

NEU

Occhi ist eine sehr alte Handarbeitstechnik, die mit Garnschiffchen hergestellt wird. Durch Schlingen des Fadens entstehen Knoten und Picots, die - dann aneinander gereiht - Ringe und Bögen bilden und wunderschöne Muster und Ornamente entstehen lassen.

He 2.14.01 A - Schnupperkurs**Erhard Asphal**

Eisenbahnstraße 11, 1. OG, Raum 3

Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, **am 07.10.2015**

1 Termin, 2 UE

€ 6,40 / ab 10 Teilnehmer / zzgl. Materialkosten

Wir zaubern Weihnachtsdekorationen, wie z. B. Weihnachtskugeln

HE 2.14.01 B**Erhard Asphal**

Eisenbahnstraße 11, 1. OG, Raum 3

Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 11.11.2015**

5 Termine, 10 UE

€ 32,00 / ab 10 Teilnehmer / zzgl. Materialkosten

Gesundheit

8-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. 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 rechts, Raum 1+2

Di, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 22.09.2015**

8 Termine, 16 UE

€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

He 3.01.01**Brigitte Ziemdorf**, Feldenkrais-Lehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Di, 19.00 - 20.00 Uhr, **ab 15.09.2015**

14 Termine, 19 UE

€ 57,90 / ab 10 Teilnehmer



Hatha-Yoga

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

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

He 3.01.02

Aleksej Neise, Yogalehrer

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse:**Kurs A:** Mo, 17.15 - 18.45 Uhr,**ab 14.09.2015**

11 Termine, 22 UE

€ 68,20 / ab 10 Teilnehmer

Für Anfänger mit guten Vorkenntnissen:**Kurs B:** Mo, 19.15 - 20.45 Uhr,**ab 14.09.2015**

11 Termine, 22 UE

€ 68,20 / 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

He 3.01.03**Britta Herrmann**, Yogalehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, **ab 07.09.2015****(weitere Termine: 21.09., 28.09.,****05.10., 12.10., 02.11., 09.11., 16.11.,****23.11.2015)**

9 Termine, 18 UE

€ 45,00 / ab 12 Teilnehmer

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe 3.01.02

Höchstteilnehmerzahl: 14

He 3.01.04

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts, Raum 1+2

Di, 9.00 - 10.30 Uhr, **ab 15.09.2015**

12 Termine, 24 UE

€ 60,00 / ab 12 Teilnehmer

Qigong / Einsteigerkurs

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, erster Teil von 18 Bewegungen des Taiji-Qigong) 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 22.09.2015**

11 Termine, 15 UE

€ 45,50 / ab 10 Teilnehmer

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

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. Übungssequenzen (z. B. Ursprung des Lichts und die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong) 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 10.09.2015**
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 10.09.2015**
12 Termine, 12 UE
€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

Den Körper dehnen, die Seele stärken:

Das 1-Minuten-Mind-Body-Ritual

Verspannter Nacken? Rückenschmerzen? Knieprobleme? Man kann etwas tun, auch ohne Fitnessstudio und mit sehr wenig Zeitaufwand um Verschleißprozessen vorzubeugen oder um heilsam auf den geschädigten Körper einzuwirken: Beim 1-Minuten-Mind-Body-Ritual werden wichtige Muskelgruppen aktiviert und dadurch körperliche sowie seelische Überspannung abgebaut und der Geist erfrischt. Ergänzend dazu vermittelt der Kurs eine 1-Minuten-Entspannungsübung.

Die Übungen eignen sich für Jung und Alt, lassen sich leicht erlernen und können flexibel in den (beruflichen) Alltag integriert werden.

Es empfiehlt sich, bequeme Kleidung und dicke Socken zu tragen.

He 3.01.08

Manfred Karl Böhm, Entspannungstrainer
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **am 01.10.2015**
1 Termin, 3 UE
€ 9,30 / ab 10 Teilnehmer
Höchsteilnehmerzahl: 12

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, Phantasieereisen und Körperwahrnehmung, können Sie in einen Zustand tiefer wohltuender 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 Herrstraße, Dachgeschoss)
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 16.09.2015**
5 Termine, 10 UE
€ 31,00 / 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 22.09.2015**
Kurs B:
Di, 10.30 – 11.15 Uhr, **ab 22.09.2015**
12 Termine, 12 UE
€ 37,20 / 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 Knochenmasse auswirken kann.

He 3.02.02

Simone Dörr, DTB-Trainer Osteoporose-Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 15.09.2015**
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / 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 15.09.2015**
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer

Rücken-fit / Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.04

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 22.09.2015**
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / 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, 15.40 – 16.40 Uhr, **ab 23.09.2015**
18 Termine, 24 UE
€ 60,00 / ab 12 Teilnehmer



Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

He 3.02.06

Ursula Feldpausch-Herbert, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Mi, 16.00 – 17.00 Uhr, **ab 09.09.2015**
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer (zzgl. Reinigungsumlage – im Kurs zu entrichten)

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.07

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 09.09.2015**

Kurs B:

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 09.09.2015**

Kurs C:

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 09.09.2015**

12 Termine, 16 UE

€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.08

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 10.09.2015**

Kurs B:

Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **ab 10.09.2015**

12 Termine, 16 UE

€ 40,00 / 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 3.02.09

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **ab 17.09.2015**
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer



Kursangebote im Bad Heusenstamm



Wassergymnastik im Bad Heusenstamm

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

Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Beginn: **10.09.2015** (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.



Spiel und Spaß im Wasser **NEU**

für Kleinkinder im Alter von 24 – 36 Monaten und ihren Eltern

Birgit Zint, Schwimmlehrerin

Beginn: **17.09.2015** (außer Schulferien)

Do, 15.00 – 15.45 Uhr

€ 40,00 / für 10 Termine / zzgl. Eintritt für die Eltern

Weitere aktuelle Kursangebote, wie z. B. Aquafitness, werden über die Homepage www.vhs-heusenstamm.de veröffentlicht.

Kinderschwimmkurse: freie Plätze erst wieder ab Januar 2016.

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 Öffnungszeit.

Ernährung

Die Männer löffeln wieder

(Kochkurs für Männer)

He 3.07.01

Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 08.10.2015**

28 UE, Termine: 7

€ 74,20 / ab 12 Teilnehmer (zuzüglich

Lebensmittelumlage)

Höchsteilnehmerzahl 12 Personen

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

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A2

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die über ausreichende Vorkenntnisse 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 15.09.2015 (zweimal wöchentlich)

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

30 Termine, 80 UE

Kurs A: € 115,75 /

ab 15.09.2015 (für 14 Termine / 37 UE)

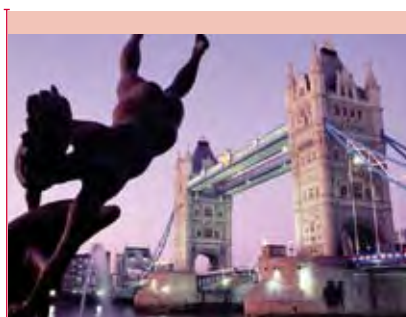
Kurs B: € 132,30 /

ab 17.11.2015 (für 16 Termine / 43 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. OG. 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. OG, Raum 4

Di, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 15.09.2015**

12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / 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. OG, Raum 1 + 2

Kurs A:

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 15.09.2015**

(Kinder ab 6 Jahren mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs B:

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 15.09.2015**

(Kinder ab 8 - 10 Jahre mit Vorkenntnissen) ACHTUNG: a u s g e b u c h t! (Warteliste)

12 Termine, 16 UE

€ 34,70 / 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 rafraichir 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

Francoise Delphin-Bünemeyer,

Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 15.09.2015**

Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben

12 Termine / 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Höchsteilnehmerzahl: 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

Francoise Delphin-Bünemeyer,

Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 15.09.2015**

12 Termine / 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Höchsteilnehmerzahl: 12

Italienisch

Italienisch für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

(Ziel: TELC-Level A1)

Sie haben noch nicht oder nicht richtig Italienisch gelernt; außerdem möchten Sie mehr über Italien und die Kultur dieses Landes erfahren. Mit diesem Kurs wollen wir zusammen einen möglichen Besuch in Italien bestens vorbereiten; dabei werden Sie nicht nur die einfachsten Formen der italienischen Sprache lernen. Geschichte, Geographie, Kunst, Witze, Mode, Musik, Sport, Gastronomie und Informationen über die Lebensgewohnheiten der Italiener werden unseren Kurs angenehm unterhalten (Auf Wunsch, nach ca. 150 Unterrichtsstunden, A1-Prüfung

He 4.09.01

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer

Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG, Raum 4

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 29.09.2015**

6 Termine / 12 UE

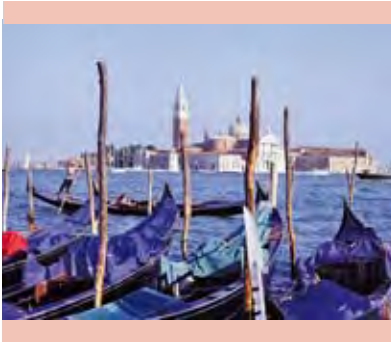
€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

He 4.09.02 (Fortsetzung)

Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 24.11.2015**

5 Termine / 10 UE

€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer



Spanisch

Spanisch – Grundstufe / für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse / 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

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts, Raum 4

Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, **ab 18.09.2015**

Lehrbuch: Protagonistas A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit zwei Audio-CDs, Klett-Verlag
12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Corso di conversazione per allievi già di livello B1

Corso di conversazione con temi liberi, tratti dalle cronache dei giornali, dai notiziari TV e dalla vita quotidiana di oggi o di ieri. Si inizia il primo appuntamento con il tema proposto – ma non imposto – dall'insegnante dal titolo, apparentemente molto vago: „Scusi, Lei è d'accordo?“.

Il nuovo tema da elaborare a casa, per la settimana seguente, verrà annunciato a turno da un(!) allievo/a poco prima della fine della serata. Alla fine del corso l'allievo/a potrà presentarsi per sostenere l'esame per il Certificato Europeo d'Italiano (TELC B1, B2, ...).

He 4.09.03

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer

Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG, Raum 4

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 01.10.2015**

5 Termine / 10 UE

€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer

He 4.09.04 (Fortsetzung)

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 19.11.2015**

5 Termine, 10 UE

€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer

Portugiesisch



Portugiesisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen / Fortsetzung

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 16.09.2015**

Lehrbuch: Oi, Brasil! ab Lektion 2 / Kursbuch;

ISBN: 978-3-19-035420-7 und Arbeitsbuch;

ISBN: 978.3.19-005420-6

10 Termine, 20 UE

€ 62,00 / 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 4.22.02

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG, Raum 4

Fr, 17.00 – 18.30, **ab 18.09.2015**

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 7/8,

Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe B 2

He 4.22.03

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG, Raum 4

Mo, 11.00 – 12.30, **ab 14.09.2015**

Lehrbuch: Qué pasa? 4, Diesterweg Verlag,

ISBN 978-3-425-16004-7: ab Lektion 2

12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer



Spanisch – Oberstufe / Lernstufe C1 (vormittags)

Unser Kursystem 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 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 4.22.04

Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts, Raum 4

Mo, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 14.09.2015**

Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben

12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

EDV-Seminare

Der EDV-Raum in der Eisenbahnstraße 11 ist ausgestattet mit Windows 7. Neben den neuen Arbeitsstationen, Flachbildschirmen etc. wurde zur besseren Präsentation und Unterstützung des Unterrichtes ein großer LCD-Fernseher installiert.

Die Mindest- und Höchstteilnehmerzahl beträgt bei allen PC-Kursen 6 Personen.

Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur Verfügung.



Fit für das Büro / Teil I

Kursinhalte:

- Windows 7: Bringen Sie Ordnung ins Büro / Ordner verwalten, anlegen, verschieben, kopieren, löschen
- Word 2010: Der richtige Umgang mit Formattierungen / Erstellen von Tabellen / Benutzen von Tabstopps / 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 5.03.01

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG, rechts

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 14.09.2015**

(weitere Termine: 21.09., 28.09.,

05.10., 12.10., 02.11.2015)

24 UE, Termine: 6

€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 31.08.2015

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 5.03.02

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts

Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **am 23.09.2015**

4 UE, Termine: 1

€ 24,00

Rücktritt möglich bis 09.09.2015

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.

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 5.03.03

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts

Sa, 26.09.2015, 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 12.09.2015



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 5.03.04

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts

Sa, 07.10.2015, 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 26.09.2015



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 5.03.05

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts

Sa, 07.11.2015, 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 24.10.2015

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 5.03.06

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,

am 07.10. und 14.10.2015

8 UE, Termine: 2

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 23.09.2015

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. – Keine Apple- oder Microsoft-Geräte!

He 5.03.07

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts

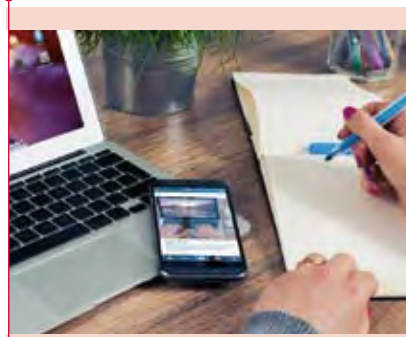
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,

am 04.11. und 11.11.2015

8 UE, Termine: 2

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 21.10.2015



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. OG

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, ab 09.11.2015

(weitere Termine: 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2015)

24 UE, Termine: 6

€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 26.10.2015



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



Workshopangebote der Kinder- und Jugendförderung der Stadt Heusenstamm



Kinder Kino Nachmittag „Kids-Kino“

Wie immer beim „Kids Kino“ wird es drei Überraschungsfilm geben, die vorher nicht verraten werden. Gemeinsam werden alle Trailer der Filme geschaut und jeder darf für seinen Film, den er oder sie gerne schauen will, abstimmen. Der Film mit den meisten Stimmen gewinnt.

Anschließend wird gemütlich in Couchen und Sitzsäcken der Film geschaut. Dabei kann frisches Popcorn aus der Popcornmaschine genascht werden. Um 17:30 Uhr endet das „Kids Kino“.

Beim Kids Kino ist keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist wie immer kostenlos. Filmideen können von Kindern in den Briefkasten des Jugendzentrums eingeworfen werden, oder auch telefonisch durchgegeben werden.

Alter: ab 6 Jahre

Jugendzentrum; Rembrücker Str. 3

Am Freitag, den 16.10.2015

15:00 bis 17:30 Uhr



Herbstferienprogramm

Vom 19.10.2015 bis zum 30.10.2015 sind für Schüler und Schülerinnen in Hessen Herbstferien.

Die Jugendförderung Heusenstamm veranstaltet in Kooperation mit der Jugendförderung Obertshausen ein gemeinsames abwechslungsreiches Ferienprogramm mit unterschiedlichen, einzeln buchbaren Tagesaktionen oder Ausflügen.

Das genaue Programm kann ab dem 14.09.2015 bei der Kinder- und Jugendförderung Heusenstamm und unter jugend@heusenstamm.de angefordert werden.

Es werden Aktionen und Ausflüge für unterschiedliche Altersklassen angeboten.

Alter: 6 bis 14 Jahre

Jugendzentrum; Rembrücker Str. 3

19.10.2015 – 30.10.2015



MUSIKSCHULE
Heusenstamm



Musikschule Heusenstamm

Bastelnachmittag „Weihnachtswerkstatt“

Unter dem Motto „Weihnachtswerkstatt“ können sich Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren wie die fleißigen Helfer des Weihnachtsmannes im Geschenke basteln üben. Was genau auf dem Programm steht und gebastelt wird, ist ein Geheimnis und wird natürlich nicht verraten – es soll ja schließlich eine Überraschung werden. Wer davon noch nicht genug hat, kann sich bei verschiedenen Spielen, beim Vorlesen von Weihnachtsgeschichten und beim Billard-/Tischkicker spielen die Zeit vertreiben. Außerdem wird gemeinsam ein leckeres Mittagessen gekocht.

Alter: 6 bis 12 Jahre

Jugendzentrum; Rembrücker Str. 3

am Samstag, den 12.12.2015

11.00 bis 16.00 Uhr

5,00 €/ für Kinder aus Heusenstamm

7,00 €/ für Kinder aus der Umgebung

Nähere Informationen und Anmeldemodalitäten finden Sie zeitnah auf www.heusenstamm.de oder per E-Mail an jugend@heusenstamm.de.

Öffnungszeiten Jugendzentrum

(Rembrücker Str. 3) :

Jugendtreff:

Montag bis Mittwoch (ab 13 Jahre):

16.00 - 20.00 Uhr

11 Funny Club:

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

Teenie Tag:

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

Informationen und Anmeldungen:

Stadtbücherei Heusenstamm
im Haus der Literatur, Schlossstraße 10

Telefon 0 61 04 / 64 36 15

Fax: 06104/607-1662

Email: vhs@heusenstamm.de,

Internet: www.vhs-heusenstamm.de

Instrumentalausbildung

Es wird Unterricht in Gesang und auf folgenden Instrumenten erteilt: **Akkordeon, Banjo, Blockflöte** (barocke Griffweise), **Cello, Fagott elektrische Gitarre, Geige, Klassische Gitarre / Bass, Keyboard, Klarinette, Klavier, Mandoline, Orgel (nach Absprache), Querflöte, Schlagzeug, Ukulele 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 Str. 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





ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He
 vhs Rodagu Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro
 vhs Rödermark Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten) _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

- Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)
- Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach Frankfurter Str. 160-166 63303 Dreieich Kurs-Nr. beginnt mit K
 vhs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He
 vhs Rodagu Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro
 vhs Rödermark Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten) _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

- Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)
- Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**



■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
 vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
 vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE _____

BIC: _____

Datum/Ort

Unterschrift

Bitte beachten Sie:

Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
 vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
 vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE _____

BIC: _____

Datum/Ort

Unterschrift

Bitte beachten Sie:

Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!