

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: www.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 Nichtverständnis 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-Seigenstadt (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:

- 1.) Kursgebühren werden zurückerstattet
 - a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss;
 - b) anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsschnitte 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:

Am Rosenmontag und Fastnachtdienstag (04. und 05.02.2008) und während der Osterferien (25.03. - 05.04.2008) 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-telnehmerzahl**. 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 2,15
2 – Kultur / Gestaltung	EUR 2,20
3 – Gesundheit	EUR 2,15
4 – Sprachen	EUR 2,20
5 – Arbeit / Beruf/ EDV (6 Teilnehmer)	EUR 3,40

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:

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 Straße 2 - 4
Schulungsräume VHS,
Eisenbahnstraße 11, 1. Obergeschoss
Ehemalige Sozialstation, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

Kuratorium (Kommission)

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

1. Politik - Gesellschaft - Umwelt

NEU

Altersvorsorge macht Schule

Wie viel Rente bekomme ich später eigentlich? Soll ich zusätzlich privat vorsorgen? Wie wähle ich aus der Vielzahl der Angebote das für mich geeignete aus? Dieser Kurs macht Sie zum Experten in Sachen Altersvorsorge. Lassen Sie sich aufzeigen, wie Sie dank staatlicher Förderung bereits mit kleineren Beträgen sinnvoll vorsorgen können. Der Rentenberater hält ausführliche Informationsmaterialien für Sie bereit.

„Altersvorsorge macht Schule“ ist eine Initiative der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, des Verbraucherzentrale-Bundesverbandes und der Sozialpartner.

He 1.00.01

Stefan Rohe, Berater der Deutschen Rentenversicherung
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule
Mo, 18.30 - 21.30 Uhr, ab 18.02.2008
4 Termine, 16 UE
Teilnahme kostenlos, jedoch Anmeldung zwingend notwendig.

1.07 Psychologie

NEU

Lebenskrise oder Neuanfang? - Motivation für jedermann

Wir alle stehen irgendwann einmal vor einer für uns im Moment unüberwindlichen Hürde. In diesem Kurs soll das „Werkzeug“ mitgegeben werden, um mit unseren Problemen umzugehen und sie lösen zu können. Alle sind angesprochen, die in ihrem Leben etwas verändern möchten.

He 1.07.01

Birgit Grebe, Heilpraktikerin
Obertshäuser Straße 30, Heusenstamm-Rembrücken
Sa, 10.00 - 18.00 Uhr, am 17.05.2008
So, 10.00 - 18.00 Uhr, am 18.05.2008
2 Termine, 20 UE, € 43,00

Kultursommer am Schloss

25.07. - 17.08.2008

Länderkunde/ Geographie, Reisen

Dia-Veranstaltungen

Diavorträge finden im Hinteren Schloßchen, Im Herrngarten 3, jeweils um 20.00 Uhr statt. Nachfolgende Termine standen bei Drucklegung bereits fest:

- 14.01.2008** China und Tibet
Impressionen einer Reise
- 28.01.2008** Durch die blühenden Rhododendronwälder Zentralnepals
- 11.02.2008** Pommern und Masuren
- 25.02.2008** Mallorca
- 10.03.2008** Namibia (Digitale Dia-Show)
- 21.04.2008** „13 Monate an den Enden der Welt“ mit der einjährigen Tochter
- 05.05.2008** Land der Etrusker - Streifzüge durch die ländliche Toskana

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

Kultur - Gestalten

2.01 Literatur

Bücherspaß für Kinder (nach dem Konzept der Literarischen Früherziehung)

Der Kurs soll bei Kindern vor allem Freude an (Bild-) Büchern wecken, denn das ist eine der Grundvoraussetzungen, um später lesen lernen zu wollen. Jede Stunde wird ein Bilderbuch mit Hilfe eines Overhead-Projektors an die Wand projiziert und vorgelesen. Zusätzlich werden zu dem Buch passende Spiele und Aktivitäten angeboten, die das Gehörte verinnerlichen und beim Verstehen der Texte helfen. Darüber hinaus werden die Kinder zum kreativen Umgang mit der Sprache ermuntert und die Sprachkompetenz gefördert.

Geeignet: für Kinder von 3 - 6 Jahren; für Kinder, die gerne Bilderbücher anschauen und für Kinder, die daran noch (!) keine Freude gefunden haben.

He 2.01.01

Stefanie Engelke, M. A., Literaturwissenschaftlerin

Eisenbahnstraße 11, 1. Obergeschoss, Heusenstamm
Fr, 15.00 - 16.00 Uhr, ab 15.02.2008
5 Termine, 7 UE, € 15,40

Literaturtreff für Senioren

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

He 2.01.02

Sozialzentrum (Tagesstätte) der Arbeiterwohlfahrt, Herderstraße 89, Heusenstamm
Mi, 16.00 - 17.30 Uhr, ab 06.02.2008
(jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat)
Gebührenfrei

2.05 Kalligraphie / Malen / Zeichnen

Kalligraphie - Englische Schreibschrift

Das Erlernen dieser Schreibschrift (Copperplate) erfordert sensible Federführung. Die Teilnehmer üben diese dekorative Schrift. Hinzu kommen spezielle Schwünge und Verzierungen. Es entstehen Schriftbilder.
Höchstteilnehmerzahl: 15

He 2.05.01

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin und Kalligraphin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 07.02.2008
12 Termine, 32 UE, € 70,40

Kalligraphie: Von der Kunst-schrift zur Handschrift

Die Teilnehmer orientieren sich an einer einfachen historischen Schrift und deren moderner Form. Zur Verbesserung der Handschrift können Elemente übernommen werden. Entstandene Textblätter sammeln wir in einem kleinen Buchprojekt.
Höchstteilnehmerzahl: 12

He 2.05.02

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 12.02.2008
12 Termine, 32 UE, € 70,40

Malerei für Kinder und Jugendliche

Acrylfarbe, evtl. Aquarellfarbe und Kreide; Arbeiten auf Leinwand, Pappen und Aquarellpapier mit Pinsel und Spachtel

He 2.05.03

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin
Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
Mi, 17.00 - 18.30 Uhr, ab 13.02.2008
10 Termine, 20 UE, € 48,00 (inkl. Materialkosten)

Zeichnen und Malen mit Pastellkreide, Spachteln mit Acrylfarbe und Spachtelmesser Für Erwachsene und Jugendliche

Arbeiten auf Aquarellpapier, Pappen und Leinwand

He 2.05.04

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin
Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 13.02.2008
Kurs 14tägig bzw. wöchentlich nach Vereinbarung

10 Termine, 30 UE, € 72,00 (inkl. Materialkosten)

Zur 1. Unterrichtsstunde bitte folgende Materialien mitbringen: Bleistift, Knetgummi, Skizzenblock DIN A3 oder DIN A 2, mittlere Stärke und vorhandene Pinsel
(Weitere Materialien werden besprochen)

2.06 Plastisches Gestalten



FORMEN IN TON

Erwachsene / Jugendliche

He 2.06.01

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin
Unterrichtsort wird noch bekannt gegeben
Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 11.02.2008
10 Termine, 30 UE
€ 72,00 Jugendliche, € 86,45 Erwachsene
(inkl. Materialkosten)

Erwachsene / Jugendliche

He 2.06.02

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin
Unterrichtsort wird noch bekannt gegeben
Di, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 12.02.2008
12 Termine, 24 UE
€ 58,80 Jugendliche, € 69,80 Erwachsene
(inkl. Materialkosten)

Kinder und Jugendliche

He 2.06.03

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin
Unterrichtsort wird noch bekannt gegeben
Mo, 17.00 - 18.30 Uhr, ab 11.02.2008
12 Termine, 24 UE
€ 58,80 (inkl. Materialkosten)

Kinder und Jugendliche

He 2.06.04

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin
Unterrichtsort wird noch bekannt gegeben
Di, 17.00 - 18.30 Uhr, ab 12.02.2008
12 Termine, 24 UE, € 58,80 (inkl. Materialkosten)

2.08

Musikalische Praxis

Workshop - Afrikanisches Trommeln für Anfänger

Für diesen Workshop muss man weder ein Superstar noch ein Top-Model sein, denn wir suchen ganz normale Menschen, die sich für Musik und Rhythmus begeistern können. Auch wenn Sie noch nie ein Instrument gespielt haben: Hier können Sie heiße Grooves live und selbst gemacht erleben. Dafür bietet das Spiel auf afrikanischen Trommeln die idealen Voraussetzungen, denn diese Form des Musizierens bietet relativ schnelle und wohlklingende Anfangserfolge. Durch unterhaltsame Übungen und dem Spiel einfacher Trommel-"Melodien" auf Djembe-Trommeln nähern wir uns den Instrumenten und dem afrikanischen Rhythmusgefühl. Dabei werden auch die wichtigsten Spieltechniken vermittelt. Ein einfaches Stück rundet das Kurspaket ab.

He 2.08.01

Dr. Joachim Kaiser, selbständiger Musiklehrer für afrikanische Perkussion

Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Clubraum 3, Heusenstamm
Mi, 20.15 - 21.45 Uhr,
ab 16.01., 23.01. und 30.01.2008
3 Termine, 6 UE

€ 13,20 zzgl. € 6,00 Leihgebühr pro Trommel. Bitte bei der Anmeldung vermerken, ob eine eigene Trommel vorhanden ist.

Afrikanisches Trommeln für Anfänger

Kennen Sie das? Sie sehen irgendwo eine afrikanische Band, hören die phantastischen Stücke, welche diese Menschen nur mit ihren Perkussionsinstrumenten spielen können und denken: „Die Afrikaner haben den Rhythmus eben im Blut“. Sicher erleben und übernehmen Kinder in Afrika schon ganz früh diese Art der Musik, weil Trommelmusik dort ungleich mehr zum Alltag gehört als bei uns, aber auch Afrikaner müssen das Trommeln fleißig üben und bekommen das durchaus nicht angeboren.

Erkenntnis: Mann kann es lernen! Also bekommen sie in diesem Kurs für Trommel-AnfängerInnen und Musikinteressierte die Gelegenheit, Musik einmal direkt und in einer sehr ursprünglichen Form zu erfahren. Durch unterhaltsame Übungen und dem Spiel einfacher Trommel-"Melodien" auf Djembe-Trommeln nähern wir uns den Instrumenten und dem afrikanischen Rhythmusgefühl. Dabei werden auch die nötigen Spieltechniken ermittelt. Kurzziel ist das gemeinsame mehrstimmige Spiel eines Stücks, ganz so wie in Afrika.

He 2.08.02

Dr. Joachim Kaiser, selbständiger Musiklehrer für afrikanische Perkussion

Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Clubraum 3, Heusenstamm
Mi, 20.15 - 21.45 Uhr, ab 13.02.2008
15 Termine, 30 UE, € 66,00 zzgl. € 30,00 Leihgebühr pro Trommel. Bitte bei der Anmeldung vermerken, ob eine eigene Trommel vorhanden ist.

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

2.09 Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz / Medium

Das Wort Tanz bedeutet ursprünglich "Lebensfreude" (von dem Sanskrit-Wort "tanha" abgeleitet) - Wir, Frauen jenseits Alters, wollen uns im Tanz ein Stück orientalischer Lebensfreude und Gelassenheit erschließen und Harmonie von Körper und Geist erfahren. Das Vermitteln eines guten Körpergefühls, 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. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Zum Finden der geeigneten Gruppe bitte Rücksprache mit der Kursleiterin. Telefonnummer bitte bei der VHS (06104/607-1124, 1121) erfragen.

He 2.09.01

Elke Blank-Ziethmann, Lizenztrainerin für Orientalischen Tanz im Dt. Sportbund
Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Gruppenraum 2, Untergeschoss, Heusenstamm
Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 06.02.2008
15 Termine, 30 UE, € 66,00

Medium - Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe 2.09.01

He 2.09.02

Elke Blank-Ziethmann, Lizenztrainerin für Orientalischen Tanz im Dt. Sportbund
Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Gruppenraum 2, Untergeschoss, Heusenstamm
Mi, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 06.02.2008
15 Termine, 30 UE, € 66,00

3. Gesundheit

3.01 Autogenes Training / Yoga / Entspannung

Kraft- und Kreativitätsquelle MEGASCHLAF

- Einübung einer Pausenmeditation nach Prof. Dr. Gerd Schnack

Schon Napoleon nutzte ihn zur schnellen Regeneration auf dem Rücken seines Pferdes: den so genannten Megaschlaf. Dieser optimale Entspannungs- und Erholungszustand über den kurzen Zeitraum von 15 Minuten wird durch eine schnell und leicht zu erlernende sowie unkomplizierte Meditationsübung erreicht, die der Präventiv- und Sportmediziner Prof. Dr. Gerd Schnack für den Menschen des Stresszeitalters entsprechend methodisch aufbereitet hat. Mit dem kurzen Megaschlaf z. B. während der Mittagspause am Arbeitsplatz wird der in der Regel zwischen 13 und 14 Uhr einsetzende Konzentrations- und Leistungsabfall verhindert. Der Übende verbringt stattdessen seine restliche Arbeitszeit mit aufgetankter Kraft und neuer Kreativität. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

He 3.01.01

Manfred Karl Böhm, Entspannungstrainer
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm
Di, 26.02.2008, 19.00 - 21.00 Uhr
1 Termin, 3 UE, € 5,75

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, Dozentin für Autogenes Training
 Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

Kurs A:
 Do, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 07.02.2008**
Kurs B:
 Mo, 19.00 - 19.30 Uhr, **ab 11.02.2008**
 15 Termine, 30 UE, € 64,50

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 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.

Höchststeilnehmerzahl: 10
He 3.01.03
Britta Herrmann, Yogalehrerin
 Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
 Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, **ab 18.02.2008**
 15 Termine, 30 UE, € 64,50

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Grundkenntnisse von Hatha-Yoga (siehe Kurs 3.01.03) werden bewusst erweitert und gefestigt. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.

Höchststeilnehmerzahl: 15
He 3.01.04
Britta Herrmann, Yogalehrerin
 Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
 Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, **ab 18.02.2008**
 15 Termine, 30 UE, € 64,50

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. Das sogenannte „Gleichgewicht zwischen Körper und Geist“ wird vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt.

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Höchststeilnehmerzahl: 12
He 3.01.05
Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU
 Pavillon am Schloss, Im Herrgarten 1, Heusenstamm
 Di, 9.00 - 10.00 Uhr, **ab 12.02.2008**
 15 Termine, 20 UE, € 43,00

Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

Diese Methode ist eine in ihrer Art einzigartige körperorientierte Methode, die von Dr. Moshe Feldenkrais (1904 - 1984) entwickelt wurde. Ziel dieser Methode ist der bessere, d. h. einfühlsame und ganzheitliche Umgang mit dem Körper und das Erspüren, dass Körper und Bewusstsein nicht voneinander zu trennen sind.

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

Bitte Isomatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.
He 3.01.06
Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Pädagogin
 Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
 Di, 19.00 - 20.00 Uhr, **ab 12.02.2008**
 12 Termine, 16 UE, € 34,40

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-Übungen dienen der Entgiftung

unseres Körpers und der Anregung des Energieflusses in den Meridianen. Nur wenn die Energie Qi in den Meridianen ungehindert fließen kann, ist der Mensch gesund (traditionelle chinesische Medizin). Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken mit. Für eine anschließende Entspannungsphase bringen Sie bitte eine Decke und evtl. in kleines Kissen mit. Wer nicht liegen möchte oder kann, der hat die Möglichkeit, sich in dieser Zeit auf einen Stuhl zu setzen.

He 3.01.07
Renate Sattler, Gesundheitstrainerin und Meditationsleiterin
 Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A:
 Do, 18.00 - 18.45 Uhr, **ab 21.02.2008**
Kurs B:
 Do, 19.00 - 19.45 Uhr, **ab 21.02.2008**
 15 Termine, 15 UE, € 32,25

3.02 Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Ziel ist es, die bewusste Körperwahrnehmung zu schulen, Haltungsfehler zu korrigieren, und Haltungsschwächen entgegenzuwirken. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.01
Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastik-lehrerin
 Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle
 Mo, 17.30 - 18.30 Uhr, **ab 11.02.2008**
 15 Termine, 20 UE, € 43,00

Pilates für Anfänger (vormittags)

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kräftigungsübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Durch ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Diese Methode beugt Rückenschmerzen vor, kräftigt die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur und lässt den Bauch flach und fest werden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.02
Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer
 Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
 Mi, 9.00 - 10.00 Uhr, **ab 06.02.2008**
 15 Termine, 20 UE, € 43,00

50-plus-Fitness für das Wohlbefinden

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

He 3.02.03
Alexandra Settler, Body & Mind Balance Trainer
 Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
 Mi, 15.45 - 16.45 Uhr, **ab 06.02.2008**
 15 Termine, 20 UE, € 43,00

Pilates für Fortgeschrittene (Grundkenntnisse sind Voraussetzung)

Kursbeschreibung siehe 3.02.02
 Bitte Gymnastikmatte mitbringen
He 3.02.04
Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer
 Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
 Mi, 16.45 - 17.45 Uhr, **ab 06.02.2008**
 18 Termine, 24 UE, € 51,60

Pilates für Anfänger

Kursbeschreibung siehe 3.02.02
 Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.05
Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer
 Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
 Do, 16.45 - 17.45 Uhr, **ab 07.02.2008**
 18 Termine, 24 UE, € 51,60

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.06
Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit
 Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A:
 Mi, 18.00 - 19.00 Uhr, **ab 06.02.2008**
Kurs B:
 Mi, 19.00 - 20.00 Uhr, **ab 06.02.2008**
Kurs C:
 Mi, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 06.02.2008**
 15 Termine, 20 UE, € 43,00

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.07
Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit
 Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle
Kurs A:
 Do, 17.30 - 18.30 Uhr, **ab 07.02.2008**
Kurs A:
 Do, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 07.02.2008**
 12 Termine, 16 UE, € 34,40

Fit von Kopf bis Fuß NEU

Ziel der Übungen ist die Stärkung des Herzkreislauf-System und des Halte- und Stützapparates, sowie die Vermeidung von Rückenbeschwerden, durch Kräftigungs-, Stabilisations-, Mobilisations- und Dehneinheiten.

He 3.02.08
Simone Dörr, Übungsleiterin für Sport in der Prävention und Rehabilitation
 Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
 Do, 17.00 - 18.00 Uhr, **ab 07.02.2008**
 15 Termine, 20 UE, € 43,00

Gesund und fit?

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

He 3.02.09

Simone Dörr, Übungsleiterin für Sport in der Prävention und Rehabilitation
 Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
 Do, 18.15 - 19.15 Uhr, ab 07.02.2008
 15 Termine, 20 UE, € 43,00

3.04 Erkrankungen / Heilmethoden

Ayurveda im Alltag NEU Im Einklang mit der Natur

Ayurveda das ist die über 4000 Jahre alte indische, ganzheitliche Gesundheitslehre. Wie Sie das ayurvedische Wissen vom langen Leben für sich nutzen können und dabei u. a. wohltuende Rituale und herrliche Gewürze leicht in Ihren Alltag integrieren können, erfahren Sie in diesem Seminar. Hauptsächlich beschäftigen wir uns mit diesen Themen:

- Kurze Einführung
 - Erklärung der Begriffe Doshas / Gunas / Dhatus / Malas
 - Vorbeugende Maßnahmen zur Gesundheits-erhaltung
 - Individuelle Typbestimmung in der Gruppe
 - Jahreszeitliche Ernährungs- und Verhaltensweisen
 - Wie setze ich diese individuell für mich im Alltag um?
 - Kleine, europäische Gewürzkunde
- Um Ihr Wohlbefinden jeden Tag positiv zu beeinflussen, lernen Sie, sich selbst besser zu beobachten und sich etwas Gutes zu tun. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Da die TeilnehmerInnen auf dem Boden sitzen werden: Bitte eine bequeme Unterlage mitbringen. Der Raum ist mit Teppichboden ausgelegt.

He 3.04.01

Petra Hirmer, Ayurveda-Therapeutin
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Do, 9.30 - 11.30 Uhr, ab 14.02.2008
 5 Termine, 13 UE, € 28,60

Ayurveda - AufbauSeminar / für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Haben Sie Ayurveda bereits kennen gelernt und möchten Sie das Erlernte auffrischen und vertiefen?
 Da die TeilnehmerInnen auf dem Boden sitzen werden: Bitte eine bequeme Unterlage mitbringen. Der Raum ist mit Teppichboden ausgelegt.

He 3.04.02

Petra Hirmer, Ayurveda-Therapeutin
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Do, 9.30 - 11.30 Uhr, ab 08.05.2008
 4 Termine, 11 UE, € 23,00

3.07 Ernährung

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

Eine Reise durch die Indische und Pakistanische Küche

He 3.07.01
Sadika Awan
 Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
 Do, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 14.02.2008
 16 UE, Termine: 4, € 34,40 (zuzüglich Lebensmittelumlage)
 Höchststeilnehmerzahl 12 Personen

Die ersten kleinen Schritte zum Gourmetkoch (für Anfänger/innen)

He 3.07.02
Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin
 Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
 Mo, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 21.04.2008
 24 UE, Termine: 6
 € 51,60 (zuzüglich Lebensmittelumlage)
 Höchststeilnehmerzahl 12 Personen

4. 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, zu Familie, Einkaufen 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 - für Anfänger / 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, Sprachlehrer
 Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
 Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 11.02.2008
 15 Termine, 30 UE, € 66,00 (zzgl. € 5,00 für Material, die beim Dozenten zu entrichten sind)

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 hilfreichen Erklärungen die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben, sowie sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen. Zugleich erfahren Sie Wissenswerte über Kultur, Mentalität und Geschichte der arabischen Welt.

He 4.01.02

Mohamed Elhamalawi, Sprachlehrer

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
 Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 11.02.2008
 15 Termine, 30 UE
 € 66,00 (zzgl. EUR 5,00 für Material, die beim Dozenten zu entrichten sind)

4.04. Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache Lernstufe A 1.2

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die schon Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 haben.

He 4.04.01

Beata Klementné Kecskeméti, diplomierte Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache
 Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
 Di und Mi, 19.30 - 21.00 Uhr,
 ab Mi, 06.02.2008 (zweimal wöchentlich / Kein Unterricht am 18. und 19.03.2008)
 Lehrbuch: Themen Aktuell 2, ab Lektion 1
 31 Termine, 62 UE, € 136,40

Deutsch als Fremdsprache Lernstufe A 2

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die schon Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 haben.

He 4.04.02

Beata Klementné Kecskeméti, diplomierte Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache
 Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
 Di und Mi, 18.00 - 19.30 Uhr,
 ab Mi, 06.02.2008 (zweimal wöchentlich / Kein Unterricht am 18. und 19.03.2008)
 Lehrbuch: Themen Aktuell 2, ab Lektion 6
 31 Termine, 62 UE, € 136,40

Englisch

English 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, Dozentin für Englisch, Theater und Musik
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Do, 17.45 - 19.15 Uhr, ab 14.02.2008
 Lehrbuch: The New Headway B 1 (Forts.), Student's Book, Cornelsen Verlag
 13 Termine, 26 UE, € 57,20

Stadtbücherei Heusenstamm

Schlossstraße 10
 Tel.: 06104/643615



Öffnungszeiten

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

Englisch - Lernstufe B1

Einsteigen möglich
He 4.06.02
Rosemarie Hippe, Dipl.-Übersetzerin
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Mi, 10.45 - 12.15 Uhr, **ab 06.02.2008**
 Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
 14 Termine, 28 UE, € 61,60

Englisch - Lernstufe B1

Zusteiger/innen willkommen
He 4.06.03
Rosemarie Hippe, Dipl.-Übersetzerin
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Fr, 10.45 - 12.15 Uhr, **ab 08.02.2008**
 Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
 14 Termine, 28 UE, € 61,60

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 4.06.04
Rosemarie Hippe, Dipl.-Übersetzerin
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Mi, 9.00 - 10.30 Uhr, **ab 06.02.2008**
 14 Termine, 28 UE, € 61,60

Englisch - Lernstufe B2

Advanced Learners
He 4.06.05
Rosemarie Hippe, Dipl.-Übersetzerin
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Fr, 9.00 - 10.30 Uhr, **ab 08.02.2008**
 14 Termine, 28 UE, € 61,60

Englisch - Kreativkurs / Lernstufe B2 C1

Weiterführender Kurs . Wir arbeiten mit Zeitungsartikeln, Kurzgeschichten, Simulationen praktischer Situationen im Alltag, und natürlich mit dem Kursbuch . . .
He 4.06.06
Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater und Musik
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Di, 17.45 - 19.15 Uhr, **ab 12.02.2008**
 Begleitbuch: The New Headway Intermediale - Student's Book , Cornelsen Verlag
 Für weitere Materialien sind € 3,00 an die Dozentin zu entrichten.
 13 Termine, 26 UE, € 57,20

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, Dipl.-Übersetzerin
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Do, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 07.02.2008**
 14 Termine, 28 UE, € 61,60

Thursday Morning English Club

Lernstufe C1
 Advanced level.
 Neue Teilnehmer nur nach Absprache mit der Dozentin.
He 4.06.08
Rosemarie Hippe, Dipl.-Übersetzerin
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Do, 10.00 - 11.30 Uhr, **ab 07.02.2008**
 14 Termine, 28 UE, € 61,60

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, Dozentin für Englisch, Theater und Musik
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss

Kurs A:
 Do, 14.00 - 15.00 Uhr, **ab 14.02.2008**
 Neuer Anfängerkurs (ab 4 Jahre)

Kurs B:
 Di, 15.00 - 16.00 Uhr, **ab 12.02.2008**
 Grundstufe mit Vorkenntnissen ab 4 Jahre

Kurs C:
 Di, 16.15 - 17.15 Uhr, **ab 12.02.2008**
 (7-8jährige Kinder / mit Vorkenntnissen)
 - Neuanmeldungen nur nach Absprache -

Kurs D:
 Do, 15.00 - 16.00 Uhr, **ab 14.02.2008**
 (8-9jährige Kinder mit Vorkenntnissen)
 - Neuanmeldungen nur nach Absprache -

Kurs E:
 Do, 16.15 - 17.15 Uhr, **ab 14.02.2008**
 (Kinder ab 5 Jahre mit Vorkenntnissen)

13 Termine, 17 UE, € 38,00, Zusätzlich zu den Kursgebühren werden 8,00 € Materialkosten für Anschauungsmaterial, Spielzeug, Farben und Papier, - Juice and Biscuits an die Kursleiterin erbeten.

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 A2

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, Dozentin für Französisch
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Do, 17.00 - 18.30 Uhr, **ab 07.02.2008**
 Lehrbuch: Couleurs de France, Band 2 (alt), ab Lektion 5
 15 Termine, 30 UE, € 66,00

Französisch - Lernstufe C1

Neben dem Lehrbuch arbeiten wir mit aktuellen Texten und lesen literarische Ganzschriften. ZwischeneinsteigerInnen sind in unserem sympathischen Kurs willkommen.
He 4.08.02
Traute Burdack, Lehrerin für Grund-, Haupt- und Realschule
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 11.02.2008**
 Lehrbuch: Couleurs de France, ab Lektion 8, Band 3 (Langenscheidt-Verlag)
 12 Termine, 24 UE, € 52,80

Französisch - Lernstufe C1

Nous référant 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 revistant et en approfondissant la grammaire.
He 4.08.03
Sabine Malher, Dozentin für Französisch
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Do, 18.30 - 20.00 Uhr, **ab 07.02.2008**
 15 Termine, 30 UE, € 66,00

Italienisch

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse - Lernstufe A1

Nach Meinung von Experten und Statistikern interessiert sich die Welt immer mehr für zwei Sprachen, eine davon ist Italienisch. Wollen Sie nicht von den Anderen überholt werden? Dann melden Sie sich zu einem unserer Italienischkurse an. Und wenn Sie eines Tages Interesse haben sollten, können Sie sogar die Prüfung für das Europäische Zertifikat Italienisch ablegen.
 (Infos: www.telc.net)

He 4.09.01
Salvatore Ingrassia, Dozent für die Italienische Sprache und lizenzierter WBT-/TELC-Prüfer
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Di, 9.00 - 10.30 Uhr, **ab 12.02.2008**
 Lehrbuch: Allegro 1
 15 Termine, 30 UE, € 66,00

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - Lernstufe A 2

(weiterführender Kurs)
 Haben Sie wenig Vorkenntnisse und suchen einen Kurs, in dem von Anfang an Italienisch gesprochen wird? Dann sind Sie bei uns richtig.
He 4.09.02
Salvatore Ingrassia, Dozent für die Italienische Sprache und lizenzierter WBT-/TELC-Prüfer
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Di, 11.00 - 12.30 Uhr, **ab 12.02.2008**
 Lehrbuch: Espresso I (Hueber-Verlag), ab Lektion 7
 15 Termine, 30 UE, € 66,00

Italienisch für Anfänger mit weni Vorkenntnissen - Lernstufe A2

(Weiterführender Kurs)
 In diesem Kurs werden auch Quereinsteiger einen sanften und unterhaltsamen Einstieg haben. Kommen Sie: bei uns sind Sie bestimmt richtig. Und wenn Sie eines Tages Interesse haben sollten, können Sie sogar die Prüfung für das Europäische Zertifikat Italienisch ablegen.
He 4.09.03
Salvatore Ingrassia, Dozent für die Italienische Sprache und lizenzierter WBT-/TELC-Prüfer
 Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
 Di, 17.50 - 19.20 Uhr, **ab 12.02.2008**
 Linea diretta 1, ab Lektion 5, ISBN 3-19-005174-7 + CDs, oder Kassetten, unbedingt nötig!
 Linea diretta I (Arbeitsbuch)
 ISBN 3-19-015174-1
 15 Termine, 30 UE, € 66,00



Italienisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen - Lernstufe A 2

(weiterführender Kurs)
 In questo semestre vogliamo conoscere littalia e gli Italiani, la loro musica (moderna e classica), la loro moda, la loro cucina, i loro hobby, ecc. e vogliamo anche vedere come si scrive una lettera, o come si prenota una camera in un Hotel per Fax o per e-mail. Allora: Vi aspettato

He 4.09.04
Salvatore Ingrassia, Dozent für die Italienische Sprache und lizenzierter WBT-/TELC-Prüfer
 Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
 Di, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 12.02.2008**
 Lehrbuch: Linea diretta I, ab Lektion 9, ISBN 3-19-005174-7 + CDs, oder Kassetten, unbedingt nötig!
 Arbeitsbuch: Linea diretta I, ISBN 3-19-015174-1
 15 Termine, 30 UE, € 66,00

Spanisch

Spanisch - Lernstufe A 1.1 / Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Ab Lektion 3, Band 1
He 4.22.01
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
 Fr, 17.00 - 18.30, **ab 08.02.2008**
 Lehrbuch: Caminos 1 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
 15 Termine, 30 UE, € 66,00



Spanisch - Lernstufe A 1.2

Ab Lektion 8, Band 1

He 4.22.02**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 11.00 - 12.30, **ab 11.02.2008**

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

15 Termine, 30 UE, € 66,00

Spanisch - Lernstufe A 1

Ab Lektion 4, Band 2

He 4.22.03**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 18.45 - 20.15 Uhr, **ab 12.02.2008**

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

15 Termine, 30 UE, € 66,00

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 8 b, Band 2

He 4.22.04**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 9.30 - 11.00 Uhr, **ab 12.02.2008**

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

15 Termine, 30 UE, € 66,00

Spanisch vormittags - Lernstufe B1

Ab Lektion 4, Band 2

He 4.22.05**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 9.30 - 11.00 Uhr, **ab 11.02.2008**

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

15 Termine, 30 UE, € 66,00

Spanisch Lernstufe B1

Ab Lektion 9, Band 2

ZustiegerInnen willkommen

He 4.22.06**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 20.15 - 21.45 Uhr, **ab 12.02.2008**

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

15 Termine, 30 UE, € 66,00

Spanisch Lernstufe B2

Ab Lektion 9, Band 2

ZustiegerInnen willkommen

He 4.22.07**Carmen Rosa Schmieder-Mendoza**

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 17.15 - 18.45 Uhr, **ab 12.02.2008**

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

15 Termine, 30 UE, € 66,00

Arbeit - Beruf - Datenverarbeitung**5.03 EDV-SEMINARE**

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.

Photoshop I

Sie erlernen die Grundfunktionen des Programms PHOTOSHOP: Arbeitshilfen, Bilder bearbeiten, Bildbereiche auswählen und bearbeiten, Arbeiten mit Farben, Malen und Zeichnen, Texte, Veränderungen der Bildqualität. Voraussetzungen: WINDOWS-Kenntnisse Kursbegleitendes Video-Material steht den Teilnehmern zur Verfügung.

He 5.03.01**Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 06.02.2008**

12 UE, Termine: 3

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 23.01.2008

Fit für das Büro / Teil I - Vormittagskurs

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 Tabstopp / Gestalten von Kopf- und Fußzeilen

Excel: Einfache Berechnungen / Formeln / Funktionen / Einblick in Excel als Datenbank / Diagramme erstellen

PowerPoint: Arbeiten mit dem Assistenten

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

He 5.03.02**Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,**

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 9.00 - 12.00 Uhr, **am 11.02., 18.02., 25.02., 03.03., 10.03., 17.03.2008**

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 28.01.2008

Fit für das Büro / Teil I - Abendkurs

Kursinhalte siehe 5.03.02

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

He 5.03.03**Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,**

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 17.30 - 20.30 Uhr, **am 11.02., 18.02., 25.02., 03.03., 10.03., 17.03.2008**

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 28.01.2008

Windows-Grundkurs

Der Kurs 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 PC's
- Datenspeicher, Laufwerke
- Windows-Explorer: Bringen Sie Ordnung auf Ihren PC
- Ordner anlegen, verwalten, verschieben, kopieren, löschen
- Speichern, Öffnen, Suchen
- Kurzübersicht Anwendungsprogramme für den PC (Word/Excel)

He 5.03.04**Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,**

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 17.30 - 19.45 Uhr, **am 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03.2008**

18 UE, Termine: 6

€ 91,20 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 29.01.2008

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 Kurs:

- 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 5.03.05**Dipl.-Elektroingenieur Gerd Jünger,**

EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, 22.02.2008, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 23.02.2008, 9.00 - 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 08.02.2008

Arbeiten mit MS-Office

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

- MS Word für Windows

- MS Excel

- MS Powerpoint

vorge stellt. 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 5.03.06**Josef Weber, EDV-Trainer**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 27.02.2008**

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 13.02.2008

NEU**Erstellen einer eigenen Homepage mit CMS (JOOMLA)**

Sie können mit JOOMLA eigene Webseiten strukturieren, Inhalte erstellen und Erweiterungen verwenden. Anhand von Beispielen, praktischen Übungen und einfachen Anleitungen werden Sie in die Lage versetzt, schön aussehende, übersichtliche und gut strukturierte Web-Seiten mit Texten, Bildern und Navigationshilfen schnell und einfach zu erstellen und zu bearbeiten.

Voraussetzungen: Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

He 5.03.07**Josef Weber, EDV-Trainer**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, 29.02.2008, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 01.03.2008, 9.00 - 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 15.02.2008

NEU**Eltern sichern das Internet für ihre Kinder**

Kinder gehören an den Computer. Sie spielen, schlagen im Internet nach, um ihre Hausaufgaben zu erledigen und verbessern dabei ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten. Das ist gut so. Leider müssen die Kinder auch vor dem Computer geschützt werden. Weil sie vor dem Bildschirm jedes Zeitgefühl verlieren und am Ende nur noch spielen, anstatt sich mit Freunden zu treffen. Zudem warten im Internet auch Gefahren auf sie.

Welche Programme oder Möglichkeiten haben Eltern, um das Verhalten ihrer Kinder am Computer zu steuern.

He 5.03.08**Josef Weber, EDV-Trainer**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, 07.03.2008, 18.00 - 21.00 Uhr

4 UE, Termine: 1, € 13,60

Rücktritt möglich bis 22.02.2008

Photoshop II

Die Themen des Grundkurses werden vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet.

Themen: Ebenenmasken, Arbeiten mit Pfaden, Farbeinstellungen (Messpunkte, Gradationskurve), Arbeiten mit Textwerkzeugen, Bildoptimierung, Bildformate und Auflösung. Wir erarbeiten eine Vorlage für Geburtstags Einladung. Basis: Aktionen, Stapelverarbeitung und Bildprozessor.

Voraussetzung: Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Kursbegleitendes Video-Material steht den Teilnehmern zur Verfügung

He 5.03.09**Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur**

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Sa, 08.03.2008, 9.00 - 15.00 Uhr

Fr, 14.03.2008, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 15.03.2008, 9.00 - 15.00 Uhr

20 UE, Termine: 3

€ 98,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 22.02.2008

Spaß am PC für Kids **NEU**

Der Kurs ist für Kinder in der Grundschule (2. 4. Klasse), die am PC mehr wollen, als nur spielen. Nichts geht mehr ohne PC!

Wir wollen

- zusammen malen
- unseren Stundenplan gestalten
- eine Einladung für den nächsten Geburtstag entwerfen
- die Mathematikaufgaben rechnen lassen u. v. m.

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

He 5.03.10

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 15.00 - 16.30 Uhr, **ab 10.03.2008**

18 UE, Termine: 9

€ 91,20 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 25.02.2008

PC für Teens **NEU**

Der Kurs ist für Kinder in der 5. bis 7. Klasse, die am PC fit werden wollen, denn die Zukunft ist ohne PC nicht mehr vorzustellen.

Wir wollen

- eigenes Briefpapier entwerfen
- Statistiken auswerten (Diagramme erstellen)
- eine eigene Email-Adresse benutzen
- aus dem Internet Informationen für die Schule finden

u. v. m.

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

He 5.03.11

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Do, 16.30 - 18.00 Uhr, **ab 13.03.2008**

18 UE, Termine: 9

€ 91,20 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 28.02.2008

Photoshop III **NEU**

Die Themen des Kurses II werden vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet.

Themen: RAW, Smartobjekte, Arbeiten mit Vektorebenen und Masken, Einstellungsebenen, Smartfilter, Arbeiten mit Textwerkzeugen, Bildoptimierung, Aktionen und spezielle Techniken (Haare freistellen, Montagen ...).

Voraussetzung: Kurs II oder vergleichbare Kenntnisse

Kursbegleitendes Video-Material steht den Teilnehmern zur Verfügung.

He 5.03.12

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 08.04.2008**

20 UE, Termine: 5

€ 98,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 25.03.2008

Strukturieren Sie Ihren**Büroalltag**

In bereichsübergreifenden Projekten müssen täglich komplexe Zusammenhänge übersichtlich dargestellt werden. Lernen Sie, den MindManager als visuelles Portal und zur Projektdokumentation zu nutzen, um den Überblick im Projekt zu behalten.

- die Technik des Mindmappings verstehen
- Brainstorming per Map „protokollieren“ - die Ideen sammeln und in eine Struktur bringen
- aus Maps Word-Dokumente erstellen
- von der MindMap zur PowerPoint-Präsentation

- Aufgaben in Outlook übernehmen

- Abläufe mit Maps organisieren

- Tipps und Tricks

Voraussetzungen: Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

He 5.03.13

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, 11.04.2008, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 12.04.2008, 9.00 - 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 28.03.2008

Einführung in die Arbeit mit**MICROSOFT EXCEL**

Kursbeschreibung siehe HE 5.03.05

He 5.03.14

Dipl.-Elektroingenieur Gerd Jünger,

EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss

Fr, 18.04.2008, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 19.04.2008, 9.00 - 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 04.04.2008

**Fotoausflug zu den Wasser-****vögeln an der Bongschen****Kiesgrube****NEU**

Wir bilden Fahrgemeinschaften und fahren zur Bongschen Kiesgrube (südlich von Mainhausen - Nähe A 45) und fotografieren Wasservögel (Fischreiher, Kormorane, Brandente, Hauptentaucher u. a. m.) Die Fotos werden beim nächsten Termin ausgewertet und digital (Photoshop) optimiert.

Mitzubringen sind: (Digital-) Kamera, Stativ und Objektiv ab 200 mm Brennweite (entsprechend Kleinbild).

He 5.03.15

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Treffpunkt: Busbahnhof an der Jahnstraße,

Heusenstamm (zur Bildung von Fahrgemeinschaften)

Sa, am 19.04.2008, 10.00 - 14.30 Uhr

(Ausflug)

Mi, am 23.04.2008, 18.00 - 21.00 Uhr

(Auswertung), PC-Schulungsraum, Eisen-

bahnstraße 11, 1. OG

9 UE, Termine: 2

€ 39,35 (inkl. Gerätegebühr / anteilige

Fahrtkosten sind nicht enthalten

Rücktritt möglich bis 05.04.2008

Fit für das Büro / Teil II**- Vormittagskurs**

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
- PowerPoint: Erstellen einer eigenen Präsentation
- Outlook: Email, Kalender, Kontakte, Aufgaben

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.16

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 09.00 - 12.00 Uhr, **am 21.04.,**

28.04., 05.05., 19.05., 26.05.,

02.06.2008

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 07.04.2008

Fit für das Büro / Teil II**- Abendkurs**

Kursinhalte siehe 5.03.09

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.17

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 17.30 - 20.30 Uhr, **am 21.04.,**

28.04., 05.05., 19.05., 26.05.,

02.06.2008

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 07.04.2008

Webseiten selbst gestalten

Sie lernen das Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Web-Seiten für das Internet. Wir stellen unsere erarbeiteten Seiten ins Internet, dazu beantragen wir einen kostenlosen Speicherplatz beim Provider mit unserem Wunschnamen.

Sie erlernen die HTML-Sprache in ihren Grundzügen, wie das Einfügen von Bildern und von anderen Seiten. Angesprochen sind besonders Teilnehmer/-innen, die in die Webgestaltung einsteigen und sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken verschaffen möchten. Vereine, Unternehmen, aber auch Privatpersonen können andere informieren und sich mitteilen.

Kursbegleitendes (Video-) Material steht den Teilnehmern zur Verfügung.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

He 5.03.18

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 20.05.2008**

16 UE, Termine: 5

€ 84,40 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 06.05.2008

Schluss mit dem **NEU****Sommerloch / Teil 1**

Anwendungsmöglichkeiten und eine Übersicht der Anwendungsprogramme für den PC (Word, Excel, PowerPoint, Outlook) werden aufgezeigt:

- Funktion eines PCs, Einstellungen, Ordner anlegen, verwalten, verschieben, kopieren, löschen, speichern, öffnen, suchen
- Word: Der richtige Umgang mit Formatierungen, eigene Briefvorlagen mit Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Excel: Einfache Berechnungen (Formeln / Funktionen / Diagramm)
- PowerPoint: eigene Präsentation erstellen
- Outlook: Einblicke in die Outlook-Funktionen

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich

He 5.03.19

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo - Fr, jeweils 9.00 - 12.45 Uhr,

vom 23.06. bis 27.06.2008

25 UE, Termine: 5

€ 115,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 09.06.2008

Schluss mit dem **NEU****Sommerloch / Teil 2**

Der Kurs baut auf den Kurs He 5.03.19, Teil 1, auf und wird Ihnen darüber hinaus einige Tipps und Tricks in der Anwendung mit den Office-Programmen aufzeigen:

- Vorlagen fürs Büro oder zu Hause in Word und Excel
- Excel als Datenbank
- Word: wie bekomme ich die Daten aus Excel auf meine Etiketten? (Seriendruck)
- Excel: Verknüpfungen mit anderen Tabellen und Mappen
- PowerPoint: Präsentationen aufbauen und animieren
- Outlook: Funktionen für Büro und zu Hause optimal nutzen

He 5.03.20

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo - Fr, jeweils 9.00 - 12.45 Uhr,

vom 30.06. bis 04.07.2008

25 UE, Termine: 5

€ 115,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 16.06.2008

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 die 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, Fachlehrerin für

EDV und Bürotechnik

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 16.15 - 17.45 Uhr, **ab 20.02.2008**

8 UE, Termine: 4

€ 42,20 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 06.02.2008

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

Musikschule in der Volkshochschule Heusenstamm

Musikschulleiter: Markus Tremmel,
Telefon 06104/607-1121

Koordinator: Michael Schnadt

Künstlerischer Beirat:

Annette Hofmann, Wolfgang Schneider

Verwaltung: Felicitas Karb,

Telefon: 06104/607-1124

Fax: 06104/607-1662

Email: vhs@heusenstamm.de

Internet: www.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 Anforderungen 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.

- 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.

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 o. 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 Musik-Unterrichtsfach 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.

Gebührenordnung

der Musikschule (ab 01.01.2007)

	pro Schuljahr EURO	monatlich EURO
I. Einzelunterricht, 30 Min. (Kurzstunde) € 561,60		€ 46,80
II. Einzelunterricht, 45 Min. (Schulstunde) € 836,40		€ 69,70
III. Einzelunterricht, 60 Min. (Vollstunde) € 1.035,60		€ 86,30
IV. Gruppenunterricht, 45 Min. – 2 Kinder € 448,80		€ 37,40
V. Gruppenunterricht, 45 Min. ab 3 Kinder (Instrumentenkarussell zzgl. Bereitstellungsgebühr: € 5,00 monatlich) € 300,00		€ 25,00
VI. Gruppenunterricht, 60 Min. ab 3 Kinder € 374,40		€ 31,20
VII. Spielkreis, 60 Min. – durchschnittl. 6-8 Kinder € 300,00		€ 25,00
VIII. Singkreis, 45 Min. – durchschnittl. 20 Kinder € 112,80		€ 9,40

Wenn ein Schüler einen Unterricht unter 49er I bis IV. belegt hat, kann er am Spielkreis ohne Kostenberechnung teilnehmen.

	monatlich EURO
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 Gebührenbefreiung 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
Städt. Kita Wiesenbornweg, Frau Kniedel
Städt. Kinderhaus Murren, 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 maximal 1 Schuljahr und läuft nach dieser Zeit von Seiten der Musikschule aus.

Der Unterricht wird bei entsprechendem Bedarf in den Schulen im Anschluss an den Schulunterricht durchgeführt.

Instrumentenkarussell

Das Instrumentenkarussell ermöglicht Kindern ab 6 Jahren einen spielerischen Einstieg in den Instrumentalunterricht, in dem sie über einen Zeitraum von einem ganzen Jahr verschiedene Instrumente kennen lernen. Die Teilnehmer erhalten dabei in Vierergruppen für die Dauer von je sechs bis acht Wochen Unterricht in Klavier, Schlagzeug, Querflöte, Cello, Klarinette und Gitarre. Die Instrumente werden von der Musikschule zur Verfügung gestellt.

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**
- **Fagott**
- **Geige/Violine**
- **Klassische Gitarre/Bass**
- **Keyboard**
- **Klarinette**
- **Klavier**
- **Mandoline**
- **Orgel** nach Absprache

- **Querflöte**
- **Schlagzeug**
- **Violoncello**

Ensemblespiel / Spielkreise

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

Amend, Martin	Schlagzeug
Assmann-Schulz, Kerstin	Klarinette
Adalbert-Stifter-Schule	
Bergler, Thomas	Klavier/Keyboard
Kultur- und Sportzentrum Martinsee und Adalbert-Stifter-Schule	
Derbidge, Berenike	Cello
Adolf-Reichwein-Gymnasium	
Frenzel, Gudrun	Musik. Früherziehung
Sozialstation Rembrücken	
Gerth, Doris	Blockflöte
Adalbert-Stifter Schule und Rembrücken	
Heberer, Peter	Gitarre
Adalbert-Stifter Schule	
Herdt, Kurt	Klavier/Orgel
Adolf-Reichwein Schule	
Hofmann, Annette	
	Sopranblock-, Altblock-, Querflöte und Spielkreis sowie Musikal. Grundausbildung und Klavier
Otto-Hahn-Schule u. Kultur- u. Sportzentrum Martinsee	
Krotov, Kirill	Klavier
Hinteres Schlosschen	
Kniedel, Andrea	Musik. Früherziehung in verschiedenen Kindertagesstätten
Schaffar-Kottmann, Angelika	Violine
Hinteres Schlosschen	
Kottmann, Boris	Violine
Hinteres Schlosschen	
Kraus, Michael	Gitarre/E-Gitarre
Otto-Hahn-Schule	
Linke, Rolf	Akkordeon
Adolf-Reichwein Schule	
Löhl, Wolfgang	Klavier/Fagott
Adalbert-Stifter Schule	
Pollmeier, Sabine	Gitarre
Adalbert-Stifter Schule	
Reichardt, Oliver	Gitarre/E-Gitarre/Bass
Adolf-Reichwein-Schule	
Reissmann, Hannelore	Querflöte
Adalbert-Stifter Schule	
Schnadt, Michael	Klavier
Hinteres Schlosschen	
Schneider, Wolfgang	
	Klavier
Otto-Hahn-Schule	
Steinbach, Patrick	Gitarre/E-Git./Mandoline
Adalbert-Stifter Schule	
Weidmann, Gerhard	Keyboard/Klavier
Otto-Hahn-Schule,	
Kindergarten Rembrücken	

Im Laufe des ersten Halbjahres 2008 erfolgt der Umzug der Musikschule in das Haus der Musik: Schlossstraße 10, Heusenstamm