Volkshochschule
Kreis Offenbach

Programm 2. Halbjahr 2020

Oktober bis Februar

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 8.30 – 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

Verwaltung: Stephanie Gietzen
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.

Semesterbeginn: 19. Oktober 2020
Semesterende: 21. Februar 2021

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 Weihnachtsferien (21.12.2020-09.01.2021) 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.**
Die Teilnahmebescheinigung ist 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:
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
Schulungsräume VHS, Eisenbahnstr. 11, 1. Obergeschoss
Sport- und Kulturzentrum Martinsee, Martinseestr. 2

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).

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 bewusstgemacht. Die Veränderung und Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten führen zu einem besseren Umgang mit sich selbst und mehr Wohlbefinden. Diese Methode ist für alle Altersgruppen geeignet.
Bitte Gymnastikmatte, kleines, flaches Kissen, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

HE 3.01.01
Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 19:00 – 20:00 Uhr, ***ab 20.10.2020***
12 Termine, 16 UE
€ 51,20/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.
He 3.01.02
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Di, 17:45 – 18:45 Uhr,
ab 20.10.2020
Kurs B: Do, 19:00 – 20:00 Uhr,
ab 22.10.2020
12 Termine, 16 UE
€ 51,20/ab 10 Teilnehmer

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

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

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.
He 3.01.03
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Di, 9:45 – 10:45 Uhr,
ab 20.10.2020
Kurs B: Di, 11:00 – 12:00 Uhr,
ab 20.10.2020
Kurs C: Di, 16:30 – 17:30 Uhr,
ab 20.10.2020
Kurs D: Do, 9:45 – 10:45 Uhr,
ab 22.10.2020
Kurs E: Do, 11:00 – 12:00 Uhr,
ab 22.10.2020
Kurs F: Do, 17:45 – 18:45 Uhr,
ab 22.10.2020
12 Termine, 16 UE
€ 51,20/ab 10 Teilnehmer

Bewegung

Fitnessgymnastik

Mit speziellen Fitnessprogrammen wird die Leistungsfähigkeit gesteigert. Gezielte Dehnungsübungen fördern die Beweglichkeit des gesamten Körpers. Zur Verbesserung der Koordination werden die unterschiedlichsten Handgeräte eingesetzt.
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.
HE 3.02.01
Dorothea Klüsche-Hudson, Gymnasiallehrerin für Sport
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 18:00-19:00 Uhr, ***ab 21.10.2020***
15 Termine, 20 UE
€ 64,00/ab 10 Teilnehmer

Ausgleichsgymnastik

Gezielte Kräftigungsübungen wirken Schonhaltungen entgegen. Schmerzen in Rücken, Schulter oder Knie wird so gezielt entgegengewirkt. Unter Einbeziehungen von Handgeräten wird die Koordination verbessert. Gezielte Entspannungsübungen fördern ein stressfreies Leben.
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.
HE 3.02.02
Dorothea Klüsche-Hudson, Gymnasiallehrerin für Sport
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 19:00-20:00 Uhr, ***ab 21.10.2020***
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 Heusenstamm
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr, ***ab 19.10.2020***
15 Termine, 20 UE
€ 64,00/ab 10 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag-Stuhlgymnastik

Muskeldysfunktionen werden durch die funktionelle Ganzkörpergymnastik kompensiert und damit die Leistung gesteigert.
Stuhlgymnastik für Teilnehmer, die Herz-Kreislaufprobleme haben. Zudem ist diese Gymnastik in ihrem Ablauf gelenk- und kräfteschonend aufgebaut.
HE 3.02.04
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Sozialstation Rembrücken-Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 09:30 -10:15 Uhr ***ab 20.10.2020***
15 Stunden, 15 UE
€ 43,00/ab 10 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag - Funktionelle Ganzkörpergymnastik auf der Matte

Muskeldysfunktionen werden durch die funktionelle Ganzkörpergymnastik kompensiert und damit die Leistung gesteigert.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl 12 Personen
HE 3.02.05
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Sozialstation Rembrücken - Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 10:30 – 11:15 Uhr, ***ab 20.10.2020***
15 Stunden, 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 20.10.2020***
13 Termine, 18 UE
€ 57,60/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 20.10.2020***
13 Termine, 18 UE
€ 57,60/ab 10 Teilnehmer

© djoronimo - Adobe Stock

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 22.10.2020***
13 Termine, 18 UE
€ 57,60/ab 10 Teilnehmer

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

Rücken-fit / Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung entstanden sind, werden durch die gezielte Schongymnastik reduziert
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl 18 Personen
HE 3.02.10
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 19:00 – 20:00 Uhr, ***ab 20.10.2020***
15 Stunden, 20 UE
€ 64,00/ab 10 Teilnehmer

Kursleiter/innen gesucht
Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren und haben neue Kursideen? Sie haben Erfahrungen im Unterrichten und Freude am Umgang mit Menschen? Dann senden Sie uns eine E-Mail an vhs@heusenstamm.de

Rücken-fit / Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

Durch eine funktionelle Ganzkörpergymnastik wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger, und damit Rückenproblemen entgegengewirkt.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
HE 3.02.11
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 20:00 – 21:00 Uhr, ***ab 21.10.2020***
15 Termine, 20 UE
€ 64,00/ab 10 Teilnehmer

Pilates für Fortgeschrittene

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, 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-Vit-Yoga-Trainerin
Sport- und Kulturzentrum Martinsee - Gesellschaftsraum
Mi, 8:30 – 9:45 Uhr, ***ab 21.10.2020***
10 Termine, 17 UE
€ 54,40/ab 10 Teilnehmer

Die Sportkurse werden unter Vorbehalt, in Abhängigkeit der jeweils aktuellen Präventionsvorgaben angeboten.

Pilates
Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, 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 3.02.13
Alexandra Settler, Pilates & Power-Fit-Yoga-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 16:30 – 17:30 Uhr, ***ab 21.10.2020***
10 Termine, 14 UE
€ 44,80/ab 10 Teilnehmer

60-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 3.02.14
Alexandra Settler, Body & Mind-Balance-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 15:30 – 16:30 Uhr, ***ab 21.10.2020***
10 Termine, 14 UE
€ 44,80 ab 10 Personen

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.
He 3.02.15
Ursula Feldpausch-Herbert,
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Kurs A: Mi, 16:00 – 17:00 Uhr, ***ab 21.10.2020***
Kurs B: MI, 17:00 – 18:00 Uhr, ***ab 21.10.2020***
15 Termine, 20 UE
€ 64,00/ab 10 Teilnehmer (zzgl. Reinigungsumlage – im Kurs zu entrichten)

Kursangebote im Bad Heusenstamm

Öffnungszeiten Bad Heusenstamm
www.bad-heusenstamm.de

Bitte beachten Sie, dass während des Betriebes in der Pandemie andere Öffnungszeiten gelten. Detaillierte Informationen finden Sie auf der Startseite von www.bad-heusenstamm.de .

Schwimmkurse und VHS Kurse im Bad Heusenstamm können nach aktuellem Stand aufgrund der Pandemie bis auf Weiteres nicht stattfinden. (Stand: August 2020) Änderungen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-heusenstamm.de

Wassergymnastik im Bad Heusenstamm
Energieaufwendige aber gelenkschonende Gymnastik für alle Altersklassen
Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Beginn: 22.10.2020
Kurs A: Do, 9:30 – 10:00 Uhr
Sofern das Schwimbad geöffnet ist
Kurs B: Do, 10:15 – 10:45 Uhr
Sofern das Schwimbad geöffnet ist
Bitte vorher an der Kasse Bändchen abholen, da die Kurse auf 20 Teilnehmer begrenzt sind! Außer dem Schwimmbadeintritt entstehen keine zusätzlichen Kosten.

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

Kochen

Trotz Corona werden die Männer wieder löffeln
Koch-Crashkurs für Männer, die sich an den Löffel trauen und das Kochen erlernen möchten.
Hier können die Grundlagen erworben und gefestigt werden.
HE 3.07.02
Ute Kinsky
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do 18:00-21:00 Uhr, ***ab 22.10.2020***
3 Termine, 12 UE
€ 38,40/ab 10 Teilnehmer

Die Kochkurse werden unter Vorbehalt, in Abhängigkeit der jeweils aktuellen Präventionsvorgaben angeboten.

Gesund und köstlich!
In diesem Kochkurs werden verschiedene Gerichte aus der mediterranen Küche nachgekocht, die bei der Vorbereitung nicht viel Zeit brauchen und vor allem sehr gesund und köstlich sind.
HE 3.07.03
Thanaa Daghistani
Ort steht noch aus
Fr 18:00-21:00 Uhr, ***ab 23.10.2020***
3 Termine, 12 UE
€ 38,40/ab 10 Teilnehmer

Kursleiter/innen gesucht
Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren und haben neue Kursideen? Sie haben Erfahrungen im Unterrichten und Freude am Umgang mit Menschen? Dann senden Sie uns eine E-Mail an vhs@heusenstamm.de

Sprachen

Bitte beachten Sie:
Die erste Sprachkursstunde kann als Probestunde besucht werden. Ab der 2. Stunde verpflichtet die Teilnahme zur Beitragszahlung.

Deutsch

Deutsch für Anfänger, Niveau A1.1
Dieser Kurs wendet sich an Personen, die noch wenige oder keinerlei Kenntnisse der deutschen Sprache besitzen und sie zusammen mit anderen erlernen möchten.
He 4.01.01
Petra Burkhard-Ost, Lehrerin für Integrationskurse
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 3
Montag 18:15 - 19:45 Uhr
Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.10.2020
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 1, Niveau A1.1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag
24 Termine, 48 UE
€ 153,60/ab 10 Teilnehmer

Deutsch für Anfänger – Niveau A1.2
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die bereits die beiden vorhergehenden Kurse besucht haben oder über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen. Nach einer eingehenden Wiederholung der Lektion 10 de Lehrbuchs „Schritte Plus Neu 2“ werden wir während dieses Semesters das Lehrbuch abschließen und am Ende des Semesters mit „Schritte Plus Neu 3“ starten.
HE 4.01.02
Petra Burkhard-Ost, Lehrerin für Integrationskurse
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 3
Mo. und Mi., 19:30 - 21:00 Uhr,
ab 19.10.2020
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2, Niveau A.1.2, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag
24 Termine, 48 UE
€ 153,60/ab 10 Teilnehmer

Englisch

Englisch - Konversation Fortgeschritten B2/C1
Das freie Sprechen, Zuhören und Reagieren in Berufs- und Alltagssituationen sowie der Einsatz der richtigen Grammatik stehen im Vordergrund dieser Kurse. Themenspezifisch sollen der Wortschatz und das Hörverstehen aufgebaut und gefestigt werden. Nach Absprache mit den Kursteilnehmern werden relevante Themen aus Politik, Geschichte, Kultur und Literatur des englischsprachigen Raumes Gegenstand des Kurses.
HE 4.02.01
Natascha Reitz, Ghostwriterin, Übersetzerin und freie Lektorin
Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm
1. Obergeschoss, Raum 1
Do, 16 – 18 Uhr ***ab 22.10.2020***
11 Termine, 29 UE
€ 92,80/ab 10 Teilnehmer

Englisch - Konversation – Business Englisch & Business Correspondence B2/C1
“Business Correspondence” – das sind E-Mails, Briefverkehr, Telefon- und Verhandlungsgespräche, geschäftliche Mitteilungen, Angebote und Einladungen. Für diese Mittel und den beruflichen Alltag mit Kunden, Geschäftspartnern und Kollegen soll der Wortschatz gefestigt und aufgebaut werden. Aber auch Präsentationen und Smalltalk stehen auf dem Programm und das freie Reden stehen im Mittelpunkt dieser Kurse.
HE 4.02.02
Natascha Reitz, Ghostwriterin, Übersetzerin und freie Lektorin
Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm
1. Obergeschoss, Raum 1+2
Do, 18:00 - 20:00 Uhr, ***ab 22.10.2020***
11 Termine, 29 UE
€ 92,80/ab 10 Teilnehmer

Französisch

Französisch für Fortgeschrittene / Niveau C1
Bienvenue aux amis de la langue française! Pourquoi est-il si difficile de comprendre la langue parlée en France, même après l' avoir étudiée pendant plusieurs années? Nous essayons ensemble pendant ce cours d' entraîner intensivement l'usage des expressions idiomatiques, les différences de style du langage selon les situations et les nuances du vocabulaire pour s'exprimer avec précision. Nous traitons des thèmes actuels de la presse, des textes de chansons et éventuellement un court extrait d'une oeuvre littéraire. Le matériel est fourni par le professeur. La structure de base des unités sera définie lors de la première heure de cours le mardi 20 octobre 2020, à 18h30 - A. Reichwein-Schule -
HE 4.03.02
Francoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin i. R.
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 18:30-20:00 Uhr, ***ab 20.10.2020***
12 Termine /24 UE
€ 76,80 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch

Español – Conversación Lernstufe C

Este curso está dirigido a personas que quieran complementar, intensificar, profundizar, sus conocimientos de español en base a la conversación y ejercicios gramaticales.
HE 4.04.02
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 4
Mo , 11:00 – 12:30, ***ab 19.10.2020***
Lehrbuch: Apúntate! Paso al bachillerato, Cornelsen Apúntate! Paso al bachillerato. Cuaderno de ejercicios, Cornelsen Lektion 3.
15 Termine, 30 UE
€ 96,00/ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Lernstufe A1.6 - Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Este curso está dirigido a personas con una base inicial del español.
Al decir base inicial queremos decir, tener conocimientos de los tiempos del presente, pretérito perfecto e indefinido desde el punto de vista gramatical como orientación.
Por lo demás, ejercitamos las formas prácticas de conversación del diario vivir.
HE 4.04.01
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts, Raum 4
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr, ***ab 23.10.2020***
Lehrbuch: Perspectivas. Ya! A1 Sprachtraining, Mata Majón, Maria del Carmen, Cornelsen Verlag, Lektion 15
15 Termine, 30 UE
€ 96,00/ab 10 Teilnehmer

Kultur – Gestalten

Kreatives Schreiben – Grundlagen des kreativen Schreibens

Wenn wir anfangen zu schreiben, dann brauchen wir vor allem eines: Mut. Mut, Fehler zu machen, nicht perfekt zu sein und kritisch mit dem eigenen Werk umzugehen. Wir brauchen Mut, dieses neue HandWERK erlernen und erleben zu wollen. Den ersten Schritt haben Sie bereits getan. Herzlichen Glückwunsch! Lassen Sie uns die anderen Schritte gemeinsam gehen.
Gemeinsam besprechen wir diverse Quellen die eigene Kreativität zu entdecken, erlernen die Grundlagen und Merkmale der wichtigsten literarischen Gattungen zu erkennen, wie man Spannung aufbaut, einen Dialog ausarbeitet sowie den Einsatz von Stilmitteln und den Charakteraufbau und seine Entwicklung.
HE 2.01.01
Natascha Reitz, Ghostwriterin, Übersetzerin und freie Lektorin
Eisenbahnstr. 11, 63150 Heusenstamm
1. Obergeschoss, Raum 1 + 2
Sa 10:00-17:00, 9 UE ***am 28.11.2020***
€ 28,80/ab 10 Teilnehmer

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 14 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldung absagen müssten!

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

Stress lass nach! Energiereserven aufladen und gesunde Stressbewältigung mit Hilfe von Yoga

Stress ist ein Phänomen, das in der heutigen Arbeitswelt und Gesellschaft immer präsenter und für viele Frauen zu einem Dauerbegleiter geworden ist. So sind zahlreiche Frauen im Beruf und Privatleben mit Herausforderungen wie Termindruck, einem hohen Arbeitspensum oder der Doppelbelastung von Berufstätigkeit und Kindererziehung konfrontiert.
Dem Gefühl von Stress fühlen sich Frauen meist hilflos ausgeliefert und in der Freizeit fällt es vielen schwer, Zeit für sich und für Entspannung zu finden. Entspannung ist jedoch notwendig, um die Energiereserven wieder aufzuladen und um die Herausforderungen des Alltags langfristig gesund bewältigen zu können.
Doch wie können wir diesem Teufelskreis entkommen und einen gesunden Umgang mit Stress erlernen? Und wie können Yoga und andere Entspannungstechniken uns dabei unterstützen, gelassen und gesund in Beruf und Alltag zu sein? Diese und weitere Themen werden in der Veranstaltung behandelt und eine Mischung aus theoretischem Input sowie praktischen Übungen aus dem Yoga mit den Teilnehmerinnen praktiziert.
Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen, die Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen lernen möchten und so mehr Eigenverantwortung für sich und ihre Gesundheit übernehmen möchten. Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke und eine Yogamatte/Sportmatte mitbringen.
Inhalte:
- Stress und seine Ursachen
- gesunder Umgang mit Stress
- Entdeckung individueller Ressourcen zur Stressbewältigung
- Yoga und seine positiven Effekte auf Körper und Seele,
- Yogasequenzen
- Atemübungen

Referentin: ***Manuela Brehmen,*** Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), Fachkraft für Arbeitssicherheit & Yogalehrerin, Kirchhain
Samstag, 06.02.2021, 10-16 Uhr
Ort: Volkshochschule Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11
Teilnahmebeitrag: 10,- Euro
Anmeldschluss: 12.Januar 2021

Interaktiver Impulsvortrag: Frauenbilder in der muslimischen Welt

Dieser Vortrag gibt Einblicke in eine facetteneiche Thematik die oftmals mit rudimentärem Wissen aber vielen Emotionen diskutiert wird. Gemeinsam erörtern wir welches Frauenbild wir haben, wenn wir über das Leben der Musliminnen sprechen.
Wir schauen uns an:
- Was wissen wir tatsächlich über „die" Frau im Islam?
- Wie ist unsere Wahrnehmung?
- Gibt es „die" Frau im Islam?
- Wie fühlen sich Frauen muslimischen Glaubens?
- Sind wir bereit unsere Positionen und Haltungen zu überdenken?
- Welcher Anteil in dieser Thematik ist Religion?

Ein Impulsvortrag mit anschließender Diskussion der das Interesse wecken möchte, den eigenen Standpunkt zu reflektieren und mit unserer gedachten und ihrer gelebten Realität abzugleichen.
„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns." (Rûmî)
Referentin: ***Nil Esra Dağistan,*** Business & Kultur Coach, Migrationsspezialistin, Kinesiologin, Wiesbaden
Maximale Teilnehmerinnenanzahl: Mindestens 10 und maximal 50 Teilnehmerinnen

Manipulative Gesprächstechniken Erkennen, Verstehen und Handeln

Kennen Sie das Gefühl, wenn ein Gespräch entgleitet und es in eine komplett andere Richtung abdriftet, als Sie es beabsichtigt haben? Am Ende von einem solchen Gespräch haben Sie Ihr Anliegen nicht erreicht und wurden im schlechtesten Falle manipuliert.
Doch was sind Manipulationstechniken? Wie erkenne ich diese und wie gehe ich damit um? –Erfahren Sie mehr in diesem Workshop. Inhalte:
- Welche fünf wichtigsten Manipulationstechniken gibt es, woran erkenne ich diese und was ist das Ziel dieser Techniken?
- In welchen Situationen werden diese Techniken besonders gerne und häufig eingesetzt und was wird damit bezweckt?

Das Wissen um derartige Techniken ist besonders für Frauen, die sich im beruflichen und politischen Feld durchsetzen und Ihre Argumente deutlich machen möchten, sinnvoll, denn Positives kann erreicht werden durch Erkennen, Verstehen und Handeln!
Referentin: ***Andrea Emig,*** IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden

Kinder- und Jugend FÖRDERUNG Stadt Heusenstamm

Öffnungszeiten Jugendzentrum

(Rembrücker Str.3) :

Jugendtreff (für alle ab 13 Jahren):
Montag: 17.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch: 17.00 – 20.00 Uhr
Freitag: 17.00 – 21.00 Uhr

Teenie Tag
(für alle Kinder von 8-12 Jahren):
Mittwoch: 15.00 – 18.00 Uhr
Freitag: 14.00 – 16.30 Uhr

Mittwochs zwischen 17.00 und 18.00 Uhr treffen die Kids des Teenie-Tages und die Jugendlichen des Jugendtreffs aufeinander.

© redfox331 – Adobe Stock

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 am 2. Samstag:
11.00 –13.00 Uhr
Alle Anmeldungen können auch telefonisch oder per E-Mail erfolgen*

Besuchen Sie die Stadtbücherei Heusenstamm während der Herbst- und Winterferienzu den bekannten Öffnungszeiten.

Samstagsausleihe

Die Samstagsausleihe (von 11:00 bis 13:00 Uhr) findet an folgenden Terminen statt:
- ***12.09.2020,***
- ***10.10.2020,***
- ***14.11.2020,***
- ***12.12.2020,***
- ***09.01.2021 und***
- ***13.02.2020***

Aufgrund der derzeitigen Coronaverordnungen des Landes Hessen findet während der Samstagsausleihen kein Bücherflohmarkt statt. (Stand August 2020). Änderungen vorbehalten

MUSIKSCHULE Heusenstamm

Musikschule Heusenstamm

Informationen und Anmeldungen:
Geschäftsstelle des Magistrats der
Stadt Heusenstamm
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Fax: 06104 607-1662
E-Mail: musikschule@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de (Dort stehen Formulare zum Download bereit)

Oder hier:
Stadtbücherei Heusenstamm im Haus der Literatur, Schlossstraße 10
Telefon 06104/ 643615

Instrumentalausbildung

Es wird Unterricht auf folgenden Instrumenten von folgenden Dozentinnen und Dozenten erteilt:

- Kurt Herdt – Klavier
- Anette Hofmann – Blockflöte, Klavier & Querflöte
- Christoph Horz – Keyboard
- Markus Hoßner – Klarinette & Saxophon
- Andreas Keim – Gitarre & Schlagzeug
- Andrea Kniedel – Musikalische Früherziehung
- Boris Kottmann – Violine
- Wolfgang Löll – Klavier
- Leonard Melcher – Violine
- Cecilia Nieva-Bittermann – Gitarre
- Julia Nilsen- Savage – Cello
- Sabine Pollmeier – Gitarre
- Angelika Schaffar-Kottmann – Violine
- Michael Schnadt – Klavier
- Wolfgang Schneider – Klavier
- Patrick Steinbach – Gitarre
- Bettina Weber – Violine & Bratsche

Der Unterricht findet
im Haus der Musik, Schlossstraße 10,
in der Adolf-Reichwein-Schule (Haupt- und Realschule), Leibnizstraße 61 oder
im Sport- und Kulturzentrum Martinsee, Martinseestr. 2
statt.

Ensemblespiel / Spielkreis

Spielkreise sind eingerichtet für Schüler, die bereits das Musikinstrument beherrschen und zusammen mit anderen Instrumentalisten musizieren wollen.

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 Viererguppen für die Dauer von je sechs Wochen Unterricht in Klavier, Schlagzeug, Querflöte und Blockflöte, Cello, Klarinette und Gitarre. Die Instrumente werden von der Musikschule zur Verfügung gestellt.

Gebührenordnung

Siehe www.vhs-heusenstamm.de

2010 – 2020: Die Onleihe feiert Jubiläum!

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://sb-heusenstamm.lmscloud.net
Hier können Sie ganz bequem von Zuhause aus online Medien vormerken- egal, ob diese entliehen sind oder nicht. Sie werden von uns benachrichtigt, sobald Ihre Reservierung für Sie abholbereit ist.

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

❑ **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 Frühjahr/Herbst **202**

❑ **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!