

Volkshochschule Heusenstamm

INFORMATIONEN

VHS-Geschäftsstelle

des Magistrats der Stadt Heusenstamm
Im Herrngarten 1, Schlossrathaus
63150 Heusenstamm
Geschäftsführung:
Markus Tremmel, Tel.: 06104/607264
Sachbearbeitung,
Felicita Karb, Tel.: 06104/607107,
Telefax: 06104/607278
Internet: vhs-heusenstamm.de
e-mail: vhs@heusenstamm.de

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. Bei allen Kursen (ausgenommen Sprachkurse) ist eine schriftliche Abmeldung bis 14 Wochentage vor Veranstaltungstermin möglich. Es gilt das Datum des Eingangsstempels. Nach Verstreichen der 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.

Mindestteilnehmer/innenzahl und Zuschlag

Für die Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmer/innenzahl von 9 erforderlich. Bei weniger als 9 bis mind. 6 Teilnehmer/innen kann der Kurs dennoch stattfinden, wenn sich die Teilnehmer/innen mit dem entsprechenden Gebührenaufschlag (s. Gebühren) einverstanden erklärt haben. **Das Nichteinverständnis für den entsprechenden Gebührenaufschlag muss bei der Anmeldung vermerkt werden. Auf den Gebührenaufschlag ist keine Ermäßigung möglich.**

Die Kursgebühr ist auf unten aufgeführten Konto unter Angabe des Teilnehmers und Nennung der Kursnummer zu überweisen:

**Konto-Nr. 4 724 647
bei der Sparkasse Langen-Seligenstadt
(BLZ 506 521 24)**

Die Geschäftsstelle nimmt keine Kursgebühren entgegen. Wer sich ordnungsgemäß angemeldet hat, kann am ersten Unterrichtstag teilnehmen. **Die Gebühren bzw. der Gebührenaufschlag müssen spätestens nach dem ersten Unterrichtseinheit (des jeweiligen Kurses) an die VHS-Heusenstamm entrichtet werden. Bei Nichtbeachtung der Zahlungsmodalitäten kann dies zum Ausschluss aus dem Kurs führen.**

Gebührenrückerstattung:

- 1.) Kursgebühren werden zurückerstattet a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss; b) anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsschritte 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 vertretenden 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 Osterferien (29.03. - 09.04.'05), der Sommerferien (25.07. - 03.09.'05) sowie am Rosenmontag, Fastnachtdienstag und an den beweglichen Ferientagen ruht der Betrieb der Volkshochschule. Am letzten Schultag vor den Ferien stehen die Unterrichtsräume in den Schulen nicht mehr 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.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Die Teilnahmebedingungen werden mit der Anmeldung als verbindlich anerkannt.

Kursgebühren:

Die Gebühren richten sich nach der **Kurs-teilnehmerzahl**. Bei den im **Heft angeführten Kursgebühren ist eine Mindestteilnehmerzahl von 9 zu Grunde gelegt. Wer mit einer erhöhten Kursgebühr nicht einverstanden ist, muss dieses auf der Anmeldekarte kenntlich machen. Wer dieses nicht kenntlich macht, akzeptiert die Kursgebühren wie folgt:**

Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit von 45 Minuten für

Programmbereich:

1 – Politik / Gesellschaft	EUR 2,05
2 – Kultur / Gestaltung	EUR 2,10
3 – Gesundheit	EUR 2,05
4 – Sprachen	EUR 2,10
5 – Arbeit / Beruf/ EDV (6 Teilnehmer)	EUR 3,25

Schwimmkurse	EUR 3,85
Teilnahmebescheinigung gebührenfrei	

Gebührenbefreiung:

Für Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosenhilfe bzw. Arbeitslosengeld oder laufender Hilfe nach dem BSHG kann nach den derzeit geltenden Regelungen der Kreisvolkshochschule Offenbach Gebührenbefreiung gewährt werden. Diese Übernahme durch den

Kreis Offenbach ist auf einen Kurs pro Semester begrenzt.

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.

Ort der Veranstaltungen:

Adolf-Reichwein-Gymnasium,
Leibnizstraße 34-36
Adalbert-Stifter-Schule, Schulstraße 24
Adolf-Reichwein-Schule
(Haupt- und Realschule), Leibnizstraße 61
Otto-Hahn-Schule,
Philipp-Reis-Straße 52-54
Sozialstation, Obertshäuser Straße 30
(Stadtteil Rembrücken)
Pavillon am Schlossrathaus,
Im Herrngarten 1,
Altes Rathaus, Schlossstraße 10

Kuratorium (Kommission)

Volkshochschule Heusenstamm:
Bürgermeister Peter Jakoby
(Vorsitzender)
Stadtträtin Bärbel Horn
Stadtverordnete Erika Henneke
Stadtverordneter Willi Rau
Elvira Lukowski
Stadtverordneter Heinrich Wilke-Zimmermann
Stadtverordneter Dr. Rolf Bollinger
Richard Burgheim
Joachim Kammerer
Dr. Dieter Klockner
Norbert Sommer
Dipl.-Verw. Markus Tremmel
(Geschäftsführer der VHS und Leiter der Musikschule)

Politik - Gesellschaft - Umwelt

1.01 Geschichte

Hieroglyphen – Faszinierende Geschichte der Pharaonen / Teil I

Um Ägypten mit seiner langen Geschichte und seinen einzigartigen Denkmälern zu verstehen, muss man sich von Zeitbegriffen trennen. Wenn man sich intensiv mit dem Land beschäftigt, verschwimmen die Grenzen zwischen Realität und Mythos. Die Hieroglyphen, die eingemeißelt sind vom Fuße der Gräber bis zur Spitze der Pyramiden, geben Ihnen Auskunft über die Zeit der Pharaonenherrschaft und den altägyptischen Götterhimmel. Sie lernen die Auslegung der Hieroglyphen kennen, erfahren viel über die Denk- und Lebensweise der Pharaonen und beschäftigen sich mit der Bedeutung der wichtigsten Götter im alten Ägypten.

He 1.01.01

Mohamed Elhamalawi

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Mo 19.00 – 21.15 Uhr, ab 20.06.2005
9 UE, Termine: 3
€ 18,45

Hieroglyphen – Faszinierende Geschichte der Pharaonen / Teil II

Im Zentrum des Kurses steht die Hieroglyphenschrift nicht nur in ihrer historischen Bedeutung sondern auch mit der Möglichkeit der praktischen Anwendung. Darüber hinaus erfahren Sie interessante neue Erkenntnisse zur Pharaonenzeit und beschäftigen sich mit der Königin Hatschepsut.

He 1.01.02

Mohamed Elhamalawi

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di 19.00 – 21.15 Uhr, ab 21.06.2005
9 UE, Termine: 3
€ 18,45



1.07 Psychologie Körper-Selbst-Erfahrung

Auf eigenen Füßen stehen - Schritte zu sich selbst

Selbsterfahrung in der Gruppe

Die Beziehung zu uns und die Erwartungen an uns selbst sind in unserer Lebensgeschichte verwurzelt. Wie sehen unsere Wurzeln aus? Wieviel von uns, unseren Wünschen und Bedürfnissen leben wir?

Wir leiden häufig als Erwachsene darunter, Bilder, die wir von uns haben, Ideale und Lebenskonzepte nicht verwirklichen zu können; wir scheitern immer wieder in dem Bemühen, Erwartungen – tatsächliche und vermutete – von Eltern, Partnern, Freunden und Vorgesetzten zu erfüllen.

Wir haben es nicht oder zu wenig gelernt, wirklich "auf eigenen Füßen zu stehen", zu fühlen was wir brauchen und wollen, welches unsere Möglichkeiten und Wege sind. Dieser Weg zu sich selbst ist bestimmt nicht immer leicht. Und ein Grund für uns, ihn nicht zu suchen und zu gehen, ist häufig die Angst vor dem schmerzhaften Abschied von Illusionen und falschen Vorstellungen von uns selbst und un-

serer Realität. Gewinnen könnten wir aber bei der Reise zu uns selbst: ein Gefühl von und Wissen um unsere Realität, ein anderes Selbstbewusstsein – also ein Wissen von sich selbst – und darauf gründend ein Selbstwertgefühl, das das Fundament unseres Wohlergehens ist.

In einem vertrauens- und respektvollen, unterstützenden Rahmen können diese Schritte zu sich selbst versucht werden. Dies geschieht mit Hilfe von Gesprächen, Rollenspielen und Fantasieereien u. a. zu den Themen "Das innere Kind", "Familienbilder", "Ich und die Gruppe", "Nähe/Distanz", "Mann/Frau". Körper- und Atemübungen können dabei helfen, mehr Kontakt zu sich und seinen Gefühlen herzustellen und tiefe Verspannungen zu lösen.

Bitte bequeme Kleidung, Decke (keine Gymnastikmatte) und kleines Kissen mitbringen.

Informationsveranstaltung für alle an einem Kurs Interessierten: **Montag, 31.01.2005,** 19.00 Uhr im Alten Rathaus, Schlossstraße 10, Rathaussaal

Selbsterfahrungsgruppe I

He 1.07.01

Karin Posselt-Glas

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal
 Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, 14täglich,
 ab 07.02.2005
 30 UE, Termine: 10
 € 61,50

Selbsterfahrungsgruppe II

He 1.07.02

Karin Posselt-Glas

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal
 Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, 14täglich,
 ab 14.02.2005
 30 UE, Termine: 10
 € 61,50

Selbsterfahrungsgruppe III

He 1.07.03

Karin Posselt-Glas

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, 2. Obergeschoss
 Mi, 19.00 - 21.15 Uhr - wochentlich,
 ab 09.02.2005
 45 UE, Termine: 15
 € 92,25

Angstfrei fliegen

Dieses Seminar wird Ihnen helfen, in Zukunft angstfrei zu fliegen, um damit eine neue Lebensqualität zu erfahren. Zunächst werden Sie mit der Technik EFT (Emotional Freedom Techniques) und deren Wirkungsweise aus dem Bereich der spezialisierten Kinesiologie vertraut gemacht. Für Ängste werden Blockaden im Energiesystem verantwortlich gemacht, die durch EFT aufgelöst werden. Die Erfolgsquote liegt bei 90 %.

He 1.07.04

Ursula Eiselstein

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Rathausaal
 Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, 19.02.2005
 9 UE, Termin: 1
 € 18,45

EFT-Workshop (Emotional Freedom Techniques)

Wenn das Leben durch Stress und Ärger aus den Fugen gerät, bringt die Arbeit mit Akupressurpunkten rasche und dauerhafte Erleichterung. Das Selbstvertrauen wächst und die gewonnene emotionale Freiheit führt zu einem anderen Umgang mit Problemen. Hier einige Beispiele: Klaustrophobie, Existenzangst, Zukunftsängste, Angst vor Arbeitsplatzverlust, Trauer, unbewältigte Vergangenheit, unterdrückte Emotionen, Schmerzen etc. Sie führt zu der Möglichkeit, die eigene Qualität wieder wahrzunehmen und zu leben.

He 1.07.05

Ursula Eiselstein

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Rathausaal
 Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, 05.03.2005
 9 UE, Termin: 1
 € 18,45

“Abnehmen mit System und ohne Jo-Jo-Effekt“

Sie werden zunächst mit der Kinesiologie und einer speziellen Methode vertraut gemacht. Wir analysieren Ursachen und Gewohnheiten und lösen Verhaltensmuster durch EFT (Emotional Freedom Techniques) auf. Diese Methode wird Sie ohne Diäten zum Ziel führen. Bitte bequeme Kleidung und eine große Flasche Wasser ohne Kohlensäure mitbringen.

He 1.07.06

Ursula Eiselstein

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Rathausaal
 Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, 09.04.2005
 Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, 10.04.2005
 18 UE, Termine: 2
 € 36,90

**Länderkunde /
Geographie / Reisen****Dia-Veranstaltungen**

Diaorträge finden bis zum Beginn des Heusenstammer Kultursommers an folgenden Terminen im Hinteren Schloßchen, Im Herrngarten 3, jeweils um 20.00 Uhr statt:

10.01., 24.01., 14.02., 28.02., 07.03., 21.03., 04.04., 18.04., 02.05., 23.05., 06.06.2005.

Die Themen der Einzelveranstaltungen aus Geographie und Geschichte werden in einem Informationsblatt vorgestellt. Dieses Programm ist im Rathaus (Information) und bei nachstehenden Heusenstammer Geldinstituten / Firmen erhältlich. Ihnen gilt unser besonderer Dank.

- Braas Dachsysteme GmbH, Rembrücker Straße 50
- Buchhandlung "Das Buch", Frankfurter Straße 30
- Herth & Buss GmbH & Co. KG, Dieselstraße 2 – 4
- Levi Strauss Germany GmbH, Levi-Strauss-Allee 18
- SEB Bank AG, Frankfurter Straße 44 a
- Volksbank Heusenstamm, Frankfurter Straße 20

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

1.11 Heimatkunde**Ein Tag in Steinheim - eine FußExkursion durch die bezaubernde Altstadt und ihre Kirchen**

Die Burg/Schloss Steinheim wurde erstmals 1222 in einer Mainzer Urkunde genannt und gehörte den Herren von Eppstein, einem damals mächtigen Adelsgeschlecht. 1425 verkauften die Eppsteiner Steinheim und sein Umland für 38.000 rheinische Gulden an den Mainzer Erzbischof Konrad von Daun. Danach blieb Steinheim fast 400 Jahre kurmainzerisch. In der Schlacht bei Hanau im Oktober 1813 war im Schloss ein Lazarett eingerichtet. Bevor wir unsere Führung in der Altstadt fortsetzen, schauen wir uns die Kirche St. Niko-

laus – die Pfarrkirche für ehemals Klein-Steinheim – mit der Kreuzkapelle an. Hier finden jährlich die Wallfahrten zum "Heiligen Kreuz zu Steinheim" statt.

Vom Schlossgarten/Kräutergarten haben wir einen herrlichen Blick auf den Main. Hier hören wir von den Römern, die in der Nähe eine Furt im Mainbogen genutzt haben. (Im Schlossgarten ist eine Vesperpauze vorgesehen. Hierzu bitte nach persönlichem Bedarf im Rucksack eine Stärkung und Getränke mitführen.)

Vom Maintor über den Mainzoll und dem Dürerhaus erreichen wir den Platz des Friedens, wo bis 1773 das mittelalterliche Rathaus stand. Am Schönbornhaus – dem späteren Schulhaus – vorbei, passieren wir den Huttenhof und erreichen weitere liebevoll wieder hergerichtete Altstadthäuser. Unser nächster Besuch gilt der alten Pfarrkirche St. Johann Baptist, die nach monatelanger Innenrenovierung im Dezember 2004 von Kardinal Lehmann neu geweiht wurde. Am Ende eines erlebnisreichen Tages erreichen wir die Pfarrkirche "Maria - Hilfe der Christen". Das große Apsisgemälde und der Triumphbogen wurde von der polnischen Künstlerin Wanda Stokwiz in den Jahren 2001/2002 neu bemalt. Nach einer Kaffeepause auf dem Kardinal-Volk-Platz fahren wir mit dem Bus und der S-Bahn wieder zu unserem Ausgangspunkt zurück.

He 1.11.01

Anita Kremer**Sa, 18.06.2005, 10.00 Uhr, Treffpunkt****Bahnhof Heusenstamm, Bahnsteig S 2****Abfahrt: 10.26 Uhr****Umsteigen bzw. Zusteigen für Offenbacher****Teilnehmer in Offenbach-Ost um 10.45 Uhr:****Geplante Abfahrt des Zuges Richtung Hanau****11.18 Uhr.****Rückfahrt ab Steinheim: 17.33 Uhr mit der****S 9****An Offenbach-Ost 17.43 Uhr; ab Offenbach-****Ost 17.58 mit der S 2;****An Heusenstamm 18.04 Uhr****Teilnahmegebühr: € 8,00 (zzgl. Fahrtkosten****RMV)****Eine verbindliche telefonische Anmeldung****unter der Rufnummer 06104/607-107****(Frau Karb) ist unbedingt erforderlich.****Die Teilnehmer sollten für diesen Exkursions-****tag in Steinheim gut zu Fuß sein.****Kultur – Gestalten****2.01 Literatur****Literaturtreff für Senioren**

Für alle Literatur-Interessierten gibt es ein buntgemischtes Programm in alle Richtungen der deutschsprachigen Literatur.

He 2.01.01

Gabriele Haas-Rupp**Sozialzentrum (Tagesstätte) der Arbeiter-****wohlfahrt, Herderstraße 89, Heusenstamm****Mi, 16.00 - 17.30 Uhr, ab 02.02.2005****30 Unterrichtseinheiten****Gebührenfrei****2.05 Kalligraphie /
Malen / Zeichnen****Kalligraphie – Texturen**

In unterschiedlichen graphischen Techniken werden "Schriftgewebe" gestaltet. Dazu kann Text eingebracht oder die nicht lesbare Form bevorzugt werden.

He 2.05.01

Sigrid Hammon**Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm****Do, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 03.02.2005****32 UE, Termine 12****€ 67,20****Malerei für Kinder und Jugendliche**

Arbeiten auf Leinwand, Pappen und Aquarellpapier mit Pinsel und Spachtel

He 2.05.02

Helga Jöster**Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm****Mo, 17.00 - 18.30 Uhr, ab 14.02.2005****30 UE, Termine: 15****€ 69,00 (inkl. Materialkosten)****Zeichnen und Malen mit
Pastell-Kreide / Aquarell und
Gouache**

(Acryl bzw. Öl nach Absprache) - Für Erwachsene

Arbeiten auf Aquarellpapier, Pappen und Leinwand

He 2.05.03

Helga Jöster**Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm****Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, ab 16.02.2005****Kurs 14täglich nach Vereinbarung****30 UE, Termine: 10****€ 69,00 (inkl. Materialkosten)****Grundlagen der Gestaltung**

Einführung in die Perspektive und Farbenlehre sowie Licht und Schatten Dieser Kurs ist gerichtet an Jugendliche und Erwachsene zur Vorbereitung einer Mappe für künstlerische Studienzwecke.

He 2.05.04

Helga Jöster**Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm****Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, ab 23.02.2005****Kurs 14täglich nach Vereinbarung****30 UE, Termine: 10****€ 69,00 (inkl. Materialkosten)****Zur 1. Unterrichtsstunde bitte folgende****Materialien mitbringen:****Bleistift, Knetgummi, Skizzenblock DIN A3****oder DIN A 2, mittlere Stärke**

**Anmeldung auch per
e-mail möglich:
vhs@heusenstamm.de**

2.06 Plastisches Gestalten

BILDAUERWERKSTATT

Formen in Ton

Beispiele aus der Natur, der Kunstgeschichte, das Arbeiten nach dem menschlichen Modell, aber auch das Herantasten an die Form dienen als Anregung für die plastische Arbeit (Skulptur, Objekt, Relief, Architektur, Landschaft). Anschließend können die entstandenen Arbeiten mit Keramikfarben wie Engoben, Oxiden, Glasuren, gestaltet werden.

Erwachsene / Jugendliche

He 2.06.01

Helga Jöster

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 14.02.2005
30 UE, Termine: 10
€ 69,00 Jugendliche, € 83,45 Erwachsene (inkl. Materialkosten)

Erwachsene / Jugendliche

He 2.06.02

Helga Jöster

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 15.02.2005
30 UE, Termine: 15
€ 69,00 Jugendliche, € 83,45 Erwachsene (inkl. Materialkosten)

Erwachsene / Jugendliche

He 2.06.03

Helga Jöster

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 15.02.2005
30 UE, Termine: 15
€ 69,00 Jugendliche, € 83,45 Erwachsene (inkl. Materialkosten)

Kinder und Jugendliche

He 2.06.04

Helga Jöster

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
Mo, 14.45 - 16.15 Uhr, ab 14.02.2005,
30 UE, Termine: 15
€ 69,00 (inkl. Materialkosten)

Kinder und Jugendliche

He 2.06.05

Helga Jöster

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
Di, 14.45 - 16.15 Uhr, ab 15.02.2005
30 UE, Termine: 15
€ 69,00 (inkl. Materialkosten)

Kinder und Jugendliche

He 2.06.06

Helga Jöster

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
Di, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 15.02.2005
30 UE, Termine: 15
€ 69,00 (inkl. Materialkosten)

2.09 Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Das Wort Tanz bedeutet ursprünglich "Lebensfreude" (von dem Sanskrit-Wort "tanha" abgeleitet) - Wir, Frauen jeden Alters, wollen uns im Tanz ein Stück orientalischer Lebensfreude und Gelassenheit erschließen und Har-

monie von Körper und Geist erfahren. Das Vermitteln eines guten Körpergefühles, das Aufbauen der Grundbewegungen und das Fördern der Beweglichkeit sind wichtige Bestandteile der Kurse. Getanzte Lebensfreude und die allmähliche Entwicklung des persönlichen künstlerischen Ausdrucks stehen im Vordergrund. Weiter Schwerpunkte werden sein: Harmonische Bewegungskoordination, freier Tanz, Folklore, Rhythmik und Hintergrundwissen.

Für gute Anfänger - gute Medium-Stufe

He 2.09.01

Elke Blank-Ziethmann

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal
Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 09.02.2005
30, Termine: 15
€ 63,00

Mediumstufe - Fortgeschrittene

He 2.09.02

Elke Blank-Ziethmann

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal
Mi, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 09.02.2005
30 UE, Termine: 15
€ 63,00

Neu-Einsteigerinnen sind in allen Kursen herzlich willkommen. Bitte vor der Anmeldung kurze telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin. Telefon-Nr. bitte bei der VHS (Tel. 06104/607-107, -264) erfragen.

Gesundheit

3.00 Fächerübergreifende/sonstige Kurse

Gedächtnstraining

Das Wort Gedächtnstraining ist in aller Munde, viele Medien haben es zum Thema. Mit unserer Dozentin werden Sie Übungen mit der Zielsetzung eines dauerhaften geistigen Trainings in lockerer, stressfreier Atmosphäre erleben. Mit gezielten Trainings werden beide Gehirnhälften zum "Arbeiten" angeregt. Auch wird die Koordination bei Bewegungsabläufen des Körpers, von den Fingerspitzen bis zu den Füßen, "trainiert". Mit dem "Ganzheitlichen Gedächtnstraining" können Sie z. B. Ihre Konzentrationsfähigkeit, Ihre Kreativität steigern und Ihre Denkfähigkeit verbessern. Fühlen Sie die Stärkung von Geist, Körper und Seele. Gedächtnstraining ist in jedem Lebensalter von großer Wichtigkeit. Entgegen häufiger Meinungen ist es erwiesen, dass der Mensch bis in hohe Alter lernfähig ist. Seien Sie neugierig und mutig, machen Sie mit. Sie werden fitter durch unseren Kurs. Nutzen Sie die Chance, Ihr Wohlbefinden zu verbessern und sich selbst etwas Gutes zu tun. Frau Schneider freut sich auf Sie!

He 3.00.01

Hannelore Schneider

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, 2. Obergeschoss
Fr, 10.00 - 11.30 Uhr, ab 18.02.2005
16 UE, Termine: 8
€ 32,80

3.01 Autogenes Training / Yoga / Entspannung

Bewegung in Harmonie - Übungen aus dem Tai Chi Chuan

Atem- und Konzentrationsübungen, die den Körper in ein harmonisches Gleichgewicht bringen. Steigerung aller Sinneswahrnehmungen und tiefe Entspannung durch meditative Bewegungsabläufe für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Das Üben in freier Natur hat seinen ganz besonderen Reiz.

Für alle Altersstufen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe (Schlappchen) und Unterlage mitbringen.

He 3.01.01

Rita Rückert-Schneider

Freigelände des Allwetterbades, Jahnstraße 50, Heusenstamm
Bei Regen findet der Kurs im Alten Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal, statt.
Di, 11.00 - 12.00 Uhr, ab 10.05.2005
13 UE, Termine: 10
€ 27,00

Autogenes Training - Meditation

Atem- und Dehnungsübungen; durch Körperan- und -entspannung sowie durch bewusste Körperwahrnehmung können wir lernen, Stress, Nervosität und Unruhe abzubauen, um unser inneres Gleichgewicht, Ruhe und Gelassenheit wieder zu finden; Wege zum ganzheitlichen Menschsein. Bitte bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

He 3.01.02

Ilse Raasch

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

Kurs A: Mo, 18.00 - 19.30 Uhr,

ab 14.02.2005

Kurs B: Do, 18.00 - 19.30 Uhr,

ab 17.02.2005

Kurs C: Do, 19.30 - 21.00 Uhr,

ab 17.02.2005

30 UE, Termine: 15

€ 61,50

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg für alle Menschen mit ihren unterschiedlichen Möglichkeiten und ihren persönlichen Bedürfnissen. Das Ziel ist, durch Yoga zu mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit im Geist zu finden und zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

He 3.01.03

Hildegard Erbar

Pavillon am Schloss, Im Herrngarten 1,

Heusenstamm

Di, 9.00 - 10.00 Uhr, ab 15.02.2005

16 UE, Termine: 12

€ 32,80

Hatha-Yoga für leicht Fortgeschrittene

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

He 3.01.04

Britta Herrmann

Sozialstation, Heusenstamm-Rembrücken

Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, ab 14.02.2005

30 UE, Termine: 15

€ 61,50



Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Grundkenntnisse von Hatha-Yoga (siehe Kurs 3.01.04) werden bewusst erweitert und gefestigt. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.

He 3.01.05

Britta Herrmann

Otto-Hahn-Schule Heusenstamm

Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 14.02.2005

30 UE, Termine: 15

€ 61,50

Einführung in den 1. REIKI-Grad

REIKI führt den Menschen zu einer Harmonie mit sich selbst, lindert Schmerzen, bewirkt tiefe Entspannung, verfeinert unsere Energiezentren und trägt zur Auflösung unserer Krankheitsursachen auf allen Ebenen bei. Die universale Lebensenergie REIKI kann durch entsprechende Einstimmungen bei jedem Menschen geweckt werden. - Bitte Decke und Kissen mitbringen.

He 3.01.06

Birgit Grebe

Sozialstation Heusenstamm-Rembrücken,

Obertshäuser Straße

Sa, 10.00 - 18.00 Uhr, 26.02.2005

So, 10.00 - 18.00 Uhr, 27.02.2005

20 UE, Termine: 2

€ 41,00 (zzgl. 10,00 EUR Materialkosten,

die bei der Dozentin zu entrichten sind).

**Heusenstammer
Kultursommer
10.06. bis 10.07.2005**

**Besuchen Sie uns im
Internet
vhs-heusenstamm.de**

ÖFFNUNGSZEITEN**Allwetterbad im Forst, Jahnstraße 50, Heusenstamm**

(wegen Straßenbauarbeiten ist die Zufahrt zur Zeit nur über die Schlossstraßen-Brücke in Höhe der Kläranlage möglich)

Badewelt

	15.05. – 15.09.	16.09. – 14.05.	Schulferien
Montag	geschlossen	geschlossen	*)
Dienstag	8.00 – 19.00 Uhr	8.00 – 19.00 Uhr	8.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	13.00 – 21.30 Uhr	13.00 – 21.30 Uhr	10.00 – 21.30 Uhr
Donnerstag	8.00 – 19.00 Uhr	8.00 – 19.00 Uhr	8.00 – 19.00 Uhr
Freitag	13.00 – 21.30 Uhr	13.00 – 21.30 Uhr	10.00 – 21.30 Uhr
Samstag	8.00 – 18.00 Uhr	8.00 – 18.00 Uhr	8.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	8.00 – 18.00 Uhr	8.00 – 13.00 Uhr	8.00 – 18.00 Uhr

*) während der Sommerferien ist das Schwimmbad montags von 12.00 - 19.00 Uhr geöffnet

Saunawelt

Montag	14.00 – 22.00 Uhr	Damentag
Dienstag	14.00 – 22.00 Uhr	Herrentag
Mittwoch	14.00 – 22.00 Uhr	Gemischt
Donnerstag	14.00 – 22.00 Uhr	Damentag
Freitag	14.00 – 22.00 Uhr	Gemischt
Samstag	10.00 – 20.00 Uhr	Gemischt

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 daserspüren, dass Körper und Bewusstsein nicht voneinander zu trennen sind.

Durch leichte behutsame Bewegungen, die jede Person in ihrer eigenen Art und Weise ausführt, werden gewohnte Bewegungsmuster und Verspannungen bewusst gemacht. Die Veränderung und Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten führen zu einem besseren Umgang mit sich selbst und mehr Wohlbefinden. Diese Methode ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte Isomatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

He 3.01.07

Ellen Kober-Hubrich

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, 18.06.2005

So, 10.00 – 16.00 Uhr, 19.06.2005

16 UE, Termine: 2

€ 32,80

3.02 Gymnastik / Schwimmen**PILATES**

Pilates ist eine schonende Trainingsmethode nach sportmedizinischen Erkenntnissen. Körperwahrnehmung und Beherrschung werden eingesetzt um eingefahrene falsche Bewegungsmuster zu verändern. Das Training besteht aus genauen Übungen, gezielten Korrekturen und einer erlernten Atemtechnik. Unabhängig von der bisher aktiv ausgeübten Sportart und vom Alter kann diese Methode von jedem praktiziert werden und ist besonders bei Rückenproblemen geeignet. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.01

Rita Rückert-Schneider

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal

Di, 9.30 – 10.30 Uhr, ab 15.02.2005

20 UE, Termine: 15

€ 41,00

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Durch Bewegungsmangel, Überforderung und einseitige Belastung kommt es häufig zu Fehlbelastungen und somit zu Muskeldysfunktionen. Ziel ist es, die bewusste Körperwahrnehmung zu schulen, Haltungsschwächen zu korrigieren und Haltungsschwächen entgegenzuwirken. Die Kraft und Beweglichkeit wird durch gezieltes Training so verbessert, dass Gelenke, Bänder und Muskulatur trotz Training geschont werden. Entspannungsübungen helfen, Verkrampfungen und unbewusste Anspannungen zu lösen.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.02

Barbara Föllner

Sozialstation, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A: Di, 9.00 – 9.45 Uhr,

ab 01.02.2005

Kurs B: Di, 9.45 – 10.30 Uhr,

ab 01.02.2005

Kurs C: Di 10.30 – 11.15 Uhr,

ab 01.02.2005

15 UE, Termine: 15

€ 30,75

Fitnessstraining für Frauen

Inhalt dieser Stunde ist ein Konditionstraining für Herz und Kreislauf, sowie funktionelle Ganzkörpergymnastik für die gesamte Muskulatur. Durch Kräftigung, Lockerung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur, sollen nicht nur Muskeldysfunktionen kompensiert, die Figur verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden, sondern auch das psychische Wohlbefinden.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.03

Barbara Föllner

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,

Gymnastikhalle

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, ab 01.02.2005

20, Termine: 15

€ 41,00

Wirbelsäulengymnastik II

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.04

Ursula Feldpausch-Herbert

Otto-Hahn-Schule Heusenstamm,

Gymnastikhalle

Mi, 16.00 – 17.00 Uhr, ab 02.02.2005

20 UE, Termine: 15

€ 41,00

Fitnessstraining für Frauen und Männer

Mit unterschiedlichem Tempo und in variabler Intensität wird durch gezieltes Training eine Stärkung des Herz-Kreislaufsystems bewirkt. Durch die zielgerichtete Schongymnastik soll die Bewegung der Gelenke erhalten und verbessert werden. Durch Lockerungs- und Entspannungsübungen werden vorhandene Verspannungen gelöst und Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel entstanden sind, komprimiert und dadurch das allgemeine körperliche Wohlbefinden verbessert. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.05

Barbara Föllner

Otto-Hahn-Schule Heusenstamm,

Gymnastikhalle

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, ab 02.02.2005

20 UE, Termine: 15

€ 41,00

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.06

Elke Stern

Sozialstation, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A: Mi, 18.00 – 19.00 Uhr,

ab 02.02.2005

Kurs B: Mi, 19.00 – 20.00 Uhr,

ab 02.02.2005

Kurs C: Mi, 20.00 – 21.00 Uhr,

ab 02.02.2005

24 UE, Termine: 18

€ 49,20

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.07

Elke Stern

Otto-Hahn-Schule Heusenstamm,

Gymnastikhalle

Kurs A: Do, 16.00 – 17.00 Uhr,

ab 03.02.2005

Kurs B: Do, 17.00 – 18.00 Uhr,

ab 03.02.2005

24, Termine: 18

€ 49,20

Gesund und fit?

Durch eine vielseitige Stundengestaltung wollen wir mit funktioneller und rüdenschonender Gymnastik muskuläre Dysbalancen ausgleichen; vernachlässigte Muskelpartien kräftigen, verspannte und verkürzte Muskeln lockern und dehnen. Die Schulung des Herz-Kreislaufsystems mit Musik sowie Entspannung ist ebenfalls Teil jeder Stunde.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.08

Simone Dörr

Otto-Hahn-Schule Heusenstamm,

Gymnastikhalle

Do, 18.15 – 19.15 Uhr, ab 03.02.2005

24 UE, Termine: 18

€ 49,20

Schongymnastik für Frauen

Kursbeschreibung siehe Kurs He 3.02.02

He 3.02.09

Barbara Föllner

Adolf-Reichwein-Gymnasium, Gymnastikhalle

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, ab 14.02.2005

20, Termine: 15

€ 41,00

**Wassergymnastik für jedermann (Erwachsene)**

Leistungsverbesserung und -festigung durch Bewegung im Wasser. Durch den Wasserauftrieb wird der Körper vom Gewicht entlastet und damit die Gelenke geschont.

Barbara Föllner

Schwimmbad Heusenstamm, Jahnstraße 50

(wegen Straßenbauarbeiten ist die Zufahrt zur Zeit nur über die Schlossstraßen-Brücke in Höhe der Kläranlage möglich)

Jeweils donnerstags (außer Schulferien)

Gruppe I: 9.30 – 10.00 Uhr

Gruppe II: 10.00 – 10.30 Uhr

Gruppe III: 10.30 – 11.00 Uhr

Änderungen vorbehalten – Siehe Aushang im Allwetterbad.

Anmeldung nicht notwendig. Es ist lediglich der Schwimmbadeintritt zu entrichten.

Aqua-Aerobic mit Jennifer Marx

Schwimmbad Heusenstamm, Jahnstraße 50

(wegen Straßenbauarbeiten ist die Zufahrt zur Zeit nur über die Schlossstraßen-Brücke in Höhe der Kläranlage möglich)

Jeweils freitags von 19.00 – 19.45 Uhr

Änderungen vorbehalten – Siehe Aushang im Allwetterbad.

Anmeldung nicht notwendig. Es ist lediglich der Schwimmbadeintritt zu entrichten.

Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahre und Erwachsene

Auf Anfrage bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Heusenstamm

Tel. 06104/607-107

3.07 Ernährung

Bringen Sie bitte für alle Kochkurse ein Küchentuch, eine Schürze und ein scharfes Messer mit.

Köstlichkeiten der Orientalischen Küche

Dieser Kochabend möchte einen Einblick in die Vielfalt der orientalischen Vorspeisen geben. Gemeinsam wollen wir die Geheimnisse von z. B. Baba Ganusch oder Tabulé lüften. Diese mit arabischem Fladenbrot zu servierenden orientalischen Köstlichkeiten werden sicherlich nicht nur Vegetarier faszinieren. Bitte eine Tupperdose und ein Geschirrhäutchen mitbringen.

He 3.07.01

Mohamed Elhamalawi

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo, 17.45 – 21.30 Uhr, 31.01.2005

5 UE, Termin: 1

€ 9,75 (zzgl. Lebensmittelumlage in Höhe von € 8,00, die direkt an den Dozenten zu entrichten sind)

Chinesisch kochen (Fortgeschrittene)

___ He 3.07.02
Helen Ibrügger
 Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
 Mo, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 02.02.2005
 40 UE, Termine: 10
 € 82,00 (zzgl. Lebensmittelumlage)
 Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

Und wieder kochen die Männer - "Ran an die Töpfe"

___ He 3.07.03
Ute Kinsky
 Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
 Do, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 03.02.2005
 20 UE, Termine: 5
 € 41,00 (zuzüglich Lebensmittelumlage)
 Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

Sprachen

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

Arabisch**Arabisch I (Anfänger)**

... um mehr vom Urlaub zu haben oder einfach um sich mit Einheimischen zu unterhalten. Aber nicht nur! Hinter Sprachen steckt viel mehr: Beim Erlernen einer Sprache lernen Sie auch die Kultur, die Mentalität und die Lebensfreude des Volkes kennen. Sprachen helfen uns, Brücken zwischen Menschen und Kulturen zu bauen und führen uns auf eine Reise durch die Geschichte. Deshalb kommen Sie und erleben sie mit mir "arabisch", eine der schönsten und ältesten Sprachen der Welt. Mit mir erlangen Sie Wissen mit Spaß Zum Abschluss des Kurses ist ein arabisches Buffet geplant (Die Lebensmittelumlage in Höhe von € 4,00 ist dann bitte an den Dozenten zu entrichten).

___ He 4.01.01
Mohamed Elhamalawi
 Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
 Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 14.02.2005
 Lehrmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt
 30 UE, Termine: 15
 € 63,00

Arabisch II (Fortgeschrittene)

Sie können bereits das arabische Alphabet und haben Grundkenntnisse, die in diesem Kurs weiter ausgebaut werden.

___ He 4.01.02
Mohamed Elhamalawi
 Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
 Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 14.02.2005
 Lehrmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt
 30 UE, Termine: 15
 € 63,00

Anmeldung auch per Fax möglich:
Fax: 0 61 04 / 60 72 78

Englisch**Englisch Grundstufe I - II (Vorkenntnisse notwendig)**

Wir lernen spielerisch und experimentell in der Gruppe. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch und Extra-Unterrichtsmaterial, das von der Kursleiterin hergestellt und ausgegeben wird. Hierfür sind € 3,00 an die Kursleiterin zu entrichten.

___ He 4.06.01
Eva Hippe-Chebli
 Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal
 Do, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 03.02.2005
 Lehrbuch: *The New Headway "Elementary" (Forts.)*, Student's Book, Cornelsen Verlag
 26 UE, Termine: 13
 € 54,60

Englisch - Mittelstufe - III - IV weiterführender Kreativkurs (gute Vorkenntnisse notwendig)

Nur noch wenige freie Kursplätze. Teilnahme nur nach Rücksprache mit der Dozentin. Telefonnummer bitte bei der VHS erfragen!

___ He 4.06.02
Eva Hippe-Chebli
 Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal
 Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 01.02.2005
 Begleitbuch: *The New Headway Intermediate - Student's Book*, Cornelsen Verlag
 Für weitere Materialien sind € 3,00 an die Dozentin zu entrichten.
 26 UE, Termine: 13
 € 54,60

Englisch - Grundstufe IV

Einsteigen möglich
 ___ He 4.06.03
Rosemarie Hippe
 Pavillon am Schloss, Im Herrngarten 1, Heusenstamm
 Mi, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 02.02.2005
 Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
 28 UE, Termine: 14
 € 58,80

Englisch - Grundstufe V

ZustiegenderInnen willkommen
 ___ He 4.06.04
Rosemarie Hippe
 Pavillon am Schloss, Im Herrngarten 1, Heusenstamm
 Fr, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 04.02.2005
 Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
 28 UE, Termine: 14
 € 58,80

Englisch - Ausbaustufe

Advanced Learners
 This course is intended for students who wish to practise English in a relaxed and informal way. Einstiegen möglich.

___ He 4.06.05
Rosemarie Hippe
 Pavillon am Schloss, Im Herrngarten 1, Heusenstamm
 Mi, 9.00 - 10.30 Uhr, ab 02.02.2005
 28 UE, Termine: 14
 € 58,80

Englisch - Ausbaustufe

Advanced Learners
 ___ He 4.06.06
Rosemarie Hippe
 Pavillon am Schloss, Im Herrngarten 1, Heusenstamm
 Fr, 9.00 - 10.30 Uhr, 04.02.2005
 28 UE, Termine: 14
 € 58,80

"Wan 2 tlk? Cm 2 us." - The English Talkshop

Advanced Learners
 Tell us your tale / read and speak. Discussions on topics of general interest.

___ He 4.06.07
Rosemarie Hippe
 Pavillon am Schloss, Im Herrngarten 1, Heusenstamm
 Do, 18.15 - 19.45 Uhr, 03.02.2005
 28, Termine: 14
 € 58,80

**Thursday Morning English Club**

Neue Teilnehmer nur nach Absprache mit der Dozentin.

___ He 4.06.08
Rosemarie Hippe
 Advanced level.
 Pavillon am Schloss, Im Herrngarten 1, Heusenstamm
 Do, 10.00 - 11.30 Uhr, 03.02.2005
 28 UE, Termine: 14
 € 58,80

Englisch für Kinder

Diese Kurse bieten einen spielerischen Kontakt mit der englischen Sprache. Wir singen und malen, führen Rollenspiele auf und erfinden allerlei Spiele um kleine Sätze in der englischen Sprache zu lernen und zu sprechen.

___ He 4.06.09
Eva Hippe-Chebli
 Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal

Kurs A: Di, 15.00 - 16.00 Uhr, ab 01.02.2005
 (4 - 6jährige Kinder / Fortgeschrittene - Neuanmeldungen nur nach Absprache)

Kurs B: Di, 16.15 - 17.15 Uhr, ab 01.02.2005,
 (5 - 7jährige Kinder / Anfänger ohne Vorkenntnisse)
 Bitte rechtzeitig bei der VHS anmelden, da bereits eine Warteliste existiert.

Kurs C: Do, 15.00 - 16.00 Uhr, ab 03.02.2005,
 (7- 9jährige Schulkinder / Fortgeschrittene - Neuanmeldungen nur nach Absprache)

Kurs D: Do, 16.15 - 17.15 Uhr, ab 03.02.2005,
 (6 - 8jährige Kinder / Fortgeschrittene - Neuanmeldungen nur nach Absprache)
 16 UE, Termine: 12
 € 33,60 Zusätzlich zu den Kursgebühren werden 8,00 € Materialkosten für Anschaffungsmaterial, Spielzeug, Farben und Papier, " Juice and Biscuits" an die Kursleiterin erbeten.

Achtung: Nur noch wenige Plätze frei! Bitte bei Frau Karb (Tel. 06104/607-107) nachfragen!

NEU: Die Englischkurse für Kinder werden durch die speziell geschulte und sehr liebe Schulkinderin "Lilly" (goldenen Labrador, zwei Jahre alt) begleitet.

Französisch**Französisch (Vorkenntnisse notwendig)**

Wollen Sie mit unserer neuen Methode dynamisch Französisch lernen oder auffrischen?

___ He 4.08.01
Sabine Malher
 Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, 2. Obergeschoss
 Do, 17.00 - 18.30 Uhr, ab 03.02.2005
 Lehrbuch: *Couleurs de France*, ab Lektion 8
 30 UE, Termine: 15
 € 63,00

Französisch (gute Vorkenntnisse notwendig)

Neben dem Lehrbuch arbeiten wir mit aktuellen Texten und lesen literarische Ganzschriften. Zwischeneinsteiger sind in unserem sympathischen Kurs willkommen.

___ He 4.08.02
Traute Burdack
 Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, 2. Obergeschoss
 Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 14.02.2005
 Lehrbuch: *Couleurs de France*, ab Lektion 3, Band 3 (Langenscheidt-Verlag)
 24 UE, Termine: 12
 € 50,40

Französisch - mit sehr guten Vorkenntnissen / Cours de conversation française

Ce cours a pour but d'approfondir vos connaissances en français. Nous étudions ensemble des textes variés pour améliorer votre vocabulaire et grammaire. - Dieser Kurs dient zur Vertiefung Ihrer Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik, indem wir zusammen Texte unterschiedlicher Art analysieren und kommentieren. - Zwischeneinsteiger willkommen

___ He 4.08.03
Catherine Hartmann
 Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, 2. Obergeschoss
 Di, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 01.02.2005
 Lehrbuch: *Perspectives 2*
 20 UE, Termine: 10
 € 42,00

Besuchen Sie uns im Internet
vhs-heusenstamm.de

Französisch-Conversation III

Nous référent aux nouvelles du jour, à des articles de journaux, à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains, et parfois à des films. Nous apprenons à parler le français librement et sans appréhension, tout en revissant et en approfondissant la grammaire.

He 4.08.04

Sabine Malher

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, 2. Obergeschoss
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, ab 03.02.2005
30 UE, Termine: 15
€ 63,00

Italienisch**Italienisch Anfänger/innenkurs (keine Vorkenntnisse notwendig)**

Sie wollen sich nicht mehr mit Händen und Füßen in Italien verständlich machen. Nun wollen Sie richtig Italienisch lernen, eine der schönsten Sprachen der Welt. Das ist Ihre beste Entscheidung. Und, wenn Sie irgendwann einmal Interesse haben sollten, können Sie auch die Prüfung für das "Europäische Zertifikat Italienisch" machen.

He 4.09.01

Salvatore Ingrassia

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, ab 14.02.2005
Lehrbuch: Linea diretta I, ISBN 3-19-005174-7 + CDs, oder Kassetten, unbedingt nötig!
Arbeitsbuch: Linea diretta I, ISBN 3-19-015174-1
30 UE, Termine: 15
€ 63,00

Italienisch Intensivkurs für Anfänger/innen (keine Vorkenntnisse notwendig)

He 4.09.02

Kursbeschreibung siehe He 4.09.01

Salvatore Ingrassia

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, 2. Obergeschoss
Di, 9.00 – 12.20 Uhr, ab 15.02.2005,
Lehrbuch: Espresso I (Hueber-Verlag)
32 UE, Termine: 8
€ 67,20

Italienisch für Anfänger/innen (Vorkenntnisse notwendig)

He 4.09.03

Salvatore Ingrassia

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, ab 14.02.2005
Lehrbuch: Linea diretta I, ab Lektion 3, ISBN 3-19-005174-7 + CDs, oder Kassetten, unbedingt nötig!
Arbeitsbuch: Linea diretta I, ISBN 3-19-015174-1
30 UE, Termine: 15
€ 63,00

Italienisch für Senioren III

Fortsetzung. Quereinsteiger willkommen. Bitte um Absprache mit der Dozentin. Telefonnummer bitte bei der VHS erfragen.

He 4.09.05

Dr. Cristina Ricca

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, 2. Obergeschoss
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, ab 24.02.2005
Lehrbuch: Espresso II
36 UE, Termine: 12
€ 75,60 (Neuanmeldungen nach Absprache mit der Dozentin)

SPANISCH**Spanisch Anfänger/innenkurs (leichte Vorkenntnisse notwendig)**

Ab Lektion 4, Band 1

He 4.22.01

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 18.45 – 20.15 Uhr, ab 15.02.2005
Lehrbuch: Caminos 1 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
30 UE, Termine: 15
€ 63,00

Spanisch Anfänger/innenkurs –vormittags- (Vorkenntnisse notwendig)

Ab Lektion 11, Band 1

He 4.22.02

Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, 1. Obergeschoss
Mo, 9.30 – 11.00 Uhr, ab 14.02.2005
Lehrbuch: Caminos 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
30 UE, Termine: 15
€ 63,00

Spanisch Fortgeschrittenenkurs (gute Vorkenntnisse notwendig)

ab Lektion 13, Band 1 - ZusteigerInnen willkommen

He 4.22.03

Susana Diaz de Bulach

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, ab 15.02.2005
Lehrbuch: Caminos 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
24 UE, Termine: 12
€ 50,40

Spanisch Fortgeschrittenenkurs – vormittags (sehr gute Vorkenntnisse notwendig)

En este curso ejercitaremos en forma oral, escrita expresiones prácticas del diario vivir y también conoceremos nuevas estructuras gramaticales.

ab Lektion 3, Band 2

He 4.22.04

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, 1. Obergeschoss
Di, 9.30 – 11.00 Uhr, ab 15.02.2005
Lehrbuch: Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
30 UE, Termine: 15
€ 63,00

Spanisch Fortgeschrittenenkurs (sehr gute Vorkenntnisse notwendig)

Ab Lektion 3, Band 2

ZusteigerInnen willkommen

He 4.22.05

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 20.15 – 21.45 Uhr, ab 15.02.2005
Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
30 UE, Termine: 15
€ 63,00

Spanisch Fortgeschrittenenkurs (sehr gute Vorkenntnisse notwendig)

Ab Lektion 6, Band 2

ZusteigerInnen willkommen

He 4.22.06

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 17.15 – 18.45 Uhr, ab 15.02.2005
Lehrbuch: Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
30 UE, Termine: 15
€ 63,00

Arbeit – Beruf**5.03 EDV-SEMINARE**

Alle PC-Kurse finden in den Räumen der Firma Advanced Computing, Ottostraße 3 a, 63150 Heusenstamm, statt. Die Mindest- und Höchstteilnehmerzahl beträgt bei allen PC-Kursen 6 Personen. Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur Verfügung.

Arbeiten mit MS-Office

In diesem Seminar werden aus dem MS-Office Paket die Produkte:

- MS Word für Windows
- MS Excel
- MS Powerpoint

vorgestellt. Anhand eines durchgängigen Beispiels werden alle drei Programme in ihren Grundfunktionalitäten erarbeitet. Hierbei wird besonders auf das Zusammenspiel der drei Produkte eingegangen.

Seminarinhalte:

- MS Word für Windows
- Erstellen, Speichern, Ändern und Formatieren von Texten
 - Einfügen von Grafiken
 - Das Arbeiten mit Tabellen
- MS Excel
- Erstellen von Tabellen
 - Eingebettete Diagramme
 - Berechnungen innerhalb einer Tabelle
 - Aktualisieren von Tabellen und Diagrammen
 - Bildschirmanzeige und Drucken
- MS Powerpoint
- Erstellen einer einfachen Präsentation
 - Zusammenspiel mit Word für Windows und Excel
- Windows-Grundlagenkenntnisse sind erforderlich.

He 5.03.01

Gerd Jünger

Fa. Advanced Computing; EDV- und Unternehmensberatung, Ottostraße 3 a
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 02.02.2005
24 UE, Termine: 6
€ 108,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 19.01.2005

Schnelleinstieg: Einführung in den Umgang mit dem PC und WINDOWS

Der Kursus soll all denen, die noch keine Erfahrung im Umgang mit dem Personalcomputer haben, eine Übersicht über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten vermitteln. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Anwendungsmöglichkeiten für folgende Themengebiete werden aufgezeigt:

- Aufbau und Funktion eines PCs
- Betriebssystem MS-DOS
- Benutzeroberfläche WINDOWS
- Kurzübersicht Anwendungsprogramme für den PC (Word/Excel)

He 5.03.02

Josef Weber

Fa. Advanced Computing; EDV- u. Unternehmensberatung, Ottostraße 3 a
Fr, 11.02.2005, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 12.02.2005, 9.00 - 15.00 Uhr
Fr, 18.02.2005, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 19.02.2005, 9.00 - 15.00 Uhr
24 UE, Termine: 4
€ 108,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 28.01.2005

Kurz und fündig: Professionelle Recherche im Internet

In diesem Kurs sollen die praktischen Seiten des Internet vermittelt werden. Vom schnellen Suchen nach Begriffen über Routenplanungen bis zum Buchen und Kaufen.

He 5.03.03

Armin Derowski

Fa. Advanced Computing; EDV- und Unternehmensberatung, Ottostr. 3 a
Mo, 9.00 – 12.00 Uhr, ab 14.02.2005
12 UE, Termine: 3
€ 69,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 31.01.2005

**Frauenkurs: Word für Windows**

Bei diesem Kurs werden Kenntnisse über das Erstellen, Speichern, Öffnen, Ändern und Formatieren von Texten mit Hilfe von MS Word vermittelt.

- Zeichen-, Absatz – und Seiten-Formatierung
 - Tabstops und Tabellen
 - Aufzählungen und Nummerierung
 - Autokorrektur und Auto-Text
 - Serienbrief
 - Einbinden von Grafiken
- Windows-Grundkenntnisse sind wünschenswert, jedoch nicht erforderlich.

He 5.03.04

Sabine Tscherney-Ott

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, ab 14.02.2005
(Letzter Termin: 04.04.2005)
24 UE, Termine: 6
€ 108,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 31.01.2005

Einführung in das Betriebssystem Windows XP

Folgende Themen werden aufgezeigt:
 - Kennenlernen der Oberfläche
 - Einstellungen
 - WINDOWS Explorer
 - Zwischenablage
 - Arbeiten mit mehreren Programmen
 Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

He 5.03.05

Josef Weber

Fa. Advanced Computing; EDV-u. Unternehmensberatung, Ottostraße 3 a
Fr, 25.02.2005, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 26.02.2005, 9.00 - 15.00 Uhr
 12, Termine: 2
 € 69,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 11.02.2005



Erstellen einer eigenen Homepage mit Word

- Präsentieren Sie sich im Internet! -
 - Erstellen von Schaltflächen
 - Links zuweisen
 - Mit Wames arbeiten
 - Laufschrift oder Bilder einfügen
 - Spezielle Bildformate
 - Wie stelle ich meine Homepage in das Internet?

He 5.03.06

Josef Weber

Fa. Advanced Computing; EDV. u. Unternehmensberatung, Ottostraße 3 a
Fr, 04.03.2005, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 05.03.2005, 9.00 - 15.00 Uhr
 12, Termine: 2
 € 69,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 18.02.2005

Einführung in die Arbeit mit MICROSOFT EXCEL

Tabellenkalkulationsprogramme eignen sich für rechen- und tabellenorientierte Aufgaben. Das Programm bietet eine Vielzahl von problemorientierten Gestaltungsmöglichkeiten. Im einzelnen umfasst der Kursus:
 - Erstellen von Tabellen
 - Eingebettete Diagramme
 - Berechnungen innerhalb einer Tabelle
 - Aktualisieren von Tabellen und Diagrammen
 - Bildschirmanzeige und Drucken
 - Arbeiten mit Arbeitsmappen
 - Verknüpfung von Tabellen
 Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

He 5.03.07

Gerd Jünger

Fa. Advanced Computing; EDV- und Unternehmensberatung, Ottostr. 3 a
Fr, 11.03.2005, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 12.03.2005, 9.00 - 15.00 Uhr
 12 UE, Termine: 2
 € 69,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 25.02.2005

Flash

Bringen Sie "Leben" in Ihre Web-Seite. Flash ist ein faszinierendes Werkzeug um Animationen verschiedenerer Art zu gestalten.

- Die Macromedia Flash Entwicklungsumgebung
- Grafiken und Texte
- Ebenen, die Bilder und die Zeitleiste
- Das Arbeiten mit Masken
- Symbole / Objekte, Instanzen und die Bibliothek
- Bild zu Bild Animationen und Motion Tweens
- Bewegungspfade
- Actions and ActionScript
- Navigations Buttons
- Sound
- Video
- Die Einstellungen beim Veröffentlichen / Publishing

He 5.03.08

Josef Weber

Fa. Advanced Computing; EDV- und Unternehmensberatung, Ottostraße 3 a
Fr, 18.03.2005, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 19.03.2005, 9.00 - 15.00 Uhr
 12, Termine: 2
 € 69,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 04.03.2005.

Digitale Fotografie

Fototechnik wie Blende, Belichtungszeiten, Tiefenschärfe, Nahaufnahmen, Blitzen
 - Serienaufnahmen, Panoramabilder
 - Fotos in den Computer bringen und anschließend optimieren
 - Um Abzüge zu erhalten, Fotos zu Entwicklungsanstalten im Internet übertragen
 - Bildbetrachtungsprogramme kennen lernen
 Bringen Sie bitte Ihren digitalen Fotoapparat mit!

He 5.03.09

Josef Weber

Fa. Advanced Computing; EDV-u. Unternehmensberatung, Ottostraße 3 a
Fr, 01.04.2005, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 02.04.2005, 9.00 - 15.00 Uhr
 12, Termine: 2
 € 69,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 18.03.2005

Bildbearbeitung mit Corel PhotoPaint

Ideale Ergänzung für die Digitale Fotografie und für die Homepage-Erstellung.
 Voraussetzungen: Windows Kenntnisse
 - Bildgröße bestimmen
 - Ausschnitte
 - Fotos optimieren
 - Kontrast, Helligkeit, Intensität, Schärfe
 - Bildfehler beheben
 - Fotos verändern
 - Teile maskieren
 - Fotos zu Panoramabildern zusammensetzen
 - Fotos mit Effekten versehen
 - Fotos per E-Mail versenden
 - Dateigröße, Dateikomprimierung
 - Fotos drucken

He 5.03.10

Josef Weber

Fa. Advanced Computing; EDV-u. Unternehmensberatung, Ottostraße 3 a
Fr, 08.04.2005, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 09.04.2005, 9.00 - 15.00 Uhr
 12, Termine: 2
 € 69,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 24.03.2005

MindManager

"Mind Mapping ist für das Zeitalter der Raumfahrt und Computer, was linear strukturierte Konzepte für das Mittel- und angehende Industriezeitalter waren." (Tom Buzan)

- Ideen sammeln, strukturieren und kommunizieren
- MindManager erweitert das traditionelle Brainstorming. Die Ideensammlung wird aufgrund der visuellen Darstellung effektiver und schneller. Strukturieren und kommunizieren Sie Ihre Ideen schnell und einfach.
- Meetings, Vereinsfeste, Sportveranstaltungen etc. effektiver vorbereiten und durchführen
- Sparen Sie ab sofort bis zu 50 % Ihrer Zeit! Setzen Sie MindManager zur zeitersparenden Organisation und Durchführung von Meetings ein.
- Präsentationen einfach und erfolgreich erstellen
- Ergebnisse zu präsentieren und anderen mitzuteilen ist Bestandteil Ihrer täglichen Arbeit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie punktgenau und aussagefähig gestalten.

He 5.03.11

Josef Weber

Fa. Advanced Computing; EDV-u. Unternehmensberatung, Ottostraße 3 a
Fr, 15.04.2005, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 16.04.2005, 9.00 - 15.00 Uhr
 12, Termine: 2
 € 69,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 01.04.2005.

Homepage gestalten mit Dreamweaver

Während des Kurses erstellt jeder Teilnehmer/in eine eigene Homepage und bringt diese dann ins Internet.
 Voraussetzungen: Windows Kenntnisse
 Dabei erfahren Sie den Umgang mit :
 Hyperlinks, Text, Fotos, Rollover, Schaltflächen, Frames, Frame-Sets, MetaTags uvm.

He 5.03.12

Josef Weber

Fa. Advanced Computing; EDV- und Unternehmensberatung, Ottostr. 3 a
Fr, 22.04.2005, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 23.04.2005, 9.00 - 15.00 Uhr
 12 UE, Termine: 2
 € 69,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 08.04.2005



Frauenkurs: Excel

Kursbeschreibung siehe He 5.03.07

He 5.03.13

Sabine Tscherny-Ott

Fa. Advanced Computing; EDV- und Unternehmensberatung, Ottostraße 3 a
Mo, 17.30 - 20.30 Uhr, ab 25.04.2005
 (Letzter Termin: 06.06.2005)
 24, Termine: 6
 € 108,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis: 11.04.2005.

Zeitersparnis durch optimiertes Einsetzen von WORD für WINDOWS

Im Kurs werden u. a. die Funktionen Serienbrief, Formatvorlagen und Dokumentvorlagen vermittelt. Außerdem wird das Arbeiten mit Textbausteinen, Kopf- und Fußzeilen, Seitennummerierung sowie das Erstellen von Tabellen eingeübt. Windows-Grundlagen sind erforderlich

He 5.03.14

Gerd Jünger

Fa. Advanced Computing; EDV- und Unternehmensberatung, Ottostraße 3 a
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 04.05.2005
 (Letzter Termin: 01.06.2005)
 20 UE, Termine: 5
 € 95,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 20.04.2005

Einführung in die Arbeit mit MICROSOFT EXCEL

Kursbeschreibung siehe He 5.03.07

He 5.03.15

Gerd Jünger

Fa. Advanced Computing; EDV- und Unternehmensberatung, Ottostr. 3 a
Fr, 20.05.2005, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 21.05.2005, 9.00 - 15.00 Uhr
 12 UE, Termine: 2
 € 69,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 06.05.2005

POWERPOINT - Einblick

Sehr eindrucksvoll ist es, Vorträge und Stellungnahmen durch gut gestaltete Folien zu unterstützen. Diese Können durch POWERPOINT sowohl für den Overhead-Projektor als auch zum automatisierten Ablauf aus dem Computer über Beamer- oder Display-Projektion erarbeitet werden. Auch im privaten Bereich nimmt die Anwendung dieser professionellen Darstellungsweise zur Präsentation von Bildern zu. Wer schon im Umgang mit OFFICE-Anwendungen, z.B. WORLD geübt ist, und sich nun mit POWERPOINT beschäftigen möchte, bekommt hier den ersten Einblick und den Anstoß zur weiteren selbständigen Arbeit. In kleinen Schritten werden die Grundelemente und -zusammenhänge vorgestellt und eine einfache Präsentation entworfen. Ein Ausblick auf weitere Funktionen von POWERPOINT wird kurz gegeben.

He 5.03.16

Sabine Tscherny-Ott

Fa. Advanced Computing; EDV- und Unternehmensberatung, Ottostr. 3 a
Mo, 17.30 - 20.30 Uhr, ab 27.06.2005,
 (letzter Termin 11.07.2005)
 12 UE, Termine: 3
 € 69,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 13.06.2005

Öffnungszeiten der Heusenstammer Stadtbücherei
 Schlossstraße 10
 Tel.: 06104/643615



Dienstag: 10.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 19.00 Uhr
 Mittwoch: 15.00 - 18.00 Uhr
 Donnerstag: 15.00 - 18.00 Uhr
 Freitag: 10.00 - 12.30 Uhr
 Einmal monatlich - jeweils am 2. Samstag: 11.00 - 13.00 Uhr

Musikschule in der Volkshochschule Heusenstamm

Musikschulleiter: Herr Markus Tremmel,
Telefon 06104/607264

Koordinator: Herr Michael Schnadt

Künstlerischer Beirat:

Frau Angelika Schaffar-Kottmann,
Herr Wolfgang Löll, Herr Michael Schnadt

Verwaltung: Frau Felicitas Karb,

Telefon: 06104/607107

Fax: 06104/ 607278

Email: vhs@heusenstamm.de,

Internet: vhs-heusenstamm.de

Die Musikschule Heusenstamm bietet ein breit gefächertes Angebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Mit dem vorliegenden Programm soll interessierten Personen eine musikalische Ausbildung ermöglicht werden. Vor Unterrichtsaufnahme ist ein Gespräch mit dem Leiter der Musikschule über die pädagogische Zielsetzung und den organisatorischen Ablauf zu empfehlen. Hierbei werden die Anmeldungen mit den Unterrichtsbedingungen ausgegeben und offene Fragen geklärt.

Zahlungs- und Teilnahme- bedingungen der Musikschule

Die Teilnehmergebühr wird für jedes Schuljahr festgelegt und kann in monatlichen Teilbeträgen entrichtet werden. Diese sind im Voraus bis spätestens zum 1. eines Monats auf eines der Konten der Stadtkasse Heusenstamm einzuzahlen. Die Zahlungsverpflichtung besteht auch während der Schulferien. **Einzugsermächtigung ist erwünscht.** Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der öffentlichen Schulen in Hessen. Am letzten Schultag vor den Ferien stehen die Unterrichtsräume ab 10.00 Uhr nicht mehr zur Verfügung. Am Rosenmontag und Faschingsdienstag findet kein Musikunterricht statt.

Die Teilnehmer sind zum regelmäßigen Unterrichtsbesuch verpflichtet. Eventuelle Verhinderung an der Teilnahme des Unterrichts entbindet nicht von der Zahlungsverpflichtung der Teilnehmergebühr, der Unterricht wird nicht nachgeholt.

Fällt durch Verscheiden des Lehrers (Krankheit o. a.) der Unterricht aus, wird der Unterricht nachgeholt. Bei längerem Unterrichtsausfall wird durch die Musikschule für Vertretung gesorgt, wenn zwischen Lehrer und Schüler keine andere Absprache getroffen worden ist.

Das Überwechseln in ein anderes Musikunterrichtsfach ist nach Absprache mit der Leitung der Musikschule und dem jeweiligen Dozenten möglich. Für das neugewählte Fach wird vorher eine schriftliche Ummeldung erforderlich.

Jegliche Vereinbarungen mit den Musiklehrern besitzen keine Rechtsgültigkeit. Sie können nur mit dem Magistrat der Stadt Heusenstamm, Volkshochschule (Musikschule) getroffen werden.

Kündigungen des Instrumentalunterrichtes können ausgesprochen werden zum 31.01. und 31.07. Im Fachbereich – Musikalische Früherziehung – nur zum 31.07. möglich; die

Kündigung hat **schriftlich einen Monat vor dem Kündigungszeitpunkt** zu erfolgen. Bei einer zweijährigen Teilnahme der musikalischen Früherziehung erfolgt die Kündigung automatisch.

Gebührenordnung der Musikschule (ab 01.01.2005)

	pro Schuljahr EURO	monatlich EURO
I. Einzelunterricht, 30 Min. (Kurzstunde)	€ 540,00	€ 45,00
II. Einzelunterricht, 45 Min. (Schulstunde)	€ 804,00	€ 67,00
III. Einzelunterricht, 60 Min. (Vollstunde)	€ 996,00	€ 83,00
IV. Gruppenunterricht, 45 Min. – 2 Kinder	€ 432,00	€ 36,00
V. Gruppenunterricht, 45 Min. ab 3 Kinder	€ 288,00	€ 24,00
VI. Gruppenunterricht, 60 Min. ab 3 Kinder	€ 360,00	€ 30,00
VII. Spielkreis, 60 Min. – durchschnittl. 6-8 Kinder	€ 288,00	€ 24,00
VIII. Singkreis, 45 Min. – durchschnittl. 20 Kinder	€ 108,00	€ 9,00

Wenn ein Schüler einen Unterricht unter Ziffer I bis IV. belegt hat, kann er am Spielkreis ohne Kostenberechnung teilnehmen.

VIII. Musikalische Früherziehung / Musikalische Grundausbildung	60 Min. Gruppenunterricht durchschn. 8-12 Kinder	€ 288,00	€ 24,00
---	--	----------	---------

In diesem Gruppenunterricht sind die Schüler nach dem Grad ihres Fortschritts eingeteilt, so dass in jeder Gruppe ein pädagogisches Arbeitsziel erreicht wird.

Der Gebührenberechnung liegen durchschnittlich 36 Jahresstunden zugrunde (52 Wochen ./ . Ferien).

Gebührenermäßigung für Jugendliche der Musikschule

Nehmen mehrere Jugendliche einer Familie am Unterricht der Musikschule teil, wird mit Anmeldung des zweiten und jedes weiteren Jugendlichen eine Gebührenermäßigung ausgesprochen. Diese beträgt für den 2. Jugendlichen 30% für den 3. Jugendlichen 40% für den 4. Jugendlichen 50% alle weiteren Jugendlichen sind von der Kursgebühr befreit. Der erste Jugendliche erhält keine Ermäßigung.

Die Reihenfolge der Jugendlichen richtet sich nach der Anmeldung zur Musikschule.

Familien, die sich in einer schwierigen finanziellen Situation befinden, können im Einzelfall für Schüler der Musikschule teilweise Gebührenermäßigung in Absprache mit dem Magistrat erhalten.

Fachbereich "Musikalische Früherziehung" beginnt jährlich im September.

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.

Lernen erfolgt im Spiel.

Die Unterweisung für die musikalische Früherziehung wird bei entsprechendem Bedarf sowohl in den städtischen als auch in den konfessionell geführten Kindergärten der Stadt durchgeführt.

Zur Zeit bestehen folgende Gruppen:

Sozialstation Rembrücken, Frau Frenzel
Ev. Kiga Leibnizstraße, Frau Kniedel
Kath. Kita Goethestraße, Frau Kniedel
Kath. Kiga Berliner Straße, Frau Kniedel
Kath. Pfarrheim St. Caecilia,
Fr. Hartmann-Abass
Städt. Kita Wiesenbornweg, Frau Kniedel
Städt. Kinderhaus Murrel und Kiga Regenbogen, Frau Kniedel

Fachbereich "Musikalische Grundausbildung"

Für schulpflichtige Kinder im 1. und ggf. 2. Schuljahr

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.

Instrumental-ausbildung

Eine erfolgreiche Instrumental-ausbildung setzt voraus, dass der Schüler neben dem gezeigten Interesse auch bereit ist, täglich zu üben. Aufgaben des Fachlehrers ist es, neben dem Vermitteln von Fertigkeiten am Instrument, Fähigkeiten des Schülers zu erkennen und zu fördern. Es wird Unterricht auf folgenden Instrumenten erteilt:

- **Akkordeon**
- **Blockflöte** (Barocke Griffweise)
- **Elektrische Gitarre**
- **Geige/Violine**
- **Klassische Gitarre/Bass**
- **Keyboard**
- **Klarinette**
- **Klavier**
- **Mandoline**
- **Orgel** nach Absprache
- **Querflöte**
- **Fagott**
- **Violoncello**

Ensemblespiel / Spielkreis

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

Folgende Spielkreise sind z.Zt. eingerichtet:

Spielkreis Blockflöte

Spielkreis Gitarre

Spielkreis Querflöte

Dozentinnen/Dozenten der Musikschule Heusenstamm

Assmann-Schulz, Kerstin	Klarinette
Adalbert-Stifter-Schule	
Drommehäuser, Ulrike	Klavier
Adalbert-Stifter Schule	
Frenzel, Gudrun	Musik. Früherziehung
Sozialstation Rembrücken	
Gerth, Doris	Blockflöte
Kindergarten Rembrücken,	
Adalbert-Stifter Schule	
Hartmann-Abass, Martina	Musik. Früherziehung
Pfarrheim St. Caecilia	
Heberer, Peter	Gitarre
Adalbert-Stifter Schule	
Herdt, Kurt	Klavier/Orgel
Adolf-Reichwein Schule	
Hofmann-Gründel, Annette	Sopranblock-, Alt-block-, Querflöte u. Spielkreis sowie Musikal. Grundausbildung und Klavier
Otto-Hahn-Schule u. Kultur- u. Sportzentrum	
Martinsee	
Krotov, Kirill	Klavier
Hinteres Schlässchen	
Kniedel, Andrea	Musik. Früherziehung
in verschiedenen Kindergärten	
Schaffar-Kottmann, Angelika	Violine
Hinteres Schlässchen	
Kottmann, Boris	Violine
Hinteres Schlässchen	
Kraus, Michael	Gitarre/E-Gitarre
Otto-Hahn-Schule	
Linke, Rolf	Akkordeon
Adolf-Reichwein Schule	
Löll, Wolfgang	Klavier/Fagott
Adalbert-Stifter Schule	
Mundzinger, Hannelore	Querflöte
Adalbert-Stifter Schule	
Pejković, Dejana	Klavier
Adalbert-Stifter Schule	
Pollmeier, Sabine	Gitarre
Adalbert-Stifter Schule	
Reichardt, Oliver	Gitarre/E-Gitarre/Bass
Adolf-Reichwein-Schule	
Schnadt, Michael	Klavier
Hinteres Schlässchen	
Schneider, Wolfgang	Klavier
Otto-Hahn-Schule	
Sommerlad, Lotar	Klavier/Keyboard
Kultur- und Sportzentrum Martinsee	
Steinbach, Patrick	Gitarre/E-Git./Mandoline
Adalbert-Stifter Schule	
Weidmann, Gerhard	Keyboard/Klavier
Otto-Hahn-Schule,	
Kindergarten Rembrücken	
Zick, Jürgen	Violoncello

10 Jahre Kottmann-Violin- schule in der Musikschule Heusenstamm

**Violinunterricht für Anfänger,
Fortgeschrittene und Erwachsene
Ausbildung bis zur Hochschulreife**

Nähere Informationen:

Musikschule Heusenstamm – Frau Karb

Tel. 06104/607-107

Boris Kottmann Tel. 06192/37625

Internet: www.boris-kottmann.de