



Kreis Offenbach

vhs

Kreisvolkshochschule

Programm 2.Halbjahr 2008

mit
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark
Informationen zu den anderen
Volkshochschulen im Kreis Offenbach



Die **vhs**
Volkshochschulen

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 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:

- 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:

Während der Herbstferien (6.10 - 18.10.2008) und Weihnachtsferien (22.12.2008 - 10.01.2009) 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 2,15
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
Adolf-Reichwein-Gymnasium
Leibnizstraße 34 - 36
Alte Schule Rembrücken, Hauptstr. 23
Leibnizstraße 61
Ev. Gemeindehaus, Leibnizstraße 57
Otto-Hahn-Schule, Philipp-Reis-Str. 52-54
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 Jakoby (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)

1. Politik - Gesellschaft - Umwelt

Geschichte

Geschichte, Schrift und Götter der Pharaonen

Um Ägypten mit seiner langen Geschichte und seinen einzigartigen Bau- und Kunstdenkmälern zu verstehen, muss man sich von herkömmlichen Zeitbegriffen trennen. Wenn man sich intensiv mit dem alten Ägypten beschäftigt, verschwimmen die Grenzen zwischen Realität und Mythos. Die Hieroglyphen, vor tausenden von Jahren von den tiefsten Grabkammern bis zu den Spitzen der Pyramiden in Stein gemeißelt, geben Auskunft über die Zeit der Pharaonenherrschaft und den altägyptischen Götterhimmel. Sie lernen die Auslegung der Hieroglyphen kennen, erhalten Informationen über die Denk- und Lebensweise der Pharaonen und beschäftigen sich mit dem Bau und der Bedeutung von Pyramiden sowie der Bedeutung der wichtigsten Götter im alten Ägypten. Am Ende des Seminars erwartet die Teilnehmer ein kleines arabisches Büffet. Die Kosten für das Büffet werden im Kurs extra berechnet (€ 7,00).

He 1.01.01

Mohamed Elhamalawi, Sprachlehrer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Sa, 22.11.2008, 10.00 - 16.00 Uhr und
So, 23.11.2008, 10.00 - 16.00 Uhr
Termine, 16 UE
€ 34,40

1.7 Psychologie

Was tun, wenn mich etwas nach unten drückt? NEU
Mit dem Indifferenztraining zu seelischer Ausgeglichenheit.

„WENN DU DIE DINGE NIMBST OHN ALLEN UNTERSCHIED; SO BLEIBSTU STILL UND GLEICH IN LIEB UND AUCH IN LEYD.“
- ANGELUS SILESIUS
Probleme oder schwierige Situationen, wie z.B. Prüfung, Streit, Trennung, Leistungsdruck, Mobbing, Wohnorts- oder Arbeitsplatzwechsel, ... verbunden mit emotionalen Belastungen, Ängsten und Unsicherheiten, können so großes Gewicht für uns bekommen, dass sie uns scheinbar nach unten drücken. Wir sind dann bedrückt und sagen: „Es geht mir nicht gut. Ich bin ganz down.“ Das Seminar, basie-

rend auf medizinisch-psychologischen sowie spirituellen Grundlagen, zeigt, wie man mit kreativen und regelmäßig ausgeführten Übungen seelisches Gleichgewicht konditioniert, Freiheit, Klarsicht und Gelassenheit gewinnt und damit zugleich seine Entscheidungs- und Handlungskompetenz steigert.
Bitte Schreibzeug mitbringen.

He 1.07.01

Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe und
Entspannungstrainer
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule,
Heusenstamm
Do, 13.11.2008, 19.00 - 21.15 Uhr
1 Termin, 3 UE
€ 6,45

Länderkunde / Geographie / Reisen

Dia-Veranstaltungen

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

- 18.08.2008** Australien - Teil I
- 01.09.2008** Australien - Teil II
- 15.09.2008** Eine Fahrt entlang der Mosel
- 29.09.2008** Jemen und Oman
- 13.10.2008** Botswana und Namibia - Teil I
- 27.10.2008** Weiter als der Horizont - Alexander der Große/Teil 2
- 10.11.2008** Botswana und Namibia - Teil II
- 24.11.2008** Galapagos-Inseln und Ecuador

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
 - 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

Sozialzentrum (Tagesstätte) der Arbeiterwohlfahrt, Herderstraße 87, Heusenstamm Mi, 16.00 - 17.30 Uhr, **ab 03.09.2008** (jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat) Gebührenfrei

Tag der Bibliotheken

„Deutschland liest.
Treffpunkt Bibliothek“

Freitag, 24. Oktober 2008
10.00 - 17.00 Uhr

2.05 Kalligraphie / Malen / Zeichnen

Kalligraphie für Einsteiger – Originelle Buchformen

Wer möchte ein dreieckiges, rundes oder sechseckiges Buch besitzen? Mit der eigenen Handschrift oder einer historischen Schrift werden kleine Texte geschrieben. Einfache, aber wirkungsvolle Hintergrundgestaltungen sowie ungewöhnliche Bindungen lassen kleine, individuelle Kunstwerke entstehen. Höchstteilnehmerzahl: 12

He 2.05.01

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di, 19.00 - 21.00 Uhr, **ab 02.09.2008**
12 Termine, 32 UE
€ 70,40

Kalligraphie: Englische Schreibschrift (Teil II)

Diese dekorative, aber schwierige Schrift erfordert weitere Übung, damit das Erlernete nicht verloren geht. Vertiefung und Anwendung des Erarbeiteten finden wir bei der Gestaltung von Karten, Schriftbildern und Leporellos.

Höchstteilnehmerzahl: 15

He 2.05.02

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 19.00 - 21.00 Uhr, **ab 04.09.2008**
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 17.09.2008**
15 Termine, 30 UE
€ 72,00 (inkl. Materialkosten)

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

Für Erwachsene und Jugendliche Arbeiten auf Aquarellpapier, Pappen und Leinwand

He 2.05.04

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin -
Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, **ab 17.09.2008**
Kurs 14-tägig 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

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, Malerin und Bildhauerin
Adolf-Reichwein-Gymnasium, Heusenstamm
Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, **ab 15.09.2008**
10 Termine, 30 UE
€ 72,00 Jugendliche, € 86,45 Erwachsene (inkl. Materialkosten)

Erwachsene / Jugendliche

He 2.06.02

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin
Adolf-Reichwein-Gymnasium, Heusenstamm
Di, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 16.09.2008**
15 Termine, 30 UE
€ 72,00 Jugendliche, € 86,45 Erwachsene (inkl. Materialkosten)

Kinder und Jugendliche

He 2.06.03

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin
Adolf-Reichwein-Gymnasium, Heusenstamm
Di, 17.00 - 18.30 Uhr, **ab 16.09.2008**
15 Termine, 30 UE
€ 72,00 (inkl. Materialkosten)



Kreative Figuren aus Papiermâché

NEU

Fabelwesen – „Nanas“ – Kreative Figuren ... vieles ist möglich aus Papiermâché. Lassen Sie sich inspirieren von der Künstlerin Nikki de Saint Phalle, oder bringen Sie eigene Fotos von Skulpturen und eigene Ideen mit. Aus Zeitungspapier (bei Bedarf auch Hasendraht), Tapetenkleister, selbst hergestelltem oder gekauftem Pappmâché und Farbe entsteht mit Freude am Gestalten und Malen etwas ganz Persönliches, Künstlerisches oder Dekoratives für die Wohnung. Wecken Sie Ihre eigene Kreativität!

Materialliste wird von der Kursleiterin an alle angemeldeten Teilnehmer/innen verschickt. Bei zusätzlichem Materialbedarf werden die Kosten nach Verbrauch abgerechnet.

He 2.06.04

Dagmar Horch, Dozentin für Papiermâché
Ehemalige Sozialstation, Obertshäuser Str. 30, Stadtteil Rembrücken
Do, 19.00 - 21.15 Uhr, **ab 23.10.2008**
6 Termine, 18 UE
€ 39,60 (zzgl. Materialkosten)

2.08 Musikalische Praxis

Afrikanisches Trommeln für Anfänger

- Dreiteiliger Workshop -

Für diesen Workshop muss man weder musikalische Vorbildung besitzen, noch ein Superstar oder Top-Model sein, denn wir suchen einfach nur Menschen, die sich für Musik und Rhythmus begeistern können und schon immer mal probieren wollten, wie sich Trommeln in einer Gruppe anfühlt. 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
(www.percussionland.de)
Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Clubraum 3, Heusenstamm
Mi, 20.15 - 21.45 Uhr,
am 14.01., 21.01. und 28.01.2009
3 Termine, 6 UE
€ 13,20 zzgl. € 7,50 Leihgebühr pro Trommel für drei Abende, die an den Dozenten zu entrichten sind. Bitte bei der Anmeldung vermerken, ob eine eigene Trommel vorhanden ist.

Afrikanisches Trommeln für Fortgeschrittene

Nach dem Erfolg des Anfängerkurses im ersten Semester 2008 bieten wir nun einen Fortgeschrittenenkurs an, der sowohl für die ehemaligen Teilnehmer des besagten Anfängerkurses als auch für Quereinsteiger geeignet ist. Voraussetzungen für die Belegung des Fortgeschrittenenkurses sind die Kenntnisse der Schlagtechniken Bass, Open und Slap auf der Djembe sowie erste Erfahrungen im mehrstimmigen Ensemble-Spiel.

Wir erlernen eine Komposition, die neben der Djembe auch die drei Basstrommeln Dundun, Sangban und Kenken einbezieht und eine „klassische“ Aufteilung in mehrere Stimmen und Soloteile hat. Dabei ist das Stück aber auch nicht zu komplex gestaltet, so dass unsere Trommelabende trotz der Lehrinhalte entspannend verlaufen werden. Spaß ist also garantiert!

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 20.08.2008**
im 14-tägigen Rhythmus. Weitere Termine: **03.09., 17.09., 01.10., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12. 2008**
9 Termine, 18 UE
€ 39,60 zzgl. € 2,50 Leihgebühr pro Termin, die an den Dozenten zu entrichten sind. Bitte bei der Anmeldung vermerken, ob eine eigene Trommel vorhanden ist.

2.09 Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz / Medium

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 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
Ehemalige Sozialstation, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)
Di, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 02.09.2008**
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Kultursommer am Schloss

25.07. - 17.08.2008

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

Medium - Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe 2.09.01

He 2.09.02

Elke Blank-Ziethmann, Lizenztrainerin für Orientalischen Tanz im Dt. Sportbund Ehemalige Sozialstation, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)

Di, 18.30 - 20.00 Uhr, **ab 02.09.2008**

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

3. Gesundheit

3.1 Autogenes Training / Yoga / Entspannung

Loslassen - Arznei für die Seele durch Progressive Muskel-Relaxation nach Jacobsen - NEU

Die Teilnehmer werden in diesem Kurs lernen, einige wesentliche Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge zu entspannen – indem sie diese Muskelgruppen erst anspannen und wieder lockern. Mit dieser Technik können die Teilnehmer körperliche und seelische Anspannung und Nervosität verringern und alltägliche Stresssituationen gelassener bewältigen. Die PMR wird heute bei vielen verschiedenen Problemen eingesetzt, z. B. bei: Stress, Angstzuständen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Störungen, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Störungen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke mitbringen

He 3.01.01

Renate Winter, Gesundheitsberaterin Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 9.00 - 10.00 Uhr, **ab 01.09.2008**

10 Termine, 13 UE

€ 28,70

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 Entspannung und Meditation

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

Kurs A: Mo, 18.00 - 19.30 Uhr,

ab 01.09.2008

Kurs B: Do, 19.00 - 20.30 Uhr,

ab 04.09.2008

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 01.09.2008**

11 Termine, 22 UE

€ 47,30

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 01.09.2008**

11 Termine, 22 UE

€ 47,30

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 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: 15

He 3.01.05

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 9.00 - 10.00 Uhr, **ab 02.09.2008**

12 Termine, 16 UE

€ 34,40

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Um auf Dauer die angenehme Wirkung von Yoga zu erfahren, ist es wichtig, regelmäßig zu üben. Ein Yoga-Kurs für Fortgeschrittene vertieft die Körperpraxis. Im achtsamen Üben der Asanas und der Atembeobachtung wird ein Prozess in Gang gesetzt, der uns hilft, Wohlbefinden zu erlangen und zu erhalten.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und evtl. ein Sitzkissen mitbringen.

Höchststeilnehmerzahl: 15

He 3.01.06

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 10.15. - 11.45 Uhr, **ab 02.09.2008**

12 Termine, 24 UE

€ 51,60

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 3.01.07

Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Di, 19.00 - 20.00 Uhr, **ab 02.09.2008**

10 Termine, 13 UE

€ 28,70

Duft-Qi-Gong - die besondere chinesische Heilgymnastik

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie.

Duft-Qi-Gong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für uns Westeuropäer einen leichten Einstieg in die asiatische Heilgymnastik dar. Die Natürlichkeit der Bewegungen garantiert uns, dass Duft-Qi-Gong richtig ausgeübt wird und einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist hat. Quft-Qi-Gong hilft uns, von unserer Kopflastigkeit wegzukommen, und wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Die Übungen dienen der

Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (das Chi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie (das Chi) in den Meridianen ungehindert fließen kann, ist der Mensch gesund (traditionelle chinesische Medizin).

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit, für die abschließende Entspannungsübung.

Höchststeilnehmerzahl: 12 Personen

He 3.01.08

Renate Sattler, Gesundheitstrainerin und Meditationsleiterin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A: Do, 18.00 - 18.45 Uhr,

ab 04.09.2008

Kurs B: Do, 19.00 - 19.45 Uhr,

ab 04.09.2008

12 Termine, 12 UE

€ 25,80



3.02 Bewegung

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 Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Durch ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Diese Methode beugt Rückenschmerzen vor, kräftigt die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur und lässt den Bauch flach und fest werden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.01

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 9.00 - 10.00 Uhr, **ab 03.09.2008**

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 3.02.02

Alexandra Settler, Body & Mind Balance Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 15.45 – 16.45 Uhr, ab 03.09.2008

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Pilates für Fortgeschrittene

(Grundkenntnisse sind Voraussetzung)

Kursbeschreibung siehe 3.02.01

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

He 3.02.03

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 16.45 - 17.45 Uhr, ab 03.09.2008

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

He 3.02.04

Ursula Feldpausch-Herbert, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm

Kurs A: Mi, 16.00 - 17.00 Uhr,

ab 03.09.2008

Kurs B: Mi, 17.00 - 18.00 Uhr,

ab 03.09.2008

15 Termine, 20 UE

€ 43,00 (zzgl. Reinigungsumlage - im Kurs zu entrichten)

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.05

Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A: Mi, 18.00 – 19.00 Uhr,

ab 03.09.2008

Kurs B: Mi, 19.00 – 20.00 Uhr,

ab 03.09.2008

Kurs C: Mi, 20.00 – 21.00 Uhr,

ab 03.09.2008

14 Termine, 19 UE

€ 40,20

Rücken-Fit – Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

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

He 3.02.06

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle, Heusenstamm

Mi, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 03.09.2008

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Pilates für Anfänger -

Kursbeschreibung siehe 3.02.01

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.07

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Do, 16.45 - 17.45 Uhr, ab 04.09.2008

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.08

Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention

Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle

Kurs A: Do, 17.15 – 18.15 Uhr,

ab 04.09.2008

Kurs B: Do, 18.15 – 19.15 Uhr,

ab 04.09.2008

14 Termine, 19 UE

€ 40,20

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

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Kurs A: NEU – Zusatzkurs:

Do, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 04.09.2008

Kurs B: Do, 18.15 – 19.15 Uhr,

ab 04.09.2008

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

3. 4 Erkrankungen / Heilmethoden

Kinesiologie NEU - der Körper lügt nicht Einführung in die Kinesiologie

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Heil- und Behandlungsmethode. Sie verbindet uralte Erfahrungen mit neuen Erkenntnissen. Sie ist eine Art Energielehre, mit der wir feststellen können, was uns stärkt und was uns schwächt. Wir lernen durch verschiedene Muskeltests, mit unserem Körper zu kommunizieren und ihn besser kennenzulernen.

He 3.04.01

Birgit Grebe, Heilpraktikerin

Obertshäuser Straße 30, Heusenstamm-Rembrücken -

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, am 08.11.2008

So, 10.00 – 18.00 Uhr, am 09.11.2008

2 Termine, 20 UE

€ 43,00

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 04.09.2008

20 UE, Termine: 5

€ 43,00 (zuzüglich Lebensmittelumlage)

Höchststeilnehmerzahl 12 Personen

Wie koche ich einfach und schmackhaft

He 3.07.02

Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 27.10.2008

20 UE, Termine: 5

€ 43,00 (zuzüglich Lebensmittelumlage)

Höchststeilnehmerzahl 12 Personen

Chinesisch kochen nach Hausfrauen Art

He 3.07.03

Helen Ibrügger, Hauswirtschafterin

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Kurs A: Di, 18.00 - 21.00 Uhr,

ab 21.10.2008

Kurs B: Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,

ab 22.10.2008

20 UE, Termine: 5

€ 43,00 (zzgl. 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.

4.01 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
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 01.09.2008**
15 Termine, 30 UE
€ 66,00 (zzgl. EUR 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 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, Sprachlehrer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 01.09.2008**
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**

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die schon gewisse Grundkenntnisse auf dem Niveau A1 haben (z. B. Verbkonjugation, Akkusativ, Modalverben, einfache Satzstruktur). Hier werden diese Grundkenntnisse erweitert und in alltäglichen Situationen eingeübt.

He 4.04.01

Beata Klementné Kecskeméti,
diplomierte Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di und Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,
ab Di, 02.09.2008 (zweimal wöchentlich)
Lehrbuch: Themen Aktuell 1, ab Lektion 5/6
32 Termine, 64 UE
€ 140,80

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A 2.1

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die schon Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 und gewisse Grundkenntnisse auf Niveau A 2 haben.

He 4.04.02

Beata Klementné Kecskeméti,
diplomierte Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di und Mi, 19.30 – 21.00 Uhr,
ab Di, 02.09.2008 (zweimal wöchentlich)
Lehrbuch: Themen Aktuell 2, ab Lektion 3/4
32 Termine, 64 UE
€ 140,80

4.06 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 28.08.2008**
Lehrbuch: The New Headway B 1 (Forts.),
Student's Book, Cornelsen Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

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 03.09.2008**
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 05.09.2008**
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 03.09.2008**
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 4.06.05

Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater und Musik
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Di, 17.45 - 19.15 Uhr, **ab 26.08.2008**
Begleitbuch: The New Headway Intermediate – Student's Book, Cornelsen Verlag
Für weitere Materialien sind € 3,00 an die Dozentin zu entrichten.
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

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 4.06.06

Rosemarie Hippe, Dipl.-Übersetzerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Do, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 04.09.2008**
14 Termine, 28 UE
€ 61,60

Thursday Morning English Club – Lernstufe C1

Advanced level.

Neue Teilnehmer nur nach Absprache mit der Dozentin.

He 4.06.07

Rosemarie Hippe, Dipl.-Übersetzerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Do, 10.00 - 11.30 Uhr, **ab 04.09.2008**
14 Termine, 28 UE
€ 61,60



Die Europäischen
Sprachzertifikate
Communication & Competence

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 4.06.08

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

Kurs A:

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 26.08.2008**
Neuer Anfängerkurs (Kinder ab 4 Jahre ohne Vorkenntnisse)

Kurs B:

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 26.08.2008**
Grundstufe mit Vorkenntnissen ab 6 Jahre -

Kurs C:

Do, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 28.08.2008**
(Kinder mit Vorkenntnissen ab 9 Jahre)
- Neuanmeldungen nur nach Absprache –
Bitte bei Frau Karb (Tel. 06104/607-1124)
nachfragen!

Kurs D:

Do, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 28.08.2008**
(Kinder ab 5 Jahre mit Vorkenntnissen)

15 Termine, 20 UE

€ 44,00 Zusätzlich zu den Kursgebühren
werden 8,00 € Materialkosten für Anschauungs-
material, Spielzeug, Farben und Papier,
- Juice and Biscuits an die Kursleiterin erbe-
ten.

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

4.08 Französisch**Französisch – Lernstufe A2 -**

Mit unserer neuen Methode – lernfreundlich und vielfältig – wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen. Ein idealer Kurs für Zwischeneinsteiger, die nach dem Durcharbeiten eines ersten Bandes ihr Französisch ausbauen möchten oder ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

He 4.08.01

Sabine Malher, Dozentin für Französisch
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Do, 17.00 - 18.30 Uhr, **ab 11.09.2008**
Lehrbuch: Couleurs de France, Band 2 (alt),
ab Lektion 6
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 01.09.2008**
Lehrbuch: Couleurs de France, ab Lektion
9, Band 3 (Langenscheidt-Verlag)
12 Termine, 24 UE
€ 52,80

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

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 revivant 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 11.09.2008**
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

4.09 Italienisch**Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Lernstufe A1**

Suchen Sie einen Kurs, in dem Sie in möglichst kurzer Zeit vertraute, alltägliche Ausdrücke und (ganz) einfache Sätze verstehen und verwenden können? Dies bieten wir Ihnen an.

He 4.09.01

Salvatore Ingrassia, Dozent für die Italienische Sprache und lizenziertes WBT-/TELC-Prüfer
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di, 17.45 - 19.15 Uhr, **ab 26.08.2008**
Lehrbuch: Linea diretta 1 a, Hueber-Verlag (ISBN 3-19-005343-X)
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Italienisch Intensiv - Vormittagskurs für Anfänger/innen (Lernstufe A1)

Ein Intensivkurs für Teilnehmer/innen ohne, bzw. mit geringen Vorkenntnissen

He 4.09.02

Salvatore Ingrassia, Dozent für die Italienische Sprache und lizenziertes WBT-/TELC-Prüfer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Di u. Mi, 9.00 - 12.20, **ab 26.08.2008**
(zweimal wöchentlich)
Lehrbuch: Linea diretta 1 a, Hueber-Verlag (ISBN 3-19-005343-X)
10 Termine, 40 UE
€ 88,00

Italienisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen – Lernstufe A 2 (weiterführender Kurs)

He 4.09.03

Salvatore Ingrassia, Dozent für die Italienische Sprache und lizenziertes WBT-/TELC-Prüfer
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 26.08.2008**
Lehrbuch: Linea diretta I, ab Lektion 11 (ISBN 3-19-005174-7)
Wichtiger Hinweis: Arbeitsbuch und CDs/Kassetten bitte mitbestellen.
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

4.22 SPANISCH**Spanisch - Lernstufe A 1.1 / Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Ab Lektion 5 c, Band 1

He 4.22.01

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss -
Fr, 17.00 - 18.30, **ab 29.08.2008**
Lehrbuch: Caminos 1 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch - Lernstufe A 1.2

Ab Lektion 10 c, Band 1

He 4.22.02

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss -
Mo, 11.00 - 12.30, **ab 25.08.2008**
Lehrbuch: Caminos 1 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch - Lernstufe A 1

Ab Lektion 6, Band 2

He 4.22.03

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm -
Di, 18.45 - 20.15 Uhr, **ab 26.08.2008**
Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch vormittags - Lernstufe B1

ab Lektion 5b, Band 2

He 4.22.04

Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Mo, 9.30 - 11.00 Uhr, **ab 25.08.2008**
Lehrbuch: Caminos 2 alt, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

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

Spanisch - Lernstufe B1

Ab Lektion 11, Band 2

ZusteigerInnen willkommen

He 4.22.05

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 20.15 - 21.45 Uhr, **ab 26.08.2008**
Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

**Spanisch - Lernstufe B2**

Ab Lektion 11, Band 2

ZusteigerInnen willkommen

He 4.22.06

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 17.15 - 18.45 Uhr, **ab 26.08.2008**
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.

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 5.03.01

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,
EDV Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Mo, 9.00 - 12.00 Uhr, **ab 01.09.2008**
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 18.08.2008

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

Kursinhalte siehe 5.03.01

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

He 5.03.02

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,
EDV-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Mo, 17.30 - 20.30 Uhr, **ab 01.09.2008**
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 18.08.2008

OpenOffice.org - die freie Bürosoftware / Teil I

OpenOffice.org ist eine Office Suite, die auf vielen Betriebssystemen und in zahlreichen Sprachen verfügbar ist.

Kursinhalte:

WRITER hat alles, was Sie von einer modernen, voll ausgestatteten Textverarbeitung erwarten.

WRITER ist einfach genug, um damit ein schnelles Memo zu erstellen, aber auch so ausgereift, dass Sie damit komplette Bücher mit Inhaltsverzeichnis, Diagrammen, Indices usw. erstellen können.

Konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Aussage - WRITER hilft Ihnen, Ihr Werk so zu gestalten, dass es gut aussieht.

CALC ist die Tabellenkalkulation, die Sie immer wollten. Für Anfänger ist CALC einfach zu erlernen und intuitiv zu bedienen.

IMPRESS ist ein wirklich außergewöhnliches Werkzeug für die Erstellung von wirkungsvollen Multimedia-Präsentationen. Ihre Präsentation kann mit 2D- und 3D-Effekten, Spezial-Effekten und Animationen ausgestattet und mit hochwertigen Zeichenwerkzeugen bearbeitet werden.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

He 5.03.03

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,
EDV-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Di, 17.30 - 20.30 Uhr, **ab 02.09.2008**
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 17.08.2008

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 5.03.04

Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,



1. Obergeschoss
 Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 03.09.2008**
 24 UE, Termine: 6
 € 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 20.08.2008

NEU

Mein Fotobuch selbst gestalten

Im Kurs erlernen Sie die einzelnen Schritte von der Erstellung bis zum Versenden des Fotobuches.

Machen Sie Ihren Liebsten eine ganz besondere Freude: ob zum Geburtstag Ihres Partners, der Einschulung Ihres Kindes, der Hochzeit Ihres besten Freundes oder anderer Jubiläen oder besonderer Anlässe.

Nach dem Erstellen des Fotobuchs am PC halten Sie in nur wenigen Tagen Ihr professionell gedrucktes und gebundenes Fotobuch in Ihren Händen.

Die Fotos für Fotobücher werden heutzutage überwiegend mit einer Digitalkamera aufgenommen oder sie wurden vorher von herkömmlichen Bildabzügen eingescannt.

Mit Hilfe einer speziellen Software zur Erstellung von Fotobuch-Layouts, die kostenlos im Internet zum Download bereit steht, werden die Fotos in ein virtuelles Buch übertragen und können auch mit teilweise umfangreichen Texten beschriftet werden.

Anhand eines Internetprogramms wird das Fotobuch an die Druckerei übermittelt. Das fertige Buch wird nach dem Druck von dieser auf dem Postweg versendet.

He 5.03.05

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Fr, 05.09.2008, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 06.09.2008, 9.00 - 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr) zzgl. Kosten für das Fotobuch, die je nach Größe und Anspruch variieren können.

Rücktritt möglich bis 22.08.2008



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 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 5.03.06
Dipl.-Elektroingenieur Gerd Jünger, EDV-Trainer
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
 1. Obergeschoss
Fr, 19.09.2008, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 20.09.2008, 9.00 - 15.00 Uhr
 12 UE, Termine: 2 -
 € 55,80 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 05.09.2008

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 5.03.07

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott, EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 03.11.2008

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 20.10.2008

Fit für das Büro / Teil II - Abendkurs

Kursinhalte siehe 5.03.07
Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.08

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott, EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Mo, 17.30 - 20.30 Uhr, ab 03.11.2008

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 20.10.2008

OpenOffice.org - die freie Bürosoftware / Teil II **NEU**

Kursinhalte:
 WRITER Die Assistenten helfen Ihnen bei der Erstellung von Standard-Dokumenten, wie Briefe, Faxe, Tagesordnungen, ... oder übernehmen auch komplexere Aufgaben wie Seriendrucke. Natürlich können Sie auch Ihre eigenen Vorlagen erstellen.
 Verhindern Sie Rechtschreibfehler durch die Autokorrektur, welche die Rechtschreibung während der Eingabe überprüft.
 Reduzieren Sie Ihre Mühe beim Schreiben durch den Autotext, der übliche Worte und Ausdrücke automatisch vervollständigt.
 Veröffentlichen Sie sie im Portable Document Format (.pdf), um sicherzustellen, dass das, was Sie geschrieben haben, mit dem übereinstimmt, was Ihr Leser sieht.
 WRITER kann natürlich alle Ihre alten Microsoft-Word-Dokumente lesen. Sie können sie auch im Microsoft-Word-Format speichern, wenn Sie sie an Leute senden, die an Microsoft-Produkte gebunden sind.

CALC Assistenten leiten Sie durch die Auswahl und den Gebrauch der zahlreichen Tabellenkalkulations-Funktionen.

Stil und Formatierung machen es einfach, flexible Zellformatierungs-Optionen, incl. frei rotierende Inhalte, Vorlagen, Hintergründe, Ränder und vieles mehr einzufügen. Sie können Ihr eigener Tabellen-Experte sein. Die Vorlagen mit eingebauten Funktionen erlauben es Ihnen, sich auf Ihre eigentliche Arbeit zu konzentrieren.

Speichern Sie Ihre Arbeitsblätter im OpenDocument-Format, dem neuen internationalen Standard für Office-Dokumente. Das XML-basierte Format lässt es zu, dass Sie nicht mehr an OpenOffice.org CALC gebunden sind, sondern das Dokument mit jeder anderen OpenDocument-fähigen Software bearbeiten können.

Natürlich können Sie auch Ihre alten Microsoft-Excel-Arbeitsblätter nutzen oder Ihre Daten im Excel-Format abspeichern, um Daten an Leute senden zu können, die Microsoft-Produkte verwenden (müssen). Wenn andere nur die Ergebnisse Ihrer Arbeit sehen wollen, dann können Sie auch das Portable Document Format (.pdf) nutzen, Sie müssen dafür keine extra Software installieren und kaufen.

IMPRESS Master-Folien vereinfachen die Vorbereitung Ihrer Materialien.

Eine umfangreiche Anzahl von Ansichten wird unterstützt: Gliederung / Folien / Notizen / Handzettel um allen Anforderungen von Vortragendem und Publikum zu entsprechen. Zusätzlich gibt es eine optionale Ansicht, in der sie alle Werkzeuge handlich anordnen können.

'Parken' Sie Ihre am häufigsten genutzten Zeichenwerkzeuge rund um den Bildschirm, für den schnellen 'Ein-Klick-Zugriff'.

Folienübergänge und -effekte bringen Leben in Ihre Präsentation. Mit "Fontworks" bringen Sie 2- und 3-D-Effekte in Ihrem Text, und erstellen "lebensechte" 3-D-Bilder.

Speichern Sie Ihre Arbeitsblätter im OpenDocument-Format, dem neuen internationalen Standard für Office-Dokumente. Das XML-basierte Format lässt es zu, dass Sie nicht mehr an OpenOffice.org IMPRESS gebunden sind, sondern das Dokument mit jeder anderen OpenDocument-fähigen Software anzeigen und bearbeiten können.

Natürlich können Sie auch jederzeit Ihre alten Microsoft PowerPoint Präsentationen nutzen oder Ihre neuen Präsentationen im PowerPoint-Format abspeichern, damit Sie sie auch weiterhin an Microsoft-Benutzer weitergeben können. Als Alternative können Sie die in IMPRESS integrierte Funktion zum Erstellen von Flash-Dateien (.swf) für Ihre Präsentation nutzen.

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.09

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott, EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Di, 17.30 - 20.30 Uhr, ab 04.11.2008

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 19.10.2008

Einführung in die Arbeit mit MICROSOFT EXCEL

Kursbeschreibung siehe HE 5.03.06

He 5.03.10

Dipl.-Elektroingenieur Gerd Jünger, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss

Fr, 14.11.2008, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 15.11.2008, 9.00 - 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2 -

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 31.10.2008

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 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. Obergeschoss

Kurs A:

Mi, 16.15 - 17.45 Uhr, **ab 03.09.2008**

8 UE, Termine: 4

€ 42,20 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 20.08.2008

Kurs B:

Mi, 16.15 - 17.45 Uhr, **ab 05.11.2008**

8 UE, Termine: 4

€ 42,20 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 22.10.2008

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

vhs - damit Sie morgen nicht von gestern sind!