

# Volkshochschule Heusenstamm

## INFORMATIONEN

### VHS-Geschäftsstelle

des Magistrats der Stadt Heusenstamm  
Im Herrngarten 1, Schlossrathaus  
63150 Heusenstamm

### Geschäftsführung:

Markus Tremmel, Tel.: 06104/607-1121  
Sachbearbeitung,  
Felicitas Karb, Tel.: 06104/607-1124,  
Telefax: 06104/6071662  
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 von 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 aufgeführtes 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 der ersten Unterrichtseinheit (des jeweiligen Kurses) an die VHS-Heusenstamm entrichtet werden. Bei Nichtbeachtung der Zahlungsmodalitäten kann dies zum Ausschluss aus dem Kurs führen.**

### Gebührenrückerstattung:

- Kursgebühren werden zurückerstattet
  - in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss;
  - anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsschritte ausfällt.
- 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:

Ferien: Während der Herbstferien (16.10. - 28.10.2006) und während der Weihnachtsferien (23.12.2006 - 12.01.2007) sowie an beweglichen Ferientagen findet kein Unterricht statt. Am letzten Schultag vor den Ferien stehen die Unterrichtsräume in den Schulen nicht zur Verfügung.

Eine Haftung für Teilnehmer, insbesondere bei Unfällen oder Verlusten von Eigentumsgegenständen, wird von der Stadt Heusenstamm und dem Landkreis Offenbach (Schulträger) nicht übernommen.

**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**. Sollte die **Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann der Kurs mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Wer damit nicht einverstanden ist, muss dieses auf der Anmeldekarte kenntlich machen.** 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 Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei.

**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 2-4  
**Adolf-Reichwein-Schule** (Haupt- und Realschule), Leibnizstraße 61  
**Alte Schule Rembrücken,** Hauptstr. 23  
**Otto-Hahn-Schule,** Philipp-Reis-Str. 52-54  
**Pavillon am Schlossrathaus,** Im Herrngarten 1,  
**Saal für Vereine,** Rembrücker Str. 2-4  
**Sozialstation,** Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)  
**Schulungsräume VHS,** Eisenbahnstr. 11, 1. Obergeschoss

### Kuratorium (Kommission)

Volkshochschule Heusenstamm:  
Bürgermeister Peter Jakob (Vorsitzender)  
Stadtrat Manfred Ester  
Stadtverordnete Erika Henneke  
Stadtverordneter Timo Leidecker  
Stadtverordneter Heinrich Wilke-Zimmermann  
Stadtverordnete Sandra Horn  
Stadtverordneter Dr. Rudolf Benninger  
Herbert Margraf  
Joachim Kammerer  
Dr. Dieter Klockner  
Norbert Sommer  
Dipl.-Verw. Markus Tremmel (Geschäftsführer der VHS und Leiter der Musikschule)

### Schach für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Schach fördert logisches Denken, Ausdauer, Kombinations- und Konzentrationsfähigkeit, aber auch Entschlusskraft und Selbstdisziplin. Der Kurs vermittelt die Spielregeln, die Techniken des Mattsetzens sowie die Eröffnungsgrundsätze. Der Kursleiter ist A-Trainer des Deutschen Schachbundes und Internationaler Schachmeister.

He 1.00.01

Stefan Solonar

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Do, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 21.09.2006

11 Termine, 22 UE

€ 45,10

### 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?

Wieweil 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 **Nauf 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 unserer 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, welches 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 Fantasiereisen 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:

**30.08.2006, 19.00 Uhr** im Alten Rathaus, Schlossstraße 10, Rathaussaal

#### Selbsterfahrungsgruppe I

He 1.07.01

Karin Posselt-Glas

Altes Rathaus, Schlossstraße 10,

Heusenstamm, 2. Obergeschoss

Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, 14täglich,

ab 06.09.2006

8 Termine, 24 UE, € 49,20

#### Selbsterfahrungsgruppe II

He 1.07.02

Karin Posselt-Glas

Altes Rathaus, Schlossstraße 10,

Heusenstamm, Rathaussaal

Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, 14täglich,

ab 04.09.2006

10 Termine, 30 UE, € 61,50

#### Selbsterfahrungsgruppe III

He 1.07.03

Karin Posselt-Glas

Altes Rathaus, Schlossstraße 10,

Heusenstamm, 2. Obergeschoss

Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, 14täglich,

ab 13.09.2006

8 Termine, 24 UE, € 49,20

#### Angstfrei fliegen

Sie können mir vertrauen, . . . nach nur einem Tag fliegen Sie in den meisten Fällen angstfrei und entspannt in Ihren nächsten Urlaub. Eine neue Lebensqualität nimmt Raum ein. Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

He 1.07.04

Ursula Eiselstein

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Rathaus-

saal

Sa, 10.00 - 17.00 Uhr, am 23.09.2006

1 Termine, 9 UE, € 18,45

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

**„Klopfe Dich frei“**

von emotionalen, seelischen und körperlichen Problemen. Schnelle Hilfe bei Ängsten, depressiven Verstimmungen, Mobbing, Burn-out-Syndrom, Stress und emotionalen Störungen. Sie erlernen eine Methode, die Sie in vielen Lebensbereichen und in Ihrer Familie immer wieder einsetzen können. Sie ist ein Schlüssel für ein entspanntes, glückliches Leben.

He 1.07.05

**Ursula Eiselstein**

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Rathaus-saal

Sa, 10.00 - 17.00 Uhr, am 11.11.2006

1 Termin, 9 UE, € 18,45

## Länderkunde / Geographie / Reisen

### Dia-Veranstaltungen

Diavorträge finden an folgenden Terminen im Hinteren Schloßchen, Im Herrngarten 3, jeweils um 20.00 Uhr statt:

**11.09.2006:** Rumänien, Kunstschatze und Naturschönheiten

**25.09.2006:** Südafrika Teil I

**09.10.2006:** Alaska

Südafrika Teil II

**06.11.2006:** Zwischen Urwäldern, Eisriesen und Göttern: Trekking im Himalaya

**20.11.2006:** Kroatien

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.

## Kultur - Gestalten

### 2.01 Literatur

#### Literaturtreff für Senioren

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

He 2.01.01

**Gabriele Haas-Rupp**

Sozialzentrum (Tagesstätte) der Arbeiterwohlfahrt, Herderstraße 89, Heusenstamm

Mi, 16.00 - 17.30 Uhr, ab 13.09.2006

30 UE, Gebührenfrei

**Kultursommer  
am Schloss  
18.08. – 10.09.2006**

### 2.05 Kalligraphie / Malen / Zeichnen

#### Kalligraphie -

##### Karolingische Schriften

Die Kursteilnehmer beschäftigen sich mit der Historie und dem Erlernen karolingischer Schriften des 8. bis 10. Jahrhunderts. Dazu werden Formen und Techniken dekorativer Malereien aus dieser Zeit angeboten. Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

He 2.05.01

**Sigrid Hammon**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 07.09.2006

12 Termine, 32 UE, € 67,20

#### Malerei

##### Für Kinder und Jugendliche

Acrylfarbe, evtl. Aquarellfarbe und Kreide; 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 11.09.2006

15 Termine, 30 UE,

€ 69,00 (inkl. Materialkosten)

##### Zeichnen und Malen mit Pastell-Kreide, Spachteln mit Acrylfarbe und Spachtelmasse

##### Für Erwachsene und Jugendliche

Arbeiten auf Aquarellpapier, Pappen und Leinwand

He 2.05.03

**Helga Jöster**

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 13.09.2006

Kurs 14tägig nach Vereinbarung

10 Termine, 30 UE

€ 69,00 (inkl. Materialkosten)

Zur 1. Unterrichtsstunde bitte folgende

Materialien mitbringen:

Bleistift, Knetgummi, Skizzenblock DIN A3

oder DIN A 2, mittlere Stärke und vorhandene

Pinself

##### Zeichnung und Aquarellmalerei für Erwachsene und Jugendliche

Einführung in die Perspektive und Farbenlehre sowie Licht und Schatten.

He 2.05.04

**Helga Jöster**

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 20.09.2006

Kurs 14tägig nach Vereinbarung

10 Termine, 30 UE

€ 69,00 (inkl. Materialkosten)

Zur 1. Unterrichtsstunde bitte folgende

Materialien mitbringen:

Bleistift, Knetgummi, Skizzenblock DIN A3

oder DIN A 2, mittlere Stärke

**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

### 2.06 Plastisches Gestalten



#### BILDHAUERWERKSTATT 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 11.09.2006

10 Termine, 30 UE

€ 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 12.09.2006

15 Termine, 30 UE

€ 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 12.09.2006

15 Termine, 30 UE

€ 69,00 Jugendliche, € 83,45 Erwachsene

(inkl. Materialkosten)

#### Kinder und Jugendliche

He 2.06.04

**Helga Jöster**

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

Mo, 15.00 - 16.30 Uhr, ab 11.09.2006

15 Termine, 30 UE

€ 69,00 (inkl. Materialkosten)

#### Kinder und Jugendliche

He 2.06.05

**Helga Jöster**

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

Di, 15.00 - 16.30 Uhr, ab 12.09.2006

15 Termine, 30 UE

€ 69,00 (inkl. Materialkosten)

#### Kinder und Jugendliche

He 2.06.06

**Helga Jöster**

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

Mi, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 13.09.2006

15 Termine, 30 UE

€ 69,00 (inkl. Materialkosten)

### 2.08 Musikalische Praxis

#### Afrikanisches Trommeln / Workshop für Anfänger

Statt langweiliger Fernsehende: Werden Sie selbst aktiv und lassen Sie sich in die Welt der afrikanischen Rhythmen entführen! In diesem dreiteiligen Workshop befassen wir uns mit dem Kpanlogo, einem für Anfänger sehr geeigneten Stück auf der Djembe-Trommel. Diese zählt zu den am weitesten verbreiteten und „musikalischsten“ Trommeln aus Westafrika. Neben dem Erlernen des Stückes werden Grundkenntnisse in der Spieltechnik vermittelt, das Hören und Fühlen dieser spannenden Musik gefördert und auch erstes theoretisches Wissen erworben. Positiver Nebeneffekt: Afrikanisches Trommeln sorgt immer für gute Stimmung. Bei ausreichendem Interesse kann ein regelmäßiger Kurs für das nachfolgende Semester ab Feb. 2007 eingerichtet werden.

He 2.08.01

**Joachim Kaiser**

Kultur- und Sportzentrum Martinsee,

Clubraum 3, Heusenstamm

Mi, 20.15 - 21.45 Uhr,

am 17., 24. und 31.01.2007

3 Termine, 6 UE

€ 12,60 zzgl. € 2,00 Leihgebühr pro Trommel und Veranstaltungstermin

#### Afrikanisches Trommeln für Fortgeschrittene

He 2.08.02

**Joachim Kaiser**

Kultur- und Sportzentrum Martinsee,

Clubraum 3, Heusenstamm

Mi, 20.15 - 21.45 Uhr, ab 06.09.2006

12 Termine, 24 UE

€ 50,40 zzgl. € 2,00 Leihgebühr pro Trommel und Veranstaltungstermin

### 2.09 Tanz

#### Tanzen für Mädchen und Jungen (7 - 9 Jahre)

Hey, hast du Lust zu tanzen? In diesem Tanzkurs brauchst Du keine Tanzanfänger zu haben. Denn das Tanzen kommt von dir selbst und jeder kann tanzen. Wir werden in diesem Kurs unterschiedliche Tanzrichtungen lernen. Zum Beispiel: Zum Hit „Cowboy, Cowboy“, Folklore- und Mitmachtänze, Tanzgestaltung, Tanzspiele oder auch eine Einführung in Bollywood. Du kannst aber auch eigene Ideen und Wünsche einbringen.

Egal, welche Tänze wir lernen, wir werden viel Spaß dabei haben. Tanzen macht Spaß.

Höchsteilnehmerzahl: 10 Kinder

He 2.09.01

**Magdalena König**

Altes Rathaus, Schlossstraße 10,

Heusenstamm, Rathausaal

Mi, 15.45 - 16.45 Uhr, ab 06.09.2006

10 Termine, 13 UE, € 27,30

#### 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 Harmonie 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. Weitere Schwerpunkte werden sein: Harmonische Bewegungskoordination, freier Tanz, Folklore, Rhythmik und Hintergrundwissen.

## Medium

**He 2.09.02**  
**Elke Blank-Ziethmann**  
Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathaussaal  
Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 06.09.2006  
15 Termine, 30 UE, € 63,00

## Medium - Fortgeschrittene

**He 2.09.03**  
**Elke Blank-Ziethmann**  
Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathaussaal  
Mi, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 06.09.2006  
15 Termine, 30 UE, € 63,00  
Für Neu-Einstieg in die Kurse bitte vorherige Rücksprache mit der Kursleiterin, da Plätze nur vereinzelt frei werden. Telefon-Nr. bitte bei der VHS (Tel. 06104/607-1124, 1121) erfragen.

## Gesundheit

### Typgerechtes Schminken rund um die 50

Mit einem hautgerechten Make-up unterstreichen Sie Ihren Typ. Die Schwachpunkte im Gesicht werden neutralisiert und die Vorzüge unterstrichen. Die passenden Farben bringen Ihre Persönlichkeit zum Strahlen. Auch die Reinigung, eine Maske und die Pflege kommen nicht zu kurz.

Bitte einen Tischspiegel und ein Haarband mitbringen.

**He 3.00.01**  
**Birgit Reipert**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Fr, 15.00 - 17.30 Uhr, am 22.09.2006  
Sa, 15.00 - 17.45 Uhr, am 23.09.2006.  
2 Termine, 7 UE  
€ 14,35 zzgl. EUR 10,00 für Material,  
die an die Dozentin zu entrichten sind.

### Typgerechtes Schminken rund um die 30

Kursbeschreibung siehe 3.00.01  
Bitte einen Tischspiegel und ein Haarband mitbringen.

**He 3.00.02**  
**Birgit Reipert**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Fr, 15.00 - 17.30 Uhr, am 06.10.2006  
Sa, 15.00 - 17.45 Uhr, am 07.10.2006.  
2 Termine, 7 UE  
€ 14,35 zzgl. EUR 10,00 für Material, die an die Dozentin zu entrichten sind.

### Young girl - das erste Make-up (12-16 Jahre)

Altersgerechte Schminke für verschiedene Anlässe und richtige Hautpflege. Es wird das eigene Make-up kreiert und gelernt, sich im Alltag einfach und natürlich zu schminken. Modische Schminktipp: Smoky Eyes usw. sowie Reinigung, Maske, Pflege davor und danach.

Bitte einen Tischspiegel und ein Haarband mitbringen.

**He 3.00.03**  
**Birgit Reipert**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,  
1. Obergeschoss  
Fr, 15.00 - 17.30 Uhr, am 10.11.2006  
Sa, 10.00 - 12.45 Uhr, am 11.11.2006  
2 Termine, 7 UE  
€ 14,35 zzgl. EUR 10,00 für Material, die an die Dozentin zu entrichten sind.

### 3.01 Autogenes Training / Yoga / Entspannung

#### 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 3.01.01**  
**Ilse Raasch**  
Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm  
Kurs A:  
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 04.09.2006  
Kurs B:  
Do, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 07.09.2006  
15 Termine, 30 UE, € 61,50

#### Hatha-Yoga für leicht Fortgeschrittene

Mit statischen und dynamischen Körperübungen halten wir unseren Körper beweglich. Durch diese Bewegungsabläufe wird der Abbau von Verspannungen bewirkt, sowie eine Kräftigung der Wirbelsäule, Muskulatur und der Gelenke erreicht. Bewusste Atemführung und Entspannungsübungen wirken sich beruhigend auf unseren Körper, die Gefühle und Gedanken aus. Die Yogäübungen 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 3.01.02**  
**Britta Herrmann**  
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken  
Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, ab 04.09.2006  
12 Termine, 24 UE, € 49,20

#### Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Grundkenntnisse von Hatha-Yoga (siehe Kurs 3.01.02) werden bewusst erweitert und gefestigt. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.

**He 3.01.03**  
**Britta Herrmann**  
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,  
Gymnastikhalle  
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 04.09.2006  
12 Termine, 24 UE, € 49,20

#### 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.

Höchststeilnehmerzahl: 12  
**He 3.01.04**  
**Hildegard Erbar**  
Pavillon am Schloss, Im Herrgarten 1, Heusenstamm  
Di, 9.00 - 10.00 Uhr, ab 05.09.2006  
12 Termine, 16 UE, € 32,80

**He 3.01.05**  
**Hildegard Erbar**  
Pavillon am Schloss, Im Herrgarten 1, Heusenstamm  
Di, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 29.08.2006  
12 Termine, 24 UE, € 49,20

#### 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 Einstellungen bei jedem Menschen geweckt werden. - Bitte bequeme Kleidung, Decke und Kissen mitbringen.

**He 3.01.06**  
**Birgit Grebe**  
Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathaussaal  
Sa, 10.00 - 18.00 Uhr, am 16.09.2006  
So, 10.00 - 18.00 Uhr, am 17.09.2006  
2 Termine, 20 UE  
€ 41,00 (zzgl. 10,00 EUR für Urkunde und Skript, die bei der Dozentin zu entrichten sind).

#### Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

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**  
**Brigitte Ziemdorf**  
Sozialstation, Heusenstamm-Rembrücken  
Di, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 31.10.2006  
8 Termine, 11 UE, € 22,55

#### Duft-Qi-Gong - die besondere chinesische Heilgymnastik

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie. Im Gegensatz zu vielen anderen Qi-Gong-Methoden, ist bei Duft-Qi-Gong nicht die Vorstellung oder die Konzentration das Wesentliche, sondern die Natürlichkeit der Bewegungen. Sie garantiert, dass Duft-Qi-Gong richtig ausgeübt wird und einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist hat. Duft-Qi-Gong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für Westeuropäer einen leichten Einstieg in die asiatische Heilgymnastik dar. Duft-Qi-Gong-bungen dienen der Entgiftung unseres Körpers und der Anregung des Energieflusses in den Meridianen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken mit.

**He 3.01.08**  
**Renate Sattler**  
Sozialstation, Heusenstamm-Rembrücken  
Do, 18.00 - 18.45 Uhr, ab 05.10.2006  
8 Termine, 8 UE, € 16,40

#### Eutonie - auf der Grundlage der Arbeit von Gerda Alexander

ist eine Hilfe bei Rücken- und Gelenkschmerzen, Muskelverspannung, Stressbewältigung und Schlafstörungen. Eutonie eignet sich für Menschen jeden Alters. Einfache Körpererfahrungen lösen Verspannungen und dienen der Gesundheitsförderung, der Körperwahrnehmung und der Spannungsregulierung. Bitte bringen Sie eine Decke, evtl. ein kleines Kopfkissen und dicke Socken mit. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

**He 3.01.09**  
**Renate Sattler**  
Sozialstation, Heusenstamm-Rembrücken  
Do, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 05.10.2006  
8 Termine, 11 UE, € 22,55

#### Die Feldenkrais-Methode / Wochenendkurs

Kursbeschreibung siehe He 3.01.07

**He 3.01.10**  
**Ellen Kober-Hubrich**  
Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathaussaal  
Sa, 10.00 - 16.00 Uhr, 20.01.2007  
So, 10.00 - 16.00 Uhr, 21.01.2007  
2 Termine, 16 UE, € 32,80

## 3.02 Bewegung

### Wirbelsäulengymnastik

Ziel ist es, die bewusste Körperwahrnehmung zu schulen, Haltungfehler zu korrigieren, und Haltungsschwächen entgegenzuwirken.

**He 3.02.01**  
**Barbara Föller**  
Saal für Vereine, Rembrücker Straße, Heusenstamm  
Mo, 17.45 - 18.45 Uhr, ab 04.09.2006  
15 Termine, 20 UE, € 41,00

### Funktionsgymnastik für Frauen ab 50. Lebensjahr

**He 3.02.02**  
**Christine Pilz**  
Otto-Hahn-Schule Heusenstamm,  
Gymnastikhalle  
Mo, 18.45 - 19.45 Uhr, ab 11.09.2006  
12 Termine, 16 UE, € 32,80

### Rücken-Fit Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

**He 3.02.03**  
**Barbara Föller**  
Otto-Hahn-Schule Heusenstamm,  
Gymnastikhalle  
Di, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 05.09.2006  
15 Termine, 20 UE, € 41,00

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

**Balance und Relax**

Ist eine Mischung aus Ganzkörperübungen, Atemtechnik und verschiedenen Entspannungstechniken. Der ganze Körper wird mobilisiert, gekräftigt und vor allem gedehnt, so dass er besser mit Sauerstoff versorgt wird und geschmeidiger wird. Jede Stunde endet mit einem Entspannungsteil. Harmonie von Körper und Geist und somit die Gesundheit werden positiv beeinflusst und die eigene Körperwahrnehmung gefördert. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**He 3.02.04****Alexandra Settler**

Sozialstation, Heusenstamm-Rembrücken  
Mi, 15.00 - 16.00 Uhr, ab 01.11.2006  
9 Termine, 12 UE, € 24,60

**50-plus-Fitness für das Wohlbefinden**

Einfache, altersgerechte Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers und zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls verbunden mit Entspannungsbübungen. Vor allem Hals-, Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur werden mobilisiert und dadurch besser durchblutet und gedehnt. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**He 3.02.05****Alexandra Settler**

Sozialstation, Heusenstamm-Rembrücken  
Mi, 16.00 - 17.00 Uhr, ab 01.11.2006  
9 Termine, 12 UE, € 24,60

**Wirbelsäulengymnastik II**

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**He 3.02.06****Ursula Feldpausch-Herbert**

Otto-Hahn-Schule Heusenstamm,  
Gymnastikhalle  
Mi, 17.00 - 18.00 Uhr, ab 06.09.2006  
15 Termine, 20 UE, € 41,00

**Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung**

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**He 3.02.07****Elke Stern**

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken  
Kurs A:

Mi, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 13.09.2006

Kurs B:

Mi, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 13.09.2006

Kurs C:

Mi, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 13.09.2006

12 Termine, 16 UE, € 32,80

**Rücken-Fit****Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen**

Durch eine funktionelle Ganzkörpergymnastik wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger, und damit Rückenproblemen entgegengewirkt.

**He 3.02.08****Barbara Föller**

Otto-Hahn-Schule Heusenstamm,  
Gymnastikhalle  
Mi, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 06.09.2006  
15 Termine, 20 UE, € 41,00

**Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung**

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**He 3.02.09****Elke Stern**

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,  
Gymnastikhalle  
Kurs A:  
Do, 16.00 - 17.00 Uhr, ab 14.09.2006

Kurs B:

Do, 17.00 - 18.00 Uhr, ab 14.09.2006

12 Termine, 16 UE, € 32,80

**Gesund und fit?**

Durch eine vielseitige Stundengestaltung wollen wir mit funktioneller und rückenchonender Gymnastik muskuläre Dysbalancen ausgleichen; vernachlässigte Muskelpartien kräftigen, verspannte und verkürzte Muskeln lockern und dehnen. Die Schulung des Herzkreislaufsystems mit Musik sowie Entspannung ist ebenfalls Teil jeder Stunde. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**He 3.02.10****Simone Dörr**

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,  
Gymnastikhalle  
Do, 18.15 - 19.15 Uhr, ab 07.09.2006  
15 Termine, 20 UE, € 41,00

**Wassergymnastik**

Während der Bewegungen im Wasser wird die Körpermuskulatur maximal gefordert (fünffache Energie), jedoch die Gelenke werden dabei extrem geschont.

**Barbara Föller**

Schwimmbad Heusenstamm, Jahnstraße 50

**Jeweils donnerstags** (außer Schulfreierien)

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

**Jeweils freitags** von 19.00 - 19.45 Uhr

Änderungen vorbehalten - Siehe Aushang im Allwetterbad.

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

**3.07 Ernährung**

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

**Eine Reise durch die pakistanische und indische Küche**

Die pakistanische und indische Küche umfasst eine breite Palette köstlicher Rezepte für experimentierfreudige Köche. Jede Region dieser großen Länder bevorzugt andere Zutaten, Gewürze und Zubereitungsarten, so dass sich dem Genießer eine beeindruckende Vielfalt an Gerichten bietet. Ob Sie nun Getränke, frisches Brot oder ein vollständiges Festessen nach indischer bzw. pakistanischer Art zaubern möchten - hier finden Sie alles, was Sie benötigen, um die Gerichte zuzubereiten. Bitte einen Frischhaltebehälter mitbringen.

**He 3.07.01****Sadika Awan**

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Mo, 18.00 - 21.00 Uhr,  
am 04.09., 11.09., 18.09., 25.09.,  
09.10., 30.10., 13.11., 27.11.2006  
8 Termine, 32 UE  
€ 65,60 (zzgl. Lebensmittelumlage)  
Höchststeilnehmerzahl 12 Personen

**Chinesisch kochen nach Hausfrauen Art****He 3.07.02****Helen Ibrügger**

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm  
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 06.09.2006  
20 UE, Termine: 5  
€ 41,00 (zzgl. Lebensmittelumlage)  
Höchststeilnehmerzahl 12 Personen

**Orientalischen Vorspeisen**

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 einen Frischhaltebehälter und ein Geschirrhandschuh mitbringen.

**He 3.07.03****Mohamed Elhamalawi**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Do, 17.30 - 21.15 Uhr, am 14.09.2006  
5 UE, Termin: 1  
€ 10,25 (zzgl. Lebensmittelumlage in Höhe von € 8,00, die direkt an den Dozenten zu entrichten ist)

**Köstlichkeiten der Orientalischen Küche: Hauptspeisen**

Gemeinsam wollen wir die Geheimnisse von Falafel erkunden, einem vegetarischen Bohnergericht, das wir zusammen mit arabischem Brot und köstlichen arabischen Salaten anrichten. Bitte einen Frischhaltebehälter und ein Geschirrhandschuh mitbringen.

**He 3.07.04****Mohamed Elhamalawi**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Do, 17.30 - 21.15 Uhr, am 28.09.2006  
5 UE, Termin: 1  
€ 10,25 (zzgl. Lebensmittelumlage in Höhe von € 8,00, die direkt an den Dozenten zu entrichten ist)

**Köstlichkeiten der Ägyptischen Küche: Koschary**

Koschary ist ein beliebtes ägyptisches Gericht, das sicher auch den europäischen Gaumen verzaubert.

Bitte einen Frischhaltebehälter und ein Geschirrhandschuh mitbringen.

**He 3.07.05****Mohamed Elhamalawi**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Do 17.30 - 21.15 Uhr, am 12.10.2006  
€ 10,25 (zzgl. Lebensmittelumlage in Höhe von € 8,00, die direkt an den Dozenten zu entrichten ist)

**Köstlichkeiten der Orientalischen Küche**

Wir bereiten eine leckere Orientalische Linsensuppe mit roten Linsen zu. Als Nachtschicht gibt es Basbusa, eine süßes Gebäck, das im Backofen zubereitet wird.

**He 3.07.06****Mohamed Elhamalawi**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo 17.30 - 21.15 Uhr, am 06.11.2006  
€ 10,25 (zzgl. Lebensmittelumlage in Höhe von € 8,00, die direkt an den Dozenten zu entrichten ist)

**Und wieder kochen die Männer****He 3.07.07****Ute Kinsky**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Do, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 09.11.2006  
24 UE, Termine: 6  
€ 49,20 (zuzüglich Lebensmittelumlage)  
Höchststeilnehmerzahl 12 Personen

**Köstlichkeiten der Orientalischen Küche**

Wir bereiten einen traditionellen orientalischen Fleischspieß (Schiech Tawou) mit gebratenem arabischem Reis zu. Dazu gibt es mediterranen Salat.

**He 3.07.08****Mohamed Elhamalawi**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm  
Mo 17.30 - 21.15 Uhr, am 20.11.2006  
€ 10,25 (zzgl. Lebensmittelumlage in Höhe von € 8,00, die direkt an den Dozenten zu entrichten ist)

**Kommunikation****Telefontraining**

Für alle, die das Telefon als Erfolgsinstrument für sich nutzen wollen, ist es sinnvoll, die eigene Kompetenz im Umgang mit diesem Medium zu stärken und weiter zu entwickeln.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Kommunikation
- Besser telefonieren - warum eigentlich?
- Stimme und Sprache - die akustische Visitenkarte
- Besonderheiten des Gesprächs am Telefon
- Phasen eines aktiven Telefonats
- Begrüßung und Vorstellung
- Gesprächseröffnung
- Wer fragt führt - Fragetechniken
- Vorwand- und Einwandbehandlung
- Abschlussphase und Terminvereinbarung
- Zusammenfassung und Verabschiedung

**He 04.05.01****Sabine Tscherny-Ott**

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausaal  
Do, 18.00 - 20.15 Uhr, ab 09.11.2006  
4 Termine, 12 UE, € 25,20

**Sprachen**

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

**Vhs-Lernstufen nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“:****Lernstufe A1**

Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

**Lernstufe A2****Am Ende dieser Stufe können Sie**

Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen zur Person, zur Familie, Einkäufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

**Lernstufe B1****Am Ende dieser Stufe können Sie**

die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z. B. Familie, Hobbys und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

**Lernstufe B2****Am Ende dieser Stufe können Sie**

längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

**Lernstufe C1****Am Ende dieser Stufe können Sie**

längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

**Arabisch**

Zum Abschluss der Kurse ist ein arabisches Büffet geplant (Die Lebensmittelumlage in Höhe von € 4,00 bitte an den Dozenten entrichten).

**Arabisch I / Lernstufe A 1.1**

... 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.

**He 4.01.01****Mohamed Elhamalawi**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 04.09.2006

Lehrmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt

15 Termine, 30 UE, € 63,00

**Arabisch II für Fortgeschrittene / Lernstufe A 1.2**

In der arabischen Welt werden viele verschiedene Dialekte gesprochen. Gemeinsam ist ihnen jedoch das moderne Hocharabisch, das als überregionale Amtssprache dient und in der Presse, im Rundfunk und Fernsehen verwendet wird. In diesem Kurs steht die Alltagskommunikation (auf Hocharabisch) im Vordergrund. Sie lernen mit vielen bildhaften Erklärungen die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben, sowie sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen. Zugleich erfahren Sie Wissenswertes über Kultur, Mentalität und Geschichte der arabischen Welt.

**He 4.01.02****Mohamed Elhamalawi**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 04.09.2006

Lehrmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt

15 Termine, 30 UE, € 63,00

**Arabisch III für Fortgeschrittene / Lernstufe A 2.1**

Kursbeschreibung siehe 4.01.02

**He 4.01.03****Mohamed Elhamalawi**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 07.09.2006

Lehrmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt

15 Termine, 30 UE, € 63,00

**Arabisch Intensiv für Fortgeschrittene / Lernstufe A 2.2**

Kursbeschreibung siehe 4.01.02

**He 4.01.04****Mohamed Elhamalawi**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 07.09.2006

Lehrmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt

15 Termine, 30 UE, € 63,00

**4.04. Deutsch als Fremdsprache****Deutsch als Fremdsprache I Lernstufe A 1.0**

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die keine deutschen Sprachkenntnisse haben, aber das lateinische Alphabet kennen. Sie werden mit Hilfe von alltäglichen Situationen in die deutsche Sprache eingeführt.

**He 4.04.01****Beata Klementné Kecskeméti**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo und Mi, 19.30 - 21.00 Uhr,

ab 04.09.2006 (zweimal wöchentlich)

**Der erste Kursabend ist zur Einstufung der Kursteilnehmer gedacht.**

Lehrbuch: Themen Aktuell 1

32 Termine, 64 UE, € 134,40

**Deutsch als Fremdsprache II Lernstufe A 1.2**

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die wenig Deutsch sprechen können. Sie lernen hier alltägliche Ausdrücke und wie man einfache Sätze verwendet. Die sichere Beherrschung des lateinischen Alphabets ist erforderlich.

**He 4.04.02****Beata Klementné Kecskeméti**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo und Mi, 18.00 - 19.30 Uhr,

ab 04.09.2006 (zweimal wöchentlich)

**Der erste Kursabend ist zur Einstufung der Kursteilnehmer gedacht.**

Lehrbuch: Themen Aktuell 1, ab Lektion 4

32 Termine, 64 UE, € 134,40

**Englisch****Englisch for Tourists - Lernstufe A2**

Wir lernen spielerisch und experimentell in der Gruppe speziell für Situationen im Urlaub in englischsprachigen Ländern. Wir arbeiten mit Lehrbuch und Extra-Unterrichtsmaterial, von der Kursleiterin hergestellt und ausgegeben. Hierfür sind € 3,00 an die Kursleiterin zu entrichten.

**He 4.06.01****Eva Hippe**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Do, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 07.09.2006

Lehrbuch: The New Headway Elementary

(Forts.), Student's Book, Cornelsen Verlag

13 Termine, 26 UE, € 54,60

**Englisch Kreativkurs / Lernstufe B2 C1**

Weiterführender Kurs. Wir arbeiten mit Zeitungsartikeln, Kurzgeschichten, Simulationen praktischer Situationen im Alltag, und natürlich mit dem Kursbuch...

**He 4.06.02****Eva Hippe**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 05.09.2006

Begleitbuch: The New Headway Intermediate

Student's Book, Cornelsen Verlag

Für weitere Materialien sind € 3,00 an die

Dozentin zu entrichten.

13 Termine, 26 UE, € 54,60

**Englisch Lernstufe B1**

Einsteigen möglich

**He 4.06.03****Rosemarie Hippe**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mi, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 06.09.2006

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

14 Termine, 28 UE, € 58,80

**Englisch Lernstufe B1**

ZustiegerInnen willkommen

**He 4.06.04****Rosemarie Hippe**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Fr, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 08.09.2006

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

14 Termine, 28 UE, € 58,80

**Englisch - Lernstufe B2**

Advanced Learners

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

**He 4.06.05****Rosemarie Hippe**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mi, 9.00 - 10.30 Uhr, ab 06.09.2006

14 Termine, 28 UE, € 58,80

**Englisch Lernstufe B2**

Advanced Learners

**He 4.06.06****Rosemarie Hippe**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Fr, 9.00 - 10.30 Uhr, ab 08.09.2006

14 Termine, 28 UE, € 58,80

**Wan 2 tlk? Cm 2 us. -****The English Talkshop****Lernstufe C1**

Advanced Learners

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

**He 4.06.07****Rosemarie Hippe**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Do, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 07.09.2006

14 Termine, 28 UE, € 58,80

**Thursday Morning English Club****Lernstufe C1**

Advanced level.

Neue Teilnehmer nur nach Absprache mit der Dozentin.

**He 4.06.08****Rosemarie Hippe**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Do, 10.00 - 11.30 Uhr, ab 07.09.2006

14 Termine, 28 UE, € 58,80

**English in Action -****Englisch für Kinder****mit Eva und Lilly\***

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**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

**Kurs A:**

Di, 15.00 - 16.00 Uhr, ab 05.09.2006

(8-10jährige Kinder mit guten Vorkenntnissen)

- Neuanmeldungen nur nach Absprache -

**Kurs B:**

Di, 16.15 - 17.15 Uhr, ab 05.09.2006

(7-8jährige Kinder / mit Vorkenntnissen)

- Neuanmeldungen nur nach Absprache -

**Kurs C:**

Do, 15.00 - 16.00 Uhr, ab 07.09.2006,

(8-9jährige Kinder mit Vorkenntnissen)

- Neuanmeldungen nur nach Absprache

**Kurs D:**

Do, 16.15 - 17.15 Uhr, ab 07.09.2006

(Kinder ab 5 Jahre mit leichten Vorkenntnissen)

12 Termine, 16 UE

€ 33,60: Zusätzlich zu den Kursgebühren

werden 8,00 € Materialkosten für Anschauungs-

material, Spielzeug, Farben und Papier,

„Juice and Biscuits“ an die Kursleiterin er-

beten.

**Achtung: Nur noch wenige Plätze frei!**

Bitte bei Frau Karb (Tel. 06104/607-1124) nachfragen!

\* Seit Sommer 2004 arbeitet Lilly mit uns, eine besonders liebe und besonders geschulte Golden-Labrador-Hündin.

## Französisch

### Französisch - Lernstufe A1.8

Mit unserem neuen Buch - lernfreundlich, vielfältig, motivierend, flexibel und transparent - wollen wir gründlich, spielerisch und angenehm weiterlernen. Vous venez avec nous?

He 4.08.01

Sabine Malher

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Do, 17.00 - 18.30 Uhr, ab 07.09.2006

Lehrbuch: Couleurs de France, Band 2, ab Lektion 2

15 Termine, 30 UE, € 63,00

### Französisch - Lernstufe B2 / C1

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

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 11.09.2006

Lehrbuch: Couleurs de France, ab Lektion 5, Band 3 (Langenscheidt-Verlag)

12 Termine, 24 UE, € 50,40

### Französisch - Lernstufe C1

Nous référan 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 revisant et en approfondissant la grammaire.

He 4.08.03

Sabine Malher

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Do, 18.30 - 20.00 Uhr ab 07.09.2006

15 Termine, 30 UE, € 63,00



## Italienisch

### Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse - Lernstufe A1.0

Mit Phantasie und guter Laune, jedoch systematisch und praxisnah. So wollen wir Italienisch lernen. Gleichzeitig werden Sie die Gelegenheit haben, das Land Italien kennen zu lernen.

He 4.09.01

Salvatore Ingrassia

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 11.00 - 12.30 Uhr, ab 05.09.2006

Lehrbuch: Espresso I (Hueber-Verlag), ab Lektion 1

15 Termine, 30 UE, € 63,00

### Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen – Lernstufe A1.1 (Weiterführender Kurs)

Die Teilnehmer dieses Kurses müssen schon Grundkenntnisse haben. Wir hören Gespräche, wir sprechen sie nach, wir lesen und machen mündliche und schriftliche Übungen. Und, wenn Sie irgendwann einmal Interesse

haben sollten, können Sie auch die Prüfung für das „Europäische Zertifikat Italienisch“ machen.

He 4.09.02

Salvatore Ingrassia

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 17.50 - 19.20 Uhr, ab 05.09.2006

Lehrbuch: Espresso I (Hueber-Verlag),

ab Lektion 4

15 Termine, 30 UE, € 63,00

### Italienisch für TeilnehmerInnen mit wenig Vorkenntnissen

#### Lernstufe A2 (weiterführender Kurs)

Buongiorno Signora Müller! Buongiorno Signor Meyer! Come va? Siete stati in Italia? Bene. E avete parlato in italiano? Benissimo! Allora, ci vediamo alla VHS; e portate al corso un amico o un'amica. Arrivederci al 5 settembre.

He 4.09.03

Salvatore Ingrassia

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 05.09.2006

Lehrbuch: Linea diretta I, ab Lektion 5, ISBN 3-19-005174-7 CDs, oder Kassetten, unbedingt nötig!

Arbeitsbuch: Linea diretta I,

ISBN 3-19-015174-1

15 Termine, 30 UE, € 63,00

### Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – Lernstufe B 1 (weiterführender Kurs)

Care amiche e cari amici del corso d'italiano, siamo nuovamente pronti per riprendere le lezioni. Mi raccomando: portate anche qualche vostro/a amico/a ed, inoltre, portate giornali o riviste e cassette o CD di cantanti italiani. Eh, sì! Questa volta vogliamo cantare. Forse, non così bene come Laura Pasini ed Eros Ramazzotti, ma che importa? Ma, soprattutto non dimenticate una cosa importante: un giorno - se volete - potrete sostenere l'esame per il Certificato Europeo in Italiano!

He 4.09.04

Salvatore Ingrassia

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 8.30 - 10.45 Uhr, ab 05.09.2006

Lehrbuch: Espresso I (Hueber-Verlag), ab Lektion 8

10 Termine, 30 UE, € 63,00

## NEUHEBRÄISCH

### Modernes Hebräisch – Einführungskurs / Lernstufe A 1.0

He 4.13.01

Kamilla Pusch

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 05.09.2006

Lehrbuch: wird im Unterricht bekanntgegeben

13 Termine, 26 UE, € 54,60

## SPANISCH

### Spanisch – Lernstufe A 1.0

Ab Lektion 1, Band 1

He 4.22.01

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo, 11.00 - 12.30, ab 04.09.2006

Lehrbuch: Caminos 1 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE, € 63,00

### Spanisch – Lernstufe A 1

Ab Lektion 10, Band 1

He 4.22.02

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 18.45 - 20.15 Uhr, ab 05.09.2006

Lehrbuch: Caminos 1 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE, € 63,00

### Spanisch vormittags – Lernstufe A2

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

Ab Lektion 6, Band 2

He 4.22.03

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 9.30 - 11.00 Uhr, ab 05.09.2006

Lehrbuch: Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE, € 63,00

### Spanisch – Lernstufe A2

Ab Lektion 7, Band 2

ZusteigerInnen willkommen

He 4.22.04

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 20.15 - 21.45 Uhr, ab 05.09.2006

Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE, € 63,00

### Spanisch vormittags – Lernstufe B1

ab Lektion 14 c, Band 1 (Der Titel des Fortsetzungsbuches wird im Unterricht bekanntgegeben)

He 4.22.05

Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 9.30 - 11.00 Uhr, ab 04.09.2006

Lehrbuch: Caminos 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE, € 63,00

### Spanisch – Lernstufe B2

Ab Lektion 8, Band 2

ZusteigerInnen willkommen

He 4.22.06

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 17.15 - 18.45 Uhr, ab 05.09.2006

Lehrbuch: Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE, € 63,00

## Arbeit – Beruf – Datenverarbeitung

### Handy-Kurs

Dieser Kurs soll Ihnen den Umgang mit dem Handy erleichtern und Ihnen einige Tipps und Tricks zeigen.

Kursinhalte:

- Menüführung
- Tasten sperren
- Wahlwiederholung
- Telefonnummern speichern
- Rufföne einstellen
- Anruflisten auswerten
- Mitteilungen (SMS) schreiben, versenden, empfangen

Bringen Sie bitte Ihr Handy mit!

He 5.00.01

Sabine Tscherny-Ott

Altes Rathaus, Schlossstraße 10, Heusenstamm, Rathausssaal

Do, 18.00 - 20.15 Uhr, ab 14.09.2006

4 Termine, 12 UE, € 25,20

## 5.03 EDV-SEMINARE

### Informationsabende

#### Internetsicherheit

Haben Sie noch immer Ärger mit Spam-Mails (Werbe-mails)? Treten öfters Fehlermeldungen, Abstürze, langsame Internetverbindungen auf? Könnte es sich hierbei um einen Schädling handeln, der Ihre Daten missbraucht? Fühlen Sie sich mit nur einer Firewall und einem Antivirusprogramm sicher? Nutzen Sie vielleicht Homebanking? Dann sollten Sie diese Vorträge besuchen, um über die vielfältigsten Gefahren im Internet informiert zu werden und darüber, wie Sie sich mit einem kleinen Geldbeutel bestmöglich schützen können.

#### Teil I -

Der Grundschutz für Ihren PC setzt sich aus einer Firewall und einer Antivirensoftware zusammen. Zusätzlich werden verschiedene Möglichkeiten genannt, um Schädlinge erfolgreich abzuwehren.

Termin: Do, 14.09.2006,

18.00 - 20.00 Uhr, Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss

Dozent: Michael Müller

Teilnahmegebühr: EUR 6,00. Bitte vor Ort

direkt an den Dozenten entrichten.

Bitte telefonische Voranmeldung an

06104/607-1124 oder 607-1121.

#### Teil II -

Wie schütze ich mich vor Spyware, Dialern, Malware, Würmern, Trojanern und Spam- und Phishing-Mails? Zusätzliche Möglichkeiten über sichere Internet-Browser werden aufgezeigt.

Termin: Sa, 14.10.2006,

14.00 - 16.00 Uhr, Hinteres Schlosschen, Im Herrngarten, Heusenstamm, Kultursaal

Dozent: Michael Müller

Teilnahmegebühr: EUR 6,00. Bitte vor Ort

direkt an den Dozenten entrichten.

Bitte telefonische Voranmeldung an

06104/607-1124 oder 607-1121.

Alle PC-Kurse finden in der Eisenbahnstraße 11, 1. Obergeschoss, 63150 Heusenstamm, statt.

Die Mindest- und Höchstteilnehmerzahl beträgt bei allen PC-Kursen 6 Personen. Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur Verfügung.

### Windows-Grundkurs

Kursinhalt bitte bei der VHS erfragen oder im Internet ersehen.

He 5.03.01

Sabine Tscherny-Ott

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Fr, 08.09.2006, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 09.09.2006, 9.00 - 15.30 Uhr

Fr, 15.09.2006, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 16.09.2006, 9.00 - 15.00 Uhr

24 UE, Termine: 4

€ 108,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 25.08.2006

**Wiedereinstieg in den Beruf / Teil I**

Kursinhalte:  
Windows-Explorer: Bringen Sie Ordnung ins Büro / Ordner verwalten, anlegen, verschieben, kopieren, löschen  
Word: Der richtige Umgang mit Formatierungen / Erstellen von Tabellen / Benutzen von Tabstopps / Gestalten von Kopf- und Fußzeilen  
Excel: Einfache Berechnungen / Formeln / Funktionen / Einbinden in Excel als Datenbank / Diagramme erstellen  
PowerPoint: Arbeiten mit dem Assistenten

**Voraussetzungen:** keine  
He 5.03.02  
**Sabine Tscherney-Ott**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Fr, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 04.09.2006  
24 UE, Termine: 6  
€ 108,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 21.08.2006

**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 5.03.03  
**Sabine Tscherney-Ott**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Mo, 17.30 - 20.30 Uhr, ab 04.09.2006  
24 UE, Termine: 6  
€ 108,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 21.08.2006

**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  
- Berechnungen innerhalb einer Tabelle  
- Aktualisieren von Tabellen und Diagrammen  
- Bildschirmanzeige und Drucken  
- Arbeiten mit Arbeitsmappen  
- Verknüpfung von Tabellen

**Voraussetzungen:** Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
He 5.03.04  
**Sabine Tscherney-Ott**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Mi, 17.30 - 20.30 Uhr, ab 05.09.2006  
24 UE, Termine: 6  
€ 108,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis: 22.08.2006

**Einführung in die Arbeit mit MICROSOFT EXCEL**

Kursbeschreibung siehe 5.03.04  
**Voraussetzungen:** Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
He 5.03.05  
**Gerd Jünger**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Fr, 22.09.2006, 18.00 - 21.00 Uhr  
Sa, 23.09.2006, 9.00 - 15.00 Uhr  
12 UE, Termine: 2  
€ 69,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 08.09.2006

**Datenbank ACCESS – Einführungskurs**

- Wozu brauche ich Access, wenn ich das mit Excel erledigen kann? Natürlich lassen sich mit Excel auch Daten verwalten, aber spätestens dann, wenn es „voneinander abhängige“ Tabellen gibt, kommt die Stärke von Access zum Tragen. Wenn das Tabellengerüst steht, lassen sich mit grafischen Entwicklungswerkzeugen Datenmasken (Formulare) und Berichte auf einfache Weise erstellen. Viele Aufgaben lassen sich ohne Programmierkenntnisse automatisieren. Nach relativ kurzer Zeit lassen sich schnell eigene Datenbanklösungen entwickeln. Der Kurs orientiert sich stark am Beispiel und kommt mit einem Minimum an Theorie aus.

Kursinhalte:  
- Grundlagen (Umgang mit der Tabelle)  
- Abfragen  
- Beziehungen zwischen Tabellen  
- Formulare  
- Berichte  
**Voraussetzungen:** Windowskenntnisse  
He 5.03.06  
**Theo Paul**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Fr, 29.09.2006, 18.00 - 21.00 Uhr  
Sa, 30.09.2006, 9.00 - 15.00 Uhr  
12 UE, Termine: 2  
€ 69,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 15.09.2006

**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

**Voraussetzungen:** Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
He 5.03.07  
**Gerd Jünger**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 01.11.2006  
24 UE, Termine: 6  
€ 108,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 18.10.2006

**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!

**Voraussetzungen:** Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
He 5.03.08  
**Josef Weber**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Fr, 03.11.2006, 18.00 - 21.00 Uhr  
Sa, 04.11.2006, 9.00 - 15.00 Uhr  
12 UE, Termine: 2  
€ 69,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 20.10.2006

**Wiedereinstieg in den Beruf / Teil II**

Kursinhalte:  
1. Word: Erstellen von Briefvorlagen nach DIN 5008 / Gestalten von Faxvorlagen / Formulare einrichten / Arbeiten mit Formatvorlagen / Gliederungen mit Inhaltsverzeichnis / Fußnoten  
2. Excel: Rechnungsvorlagen erstellen / Verknüpfungen mit anderen Tabellen  
Verbinden von Word mit Excel und Erstellen eines Serienbriefes / Einbinden von Excel in Word  
3. PowerPoint: Erstellen einer eigenen Präsentation

**Voraussetzungen:** Windows-Kenntnisse  
He 5.03.09  
**Sabine Tscherney-Ott**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss  
Mo, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 06.11.2006  
24 UE, Termine: 6  
€ 108,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 23.10.2006

**Word für Fortgeschrittene (Workshop)**

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, die gewünschten Themen bei der Anmeldung zu vermerken.  
He 5.03.10  
**Sabine Tscherney-Ott**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Mo, 17.30 - 20.30 Uhr, ab 06.11.2006  
24 UE, Termine: 6  
€ 108,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 23.10.2006

**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. WORD geübt ist, und sich nun mit POWERPOINT beschäftigen möchte, bekommt hier den ersten Einblick und den Anstoß zu 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.

**Voraussetzungen:** Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
He 5.03.11  
**Sabine Tscherney-Ott**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Di, 17.30 - 20.30 Uhr, ab 07.11.2006  
12 UE, Termine: 3  
€ 69,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 24.10.2006

**Erstellen einer eigenen Homepage mit Dreamweaver**

Während des Kurses erstellt jeder Teilnehmer/in eine eigene Homepage und bringt diese dann ins Internet.  
Dabei erfahren Sie den Umgang mit: Hyperlinks, Text, Fotos, Rollover, Schaltflächen, Frames, Frame-Sets, MetaTags usw.  
**Voraussetzungen:** Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
He 5.03.12  
**Josef Weber**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Fr, 10.11.2006, 18.00 - 21.00 Uhr  
Sa, 11.11.2006, 9.00 - 15.00 Uhr  
12 UE, Termine: 2  
€ 69,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 27.10.2006

**Einführung in die Arbeit mit MICROSOFT EXCEL**

Kursbeschreibung siehe 5.03.04  
**Voraussetzungen:** Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
He 5.03.13  
**Gerd Jünger**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Fr, 17.11.2006, 18.00 - 21.00 Uhr  
Sa, 18.11.2006, 9.00 - 15.00 Uhr  
12 UE, Termine: 2  
€ 69,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 03.11.2006

**Word Kreativ**

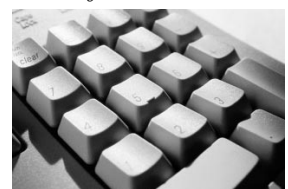
Praxis, Praxis, Praxis  
Gestalten mit Word: Speisekarten, Flyer, Falkarten, Visitenkarten, Einladungen  
**Voraussetzungen:** Word-Grundkenntnisse  
He 5.03.14  
**Josef Weber**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Fr, 24.11.2006, 18.00 - 21.00 Uhr  
Sa, 25.11.2006, 9.00 - 15.00 Uhr  
12 UE, Termine: 2  
€ 69,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 10.11.2006

5.04 Tastschreiben

**Computerschreiben in 4 Terminen**

Diese Veranstaltung arbeitet mit einem speziellen System (Entspannung, bildhafte Geschichten zum Erlernen der Tastatur), das verblüffende Erfolge aufweist. Nach nur vier Terminen beherrschen Teilnehmende die Tastatur blind. Häusliche Übungen zur Steigerung der Schreibsicherheit und -geschwindigkeit sind notwendig, ebenso die Bereitschaft, sich auf die neue Methodik einzulassen. Für Kinder und Jugendliche gilt diese Bereitschaft in besonderem Maße.  
He 5.04.01

**Christa Schubert-Zunker**  
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG  
Mi, 13.09.2006, 16.15 - 17.45 Uhr  
8 UE, Termine: 4  
€ 56,00 (inkl. Gerätegebühr)  
Rücktritt möglich bis 30.08.2006



## Musikschule in der Volkshochschule Heusenstamm

**Musikschulleiter:** Markus Tremmel,  
Telefon 06104/607-1121

**Koordinator:** Michael Schnadt  
**Künstlerischer Beirat:**

Angelika Schaffar-Kottmann, Wolfgang Löll,  
Michael Schnadt

**Verwaltung:** Felicitas Karb,  
Telefon: 06104/607-1124

Fax: 06104/607-1662

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 Teilnahmegebühr 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. **Einzigsermächtigung 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 Verschulden des Lehrers (Krankheit ö. ä.) 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 Magister der Stadt Heusenstamm, Volkshochschule (Musikschule) getroffen werden.

- Musikalische Früherziehung - beginnt jährlich im September / Oktober  
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.

### Gebühreordnung

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

### Gebühreermäßigung 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 Magister 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 professionell 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  
Städt. Kita Wiesbornweg, 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**
- **Violenello**

### 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	
Frenzel, Gudrun	Musik. Früherziehung
Sozialstation Rembrücken	
Gerth, Doris	Blockflöte
Adalbert-Stifter Schule	
Heberer, Peter	Gitarre
Adalbert-Stifter Schule	
Herd, Kurt	Klavier/Orgel
Adolf-Reichwein Schule	
Hofmann, Annette	

Sopranblock, Altblock,  
Querflöte u. Spielkreis so-  
wie Musikal. Grundausbildung und Klavier

Otto-Hahn-Schule u. Kultur- u. Sportzentrum

Martinsee  
Krotov, Kirill Klavier

Hinteres Schloßschen  
Kniedel, Andrea Musik. Früherziehung  
in verschiedenen Kindergärten  
Schaffar-Kottmann, Angelika

Violine

Hinteres Schloßschen  
Kottmann, Boris Violine

Hinteres Schloßschen  
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

Pejkovic, Dejana Klavier

Adalbert-Stifter Schule

Pollmeier, Sabine Gitarre

Adalbert-Stifter Schule

Reichardt, Oliver Gitarre/  
E-Gitarre/Bass

Adolf-Reichwein-Schule

Schnadt, Michael Klavier

Hinteres Schloßschen

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. 06104/607-1124  
Boris Kottmann Tel. 06192/37625  
Internet: www.boris-kottmann.de