vhs 100 Jahre Wissen teilen

Programm 2. Halbjahr 2019

September bis Januar

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Kreis Offenbach

vhs Volkshochschule Heusenstamm

Informationen

VHS-Geschäftsstelle
des Magistrats der Stadt Heusenstamm
Im Herrngarten 1, Rathaus
63150 Heusenstamm

Informationen, Kursanmeldungen
Mo, Di, Do und Fr 8.00 – 12.30 Uhr und
Di und Do 14.00 – 16.00 Uhr, Mi geschlossen
Tel.: 06104/607-1122
Fax: 06104/607-1662
E-Mail: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
Geschäftsführung: Giovanni Longhitano

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 E-Mail 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 (30.09. bis 14.10. 2019) 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. **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, Schlossstraße 10
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 / 2 - Kultur / 3 - Gesundheit, Entspannung, Bewegung / 3.4 - Heilmethoden / 3.7 - Ernährung / 4 - Sprachen	5 – Beruf, EDV
6	EUR 5,30	EUR 6,00
8	EUR 4,00	-
10 und mehr	EUR 3,20	-
Bei Kinderkursen wird eine Ermäßigung von 30 % auf die Kursgebühr gewährt (bis 14 Jahre).		

Kurse für Frauen

Magistrat der Stadt Heusenstamm,
Frauenbeauftragte HGO
Petra Beißel, Im Herrngarten 1,
63150 Heusenstamm
Anmeldungen zu allen Veranstaltungen unter: 06104 607-1717 oder familienbuero@heusenstamm.de

Hier geht es um Ihre Themen
FRAUENBEAUFTRAGTEFRAUEN
Heusenstamm

Krisen als Chance begreifen Hürden als Sprungbrett nutzen
Kein Mensch geht durch das Leben ohne Krisen und Tiefschlägen.
Für Frauen stellt häufig die Doppelbelastung von Beruf und familiärer Sorgearbeit, bei der eigene Wünsche und Bedürfnisse hinten angestellt werden, ein Auslöser für Krisen dar. Trennungen, Wechseljahre, Jobverlust, Umbrüche sind oft in jeder Lebensgeschichte vorhanden. Zu hoch erscheinen oft die Ansprüche. In diesem Seminar lernen Sie, dass Sie zwar „unter Wasser gehen können", doch immer selbst bestimmen, wann Sie zum Luftholen wieder auftauchen.
He 1.01.01
Referentin: Britta Ellger-Lehr,
NLP Master, Dipl. Gesundheits-und Mentalberaterin, Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin, Bickenbach
Samstag, 24. August 2019, 10 – 16 Uhr
Volkshochschule Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11
Teilnahmebeitrag: 10,– Euro
Anmeldeschluss: 9. August 2019

Spaziergang durch den Dschungel der Institutionen
– für Migrantinnen
In diesem Workshop werden Erfahrungen mit Behörden im Heimatland reflektiert, Erwartungen mit Behörden in Deutschland angesprochen und eine klare Orientierung gegeben, um sich auf dem Weg mit den eigenen Voraussetzungen zwischen den Institutionen in Deutschland möglichst schnell zurechtzufinden.
He 1.01.02
Referentin: Sonja Frignani,
Dipl.-Pädagogin, Unternehmerin und Coach, Bad Homburg
Mittwoch, 16. Oktober 2019, 10 – 13 Uhr
Volkshochschule Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11
Teilnahmebeitrag: kostenfrei
Anmeldeschluss: 2. Oktober 2019

Sie finden uns auch im Internet:
www.vhs-heusenstamm.de

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: 13
He 3.01.01
Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 03.09.2019***
13 Termine, 17 UE
€ 54,4 / ab 10 Teilnehmer

Qigong für den Alltag

Mit Qigong lernen wir unser „QI"(unsere Lebensenergie) wahrzunehmen, zu erleben. Wir erspüren, was uns gut tut und was nicht, die Eigenwahrnehmung wird gestärkt.
Qigong fördert die Beweglichkeit des Körpers und des Geistes. Muskeln und Sehnen werden gedehnt, geschmeidig, beweglicher.
Für mich selbst sorgen und mein rechtes Maß finden ist mir ein wichtiger Aspekt im Üben.
Qigong stärkt unser Immunsystem, fördert die Konzentrationsfähigkeit, hebt die Stimmung, wirkt gegen Stress und Erschöpfung. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erfahren und in kleinen Schritten im Leben umsetzen, einfach mal zur Ruhe kommen, Loslassen.
Mögliche Übungen sind, z.B. Ursprung des Lichts, Begrüße den Tag (Abend), Augen-Qigong, Qigong für den Rücken, Meridiandehn-Übungen, Fingerübungen, Teetassen-Übung, Übungen aus der Wudan Reihe, oder aus den 18 Bewegungen des Taiji Qigong. Sowie ein Ausblick in Duft-Qigong. Je nach Bedarf der Gruppe, ich arbeite Situationsorientiert.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe. Eine Isomatte oder Decke ist für die abschließende Stilleübung hilfreich, es geht aber auch im Sitzen.
Höchstteilnehmerzahl: 12
He 3.01.02
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Di, 9.45 – 10.45 Uhr,
ab 03.09.2019
Kurs B: DI, 16.30 – 17.30 Uhr,
ab 03.09.2019
Kurs C: DI, 17.45 – 18.45 Uhr,
ab 03.09.2019
12 Termine, 16 UE
€ 51,20 / ab 10 Teilnehmer

vhs –
weil's Spaß
macht!

Duft-Qigong – die besondere chinesische Heilgymnastik

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie.
Die chinesischen Schriftzeichen bedeuten auch rein und klar, kraftvoll und reichhaltige, frei fließende Energie.
Wichtig für Allergiker, wir benutzen keine Räucherstäbchen oder ähnliches.
Duft-Qigong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für uns Westeuropäer einen leichten Einstieg in Qigong Übungen dar. Die Natürlichkeit der Bewegungen ist harmonisch und hat einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist.
Duft Qigong hilft uns von der Kopflastigkeit weg zukommen und wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Die Übungen dienen der Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (Qi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie frei fließen kann ist der Mensch gesund. (traditionelle chin. Medizin)
Qigong wirkt gegen Stress, löst Verspannungen, schenkt Leichtigkeit.
Kleine Übungen wie: Ursprung des Lichts, Begrüße den Tag (Abend), Finger Übungen, Teetassen Übung, Qigong für die Augen usw. lasse ich einfließen um die Vielfalt erahnen zu können. Ich arbeite Situationsorientiert und versuche auf die jeweiligen Bedürfnisse der Gruppe einzugehen.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe.
Eine Isomatte oder Decke ist für die abschliessende Stilleübung hilfreich,
es geht aber auch im Sitzen.
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
He 3.01.03
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Di, 9.45 – 10.45 Uhr,
ab 03.09.2019
Kurs B: Di, 11.00 – 12.00 Uhr,
ab 03.09.2019
Kurs C: Do, 9.45 – 10.45 Uhr,
ab 29.08.2019
Kurs D: Do, 11.00 – 12.00 Uhr,
ab 29.08.2019
Kurs E: Do, 17.45 – 18.45 Uhr,
ab 29.08.2019
12 Termine, 16 UE
€ 51,20/ ab 10 Teilnehmer

Bewegung

Fitnessgymnastik

Kraft und Kondition werden unter Einbeziehung unterschiedlicher Handgeräte gesteigert. Durch anspruchsvolle Koordinationsübungen baut man Schonhaltungen und überflüssige Anspannung ab mit dem Ziel, Bewegungsabläufe schmerzfrei und effektiv zu gestalten.
Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen
He 3.02.01
Dorothea Klüsche-Hudson, Gymnasiallehrerin für Sport
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, ***ab 04.09.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

Ausgleichsgymnastik

Muskuläre Ungleichgewichte führen zu Schmerzen in Rücken, Knien und andern Gelenken. Durch gezielte Bewegungsübungen mit und ohne Handgeräte werden diese abgebaut. Gezielte Kräftigungsübungen stabilisieren den Rumpf und entlasten die Wirbelsäule.
He 3.02.02
Dorothea Klüsche-Hudson, Gymnasiallehrerin für Sport
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 04.09.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik

Die funktionelle Ganzkörpergymnastik wird mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kombiniert. Hiermit werden vorhandene Dysbalancen kompensiert und durch die Kombination mit der Sturzprophylaxe das Körpergefühl verbessert. Mit diesem Kursus sollen die Teilnehmer eine ökonomische Bewegungsqualität und mehr Sicherheit in den Alltagsbewegungen erhalten.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.03
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Adolf-Reichwein-Schule Turnhalle, Heusenstamm
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, ***ab 02.09.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

Stadtbücherei Heusenstamm
im Haus der Literatur
Schlossstr. 10 • Tel.: 0 61 04 / 64 36 15

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

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Muskeldysfunktionen werden durch die funktionelle Ganzkörpergymnastik kompensiert und damit die Leistung gesteigert.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.04
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Saal für Vereine, Heusenstamm
Mi, 11.00 – 11.45 Uhr, ***ab 04.09.2019***
15 Termine, 15 UE
€ 48,00 / ab 10 Teilnehmer

Stuhlgymnastik

Zur Herz-Kreislaufentlastung, sowie Gelenk- und Kräfteschonung.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.05
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 9.30 – 10.15 Uhr, ***ab 03.09.2019***
15 Termine, 15 UE
€ 48,00 / ab 10 Teilnehmer

Funktionelle Ganzkörpergymnastik auf der Matte

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.06
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 10.30 – 11.15 Uhr, ***ab 03.09.2019***
15 Termine, 15 UE
€ 48,00 / 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 3.02.07
Simone Dörr, DTB-Trainer Osteoporose-Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, ***ab 03.09.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

Fit durch Ausgleichsgymnastik

Mit einem Mix aus präventiver Gymnastik erlernen Sie auf sanfte Weise, wie Sie Verspannungen und Verschleißerscheinungen vorbeugen. Gleichgewichtstraining hilft im Alltag die Sturzgefahr zu verringern. Aufwärmübungen am Anfang, sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende runden die Stunde ab.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.08
Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, ***ab 03.09.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

Gesund und Fit – Fortgeschrittene 1

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 05.09.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 64,00 / ab 10 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 3.02.10
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 03.09.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

Pilates für Fortgeschrittene

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.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.11
Alexandra Settler, Pilates & Power-Vit-Yoga-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 8.45 – 10.00 Uhr, ***ab 04.09.2019***
14 Termine, 23 UE
€ 73,60 / ab 10 Teilnehmer

Pilates

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.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.12
Alexandra Settler, Pilates & Power-Fit-Yoga-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 16.40 – 17.40 Uhr, ***ab 04.09.2019***
14 Termine, 19 UE
€ 60,80 / ab 10 Teilnehmer

50-plus-Fitness für das Wohlbefinden

Einfache, altersgerechte Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers und zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls verbunden mit Entspannungsübungen.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.13
Alexandra Settler, Body & Mind-Balance-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 15.40 – 16.40 Uhr, ***ab 04.09.2019***
14 Termine, 19 UE
€ 60,80 / ab 10 Teilnehmer

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

Immer in Bewegung bleiben! Fit durch den Alltag

Gymnastik kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher und fördert das Zusammenspiel zwischen den verschiedenen Muskelgruppen, zudem hält sie die Gelenke geschmeidig.
Bei unaktiveren Menschen kann sich die zu wenig beanspruchte Muskulatur verkürzen. Die Folge sind Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen.
Ziel ist es mit speziellen Kräftigungs- und Dehnungsübungen dem vorzubeugen. Spiele mit Geräten, Atem- und Entspannungsübungen runden die Übungsstunde ab.
Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen. Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs
He 3.02.14
Ursula Feldpausch-Herbert,
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Kurs A: Mi, 16.00 – 17.00 Uhr, ***ab 04.09.2019***
Kurs B: MI, 17.00 – 18.00 Uhr, ***ab 04.09.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer (zzgl. Reinigungsumlage – im Kurs zu entrichten)

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen
He 3.02.15
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 04.09.2019***
Kurs B: Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 04.09.2019***
Kurs C: Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, ***ab 04.09.2019***
11 Termine, 15 UE
€ 48,00 / ab 10 Teilnehmer

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.

Rücken-fit Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

Durch eine funktionelle Ganzkörpergymnastik wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger, und damit Rückenproblemen entgegengewirkt.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.16
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, ***ab 04.09.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 64,00 / ab 10 Teilnehmerinnen

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
He 3.02.17
Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle
Kurs A: Do, 18 – 19 Uhr, ***ab 05.09.2019***
Kurs B: Do, 19 – 20 Uhr, ***ab 05.09.2019***
11 Termine, 15 UE
€ 48,00 / ab 10Teilnehmer

Kursangebote im Bad Heusenstamm

Wassergymnastik im Bad Heusenstamm

Energieaufwendige aber gelenkschonende Gymnastik für alle Altersklassen
Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Beginn: ***15.08.2019***
Kurs A: Do, 9.30 – 10.00 Uhr
Kurs B: Do, 10.15 – 10.45 Uhr
Bitte vorher an der Kasse Bändchen abholen, da die Kurse auf 30 Teilnehmer begrenzt sind! Außer Schwimmbadeintritt keine zusätzlichen Kosten.

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

Männerkochkurs
Es wird wieder gelöffelt. Die Männer kochen gehobene Hausmannskost. Ausreichend Spaß und Kocherfahrung muss vorhanden sein.
He 3.07.01
Ute Kinsky
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm, Küche
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, ***ab 17.10.2019***
8 Termine, 32 UE
€ 102,40 / ab 10 Teilnehmer

Sprachen

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

Französisch für Fortgeschrittene / Niveau B2/C1
Conversation, approfondissement des points les plus compliqués de la grammaire, des idiomes 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 4.08.01
Francoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin i. R.
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, ***ab 27.08.2019***
12 Termine / 24 UE
€ 76,80 / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12

Spanisch

Spanisch – Für Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen / Lernstufe A 1.5
(nicht geeignet für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse!!)
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 4
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, ***ab 06.09.2019***
Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben
15 Termine, 30 UE
€ 96,00 / ab 10 Teilnehmer

Hablemos español – Spanisch Konversationskurs Lernstufe C2
En este curso no solo conversamos determinados temas actuales sino también ejercitamos y repasamos constantemente formas gramaticales.
He 4.22.02
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 4
Mo , 11.00 – 12.30, ***ab 02.09.2019***
Lehrbuch: Neues Buch wird im Kurs bekannt gegeben
15 Termine, 30 UE
€ 96,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch intensiv Crashkurs - Anfänger mit leichten Vorkenntnissen – Intensivkurs Teil 2
He 4.22.03
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 4
Mo. bis Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
06.01.2020 – 10.01.2020
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
5 Termine, 20 UE
€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

Deutsch

Deutsch für Anfänger – Lernstufe A1.1/A1.2
Dieser Kurs wendet sich an Personen, die bereits über Vorkenntnisse der deutschen Sprache verfügen,
oder die bereits den vorhergehenden Kurs des 1. Halbjahres besucht haben.
He 4.04.04
Petra Burkhard-Ost,
Lehrerin für Integrationskurse
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 3
Mo. und Mi., 18:00 - 19:30 Uhr,
ab 04.09.2019
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 1, Niveau A.1.1, Lektion 6, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag
24 Termine, 48 UE
€ 153,60 / ab 10 Teilnehmer

Deutsch für Anfänger, Niveau A1.1
Dieser Kurs wendet sich an Personen, die wenige oder keine Kenntnisse der deutschen Sprache besitzen.
He 4.04.05
Petra Burkhard-Ost,
Lehrerin für Integrationskurse
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 3
Mo. und Mi., 19:30 - 21:00 Uhr,
ab 04.09.2019
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 1, Lektion1, Niveau A1.1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag
24 Termine, 48 UE
€ 153,60 / ab 10 Teilnehmer

Neue Kursformate für Semester II/2019

Heusenstämmer Mundart - Sprache des Herzens
Goethe tat es und auch Stoltze tat es. Beide sprachen, pflegten und liebten ihre Mundart. Und Sie? „Der Dialekt ist die Sprache der Seele.", meinte schon der fränkische Kabarettist Klaus Karl-Kraus. Sehen Sie das auch so? Dann lassen Sie uns gemeinsam eine Zeitreise in das letzte und vorletzte Jahrhundert unternehmen.
In diesem Einführungskurs werden mit Spaß und Hingabe die Grundlagen unserer Mundart in Wort, Schrift und Grammatik vermittelt. Im Vordergrund stehen dabei Ausdruck und Hörverständnis, welche anhand von Text- und Tonbeispielen präsentiert werden und Ihnen Einblick in die Kultur und Geschichte unserer Stadt gewähren. Zudem kommen Heusenstämmer Muttersprachler zu Wort, die unsere Mundart lebendig vermitteln. Ziel ist es, die Liebe zu unserer Mundart wiederzuentdecken und sie mit Freude in der Freizeit anwenden zu können, um sie lebendig ins 21. Jahrhundert zu transportieren. Ich freue mich auf Sie!
He 2.01.01
Matthias Fisch
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 1+2
Mo, 19:30-21:00, ***ab 09.09.2019***
10 Termine, 20 UE
€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 15

Farbberatung
Farben begleiten uns das ganze Leben und spielen eine große Rolle für unser Wohlbefinden. Daher macht es Sinn und Spaß, sich in diesem Workshop einmal intensiver mit ihnen zu beschäftigen. Je mehr Sie über Farben wissen, desto gezielter können sie ihre Wirkung einsetzen, auch zur Unterstützung im Alltag. Mit Hilfe eines Farbtuchtests werden die Farben ausfindig gemacht, die ihren Typ am vorteilhaftesten unterstreichen.
He 2.01.02
Birgit Borowski
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 4
Sa, 14:00-18:00, ***am 12.10.2019***
1 Termin, 5 UE + 15min Pause
20€ / ab 8 Teilnehmer
Materialkosten: € 2,-
Auf Wunsch Farbkarte für € 5,- bei der Kursleitung erhältlich
Höchstteilnehmerzahl: 9

Stilberatung
In diesem Workshop wird zunächst definiert, was guten Stil ausmacht. Es werden diverse Stilrichtungen vorgestellt und anschließend gemeinsam die herausgefiltert, die am besten zu Ihrer Persönlichkeit passen. Kommen Sie Schritt für Schritt zu einer durchdachten Garderobe, um zukünftig Fehlkäufe zu vermeiden. Letztendlich erfreut das nicht nur ihr Portemonnaie, sondern auch die Umwelt.
He 2.01.03
Birgit Borowski
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum
Sa, 14:00-18:00, ***am 09.11.2019***
1 Termin, 5 UE + 15min Pause
20€ / ab 8 Teilnehmer
Materialkosten: € 2,-
Höchstteilnehmerzahl: 9

Kurs „Formen der Klassischen Musik verständlich gemacht"
Grundidee:
Viele Menschen fühlen sich zur klassischen Musik hingezogen, haben aber Berührungsängste wegen der Länge und Unübersichtlichkeit von Stücken.
Es fehlen einfach nur etwas Hörerfahrung und Einführung in den Aufbau von Musik, um sie besser aufzunehmen und genießen zu können. In diesem Kurs sollen an sehr klaren Beispielen die oft einfachen Prinzipien der Klassik dargestellt werden.
Aufbau: 6 Einheiten a 60 Minuten
Termine 1 - 2: Die mehrteilige Liedform der Romantik; Klavierstücke von Schubert, Grieg und anderen.
Termine 3 - 4: Die Form des Rondos; „Für Elise" von Beethoven, Sonatinensätze der Klassik.
Termine 5 - 6: Leichter Sonatenhauptsatze, wie sie in Sonaten und Symphonien vorkommen.
He 2.01.04
Wolfgang Löll, Dozent Musikschule
Hinteres Schlößchen, Herrngarten 1, Heusenstamm, EG
Do, 18:00-19:00, ***ab 05.09.2019***
6 Termine, 8 UE
25,60 € / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 15

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Portrait zeichnen für Anfänger:
Zeichnerische Darstellung des menschlichen Kopfes aus unterschiedlichen Blickwinkeln, Konstruktion, Ausdrucksweise, Proportion des menschlichen Kopfes erfassen, Augen, Nase, Mund, Ohren und Haare richtig zu platzieren.
Mitzubringen ist ein Zeichenblock und weicher Bleistift (6B)
He 2.01.05
Irene Rekus
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. OG Raum 1 + 2
Sa + So, 15:00-16:30, ***28.09. - 29.09.2019***
2 Termine, 6 UE
19,20€ / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 15

Aquarellmalerei für Anfänger
Aquarellmalen gehört zu den Maltechniken, die eine besonders große Vielfalt mitbringen. An diesem Wochenende haben sie Gelegenheit, Grundlagen, verschiedene Aquarelltechniken und Anwendungsmöglichkeiten kennenzulernen.
Mitzubringen: Aquarellfarbe, Aquarellblock (mind.200g-Papier), Pinsel, Wassergefäß.
He 2.01.06
Irene Rekus
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. OG Raum
Sa + So, 15:00-16:30, ***19.10. - 20.10.2019***
2 Termine, 6 UE
19,20€ / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 15

Sie finden uns auch im Internet:
www.vhs-heusenstamm.de

Kinder- und Jugend FÖRDERUNG Stadt Heusenstamm

Öffnungszeiten Jugendzentrum
(Rembrücker Str.3) :

Jugendtreff (ab 13 Jahren):
Montag: 18.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch: 16.00 – 20.00 Uhr

11Funny Club (11-15 Jahre):
Montag: 16.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag: 16.00 – 18.30 Uhr

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

Stadtbücherei Heusenstamm

im Haus der Literatur, Schlossstraße 10

Öffnungszeiten
der Heusenstammer Stadtbücherei,
Schlossstraße 10
Telefon: 06104/643615)
E-Mail: stadtbuecherei@heusenstamm.de

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

Besuchen Sie die Stadtbücherei Heusenstamm während der Sommerferien zu den bekannten Öffnungszeiten.

Bücherwürmer Stadtbücherei Heusenstamm 2. Halbjahr 2019

AUGUST

Mo. 05.08.2019
Bilderbuchkino mit dem Titel „Was Besonderes“
Beginn: 15.30 Uhr, ab 3 Jahren
Fliegenjunge Paul ist von seinem Können überzeugt und findet sich in der Stadtbücherei ganz toll. Seine Freundin Martha, die Schildkröte, kann mit Pauls Kunststücken nicht mithalten. Doch Paul weiß da schon etwas....
Im Anschluss darf gemalt und gebastelt werden.
Anmeldung in der Stadtbücherei Heusenstamm ab dem 23.07.2019

Samstagsausleihe mit Bücherflohmarkt
Zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ findet während der Ausleihe der beliebte Bücherflohmarkt in den Räumen der Stadtbücherei statt.
10.08.2019 von 11.00.bis 13.00 Uhr

Freitag 16.08.2019
Letzter Abgabetermin für das Ferienrätsel 2019
Die Preisverleihung findet am Dienstag, den ***27.08.2019*** um 18.00 Uhr in der Stadtbücherei statt.

Freitag 16.08. und Samstag 17.08.2019
Kinosommer im Schwimmbad Heusenstamm
Freigelände, Bad Heusenstamm
Beginn: bei Einbruch der Dunkelheit

Mi. 21.08. bis Mo. 26.08.2019
Weinfest am Schloss
Täglich wechselndes musikalisches Rahmenprogramm

Di. 27.08.2019
Preisvergabe an die Gewinner des Ferienrätsels 2019
Beginn: 18.00 Uhr, Stadtbücherei Heusenstamm

SEPTEMBER

Mo. 02.09.2019
Bilderbuchkino mit dem Titel „Tobi und die Alten“
Beginn: 15.30 Uhr, in der Stadtbücherei
Alte Leute sind langweilig, denkt Tobi. Doch dann begegnet er Herrn Geißmann und anderen und ändert seine Meinung.
ab 4 Jahren
Im Anschluss darf gemalt und gebastelt werden.
Anmeldung in der Stadtbücherei Heusenstamm ab dem 20.08.2019

Mi. 04.09.2019
Musikalische Lesung mit Peter P. Peters „Schreckschrauben, Schreiben, Verschroben“
Beginn: 19.30 Uhr,
Im Hinteren Schlösschen
Eintritt frei

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten Petra Beißel.
Mo. 09.09.2019
Kindertheater Blinklichter
Das Kindertheater Blinklichter kommt nach Heusenstamm mit dem Stück „Die Bremer Stadtmusikanten“
Beginn 15.30 Uhr,
im Hinteren Schlösschen
Ab 4 Jahren
Eintrittskarten sind ab dem 27.08.2019 in der Stadtbücherei Heusenstamm
erhältlich zu 2,00 € pro Person und 5,00 € die Familienkarte.

Samstagsausleihe mit Bücherflohmarkt
Zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ findet während der Ausleihe der beliebte Bücherflohmarkt in den Räumen der Stadtbücherei statt.
14.09.2019 von 11.00.bis 13.00 Uhr

Sa. 14.09. bis Mo. 16.09.2019
Kerb in Rembrücken

Sa. 21.09. bis Di. 24.09.2019
Kerb in Heusenstamm

OKTOBER

Mo. 07.10.2019
Bilderbuchkino mit dem Titel „Na warte, sagte Schwarte“
in der Stadtbücherei
Beginn: 15.30 Uhr, ab 4 Jahren
Die unglaublich fantastische Geschichte vom Schweinebräutigam Schwarte, der Hochzeit hält und alle Freunde und Verwandte zum Fest einlädt. Ihm fällt immer etwas ein, egal ob die Gäste keine passenden Kleider haben oder die Braut ein richtiges Himmelbett möchte. Ein schweinisches Vergnügen!
Im Anschluss darf gemalt und gebastelt werden.
Anmeldung in der Stadtbücherei Heusenstamm ab dem 24.09.2019

Interkulturelle Woche

Di. 08.10.2019
Bilderbuchkino mehrsprachig
Beginn: 15.30 Uhr, in der Stadtbücherei
Das Bilderbuch „Weißt du eigentlich, wie lieb ich dich hab?“ von Sam McBratney wird in verschiedenen Sprachen vorgelesen.
U.a. Deutsch, Englisch, Französisch...
Anmeldung in der Stadtbücherei Heusenstamm ab dem 24.09.2019
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten Petra Beißel.

Samstagsausleihe mit Bücherflohmarkt
Zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ findet während der Ausleihe der beliebte Bücherflohmarkt in den Räumen der Stadtbücherei statt.
12.10.2019 von 11.00.bis 13.00 Uhr

In der 43. Kalenderwoche 2019 findet voraussichtlich eine Mitarbeiter-Schulung statt und die Bücherei bleibt geschlossen.

NOVEMBER

Mo. 04.11.2019
Kamishibai mit dem Titel „Sankt Martin ritt durch Schnee und Wind“
in der Stadtbücherei,
Beginn: um 15.30 Uhr, ab 3 Jahren
Bildkarten zu einem Erzähltheater.
Im Anschluss darf gemalt und gebastelt werden.
Anmeldung in der Stadtbücherei Heusenstamm ab dem 22.10.2019

Samstagsausleihe mit Bücherflohmarkt
Zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ findet während der Ausleihe der beliebte Bücherflohmarkt in den Räumen der Stadtbücherei statt.
09.11.2019 von 11.00.bis 13.00 Uhr

DEZEMBER

Mo. 02.12.2019
La Senty Menti: Theaterstück „Noch Mal“, eine abenteuerlich Reise nach Zuhause!
Beginn 15.30 Uhr, im Hinteren Schlösschen
Ab 3 Jahren
Diese Geschichte handelt von einer, die heißt Leopardia und kommt aus Leopardien. Irgendwie ist sie mit ihrem Zelt mitten in der Wüste von Irgendwo gelandet und möchte endlich wieder nach Hause.
Wahrscheinlich weil es dort so schön riecht, vielleicht aber auch, weil dort gutes Wetter ist, das Essen schmeckt, das Bett gemütlich ist, und alle, alle Wichtigen dort zusammen sind, nicht wirklich immer, aber schön oft.
Eintrittskarten sind ab dem 19.11.2019 in der Stadtbücherei Heusenstamm erhältlich zu 2,00 € pro Person und 5,00 € die Familienkarte.

Sa. 07.12. und So. 08.12.2019
Nikolausmarkt in der Heusenstammer Altstadt

So. 08.12.2019
Bücherflohmarkt
zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ am Stand auf dem Kirchplatz St. Cäcilia.

Samstagsausleihe mit Bücherflohmarkt
Zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ findet während der Ausleihe der beliebte Bücherflohmarkt in den Räumen der Stadtbücherei statt.
14.12.2019 von 11.00.bis 13.00 Uhr

Das Team der Stadtbücherei wünscht Ihnen ein frohes Weihnachtsfest.

Die Bücherei macht Weihnachtsferien von 23.12.2019 bis 03.01.2020.

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

Erleben Sie die Vielfältigkeit der Onleihe.

Dort werden langweilige Sonntage oder erholsame Urlaube zu einem spannenden Erlebnis, wenn Sie aus einem Pool eBooks, eAudios, eMusik, eVideos, ePaper Ihren Favoriten auswählen und auf Ihr Tablet bzw. Smartphon, eReader oder PC laden. Und das 24 Stunden am Tag, die Rückgabe erfolgt automatisch. Sie benötigen Ihre Lesenummer und das Geburtsdatum. Lassen Sie sich überraschen!

http://www.onleiheverbundhessen.de

TIPP:
Statten Sie dem Online-Katalog der Bücherei einen Besuch ab: https://webopac.heusenstamm.de/libero/WebOpac.cls

Musikschule Heusenstamm

Informationen und Anmeldungen:
Stadtbücherei Heusenstamm
im Haus der Literatur, Schlossstraße 10

Telefon 0 61 04 / 64 36 15
Fax: 06104/607-1662

E-Mail: musikschule@heusenstamm.de,
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
(Formulare stehen dort zum Download bereit)

Musikschulleitung:
Giovanni Longhitano

Instrumentalausbildung

Es wird Unterricht 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.
Folgender Spielkreis ist zur Zeit eingerichtet: Blockflöte

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:
Kindertagesstätten Leibnizstraße, Berliner Straße, Goethestraße, Wiesenbornweg, Kinderhaus Murmel und Kita Rembrücken: Frau Andrea 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 acht Wochen Unterricht in Klavier, Querflöte und Blockflöte, Cello, Klarinette und Gitarre. Die Instrumente werden von der Musikschule zur Verfügung gestellt. Die nächste Unterrichtsstaffel beginnt Anfang September 2019.

Gebührenordnung

Siehe www.vhs-heusenstamm.de

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Herbst/Winter **20**

❑ **vhs Kreis Offenbach**	❑ **vhs Dietzenbach e.V.**	❑ **vhs Heusenstamm**	❑ **vhs Rodgau**	❑ **vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166	Wilhelm-Leuschner Str. 33	Im Herrngarten 1	Hintergasse 15	Dieburger Str. 9-11
63303 Dreieich	63128 Dietzenbach	63150 Heusenstamm	63110 Rodgau	63322 Rödermark
Kurs-Nr. beginnt mit K	Kurs-Nr. beginnt mit Di	Kurs-Nr. beginnt mit He	Kurs-Nr. beginnt mit Ro	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 statistschen 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. Sie finden diese und die Datenschutzerklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Herbst/Winter **20**

❑ **vhs Kreis Offenbach**	❑ **vhs Dietzenbach e.V.**	❑ **vhs Heusenstamm**	❑ **vhs Rodgau**	❑ **vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166	Wilhelm-Leuschner Str. 33	Im Herrngarten 1	Hintergasse 15	Dieburger Str. 9-11
63303 Dreieich	63128 Dietzenbach	63150 Heusenstamm	63110 Rodgau	63322 Rödermark
Kurs-Nr. beginnt mit K	Kurs-Nr. beginnt mit Di	Kurs-Nr. beginnt mit He	Kurs-Nr. beginnt mit Ro	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 statistschen 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. Sie finden diese und die Datenschutzerklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **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) **BIC:** __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __

IBAN: DE __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

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) **BIC:** __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __

IBAN: DE __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

Datum/Ort Unterschrift

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

Lange Nacht der Volkshochschulen

Fr. 20.09.2019
ab 18.00 Uhr
in Ihrer vhs

In ganz Deutschland feiern die Volkshochschulen ihren 100. Geburtstag. Volkshochschulen stehen für unabhängige, qualitätsvolle Weiterbildung, sie sind gut erreichbar und für jeden bezahlbar. Mit einer Langen Nacht feiern sie am 20.09.2019 diese Tradition. Sie zeigen dabei, dass 100 kein Alter ist, wenn man vielseitig, offen und neugierig bleibt.

Feiern Sie mit! Erleben Sie mit uns zusammen einen Abend, wie es ihn in den nächsten 100 Jahren kein zweites Mal geben wird. Schauen Sie bei der Volkshochschule in Ihrer Nähe vorbei. Und wenn Sie es wünschen, bringen wir Sie mit dem Shuttlebus sogar hin!
Immer aktuelle Infos unter: langenacht.vhs-kreis-offenbach.de.

Volkshochschule Dietzenbach

Musikalischer Brecht-Abend
mit Ramblin' Wolf und Giselle
Im Rahmen der Langen Nacht der vhs feiert die vhs Dietzenbach mit dieser Veranstaltung auch ihr 50-jähriges Bestehen. Lassen Sie sich entführen in die Lyrik und Prosa Bertolt Brechts. Ramblin' Wolf wird Brechts Lieder in einer neuartigen, trotzdem altgekannten Weise singen und auf der Gitarre begleiten, darunter auch die Stücke der Dreigroschenoper von Mackie Messer und Seeräuber-Jenny. Giselle wird seine schönsten Gedichte rezitieren und aus seinem Leben erzählen. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Abend in gemütlicher Atmosphäre.
Der Abend beginnt um **19.00 Uhr** und wird bis etwa 22.00 Uhr gehen. Die Veranstaltung findet in der **Volkshochschule, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Dietzenbach** statt. Der Eintritt kostet € 8,–, die Karten sind im Vorverkauf im Büro der vhs Dietzenbach erhältlich. Im Eintrittspreis sind Getränke und die Pausenbewirtung enthalten.

Volkshochschule Dreieich
Volkshochschule Kreis Offenbach

Dinner for All
Zu einem richtigen Jubiläum gehören ein Festessen, jede Menge hochgestimmte Gäste und viele gute Gespräche. Die Volkshochschulen Dreieich und Kreis Offenbach laden darum ihre Teilnehmenden und Kursleitungen, ihre Freunde und Wegbegleiter und überhaupt alle, die die vhs kennenlernen möchten, herzlich zum „Dinner for All" ins **Haus des Lebenslangen Lernens, Frankfurter Str. 160-166, Dreieich** ein. Los geht es um **18.00 Uhr.**
Unter dem Jubiläumsmotto „vhs – 100 Jahre Wissen teilen" erwarten wir viel Informatives von: Herrn **Landrat Oliver Quilling,** Herrn **Bürgermeister Martin Burlon,** dem Geschäftsführer der Kreisverkehrsgesellschaft Offenbach Herrn **Andreas Maatz** und anderen. Lassen Sie sich überraschen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der vhs Dreieich (06103 3131-1515) oder bei der vhs Kreis Offenbach (06103 3131-1313).

Volkshochschule Egelsbach
Volkshochschule Langen

Die vhs Egelsbach und die vhs Langen haben ihr zeitliches Programm aufeinander abgestimmt, so dass Sie beide Volkshochschulen hintereinander besuchen können. Und mit dem Shuttlebus der Kreisverkehrsgesellschaft kommen Sie auch einfach hin und wieder zurück!
Los geht es in Egelsbach:

„Warum man Star Wars an der vhs gucken sollte. Oder: Über die Heldenreise des Kursteilnehmers"
Wir starten um **18.00 Uhr** mit einem Sektempfang in der **Alten Schule, Rheinstr. 72, Egelsbach.** Um 18:30 Uhr geht unser Dozent Steffen Wallach nach einem Grußwort des Bürgermeisters der Frage nach:
„Warum man Star Wars an der vhs gucken sollte. Oder: Über die Heldenreise des Kursteilnehmers"
Finden Sie exemplarisch heraus, was man alles an Wissen durch einen vhs-Kurs mit nach Hause nehmen kann.

Anschließend wird ab **20.00 Uhr** weiter in Langen gefeiert. Die vhs lädt ein ins **Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3, Langen** zu:

Maximum Deutschrock
Eine musikalische Zeitreise vom Wirtschaftswunder bis zur Wende
Die Show verbindet Zeitgeschichte mit leidenschaftlich gespielter Live-Musik. 40 Jahre Musik- und Zeitgeschichte werden so illustriert. Songs der jeweiligen Dekade werden mit Lesungen und kleinen Spielszenen in ihren historischen Kontext gestellt.
Maximum Deutschrock sind: **Suse Steiner, Fernando Bernhardt, Christoph Geisselhart** und **Franz-Peter Osterkamp.** Maximum Deutschrock macht auf einzigartige Weise lebendig, wie sich Deutschrock entwickelt hat - von der Adenauer-Ära bis zum Mauerfall...

Volkshochschule Hainburg

Vortrag: 100 Jahre Volkshochschule Deutschland – Entwicklung der vhs Hainburg
1919 - Ein deutsches Schicksalsjahr
1918 trat der deutsche Kaiser zurück und verzichtete auf den Thron. Philipp Scheidemann rief die Republik aus. Der erste Weltkrieg endete. Im Januar 1919 fanden die Wahlen zur verfassungsgebenden Nationalversammlung statt. Vor hundert Jahren wurde die Weimarer Republik gegründet. Die Weimarer Verfassung von 1919 regelte erstmals die Belange der Erwachsenenbildung in Deutschland und ist das Geburtsjahr der Volkshochschulen.
Der Referent wird einen Bogen spannen von der großen Geschichte bis zu den lokalen Ereignissen.
Begrüßung: **Bürgermeister Alexander Böhn**
Referenten: **Dieter Distel** und **Birgit Hofmeister**
Beginn um 18 Uhr, Dauer ca. 90 Minuten
Hainburg (Klein-Krotzenburg), Kreuzburgschule, Kanalstr. 45, Aula

Volkshochschule Neu-Isenburg

Leben und Lernen um 1919 – ein kleiner Zeitreiseabend
Wir möchten Sie herzlich einladen zu einer kleinen Zeitreise in die Entstehungszeit der Volkshochschulen 1919. Der ganze Abend dreht sich um das Leben und Lernen in der damaligen Zeit. Es erwarten Sie ein Vortrag zum Thema „Kunst und Kultur um 1919", Aktionen zu den damaligen Frisuren- und Make Up-Trends, eine kleine Modenschau sowie Ausstellungen zu den Themen „Reisen damals und heute" und „100 Jahre – Entwicklungen in der vhs".
Besuchen Sie uns und tauchen Sie an diesem Abend in die Vergangenheit ein.
Die Zeitreise startet mit einer Begrüßung um **18.00 Uhr** und dauert bis etwa 22.00 Uhr. Wir freuen uns auf Sie in der Geschäftsstelle der **vhs Neu-Isenburg, Bahnhofstr. 2, Neu-Isenburg.**

vhs Volkshochschule Obertshausen

Lange vhs Büchernacht
Die vhs Obertshausen veranstaltet ihre Lange Nacht in der **Stadtbücherei Obertshausen, Kirchstraße 2.**
Von **19.00 Uhr bis 23.00 Uhr** wird ein buntes Programm für Erwachsene angeboten. Es kann in Ruhe gestöbert und gelesen werden, das Nutzen der Spieltische (Schach, Mühle, Dame, Mensch ärgere dich nicht) ist ebenso möglich. Zu jeder vollen Stunde gibt es ein kleines Programm, die Mitarbeiterinnen der Bücherei stellen neue Bücher vor, um 22.00 Uhr gibt es kleine Gute-Nacht-Geschichten zu hören. Zudem werden die Onleihe und andere digitale Angebote der Stadtbüchereien erklärt, ein e-Reader und ein i-Pad können ausprobiert werden, aber auch das Mitbringen eigener Geräte ist möglich. Für die kleine Erfrischung zwischendurch stehen Getränke und Snacks bereit.

vhs Volkshochschule Rödermark

Lange Spielenacht - Lasst die Spiele beginnen!
Die vhs Rödermark und das Team des Spielzeugladens Nowak laden Sie recht herzlich zur langen Spielenacht in die **vhs-Geschäftsstelle in Ober-Roden** ein. An mehreren Tischen haben Sie die Möglichkeit, zusammen mit erfahrenen Spieletestern unterschiedliche Spiele auszuprobieren. Sie haben die Wahl: Soll es ein kurzweiliges Gesellschaftsspiel oder eine spannende Mission oder vielleicht doch lieber ein Kartendeck mit bittersüßem schwarzen Humor sein? Außerdem können Sie spielerisch Ihr Englisch in der „Play it again-Ecke“ anwenden.
Die Auswahl ist groß und eines können wir Ihnen versprechen: Es wird auf keinen Fall langweilig! Musikalisch untermalt wird das Ganze von Musikern des Jazzclubs Rödermark e.V. Wir freuen uns auf Sie!
Los geht es **ab 19:00 Uhr** in den Räumlichkeiten der **vhs Rödermark, Dieburger Str. 9-11, Rödermark (Ober-Roden).** Das Ende ist für 23.00 Uhr geplant.

vhs Volkshochschule Seligenstadt

vhs Seligenstadt – kleiner Ort für große Begegnungen
Die vhs Seligenstadt bietet eine bunte und zahlreiche Auswahl an besonderen Schnupperangeboten zum Mit-machen Zu-hören, Zu-schauen An-fassen und gemeinsam Er-leben, quer durch unser umfangreiches Programm, umrahmt von Musik, Getränken und Häppchen und viel Gelegenheit zum Kennenlernen und Austausch.
Um **18.00 Uhr** eröffnet Bürgermeister Daniell Bastian und der Vorsitzende des Kulturrings Seligenstadt Franz Preuschoff das offizielle Programm. Im Anschluss haben Sie bis etwa 22.00 Uhr dann Gelegenheit, an den verschiedenen Schnupperangeboten teilzunehmen oder sich einfach in guter Atmosphäre zu unterhalten. Wir freuen uns auf Sie im **Bürgerhaus Riesen, Sackgasse 14, Seligenstadt.**

Die Kreisverkehrsgesellschaft Offenbach mbH (kvgOF) ist Ihr lokaler Partner im Rhein-Main-Verkehrsverbund (RMV). Wir koordinieren den öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) für den Kreis Offenbach und sind direkt für Sie vor Ort: Damit die Region und ihre Menschen in Bewegung bleiben.

Wir gratulieren den deutschen Volkshochschulen ganz herzlich zu ihrem 100. Jubiläum.
Damit auch die Besucher der „Langen Nacht der Volkshochschulen“ im Kreis Offenbach gut zu den zahlreichen Jubiläumsveranstaltungen gelangen, planen wir zusätzliche Fahrten für Sie ein.
Nähere Informationen dazu erhalten Sie ab 1. September unter: www.kvgOF.de.
Denn wir möchten, dass Sie gut ankommen.

Die RMV-Mobilitätszentrale im Kreis Offenbach

Einfach nah!

RMV-Mobilitätszentrale Dietzenbach
Masayaplatz 1, 63128 Dietzenbach
Telefon 06074 69669-29, *Fax* 06074 69669-109-29
E-Mail info@kvgOF.de

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 7.00–17.00 Uhr
Sa. 10.00–13.00 Uhr

Partner im RMV

kvgOF Kreisverkehrsgesellschaft Offenbach mbH

Die Volkshochschulen im Kreis Offenbach

vhs Dietzenbach
Wilhelm-Leuschner-Straße 33
63128 Dietzenbach
Tel.: 06074 812266
Fax: 06074 812268
www.vhs-dietzenbach.de

vhs Dreieich
Frankfurter Str. 160-166
63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131-1515
Fax: 06103 3131-1510
www.vhs-dreieich.de

vhs Egelsbach
Rheinstraße 72
63329 Egelsbach
Tel.: 06103 2027636
Fax: 06103 2027692
www.vhs-egelsbach.de

vhs Hainburg
Wilhelm-Leuschner-Straße 10
63512 Hainburg
Tel.: 06182 898551
Fax: 06182 898549
www.vhs-hainburg.de

vhs Heusenstamm
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Tel.: 06104 6071122
Fax: 06104 6071124
www.vhs-heusenstamm.de

vhs Langen
Darmstädter Straße 27
63225 Langen
Tel.: 06103 910460
Fax: 06103 910466
www.vhs-langen.de

vhs Mühlheim
Friedenstraße 20
63165 Mühlheim
Tel.: 06108 601602
Fax: 06108 60184611
www.vhs-muehlheim.de

vhs Neu-Isenburg
Bahnhofstraße 2
63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102 254746
Fax: 06102 664
www.vhs-neu-isenburg.de

vhs Obertshausen
Beethovenstraße 2
63179 Obertshausen
Tel.: 06104 703-4114
Fax: 06104 703-94105
www.vhs-obertshausen.de

vhs Rodgau
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Tel.: 06106 6931225
Fax: 06106 6933229
www.vhs-rodgau.de

vhs Rödermark
Dieburger Straße 9-11
63322 Rödermark
Tel.: 06074 922700
Fax: 06103 3131-1399
www.vhs-roedermark.de

Kulturring Seligenstadt
Steinheimer Straße 6
63500 Seligenstadt
Tel.: 06182 3569
Fax: 06182 7836790
www.vhs-seligenstadt.de

vhs Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160-166
63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131-1313
Fax: 06103 3131-1399
www.vhs-kreis-offenbach.de

100 Jahre – 100 Kurse

zusammenleben. zusammenhalten.

Schauen Sie rein!
04. – 10.11.2019
100x vhs zum Kennenlernen

Auch im Kreis Offenbach feiern wir das 100-jährige Jubiläum der Volkshochschule in Deutschland – feiern Sie mit!
Sie wollten immer schon mal wissen, wie die Werkstätten der Volkshochschulen ausgestattet sind, wie Japanischlernen und Mangazeichnen zusammenpassen oder wie ein Ballett-Kurs für Erwachsene funktioniert?
Sie haben schon viel über die Integrationskurse gehört, können sich aber nicht so recht vorstellen, wie dort gelernt wird?
Dann haben Sie jetzt die Gelegenheit, die vhs kostenlos für einen Termin im Echtbetrieb kennenzulernen. In der Woche vom 04. – 10.11.2019 laden wir Sie in die folgenden regulären Kurse ein. Machen Sie im Unterricht mit oder schauen Sie den Teilnehmenden auch einfach nur über die Schulter. Rufen Sie uns an, lassen Sie sich als Gast für Ihren Wunschkurs registrieren und fühlen Sie sich herzlich willkommen!
Da die Plätze begrenzt sind, empfehlen wir Ihnen eine schnelle telefonische Anmeldung*.

vhs Volkshochschule Dietzenbach

Info/Anmeldung 06074 812266

Englisch A2 | *Kawkab Hattar*
Di N 604 | Mo, 04.11., 10.30-12.00

English Conversation C1/C2 | *Dr. Sylvia Zinser*
Di N 618 | Mo, 04.11., 08.50-10.20

Yoga für Senioren | *Jutta Winzig*
Di I 022 | Di, 05.11., 10.15-11.45

Deutsch als Fremdsprache A1.2 | *Sabine Weimer*
Di M 409 | Mi, 06.11., 08.45-12.00

Italienisch A1 | *Maria-Grazia von Seydlitz*
Di O 900 | Mi, 06.11., 09.00-10.30

Deutsch als Fremdsprache B2 | *Youssef Errais*
Di M 431 | Mi, 06.11., 18.30-20.45

Orientalischer Tanz – Bauchtanz | *Elke Barisic*
Di J 013 | Do, 07.11., 19.30-21.00

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung
Eva-Maria Spieß | Di I 123 | Fr, 08.11., 09.30-11.00

vhs Volkshochschule Dreieich

Info/Anmeldung: 06103 3131-1515

Spanisch für den Urlaub A1/2, schnell sprechen lernen | *Yalanda Carrera de Reith*
D 04.22.02 | Mo, 04.11, 19.00–20.30

Kraft der Mitte – Power für Rücken und Bauch
Lilly Trubitzin | D 03.02.02 | Mo, 04.11., 19.15-20.15

Deutsch-Integrationskurs | *Sibel Karabay*
D 04.04.52 | Di, 05.11., 18.00–20.15

Conversation en français | *Anne-Marie Andrieux*
D 04.08.05 | Di, 05.11., 18.15–19.45

Wirbelsäulengymnastik
Sylvia Nahrendorf-Nemetz | D 03.02.08
Di, 05.11., 19.30–21.00

Ikebana | *Dorothea Engler*
D 02.10.01 | Do,07.11., 17.00-19.15

Business English | *Sigrid Laird*
D 04.06.12 | Sa, 09.11., 09.45–12.00

vhs Volkshochschule Egelsbach

Info/Anmeldung: 06103 2027636

Rückenfitness | *Sabine Kunz*
3.02.02.2019-2 | Mo, 04.11., 11.00 – 12.00

Funktionelles Training | *Sabine Kunz*
3.02.04.2019-2 | Mo, 04.11., 17.00 – 18.00

Pekip® – Zeit für Spiel und Spaß mit meinem Baby
Zoulikha Elhamdaoui | 1.05.03.2019-2
Mi, 06.11., 11.15 – 12.45

Yoga für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse
Sylvia Nahrendorf-Nemetz | 3.01.02.2019-2
Mi, 06.11., 18.00 – 19.00

Ballett-Kurs für Erwachsene mit Vorkenntnissen
Conny Löffler | 2.05.01.2019-2
Do, 07.11., 19.00 – 20.00

vhs Volkshochschule Hainburg

Info/Anmeldung: 06182 898551

Zumba® | *Anke Koradin*
3.02.30 | Di, 05.11., 09.00-10.00

Bauch, Beine, Po & Faszientraining
Anke Koradin | 3.02.27 | Mi, 06.11., 10.15-11.15

Ganzkörpergymnastik & Relax | *Ute Wich*
3.03.22 | Mi, 06.11., 21.00-22.00

Wirbelsäulengymnastik | *Vittoria Schönthal*
3.03.30 | Do, 07.11., 16.00-17.00

Pilates für Männer und Frauen | *Susanne Dey*
3.02.18 | Do, 07.11., 19.00-20.00

Power-Aerobic | *Hildegard Bergmann*
3.02.23 | Fr, 08.11., 19.00-20.00

vhs Volkshochschule Heusenstamm

Info/Anmeldung: 06104 607-1122

Wirbelsäulengymnastik | *Barbara Föller*
He 3.02.03 | Mo, 04.11., 18.00–19.00

Stuhlgymnastik | *Barbara Föller*
He 3.02.05 | Di, 05.11., 09.30–10.15

Deutsch für Anfänger, Niveau A1.1
Petra Burkhard-Ost | He 4.04.05
Mi, 06.11., 19.30-21.00

Männerkochkurs | *Ute Kinsky*
He 3.07.01 | Do, 07.11., 18.00–21.00

Spanisch – mit leichten Vorkenntnissen
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza | He 4.22.01
Fr, 08.11., 18.30–20.00

vhs Volkshochschule Langen

Info/Anmeldung: 06103 9104-60

Coole Maschen! Stricken ist das neue Yoga
Sabine Hochberger | 15 | Mo, 04.11., 19.30-21.00

Mittelalterlicher Schwertkampf (ab 14 Jahren)
Salvatore Gallo | 58 | Di, 05.11., 20.00-21.30

Französisch Konversation B 2-C 1 – vormittags
Françoise Siegel | 100 | Mi, 06.11., 9.30-11.00

TBF Body Fit | *Marianne Schäfer*
51 | Mi, 06.11., 20.00-21.00

Deutsch als Fremdsprache mit Vorkenntnissen
Erika Strobel | 88 | Do, 07.11., 19.30-21.00

Aqua-Jogging (für Schwimmer jeder Altersgruppe)
Frank Endt | 76 | Do, 07.11., 20.00-20.45

Triathlon-Schwimmtraining | *Alexander Egger u.a.*
80 | So, 10.11., 16.30-18.45

** Bitte beachten Sie: Wenn Sie im Rahmen dieser Aktion als Gast bei einem Kurstermin dabei sein möchten, müssen Sie die durchführende Volkshochschule anrufen. Sie klären dann mit der jeweiligen vhs die Details Ihres Besuchs. Schriftliche Anmeldungen oder Online-Anmeldungen zu Kursen werden als reguläre Kursteilnahme gewertet; bei dieser Anmeldeform sind Sie gebührenpflichtig.*

Volkshochschule Mühlheim

Info/Anmeldung: 06108 601-602 oder -605

Wirbelsäulengymnastik | *Semiramis Eflatun*
03.02.12 | *Mo, 04.11.,* 09.00-10.00

Pilates „Das Body & Mind Training“ | *Dorina Klein*
03.02.18 | *Mo, 04.11.,* 19.45-20.45

Bodyforming | *Judith Kinzl*
03.02.21 | *Do, 07.11.,* 18.30-19.30

Kreatives Nähen | *Monika Schickling*
02.14.09 | *Fr, 08.11.,* 16.00-19.00

Kreatives Nähen (Wochenendkurs) | *Monika Schickling*
02.14.18 | *Sa, 09.11.,* 10.00 - 16.00

Volkshochschule Neu-Isenburg

Info/Anmeldung 06102 254746

Englisch - Mittelstufe 2 | *Magdalena Stachura*
4.06.B21 | *Mo, 04.11.,* 11.15-12.45

Spanisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen
Xavier Cuadros | *4.22.A12* | *Mo, 04.11.,* 18.30-20.00

(Sanfter) Cardio-Kraft-Mix | *Sandra Iannitto*
3.02.49 | *Mi, 06.11.,* 10.00-11.00

Politischer Frühschoppen - Moderierte Gesprächsrunde | *Matthias Wooge* | *1.02.01* | *Mi, 06.11.,* 10.30-12.00

Folkloretanzkreis – Internationale Tänze für Jung u. Alt
Annedore Heppner | *3.00.71* | *Mi, 06.11.,* 18.30-20.00

Zumba® 2 | *Tonia Lisanti*
3.02.31 | *Do, 07.11.,* 18.20-19.20

Von der Skizze zum Bild - Zeichnen mit Stift oder Pinsel | *Frank Arne Teschner*
2.07.20 | *Do, 07.11.,* 18.30-20.30

Volkshochschule Obertshausen

Info/Anmeldung: 06104 703-4105

Schwing dich fit mit Flexi-Bar
Babette Schlageter | *3.02.17* | *Mo, 04.11.,* 20.00–21.00

Zumba® | *Barbara Bernert*
3.02.18 | *Mi, 06.11.,* 17.15–18.15

Bewegung – Spaß – Entspannung
Ute Kampfmann | *3.02.11* | *Do, 07.11.,* 10.00–11.00

Schöner Wohnen mit Glas | *Sigurd Wißmann*
2.10.02 | *Do, 07.11.,* 19.30–21.45

Tai Chi mit Schwert | *Astrid Schulte-Holtey*
3.01.01 | *Fr, 08.11.,* 18.00–19.30

Volkshochschule Kreis Offenbach

Info/Anmeldung 06103 3131-1313

Deutsch als Fremdsprache Integrationskurs - Modul 2 | *Johanna Sosunov*
192K404142 | *Mo, 04.11.,* 08.30-11.45

Schulkinder qualifiziert betreuen | *Betül Gülmez-Götzmann* | *191K050801* | *Mo, 04.11.,* 09.00-16.00

Chinesisch A1 | *Sisouphan Thao-Tsang*
192K040202 | *Mo, 04.11.,* 17.00-18.30

Deutsche Gebärdensprache Konversationskurs
Achim Kreutz | *192K042803* | *Mo, 04.11.,* 19.30-21.00

Was uns bewegt - Psychologie im Alltag
Dietrich Herrmann-Kapellen | *192K010607*
Di, 05.11,. 15.00-17.15

Deutsch als Fremdsprache B1+ | *Paula Vojta*
192K040440 | *Di, 05.11.,* 18.00-21.15

Englisch B2+/C1 | *Eva Hippe*
192K040626 | *Di, 05.11.,* 18.30-20.00

Gelassen wie ein Buddha – Achtsamkeitstraining
Gabriele Holler | *192K030110* | *Di, 05.11.,* 19.00-20.30

Vietnamesische Küche | *Thanh Thuy Duong Thi*
192K030503 | *Mi, 06.11.,* 18.00-21.00

Arabisch A2 | *Taufiek Ghalayini*
192K040105 | *Mi, 06.11.,* 18.45-20.15

Von Null auf Hundert! - Zeichenwerkstatt – Grundkurs | *Brigitte Orth*
192K020760 | *Do, 07.11.,* 17.00-18.30 Uhr

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch Konversation | *Renata Lubar*
192K042106 | *Do, 07.11.,* 18.30-20.00

Japanisch lernen mit Mangas | *Shinichi Ouchi*
192K041002 | *Do, 07.11.,* 19.00-20.30

Radier-Werkstatt - Von der Platte zum Druck
Brigitte Orth | *192K020750* | *Do, 07.11.,* 19.00-21.45

Schwimmstil optimieren - Fitness verbessern
Illya Gerovych | *192K030202* | *Do, 07.11.,* 19.15-20.00
(zzgl. Eintritt Schwimmbad!)

Deutsch als Fremdsprache Integrationskurs - Modul 5 | *Janette Schroven*
192K404175 | *Fr, 08.11.,* 08.30-11.45 Uhr

Spanisch A2 mit Muße am Nachmittag
Lucinda Hinestroza Rengifo | *192K042206*
Fr, 08.11., 15.00-16.30

Kunstgeschichte der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts | *Charlotte Lindenberg*
192K020620 | *Fr, 08.11.,* 18.00-19.30

Polnisch-Schnupperwochenende
Malgorzata Mianowana | *192K041701*
So, 10.11., 13.00-16.00

Volkshochschule Rodgau

Info/Anmeldung: 06106 693-1225

English Conversation for almost advanced and advanced | *David Ginn* | *Ro 04.06.21* | *Mo, 04.11.,* 18.00-19.30

Qi Gong | *Josefine Carls*
Ro 03.01.22 | *Mo, 04.11.,* 18.45-20.15

Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken
Zivana Blagojevic | *Ro 03.01.26* | *Di, 05.11.,* 18.30-19.30

Pilates | *Susanne Dey*
Ro 03.02.27 | *Di, 05.11.,* 19.30-20.30

Rückenfit | *Susanne Dey*
Ro 03.02.26 | *Di, 05.11.,* 20.30-21.30

Frische Farbe für die grauen Zellen
Claus Schlatter | *Ro 01.06.01* | *Mi, 06.11.,* 09.30-11.00

Französisch A2 | *Sabrina Kircher*
Ro 04.08.04 | *Mi, 06.11.,* 10.00-11.30

Prävention durch Bewegung | *Susanne Czaronek*
Ro 03.02.07 | *Mi, 06.11.,* 10.00-11.30

Selbstverteidigung für Frauen | *Andreas Buchta*
Ro 03.02.29 | *Mi, 06.11.,* 18.30-20.00

Dance Fitness | *Britta Ballenberger*
Ro 03.02.14 | *Mi, 06.11.,* 19.00-20.00

Functional Training | *Rüdiger Wagner*
Ro 03.02.15 | *Mi, 06.11.,* 19.45-21.00

Spanisch Konversation | *Silvia Bernhard-Sassadeck*
Ro 04.22.13 | *Do, 07.11.,* 09.00-10.15

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik
Susanne Dey | *Ro 03.02.03* | *Do, 07.11.,* 09.00-10.00

Rückenfitness | *Susanne Dey*
Ro 03.02.24 | *Do, 07.11.,* 10.00-11.00

Easy-Step/Problemzonengymnastik
Britta Ballenberger
Ro 03.02.06 | *Fr, 08.11.,* 10.35-11.35

Internationale Folktänze | *Regina Weiland*
Ro 02.05.02 | *Fr, 08.11.,* 19.30-21.30

Volkshochschule Rödermark

Info/Anmeldung: 06074 922700

Italienisch A1 | *Giuseppina Giaverie-Keusch*
R040950 | *Mo, 04.11.,* 19.00-20.30

Hatha-Yoga für Jede/n | *Beate Bordt*
R030129 | *Di, 05.11.,* 19.30-21.00

Italienisch B1/B2 | *Christa Geiß*
R040959 | *Mi, 06.11.,* 18.30-20.00

Aktuelle Mode – selbst genäht
Marie-Luise Macey | *R020950* | *Mi, 06.11.,* 19.30-21.45

Hula-Hoop: Fortgeschrittene | *Lisa Schaffner*
R030277 | *Mi, 06.11.,* 20.00-21.30

Englisch B1 für ältere Bürger/innen
Christa Geiß | *R040640* | *Fr, 08.11.,* 10.45-12.15

Aktuelle Mode – selbst genäht (Wochenendkurs)
Marie-Luise Macey | *R020952* | *Fr, 08.11.,* 19.30-21.45

Volkshochschule Seligenstadt

Info/Anmeldung: 06182 3569

English Monday Morning Mix | *Ulrike Schaller*
92.4.06.2 | *Mo, 04.11.,* 10.30-12.00

Faszientraining | *Christiane Casellas*
92.3.02.5 | *Di, 05.11.,* 18.15-19.15

Selbstverteidigung für Frauen | *Martin Rumenjak*
92.3.03.2 | *Di, 05.11.,* 19.30-20.30