

Programm 2. Halbjahr 2022

September bis Januar











Informationen

Geschäftsstelle

Magistrat der Stadt Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm

Informationen, Kursanmeldungen, Rückfragen

Geschäftsstelle der VHS Heusenstamm Geschäftsführung: Giovanni Longhitano Verwaltung: Stephanie Gietzen Mo, Di, Do & Fr: 8.00 - 12.30 Uhr Di & Do: 14.00 - 17.00 Uhr, Mi geschlossen Tel: 06104 607-1122 E-Mail: vhs@heusenstamm.de

Teilnahmebedingungen der VHS

Internet: www.vhs-heusenstamm.de

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist von einer vorherigen Anmeldung abhängig.

Diese ist über unsere Internet-Seite www.vhs-heusenstamm.de oder über das Anmeldeformular im Programmheft möglich. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung. Sollte die Mindestteilnehmerzahl vor Kursbeginn nicht erreicht werden, so werden die Kursteilnehmer über den Kursausfall per E-Mail, 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, mit einem entsprechenden Nachweis, anerkannt werden.

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.

Semesterbeginn: 1. September 2022 Semesterende: 31. Januar 2023

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 bei der Anmeldung 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 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 Straße 2 - 4 Schulungsräume VHS, Eisenbahnstr. 11,1. Obergeschoss Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Martinseestr. 2

Die Volkshochschule Heusenstamm und die Musikschule sind Bildungseinrichtungen der Stadt Heusenstamm.

Zwei Mal im Jahr bietet Ihnen die Volkshochschule ein umfangreiches und vielfältiges Programm mit Seminaren aus allen Bereichen der allgemeinen Weiterbildung. So können Sie Ihren Wissensdurst, Ihren Drang nach Kreativität und Bewegung sowie Ihre Neugierde auf Neues gemeinsam mit anderen Menschen stillen. Einen Auszug aus dem Kursangebot finden Sie auf den folgenden Seiten. Das vollständige Unterrichtsangebot finden Sie unter www.vhs-heusenstamm.de .

Diese Broschüre erhalten Sie in der Stadtbücherei, Schlossstr. 10, an der Information im Rathaus, Im Herrngarten, sowie an vielen weiteren Stellen im Stadtgebiet.

Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit von 45 Min. für die jeweiligen Programmbereiche:

leitnenmer	1 - Pourik, Geseuscharr / 2 - Kuttur 3 - Gesundheit, Entspannung, Bewegung 3.4 - Heilmethoden / 3.7 - Ernährung 4 - Sprachen	o - Berut, EDV	
6	EUR 5,30	EUR 6,00	
8	EUR 4,00	-	
10 und mehr	EUR 3,20	-	



Entspannung

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, Meridian- Dehn-Übungen, Fingerübungen, Teetassen-Übung, Übungen aus der Wudan Reihe, oder aus den 18 Bewegungen des Taiji Qigong. HE30102

Renate Sattler, Qigong-Lehrerin

Heusenstamm-Rembrücken, Alte Schule HE30102A: **Di ab 06.09.2022,** 17:45 – 18:45 Uhr HE30102B: Do ab 08.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr 51,20 €/ ab 10 Teilnehmende für 16 UE, 12 Termine



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 wegzukommen 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), Fingerübungen, Teetassen-Übung, Qigong für die Augen usw. lässt die Dozentin einfließen, um die Vielfalt erahnen zu können. HE30103

Renate Sattler, Qigong-Lehrerin **Heusenstamm-Rembrücken**, Alte Schule

HE30103A: **Di** ab 06.09.2022, 09:45 - 10:45 Uhr

HE30103B: **Di** ab 06.09.2022, 11:00 - 12:00 Uhr

HE30103C: **Di** ab 06.09.2022, 16:30 - 17:30 Uhr

HE30103D: **Do** ab 08.09.2022, 09:45 - 10:45 Uhr

HE30103E: **Do** ab 08.09.2022, 11:00 - 12:00 Uhr

HE30103F: **Do** ab 08.09.2022, 17:45 - 18:45 Uhr

51,20 €/ ab 10 Teilnehmende für 16 UE, 12 Termine

Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Die funktionelle Ganzkörpergymnastik wird mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kombiniert. Hiermit werden vorhandene Dysbalancen kompensiert und durch die Kombination mit der Sturzprophylaxe das Körpergefühl verbessert. Mit diesem Kursus sollen die Teilnehmer eine ökonomische Bewegungsqualität und mehr Sicherheit in den Alltagsbewegungen erhalten.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen. HE30203

Barbara Föller; staatl. gepr. Gymnastiklehrerin **Heusenstamm,** Adolf-Reichwein-Schule **Mo ab 12.09.2022,** 18:00 – 19:00 Uhr 64,00 €/ ab 10 Teilnehmende für 20 UE, 15 Termine

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.

HE30204

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin **Heusenstamm,** Gesellschaftsraum, Martinseestr. 2 HE30204A: **Di ab 13.09.2022,** 09:30 − 10:15 Uhr HE30204B: **Di ab 13.09.2022,** 10:30 − 11:15 Uhr 44,80 €/ ab 10 Teilnehmende für 14 UE, 14 Termine

Funktionelle Ganzkörpergymnastik am Vormittag

Gezieltes Muskeltraining auf der Matte, um einen Muskelsubstanzverlust zu verhindern und einen Muskelaufbau zu fördern. HE30205

Barbara Föller; staatl. gepr. Gymnastiklehrerin **Heusenstamm**, Gesellschaftsraum, Martinseestr. 2 **Mi ab 14.09.2022**, 10:00 – 10:45 Uhr

44,80 €/ ab 10 Teilnehmende für 14 UE, 14 Termine



Rücken-fit - für Frauen

Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung entstanden sind, werden durch die gezielte Schongymnastik reduziert. Bitte Gymnastikmatte mitbringen. HE30210

Barbara Föller; staatl. gepr. Gymnastiklehrerin **Heusenstamm,** Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle **Di ab 13.09.2022,** 19:15 – 20:15 Uhr 51,20 €/ ab 10 Teilnehmende für 16 UE, 12 Termine

Rücken-fit - für Männer und Frauen

Durch eine funktionelle Ganzkörpergymnastik wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger und damit Rückenproblemen entgegengewirkt.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
HE30211

Barbara Föller; staatl. gepr. Gymnastiklehrerin **Heusenstamm,** Otto-Hahn-Schule, Sporthalle **Mi ab 14.09.2022,** 19:30-20:30 Uhr 51,20 €/ ab 10 Teilnehmende für 16 UE, 12 Termine

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.

Bitte bringen Sie eine Matte mit. HE30207

Simone Dörr, DTB-Trainer Osteoporose-Prävention **Heusenstamm**, Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle **Di ab 06.09.2022,** 17:00 − 18:00 Uhr 64,00 €/ ab 10 Teilnehmende für 20 UE, 15 Termine

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 bringen Sie eine Matte mit.

HE30208

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention

Heusenstamm, Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle **Di ab 06.09.2022,** 18:00 − 19:00 Uhr 64,00 €/ ab 10 Teilnehmende für 20 UE, 15 Termine

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 bringen Sie eine Matte mit.

HE30207

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention

Heusenstamm, Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle **Do ab 01.09.2022,** 18:15 − 19:15 Uhr 64,00 €/ ab 10 Teilnehmende für 20 UE, 15 Termine

Ausgleichsgymnastik

Spezielle Kräftigungs- Koordinations- und Entspannungsübungen wirken Schmerzen in Rücken, Schultern und anderen Körperteilen entgegen. Ziel ist es, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen, um sich schmerzfrei und gut koordiniert bewegen zu können. Die Übungen erfolgen mit und ohne Handgeräte. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit. HE30202

Dorothea Klüsche-Hudson, Gymnasiallehrerin für Sport

Heusenstamm, Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle **Mi ab 07.09.2022,** 18:00 − 19:00 Uhr 64,00 €/ ab 10 Teilnehmende für 20 UE, 15 Termine

Fitnessgymnastik

Fitnesstraining führt zur Verbesserung des Wohlbefindens durch Steigerung der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Die Beweglichkeit wird mit gezielten Dehnungsübungen gefördert. Das Arbeiten mit Handgeräten dient der Steigerung von Kraft Koordination und Ausdauer. Gezielte Entspannungsübungen bringen den Körper ins Gleichgewicht und wirken Stress entgegen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit. HE30201

Dorothea Klüsche-Hudson, Gymnasiallehrerin für Sport

Heusenstamm, Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle **Mi ab 07.09.2022,** 19:00 − 20:00 Uhr 64,00 €/ ab 10 Teilnehmende für 20 UE, 15 Termine

Eine Anmeldung ist über unsere Internet-Seite möglich: www.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 inaktiven Muskelgruppen kann sich die wenig beanspruchte Muskulatur verkürzen. Die Folge sind Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen. Ziel ist es mit speziellen Kräftigungs- und Dehnübungen dem vorzubeugen. Spiele mit Geräten, Atem- und Entspannungsübungen runden die Übungsstunde ab. Putz- und Heizungsgebühr werden separat erhoben.

Ursula Feldpausch-Herbert, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Heusenstamm, Evang. Gemeindehaus HE30215A: **Mi ab 07.09.2022,** 16:00 − 17:00 Uhr HE30215B: **Mi ab 07.09.2022,** 17:10 − 18:10 Uhr 64,00 €/ ab 10 Teilnehmende für 20 UE, 15 Termine

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.

HE30212
Alexandra Settler, Pilates & Power-Fit-Yoga-Trainerin
Heusenstamm, Gesellschaftsraum, Martinseestr. 2
HE30212A: Mi ab 07.09.2022, 08:30 − 09:45 Uhr
64,00 €/ ab 10 Teilnehmende für 20 UE, 12 Termine
Heusenstamm-Rembrücken, Alte Schule
HE30212B: Mi ab 07.09.2022.16:30 − 17:30 Uhr

51,20 €/ ab 10 Teilnehmende für 16 UE, 12 Termine

60-plus-Fitness für das Wohlbefinden

Einfache, altersgerechte Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers und zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls verbunden mit Entspannungsübungen. HE30214

Alexandra Settler, Pilates & Power-Fit-Yoga-Trainerin **Heusenstamm-Rembrücken**, Alte Schule **Mi ab 07.09.2022**, 15:30 − 16:30 Uhr 51,20 €/ ab 10 Teilnehmende für 16 UE, 12 Termine

Alle Kurse werden unter Vorbehalt, in Abhängigkeit der jeweils aktuellen Präventionsvorgaben angeboten.

Kurse im Bad Heusenstamm

Wassergymnastik

Energieaufwendige aber gelenkschonende Gymnastik im Wasser für alle Altersklassen.

Dozentin: Barbara Föller

Aqua-Gymnastik

Dozent: Ronny Prosiegel

Aqua-Fitness

Dozentin: Vittoria Schönthal

Kinderschwimmkurs Anfänger 1

Schwimmkurs für Kinder ab fünf Jahre Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse der Schwimmbewegung und ohne Taucherfahrungen.

Dozentinnen und Dozenten: Florian Juli, Jaqueline Kost, Ann-Katrin Schäfer, Katrin Maikranz, Lil Müller, Anja Leuschner, Rosi Degoutrie

Kinderschwimmkurs Anfänger 2

Schwimmkurs für Kinder ab fünf Jahre Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen der Schwimmbewegung und erste Taucherfahrungen (Kopf unter Wasser).

Dozentinnen und Dozenten: Florian Juli, Jaqueline Kost, Ann-Katrin Schäfer, Katrin Maikranz, Lil Müller, Anja Leuschner, Rosi Degoutrie



Kinderschwimmkurs Fortgeschritten ab Seepferdchen

Schwimmkurs für Kinder ab fünf Jahre Voraussetzung für diesen Kurs ist das Seepferdchen: Eine Bahn schwimmen, Heraufholen eines Gegenstands aus schultertiefem Wasser, Sprung vom Beckenrand.

Dozentinnen und Dozenten: Florian Juli, Jaqueline Kost, Ann-Katrin Schäfer, Katrin Maikranz, Lil Müller, Anja Leuschner, Rosi Degoutrie

Öffnungszeiten Bad Heusenstamm

www.bad-heusenstamm.de

Montag von 13.00 bis 21.00 Uhr (wegen Grundreinigung erst ab Mittag geöffnet) Dienstag bis Freitag von 8.00 bis 21.00 Uhr Samstag, Sonntag und an Feiertagen von 10.00 bis 18.00 Uhr

Kochen

Männerkochkurs

Koch-Crashkurs für Männer, die sich an den Löffel trauen und das Kochen erlernen möchten. Hier können die Grundlagen erworben und gefestigt werden. HE30501

Ute Kinsky

Heusenstamm, Adolf-Reichwein- Schule Küche **Do ab 20.10.2022,** 18:00 − 21:00 Uhr 102,40 €/ ab 10 Teilnehmende für 32 UE, 8 Termine



Kultur - Gestalten

"Grundlagen der Bildbearbeitung" mit Photoshop Elements und der NIK-Collection – Teil I (Anfänger)

Freuen Sie sich auf einen kompakten und praxisnahen Workshop in Theorie und Praxis. Ihr Workshop-Leiter wird mit viel Leidenschaft sein Wissen aus Sicht eines Fotografen vermitteln! Sie werden ausreichend Zeit zum Üben haben. Ziel dieses Kurses wird sein, den individuellen Einsatz von Adobe Photoshop Elements (ab Version 2019) und den NIK-Filtern kennenzulernen und nützliche und effektive Werkzeuge im Programm anwenden zu können. Verändern von Kontrast, Sättigung, Helligkeit, Tiefen, Lichter, Schärfe, Bilder beschneiden und geraderücken, Auflösung und Größe einstellen, JPG- und/ oder RAW-Format und vieles mehr ... Mit wenigen, unkomplizierten und zeitsparenden Schritten werden wir ihre JPG-Bilder anpassen und ihre RAW-Bilder automatisch entwickeln ... klingt kompliziert ... ist es aber nicht ... Wir zaubern perfekte Bilder mit natürlichem Charme bis zur totalen Verfremdung. Mitbringen Laptop (min. 8GB Hauptspeicher) mit genügend Akku-Akkuladung, Stromkabel sowie Maus/ Mauspad. Darauf fertig installiert: Adobe Photoshop Elements (ab Version 2019). Eine 30-Tage-Testversion können sie sich kostenlos im Internet herunterladen.) 10 unbearbeitete Bilder JPEG- und/oder RAW-Format, möglichst auf einem USB-Stick. HE21103

Andreas Pöhnl, Fotograf

Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11, 1.OG, Raum 4 **Di am 01.11.2022 und 08.11.2022**,

18:00 – 21:30 Uhr

55,98 € für 9,33 UE, 2 Termine

Fotoworkshop "Fotografie-Grundwissen I" – Teil I (Anfänger)

Um fotografisch seine Gedanken und Beobachtungen schnell und mit den gewünschten Effekten umsetzen zu können, ist es unbedingt wichtig ... nein, es ist absolute Voraussetzung ... sein "Arbeitsgerät" zu verstehen und zu beherrschen. Nur wer alle Möglichkeiten/ Funktionen der eigenen Kamera auszuschöpfen weiß, kann so seine Bild-Ideen kreativ umsetzen. Eine moderne Kamera (System-, Spiegelreflex-, Bridge- oder eine Kompaktkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten) besitzt heute diverse intelligente Automatik- und Programmeinstellungen die ohne Zweifel brillanten Ergebnisse liefern ... doch können diese Kameras noch viel mehr. Unsere Aufgabe ist es Schärfe, Blende, Zeit, ISO, HDR, Farbtemperatur, etc. zu verstehen und bewusst für unsere Bild-Ideen / Bild-Gestaltung einzusetzen ... hier fängt Fotografie erst richtig an ... wir werden die Theorie jeweils direkt in die Praxis umsetzen.



Mitbringen/Voraussetzung

Spiegelreflexkamera (DSLR) oder Systemkamera (DSLM), Bridgekamera oder Kompaktkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (hier bitte vorab nachfragen ob ihre Kamera geeignet ist). Nicht geeignet für Handys.

HE21101

Andreas Pöhnl, Fotograf

Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11, 1.0G, Raum 4 **Di am 04.10.2022 und 11.10.2022,**

18:00 - 21:30 Uhr

29,86 €/ ab 10Teilnehmende für 9,33 UE, 2 Termine

NEU

Fotoworkshop "Fotografieren mit dem Smartphone"

Smartphones sind zu unseren ständigen Allround-Begleitern geworden, um das Potenzial der Smartphones richtig zu nutzen, sind ein wenig Grundlagenwissen und praktische Erfahrung ganz gut. Um gute Smartphone-Fotos machen zu können, sollten Sie ein paar Möglichkeiten der Bildgestaltung kennen und anwenden

Im Anschluss an die Theorie setzen wir unser frisch erworbenes Wissen auf einem kleinen Stadtrundgang durch Heusenstamm direkt in die Praxis um. Denn auch bei der Smartphone-Fotografie hilft am meisten: Übung, Erfahrungsaustausch und gute Beispiele. Wir fotografieren Straßenszenen, Landschaften, Portraitaufnahmen, Panorama- und Nachtaufnahmen, Schwarz/weiß und "Urlaubs-Situationen" usw.. Mitbringen

Smartphone mit geladenem Akku und ausreichend Speicherplatz plus Ladegerät

Mini-Stativ mit Handy-Halterung, falls vorhanden Wettergerechte Kleidung

Viele Fragen, gerne auch schon vorab Gute Laune & Spaß am Fotografieren HE21107

Andreas Pöhnl, Fotograf

Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11, 1.0G, Raum 4 **Do am 06.10.2022 und 13.10.2022**,

18:00 - 21:30 Uhr

29,86 €/ ab 10Teilnehmende für 9,33 UE, 2 Termine

NEU

"Bildbearbeitung mit Photoshop Elements" – Teil II

Fortgeschrittene

Im Fotoworkshop "Grundlagen der Bildbearbeitung" mit Photoshop Elements – Teil I haben wir die Werkzeuge zur Verbesserung der Fotos und die Entwicklung von RAW-Dateien kennengelernt.

Jetzt steigen wir in die Bildbearbeitung ein und lernen unter anderem die Zeichenwerkzeuge (Stift, Pinsel, Radierer) und die Auswahlwerkzeugen (Rechteck, Ellipse, den verschiedenen Lassos, Zauberstab) näher kennen. Im Weiteren werden wir uns mit dem Histogramm, Freistellen von Objekten, Haare freistellen, Hintergründe austauschen, Doppelbelichtungseffekt, Bilder verschmelzen & zusammenfügen, Arbeiten mit Ebenen und vieles mehr beschäftigen. Mitbringen

Laptop (min. 8 GB Hauptspeicher) mit genügend Akku-Akkuladung, Stromkabel sowie Maus/Mauspad oder Zeichenpad (falls vorhanden).

Ein paar eigene Bilder zur Bearbeitung ... senden Sie mir vorab gerne Ihre Wünsche ...

HE21108

Andreas Pöhnl, Fotograf

Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11, 1.0G, Raum 4 **Do am 12.01.2023 und 19.01.2023,**

18:00 – 21:30 Uhr

55,98 € für 9,33 UE, 2 Termine

NEU

Fotoworkshop "Fotografie-Grundwissen II"

Nachdem wir im Grundkurs I gelernt haben, die technischen Möglichkeiten der Kamera in die Praxis umzusetzen, werden wir uns in diesem Workshop mit den Grundregeln der Bildgestaltung und dem Thema Licht in der Fotografie (Available Light /natürliches Licht, Kunstlicht, Blitzlicht, Aufheller, ND-Filter) ausführlich beschäftigen.

Sowohl im Bereich Portrait und Menschen-Fotografie ein wichtiges Thema, so auch für die Langzeitbelichtung (Bewegungsunschärfe und Zoom-Effekte), Doppelbelichtung und HDR-Fotografie ein spannendes Thema.

Die Art des Lichtes und die Art der Beleuchtung ist verantwortlich für den Charakter Ihrer Bilder, ganz gleich ob Portrait, Menschen, Objekte oder Natur. Hier fängt die Kunst der Fotografie so richtig an. Hier finden Sie ihren persönlichen Stil und die Umsetzung Ihrer Ideen ...

Mitbringen /Voraussetzung

Spiegelreflexkamera (DSLR) oder Systemkamera (DSLM), Bridgekamera oder Kompaktkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (hier bitte vorab nachfragen ob Ihre Kamera geeignet ist). Geladene Akkus, leere Speicherkarten, Wechsel-Objektive und Stativ (sofern vorhanden),

Wettergerechte Kleidung HE21109

Andreas Pöhnl, Fotograf

Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11, 1.0G, Raum 4 **Do am 17.11.2022 und 24.11.2022,**

18:00 - 21:30 Uhr

29,86 €/ ab 10Teilnehmende für 9,33 UE, 2 Termine

Fotoworkshop "Nachtaufnahmen"

Von der "Blauen Stunde" bis in die dunkle Nacht ... Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr über das Fotografieren zur "Blauen Stunde" und die Möglichkeiten der Nachtfotografie wissen möchten. Lernen Sie die wichtigsten Regeln und Belichtungseinstellungen für Nachtaufnahmen kennen. Wir fotografieren mit allen Einstellungen die eine Kamera bietet: Zeit-, Blenden- und Programm-Automatik, manuelle Einstellungen, mit und ohne "Live-View". Mitbringen: Spiegelreflexkamera (DSLR), Systemkamera (DSLM), Bridgekamera oder Kompaktkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (hier bitte vorab nachfragen, ob Ihre Kamera geeignet ist).

Nicht geeignet für Handys - Geladene Akkus, leere

Speicherkarten, Wechsel-Objektive (sofern vorhan-

den), Bedienungsanleitung der Kamera, Stativ (bitte

kurze Rückinfo, falls kein Stativ zur Verfügung steht).

Wettergerechte Kleidung. HE21102

Andreas Pöhnl, Fotograf

Heusenstamm, Hinteres Schlösschen **Sa am 15.10.2022,** 17:30 – 21:30 Uhr

16,96 €/ ab 10Teilnehmende für 5,3 UE, 1 Termin

Fotoworkshop "Reise- und Urlaubs-Fotografie"

Kennen Sie das? Der Sonnenuntergang spiegelt nicht die Stimmung wieder, in den Gassen oder am Strand ist der Kontrast zu hoch, das Portrait im Gegenlicht ist zu viel zu dunkel, der gewünschte Fokuspunkt ist unscharf, das Foto ist verwackelt – kurz: Ihre Bilder entsprechen oftmals nicht Ihren Wünschen und Vorstellungen?

Lernen Sie alle Tipps und Tricks, um genau diese Herausforderungen mit Bravour zu meistern. Wandeln Sie in Zukunft ihre Urlaubserlebnisse und Erinnerungen in Traumfotos um.

Lernen Sie Ihre Kameratechnik gezielter einzusetzen – zum Beispiel: Belichtungseinstellung, das richtige Aufnahmeformat, die Schärfentiefe, HDR-Funktion,

Panoramaaufnahmen, Nachtaufnahmen, Farbtemperatur und vieles mehr ...

Gerne können Sie mir auch ganz gezielt Ihre Wünsche mitteilen. Beispielbilder aus Ihrem Urlaub oder von Ihrer Reise sind immer willkommen.

Mitbringen/Voraussetzung: Spiegelreflexkamera (DSLR) oder Systemkamera (DSLM), Bridgekamera oder Kompaktkamera mit manuellen. Nicht geeignet sind Handys. Geladene Akkus, leere Speicherkarten, Wechsel-Objektive (sofern vorhanden), Bedienungsanleitung der Kamera, Stativ (bitte kurze Rückinfo falls kein Stativ zur Verfügung steht) ... Wettergerechte Kleidung! Bitte bei Anmeldung genauen Kamera-Typ bzw. Ausrüstung angeben.

HE21105

Andreas Pöhnl, Fotograf

Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11, 1.0G, Raum 4 **Di am 10.01.2023 und 17.01.2023,** 18:00 – 21:30 Uhr 29,86 €/ ab 10Teilnehmende für 9,33 UE, 2 Termine



Arbeit, Beruf, EDV

NEU

KURS: Instagram Design & Ideen

Instagram ist einer der wichtigsten Marketingkanäle für Selbstständige und Unternehmen. Richtig eingesetzt, bringt das Soziale Netzwerk zahlreiche neue Kunden, stärkt die Kundenbindung und fördert den Umsatz.

Im Kurs Instagram Design wird Ihr Profil einem visuellen Rundumcheck unterzogen und der Ist-Zustand ermittelt. In 3 Modulen werden die umfangreichen Möglichkeiten von Instagram – insbesondere in Bezug auf Ihr Unternehmen – besprochen. Sie erhalten Einblicke in die Contenterstellung und -bearbeitung, lernen, Ihren Instagram Feed entsprechend Ihrer Zielgruppe zu gestalten und eigene professionelle Inhalte zu erstellen.

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Selbstständige und Unternehmen, aber auch Influencer und alle, die Freude an Instagram haben und ihrem Instagram Feed das höchstmögliche Potential entlocken möchten.

HE11101

Michaela Faber, Diplom Designerin (Kommunikationsdesign)

online

Do 12.10.2022 und Do 19.10.2022, 18:30 – 21:00 Uhr

40,00 € für 6,7 UE, 2 Termine



NEU

WORKSHOP:

Überzeuge mit tollen Präsentationsfolien

Der beste Inhalt nützt wenig, wenn dieser nicht $\hbox{ansprechend und zielgrupp} \hbox{engerecht aufgearbeitet}$ wird. Welche Schriftart und Größe ist gut lesbar? Welches Bildmaterial eignet sich am besten? Wie erstellt man ein ansprechendes und übersichtliches Layout? - Auf all diese Fragen geht die Dozentin Michaela Faber unter anderem in Ihrem Kurs "überzeuge mit tollem Präsentationsfolien" ein.

Eingeladen sind alle die eine digitale Präsentation mit Folien, zum Beispiel für einen Kurs, Workshop oder ein Projekt erstellen müssen. Gerade auch für Lehrende und (VHS-) Dozent*innen empfehlenswert. Eigene Folien können zur Überarbeitung gerne mitgebracht werden.

HE11103

Michaela Faber, Diplom Designerin (Kommunikationsdesign)

online

Do 19.01.2023 und Do 26.01.2023, 18:30 - 21:00 Uhr 40,00 € für 6,7 UE, 2 Termine



Smartphone und Tablet Einsteiger

Tablet/Smartphone/TV mit Android und höher sind inzwischen wahre Alleskönner. Sie lassen sich in den Grundfunktionen sehr leicht und intuitiv bedienen. Doch das ist noch nicht alles, sie müssen auch alltagstauglich eingerichtet werden. Wir erarbeiten uns in entspannter Atmosphäre und in Ruhe: z.B. Kontakte anlegen, Kalender verwenden, Telefonieren, Internetsurfen, Fotos und Videos erstellen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Google Android Smartphone bzw. Tablet mit. Keine Apple-Geräte. HE50102

Josef Weher

Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11, 1.0G, Raum 5 **Di ab 06.09.2022,** 16:30 – 18:30 Uhr 48,00 €/ ab 6 Teilnehmende für 8 UE, 3 Termine

Smartphone und Tablet Fortgeschrittene

Mit dem Smartphone Unterwegs: Navigation fürs Auto, Fußgänger, Fahrradfahrer und öffentlicher Verkehr. Fotografieren und Filmen. Wichtige Anwendungen: Apps installieren, E-Mail, Notizbuch und WhatsApp. Sprachsteuerung und vieles Nützliche mehr. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Google Android Smartphone bzw. Tablet mit. Keine Apple-Geräte. HE50103

Josef Weber

Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11, 1.0G, Raum 5 Di ab 27.09.2022, 16:30 - 18:30 Uhr 48,00 €/ ab 6 Teilnehmende für 8 UE, 3 Termine

Smartphone und Tablet Workshop

Nach dem absolvierten Fortgeschrittenenkurs oder vergleichbaren Kenntnissen können sich die Teilnehmer/-innen zu diesem Workshop anmelden. Behandelt werden tiefergehende Funktionen Ihres Smartphones wie Arbeiten in der Cloud und in Verbindung mit dem Computer. Wünsche der Teilnehmer/-innen werden sehr gerne behandelt. HE50103

Josef Weber

Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11, 1.0G, Raum 5 Di ab 25.10.2022, 16:30 - 18:30 Uhr 48,00 €/ ab 6 Teilnehmende für 8 UE, 3 Termine



Sprachen

Bitte beachten Sie:

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

Deustch

Deutsch für Anfänger mit Vorkenntnissen, Niveau A1.2/A2.1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die bereits über gute Vorkenntnisse der deutschen Sprache verfügen, oder die bereits den vorhergehenden Kurs des 1. Halbjahres besucht haben.

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 3, Niveau A2.1, Lektion 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag HE40401

Petra Burkhard-Ost, Lehrerin für Integrationskurse Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11, 1.0G, Raum 1+2 Mo & Mi ab 05.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr 224,00 €/ ab 10 Teilnehmende für 70 UE, 35 Termine

Deutsch für Fortgeschrittene, Niveau B1.1

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die bereits sehr gute Kenntnisse der deutschen Sprache besitzen oder die den vorhergehenden Kurs des 1. Halbjahres besucht haben.

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5, Lektion 1, Niveau B1.1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag HE40402

Petra Burkhard-Ost, Lehrerin für Integrationskurse Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11, 1.0G, Raum 1+2 Mo & Mi ab 05.09.2022, 19:40 - 21:10 Uhr 224,00 €/ 10 Teilnehmende für 70 UE, 35 Termine

Französisch

Französisch für Fortgeschrittene - Lernstufe B2/C1

Ce cours s'adresse aux personnes de niveau B1/B2, désirant réactiver et perfectionner leurs connaissances en pratiquant ma langue maternelle d'une manière intensive dans une atmosphère détendue et

Nous utiliserons le livre « Voyages neu B1 » (Klett) , mais, selon l'actualité, nous engagerons également une conversation spontanée ou traiterons à l'occasion un article de la presse.

Françoise Delphin-Bünnemeyer

Heusenstamm, Eisenbahnstraße 11, 1.0G, Raum 1+2 Di ab 06.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

76,80 €/ ab 10 Teilnehmende für 24 UE,12 Termine

Stadtbücherei Heusenstamm

Tel.: 06104/643615



im Haus der Literatur, Schlossstraße 10 63150 Heusenstamm

E-Mail: stadtbuecherei@heusenstamm.de

Öffnungszeiten der Stadtbücherei Heusenstamm:

10:00 - 12:00 Uhr und Dienstag:

> 15:00 - 19:00 Uhr 15:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch: Donnerstag: 15:00 – 18:00 Uhr Freitag: 10:00 - 12:30 Uhr

Einmal monatlich am 2. Samstag: 11:00 - 13:00 Uhr

Besuchen Sie die Stadtbücherei Heusenstamm auch während der Herbst- und Weihnachtsferien.

Bücherwürmer Programm 2. Halbjahr 2022

Samstagsausleihe: 13.08.2022 von 11.00 bis 13.00 Uhr

Kamishibai am Montag, den 05.09.2022

um 15:30 Uhr in der Stadtbücherei Heusenstamm.

Freitag, den 09.09.2022 letzter Abgabetermin des Ferienrätsels 2022

Samstagsausleihe: 10.09.2022

von 11.00 bis 13.00 Uhr.

Dienstag, den 13.09.2022, 18.00 Uhr Preisvergabe an die Teilnehmer des Ferienrätsels auf dem Kirchplatz.

Samstagsausleihe: 08.10.2022 von 11.00 bis 13.00 Uhr.

Montag, den 24.10.2022; 19.00 Uhr Autorenlesung mit Rafik Schami

"Mein Sternzeichen ist der Regenbogen". Stadthalle Langen

Eintritt Abendkasse 15,00 € mit vorheriger

Anmeldung Eine Veranstaltung im Rahmen des Aktionspro-

gramms gegen Diskriminierung, Rassismus und Antisemitismus "Zuhause im Kreis Offenbach - Wie du, anders als du"

Donnerstag, den 03.11.2022; 19.30 Uhr Lesung mit Herrn Sahm im Hinteren Schlösschen; "Dämmrung will die Flügel spreiten" – Ein Abend mit Abend-Gedichten. In Zusammenarbeit mit der Kreis VHS.

Eintritt frei

Kamishibai am Montag, den 07.11.2022

um 15:30 Uhr in der Stadtbücherei Heusenstamm.

Samstagsausleihe: 12.11.2022 von 11.00 bis 13.00 Uhr.

Kamishibai am Montag, den 05.12.2022

um 15:30 Uhr in der Stadtbücherei Heusenstamm.

Samstagsausleihe: 10.12.2022 von 11.00 bis 13.00 Uhr.

Änderungen vorbehalten!



Familien- und Frauenbüro Heusenstamm



Das Familien- und Frauenbüro Heusenstamm versteht sich als erste Anlaufstelle für alle Fragen rund um die großen Themenkreise Familie, Betreuung, persönliche Krisen sowie Frauenfragen. Kindertagespflege ist ein Schwerpunkt in unserer Tätigkeit. Als Vermittlungsstelle nehmen wir Elternanfragen auf, informieren rund ums Thema Kindertagespflege und koordinieren die Platzvergabe. Als kommunale Frauenbeauftragte begleiten wir Frauen bei all ihren Themen und Anliegen und unterstützen bei der Entwicklung von Lösung.

Kindertagespflege – eine Tätigkeit mit Zukunft!

Sie wollen sich engagieren, neu erfinden oder einen anderen Beruf erlernen und können sich gut vorstellen, selbstständig als Kindertagespflegeperson in Heusenstamm tätig zu werden? Am besten vereinbaren Sie direkt einen persönlichen Gesprächstermin mit uns, um sich unverbindlich über den Karriereweg einer Kindertagespflegeperson zu informieren.

Zu Themen, die Familien und Frauen betreffen und interessieren, organisieren wir Veranstaltungen, Vorträge, Workshops und Aktionen. Angebote für Frauen und Familien im Jahr 2022 entnehmen Sie bitte den aktuellen Meldungen auf www.kinder-heusenstamm.de oder erfragen diese direkt beim Familien- und Frauenbüro:

Familien- und Frauenbüro Heusenstamm

Johanna Fritz + Katrin Roth Im Herrngarten 1, Zimmer E43, Eingang B 63150 Heusenstamm Tel.: 06104 607-1717 und 06104 607-1718 familie@heusenstamm.de www.kinder-heusenstamm.de





Musikschule Heusenstamm

Die Musikschule ist eine Bildungseinrichtung der Stadt Heusenstamm. Die Angebotspalette reicht von Einzel- und Gruppenunterricht bis zu Ensembles verschiedener Art. Von der Erfüllung kleiner und großer musikalischer Träume bis zu gezielter Begabtenförderung decken wir die ganze Skala der Möglichkeiten ab.

Haben Sie Interesse ein Instrument zu erlernen?

Dann melden Sie sich bei uns an. Wir beraten Sie gern! Und so funktioniert's: Haben Sie sich ein Instrument ausgesucht, das Sie oder Ihre Kinder erlernen möchten, nehmen Sie bitte mit dem Team der Verwaltung der Musikschule Kontakt auf. Sie werden dann umgehend an die entsprechende Dozentin beziehungsweise den Dozenten weitergeleitet. Anschließend verabreden Sie gemeinsam einen konkreten Termin für Ihren Unterricht.

Anmeldungen und Auskunft:

Geschäftsstelle der Musikschule Heusenstamm Im Herrngarten 1,63150 Heusenstamm

Leitung: Giovanni Longhitano

Ansprechperson: Stephanie Gietzen

Sprechzeiten: Mo, Di, Do & Fr: 8.00 - 12.30 Uhr Di & Do: 14.00 – 17.00 Uhr, Mi geschlossen

Tel: 06104 607-1122

E-Mail: musikschule@heusenstamm.de Internet: www.vhs-musikschule-heusenstamm.de

Instrumentalausbildung

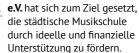
- Clara Franz-Cello
- Kurt Herdt Klavier
- Annette Hofmann Blockflöte, Klavier & Querflöte
- Christoph Horz Keyboard, Klavier, Akkordeon
- Markus Hoßner Klarinette & Saxophon
- Andreas Keim Gitarre, Schlagzeug & Klavier
- Andrea Kniedel Musikalische Früherziehung
- Wolfgang Löll Klavier
- Cecilia Nieva-Bittermann Gitarre
- Sabine Pollmeier Gitarre, Mandoline & Ukulele
- Angelika Schaffar-Kottmann Violine
- Michael Schnadt Klavier & Stimmbildung
- Wolfgang Schneider Klavier
- Patrick Steinbach Gitarre, Mandoline & Ukulele
- Bettina Weber Violine & Bratsche
- Fumi Yamashita Violine



Mögliche Unterrichtsorte:

- Haus der Musik, Schlossstraße 10.
- Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstraße 61
- Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Martinseestraße 2

Der Förderverein Freunde der Musikschule Heusenstamm



www.freunde-musikschule-heusenstamm.de





STICHWORTVERZEICHNIS

A	
Abnehmen	35
Achtsamkeit	4, 26, 60, 64
Acrylmalerei	21,78
Ängste	9f, 36, 76
Alphabetisierung	38
Akupressur	84
Aquarellieren	19
Arabisch	39
Aroha®	62
Atem	61
Autogenes Training	
R	26,80
	го
BBP	59
Beckenbodentraining	4755 725 00
••••••••••	, 47ff, 72f, 90
Betriebssysteme	48f
Beziehung	10f
Bildbearbeitung am PC	
Bildungsurlaub	4,60
Biologie	8f
Bogenschießen	62
Bosnisch	44
Buchführung	51
C	
Capoeira	62
Chinesisch	39f
Computerkurse	23, 48ff, 90
D	
Dänisch	40
Datenschutz/-sicherhe	it 51
Deutsch	38
Deutsch als Fremdspra	che 38,65f,
•	73,85f
 Didgeridoo	24
Drehkurse (Töpfern)	
Drucktechniken	20
F	20
Finhürgerung	38
Eltern	9,74,76
Energie Energie	
	,40ff,66,86f
Englisch für den Beruf	
Entspannung 4, 9, 26f	
Ernährung	8f, 35, 85
Ethik	
Excel	4, 50, 90
Existenzgründung	90
Exkursionen 1	2ff, 57, 76, 79
F	
	9f, 74, 76
Familie	,,,,,,
Familie Farb-/Stilberatung Faszientraining	51,80

Film	6
Finanzen 6f, 59	9,76,90
Fitness 30ff, 62,	70f, 82ff
Foodsharing	6
Fotografie 23f, 58	,71f,79
Französisch 42f, 66	of, 73, 87
	1,60,70
***************************************	ff, 57, 76
Funktionelles Training	70,83
G	
Gebärdensprache	46
Gedächtnistraining 34, 5	8, 60, 77
Gender	8,11
Geschichte	18f
Gesellschaft 5ff, 57f	,60,76f
Gesundheit 4,11,25ff,	······
***************************************	9ff, 80ff
Gitarre	79f
Gymnastik 30ff, 59, 6	·····
Н	-,,
Häkeln	78
Homöopathie	84
Hormone	84
Hula-Hoop	33
Ikebana	79
Immobilien	59,76
Immunsystem	84
Integrationskurse	38,65f
Internet	48ff, 90
	5, 67, 87f
l	,07,071
Japanisch	43
Jugendliche, Kurse für	9,85
K	,,05
Kalligraphie	19f
Kampfkunst	67
Kaufmännische Kurse	
Voramile	21f, 58
Kinderkurse	······
Klima	8
Kochen 9,19,3	
Kommunikation 4	
Vorganisch	11
•••••	
	23,58 8f 57
Kräuter/Wildpflanzen Kroatisch	11
Kunst- u. Kulturgeschichte	
Nunstrandwerk	23,79
Länderkunde	12
Lecunden	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
Literatur 1	18,73
Literatur 1	0, / 3, / /

M
Malen 19ff, 78

Männerkurse 29,71 Massage 9
Medien(-kompetenz) 6,48ff,89
Meditation 26ff, 60, 64f, 80f
Mohilität 1.6
Mode 22f
•••••
Musik, Musizieren 24, 58, 68, 74, 79f
N
Nachhaltigkeit 7ff, 23, 57, 78 Nähen 22f, 79
Natur 8f, 33f, 57, 60, 76
Neugriechisch 88
NLP 4,36
Office 4, 49f, 90
Online lernen 7ff, 26, 34ff, 39, 41f,
44f, 52, 61f, 72f, 84
Osteoporose (Prävention) 70
•
Pädagogik 9f, 76
Patientenverfügung 7,59
PC-Grundlagen 4, 48f, 90
Percussion/Schlagzeug 24,58
Persönlichkeitsentwicklung 4,10f,
58,60,77
Philosophie 6,12
Pilates 32, 59, 61, 71, 83
Pilze 9, 34, 76, 84
Plastisches Gestalten 21f
Politik 6
Polnisch 44
Portugiesisch 44
Pouring 78
Powerpoint 4,50,73
Prävention 34,84
Programmieren 51
Prüfungen 38
Psychologie 10,58
Q
Qi Gong 4, 27, 64f, 69f
R
Radieren 20
Recht 7,10,59,76
Reiki 26
Reisen 60
Religion 76
Resilienz 4, 36, 77
Russisch 44
\$
Schmuck 23
Schreibwerkstatt 4, 11, 36, 77

Schwedisch 44f	
Schwimmkurse 71	
Selbstverteidigung 11, 34	
Selbstvertrauen 10f, 36, 52	
Serbisch 44	
Singen 61	
Sketchnoting 90	
Smart-/iPhone 48f, 73, 89	
Social-Media 6 49 72	
Spanisch 4,45f,67,88f	
Spracheinstufung 38,40	
Stadtkultur 12ff, 60	
Stimmtraining 61	
•••••••••••	
Ctrotching 70 07f	
Stretching 32,83f	
Stricken 78	
Tablet/iPad 48f, 73, 89	
Tai Chi 4, 27, 64	
Tanz 18, 33, 62f, 77, 83	
Testament 7, 59, 76	
Textiles Gestalten 22f, 78f	
Türkisch 46,89	
U	
Umweltbildung 7ff, 57	
Ungarisch 46	
Ungarisch 46 V	
Ungarisch 46 V Verbraucherfragen 6ff, 59	
Ungarisch 46 V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59	
Ungarisch 46 V Verbraucherfragen 6ff, 59	
Ungarisch 46 V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59	
Ungarisch 46 V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W	
Ungarisch 46 V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81	
Ungarisch 46 V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64	
Ungarisch V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76	
Ungarisch V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wassergymnastik 71	
V V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wassergumpostik 71	
Ungarisch V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wassergymnastik 71	
Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wassergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f	
Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wassergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f Wein 19, 58	
Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wassergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f Wein 19, 58 Wildnispädagogik 9 Windows 48	
Ungarisch V Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht 7,59 Vorträge 6ff,10,12,19,34ff, 49,59 W Wald 8f,18,26,34,78,81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f,76 Wassergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f Wein 19,58 Wildnispädagogik 9 Windows	
Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wassergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f Wein 19, 58 Wildnispädagogik 9 Windows 48 Wirbelsäulentraining 26, 28ff, 59, 70f, 82f	
Ungarisch V Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht 7,59 Vorträge 6ff,10,12,19,34ff, 49,59 W Wald 8f,18,26,34,78,81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f,76 Wassergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f Wein 19,58 Wildnispädagogik 9 Windows 48 Wirbelsäulentraining 26,28ff,59, 70f,82f	
Ungarisch V Verbraucherfragen Vorsorgevollmacht 7,59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wassergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f Wein 19, 58 Wildnispädagogik 9 Windows 48 Wirbelsäulentraining 26, 28ff, 59, 70f, 82f Word 4, 49, 90	
Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wassergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f Wein 19, 58 Wildnispädagogik 9 Windows 48 Wirbelsäulentraining 26, 28ff, 59, 70f, 82f Word 4, 49, 90 Work Life Balance 4	
V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wassergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f Wein 19, 58 Wildnispädagogik 9 Windows 48 Wirbelsäulentraining 26, 28ff, 59, 70f, 82f Word 4, 49, 90 Work Life Balance 4	
V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wessergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f Wein 19, 58 Wildnispädagogik 9 Windows 48 Wirbelsäulentraining 26, 28ff, 59, 70f, 82f Word 4, 49, 90 Work Life Balance 4 X X Xpert Business 51	
Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wassergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f Wein 19, 58 Wildnispädagogik 9 Windows 48 Wirbelsäulentraining 26, 28ff, 59, 70f, 82f Word 4, 49, 90 Work Life Balance 4 X Xpert Business 51	
Ungarisch 46 V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wassergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f Wein 19, 58 Wildnispädagogik 9 Windows 48 Wirbelsäulentraining 26, 28ff, 59, 70f, 82f Word 4, 49, 90 Work Life Balance 4 X X Xpert Business 51 Y Yoga 4, 9, 27ff, 63f, 81 2 Zeichnen 20, 78	
V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wessergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f Wein 19, 58 Wildnispädagogik 9 Windows 48 Wirbelsäulentraining 26, 28ff, 59, 70f, 82f Word 4, 49, 90 Work Life Balance 4 X X Xpert Business 51 Y Yoga 4, 9, 27ff, 63f, 81 Zeichnen 20, 78	
Ungarisch 46 V Verbraucherfragen 6ff, 59 Vorsorgevollmacht 7, 59 Vorträge 6ff, 10, 12, 19, 34ff, 49, 59 W Wald Wald 8f, 18, 26, 34, 78, 81 Waldbaden 64 Wanderungen 33f, 76 Wassergymnastik 71 Webseiten erstellen 50f Wein 19, 58 Wildnispädagogik 9 Windows 48 Wirbelsäulentraining 26, 28ff, 59, 70f, 82f Word 4, 49, 90 Work Life Balance 4 X X Xpert Business 51 Y Yoga 4, 9, 27ff, 63f, 81 2 Zeichnen 20, 78	

Q
Z
\supset
\Box
긂
=
\leq
4
<1

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

uks Kreis Offenbach / whs Dreieich /	whs Dietzenbach e.V.	whs Heusenstamm	whs Rodgau	
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Drejejch	63128 Dietzenbach	63150 Heusenstamm	63110 Rodagu	Frankfur
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R	Kurs-Nr. beginnt mit Di	Kurs-Nr. beginnt mit He	Kurs-Nr. beginnt mit Ro	Kurs-Nr
Name/Vorname				Name/
[bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten]	Vomame eines Erziehungsberech	ntigten)		(bei Per
Straße/Hausnummer				Straße/
PLZ/Wohnort				PLZ/Wc
Telefon (tagsüber)				Telefon
E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)	det)			E-Mail (
Jahrgang: Geschlecht: 🗖 mä	🗖 männlich 🔝 weiblich (freiwillige	Weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)	cken)	Jahrga
KURS-NR.:	TITEL			KURS
KURS-NR.:	TITEL			KURS
☐ Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte unbedingt der Anmeldung beifügen)	oefreiung. (Nachweis bitte un	ıbedingt der Anmeldung b	eifügen)	— — —
Für Kurse bei der vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark biite Zahlart wählen:	ıs Dreieich, vhs Dietzenbac	:h, vhs Rodgau und vhs R	ödermark bitte Zahlart	Für Kur wähler
\Box Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. \in 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)	ıl. € 2,50 Verwaltungsgebühr	r pro Veranstaltung)		
☐ Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)	erteile ein SEPA-Lastschriftma	ındat (siehe Rückseite)		
Kurse der vhs Heusenstamm werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.	ər per Rechnung bezahlt, bitte	s beachten Sie dabei die ge	staffelten Gebühren bei	Kurse c wenige
Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)	nd Zuname)			Date and a second
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)	ziehungsberechtigten.)			(Bei Per
Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnchmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. Die Anmeldung ist verbindlich.	dingungen der veranstaltender silnohmebedingungen und die Do Ie. Die Anmeldung ist verbindli	n vhs anerkannt und es wird Itenschutzerklärung finden Sie j ich.	erklärt, dass die sweils am Beginn des	Mit der Angabe Program

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

■ vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark Frankfurter Str. 166-166, 63303 Dreieich Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R	☐ whs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di	wis Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He	☐ whs Rodgau Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro
Name/Vorname			
(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)	Vorname eines Erziehungsberec	ntigten)	
Straße/Hausnummer			
PLZ/Wohnort			
Telefon (tagsüber)			
E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)	ndet)		
Jahrgang: Geschlecht: 🗖 männlich		🔲 weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)	cken)
KURS-NR.:	TITEL		
KURS-NR.:	TITEL		
🗖 Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte unbedingt der Anmeldung beifügen)	befreiung. (Nachweis bitte u r	ıbedingt der Anmeldung k	oeifügen)
Für Kurse bei der vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark bitte Zahlart wählen:	hs Dreieich, vhs Dietzenbac	:h, vhs Rodgau und vhs F	: ödermark bitte Zahlart
🗖 Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)	gl. € 2,50 Verwaltungsgebüh	r pro Veranstaltung)	
 Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandar (siehe Rückseite) Kurse der vhs Heusenstamm werden immer per Rechnung bezahlt bitte beachten Sie dabei die gestoffelten Gebühren bei 	erteile ein SEPA-Lastschriftmc er ber Rechnung bezahlt bitt	ındat (siehe Rückseite) B. beachten Sie dabei die as	staffelten Gebühren bei
weniger als 10 Teilnehmenden.			
Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)	und Zuname)		
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)	rziehungsberechtigten.)		
Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. Die Anmeldung ist verbindlich.	dingungen der veranstaltende eilnahmebedingungen und die Do Je. Die Anmeldung ist verbindl	n vhs anerkannt und es wird atenschutzerklärung finden Sie i ich.	e rklärt, dass die eweils am Beginn des



■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

chten Sie: \-Lastschriftmanda h abgeben!
Datum/Ort Unterschrift
IBAN: DE
Kreditinstitut (Name)
Postleitzahl und Wohnort
Name und Vorname (Kontoinhaber)
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.
☐ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669) Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.
□ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815) □ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

	-
(Kreiskasse Offenbach, (☐ vhs Dietzenbach e.V. (G	(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815) ☐ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
🗖 vhs Rodgau (Stadt Rodg	🗖 vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)
lhre Mandatsreferenznumm	lhre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.
Ich ermächtige die veranste einzuziehen. Zugleich weis	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 gezo-
genen Lastschritten einzulosen. Hinweis: Ich kann innerhalb vor teten Betrages verlangen. Es ge	genen Lastschriften einzulosen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belas- teten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Name und Vorname (Kontoinhaber)	laber)
Straße und Hausnummer	
Postleitzahl und Wohnort	
Kreditinstitut (Name)	
IBAN: DE	<u> </u>
Datum/Ort	Unterschrift
Bitto boachton Cic.	
Das SEPA-Lastschriftma persönlich abgeben!	Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!
personiicii dagebenii	