



Haus des Lebenslangen Lernens | Ein Campus fürs Leben
leben. lernen. bilden.

vhs

Kreisvolkshochschule

Programm 2. Halbjahr 2009

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

Wir bilden Zukunft



Kreis Offenbach

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 Eigangsstempels. 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 (12.10. – 24.10. 2009) und Weihnachtsferien (21.12.2009 – 09.01.2010) sowie an beweglichen Ferientagen findet kein Unterricht statt. Am letzten Schultag vor den Ferien stehen die Unterrichtsräume in den Schulen nicht zur Verfügung.

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

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

___Kursgebühren:

Die Gebühren richten sich nach der Kurs- teilnehmerzahl. Bei den im Heft angeführten Kursgebühren ist eine Mindestteilnehmerzahl von 9 zu Grunde gelegt. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann der Kurs mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Wer damit nicht einverstanden ist, muss dieses auf der Anmeldekarte kenntlich machen.

Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit von 45 Minuten für

Programmbereich:

1 – Politik / Gesellschaft	EUR 2,15
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

Schulungsräume VHS,

Eisenbahnstraße 11, 1. Obergeschoss

Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 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

Länderkunde / Geographie

Dia-Veranstaltungen

Diavorträge finden im Hinteren Schlösschen, Im Herrngarten 3, jeweils um 20.00 Uhr statt. 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.

- Monier 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.

Heusenstamm, wie es keiner kennt:

Hoher Berg – ehemaliger gräflischer Steinbruch

Aufgrund der hohen Nachfrage im Mai 2009 wird diese Führung nochmals angeboten: Der Hohe Berg mit seinen 159 m Höhe liegt am Rande der Heusenstammer Gemarkung und gehört mit dem umliegenden Waldgebiet der Stadt Frankfurt. Für die Führung wird das Tor zum ehemaligen Steinbruch geöffnet und die Besucher dürfen unter Anleitung den Steinbruch erkunden. Die historische Bedeutung und die geologische Beschaffenheit des Steinbruchs, der zu einem Biotop geworden ist, werden erläutert. An der Abbruchkante des Steinbruchs auf der höchsten Stelle des „Hohen Berges“ steht ein Wasserhochbehälter des ZWO (Zweckverband Wasserversorgung Stadt und Kreis Offenbach). Auch ihn werden wir besuchen und etwas über seine Funktion und Bedeutung erfahren. Sollte noch etwas Zeit sein, so suchen

wir auf dem Rückweg vom „Hohen Berg“ noch einige Hügelgräber auf, die versteckt im Wald - rund um den Hohen Berg - liegen.

Höchstteilnehmerzahl: 25

___He 1.01.01

Herbert Margraf

Sa, 22.08.09, 15.00 - ca. 17.00 Uhr,

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Restaurant

„Waldesruhe“

Trittsicherheit und gutes Schuhwerk sind erforderlich. Teilnahme auf eigene Gefahr

Anmeldung bitte unter 06104/607-1124

oder 1121

Weitere Termine folgen

Kunst für Millionen – NEU 100 Skulpturen der Mao-Zeit

Anlässlich des China-Schwerpunktes der Frankfurter Buchmesse zeigt die SCHIRN erstmals in Europa die spektakuläre Skulpturengruppe „Hof der Pachteinnahme“. Das aus mehr als 100 lebensgroßen Figuren bestehende Ensemble zählt zu den wichtigsten Werken der modernen chinesischen Kunstgeschichte und ist fest im kollektiven Gedächtnis Chinas verankert. 1965 von Lehrern und Absolventen der Kunstakademie von Sichuan in Chongqing als ortsspezifische Installation

geschaffen, wurde die Figurengruppe bald zu einem Musterkunstwerk der Kulturrevolution. In einer dramatischen Szenenfolge, die traditionelle chinesische, sowjetische und westliche Elemente zusammenführt, stellt sie die erbarungslose Ausbeutung der Landbevölkerung durch einen reichen Grundbesitzer der vorkommunistischen Ära dar.

___He 1.01.02

Samstag, 14.11.2009, 11.00 Uhr,

Beginn der einstündigen Führung

Treffpunkt: 10.45 Uhr, Kunstthale Schirn,

Römerberg Frankfurt

oder Treffpunkt 9.40 Uhr, S-Bahn-Station

Heusenstamm, Möglichkeit der gemeinsamen Fahrt mit RMV-Gruppenkarten (nicht in Gebühr enthalten)

€ 8,00 (ermäßigt EUR 6,00) - incl. Eintritt

Nähere Auskünfte und Anmeldung bitte unter

06104/607-1124 oder 1121

Kultursommer am Schloss

Siehe unter www.heusenstamm.de

1.7 Psychologie

In kleinen Schritten zu mir selbst . . . **NEU**

Ein Selbst-ERFAHRUNGS-Kurs für Frauen, die einen Weg suchen, wieder zu ihrer Kraft und Stärke zu finden.

Durch eigene negative Bewertung unserer Gefühle, Gedanken und Handlungen fühlen wir uns oft klein. Selbstzweifel, wenig Gespür für unsere Bedürfnisse und Schwierigkeiten es uns gut gehen zu lassen, geben uns das Gefühl nur noch zu „funktionieren“. Immer mehr verlieren wir unsere Kraft, Energie und Lebensfreude.

Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die neugierig darauf sind, neue Wege zu finden, um sich selbst wieder mehr zu spüren, ihre tatsächlichen Bedürfnisse wieder wahr zu nehmen und somit Zugang zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit im Alltag zu finden. Mit Techniken der Gestalt-, Körper- und Kunsttherapie schaffen wir den hierfür notwendigen Raum. Weg vom Kopf, der nur allzu oft vorschreibt wie man zu sein hat – hin zu der eigenen Wahrheit. Unterstützen werden uns dabei unter anderem Entspannungsübungen, die Arbeit mit kreativen Mitteln und Wahrnehmungsübungen. In Gesprächen, die von Achtung und Respekt für jede einzelne Frau geprägt sind, darf „alles da sein was ist“.

Bitte eine Decke und Socken mitbringen.
Höchststeilnehmerzahl: 10

—He 1.07.01

Elke Ruhl und Karin Kirchmeyer, Psychologische Beraterinnen (Gestalttherapie mit Elementen der Kunst- und Körpertherapie)
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **am 16.09., 07.10., 28.10., 18.11., 02.12.2009**
5 Termine, 20 UE
€ 43,00

Kultur – Gestalten

2.00 Fächerübergreifende Kurse

Grundlagen der Farbgestaltung – Farbe und ihre Wirkung **NEU**

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die Schwierigkeiten haben, Farben für einen Raum auszuwählen und zu kombinieren. Mit Raumgestaltungsübungen und Farbskizzen lernen Sie die Wirkung der Farben besser kennen und einzusetzen.

—He 2.00.01

Kristin Rizza, Staatl. gepr. Gestalterin für Architektur und Raumgestaltung
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr,
am 09. und 16.09.2009
2 Termine, 6 UE
€ 13,20

Kreative Wandgestaltung „Do ist yourself“ (Frauenkurs) **NEU**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihre vier Wände selbst gestalten wollen. Die Kurs Teilnehmerinnen erhalten einen Einblick über die verschiedenen Wandtechniken und werden Schritt für Schritt diese Techniken selbst durchführen, z. B. Lasurtechniken auf verschiedenen Untergründen, Spachteltechniken,

Schablonieren etc. (von der Grundierung bis zur fertigen Gestaltung)

—He 2.00.02

Kristin Rizza, Staatl. gepr. Gestalterin für Architektur und Raumgestaltung
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Info-Abend am Mo, den 21.09. 2009,
19.00 – 20.00 Uhr
Kursbeginn: Mi, 19.00 – 21.00 Uhr,
ab 30.09.2009

10 Termine, 27 UE

€ 66,20 (incl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: kleinen Lappen, Schwamm, Lineal, Schere, Bleistift, Spachtel bzw. Japanspachtel, Abstauber, Flachpinsel, Streichbürste klein, evtl. kleine Pinsel, kleine Becher evtl. mit Deckel, evtl. Arbeitskittel oder ein altes T-Shirt zum Anziehen)

Harmonisch leben mit Feng Shui **NEU**

Feng Shui ist eine uralte asiatische Harmonielehre und bedeutet wörtlich übersetzt „Wind und Wasser“. Ziel dieser Lehre ist eine Harmonisierung des Menschen mit seiner Umgebung, die über die Gestaltung von Wohn- und Lebensräumen erreicht werden kann. Grundlage vieler asiatischer Philosophien ist die Fünf-Elemente-Lehre (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser). Deren Bedeutung sowie deren zugeordneten Farben, Formen und Materialien werden in diesem Kurs vorgestellt. Weitere Themenschwerpunkte: Der Elemente-Zyklus, ausgleichende Maßnahmen im Sinne der fünf Elemente, die Formenschule, Fehlbereiche in Grundrissen und bei Grundstücksformen und ihre Bedeutungen. Klassische Feng-Shui-Hilfsmittel.

—He 2.00.03

Ina Peters, Diplom-Pädagogin und zertifizierte Feng-Shui-Beraterin
Eisenbahnstraße 11/ kleiner Saal rechts
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr,
am 18.01. und 25.01.2010
2 Termine, 6 UE
€ 13,20

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 02.09.2009**
(jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat)
Gebührenfrei

2.05 Kalligraphie / Malen / Zeichnen

Kalligraphie: Kreisbilder

Der geschlossen oder offene Kreis bietet viele Möglichkeiten mit Schrift dekorativ umzugehen. Künstlerische Techniken und die Verwendung von Farbe (Aquarell, Gouache und farbige Tuschen ergänzen die Schriftgestaltung
Höchststeilnehmerzahl: 15

—He 2.05.01

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **ab 01.09.2009**
12 Termine, 32 UE
€ 70,40

Kalligraphie: Schriftrolle

Wir erarbeiten eine Schriftrolle (0,35 m x 1,25 m). Dazu werden übliche und unübliche Werkzeuge benutzt. Historische und / oder moderne Schriften geben in vielfältigen Möglichkeiten den Sinngehalt eines Textes wieder. Auch für Einsteiger geeignet!

Höchststeilnehmerzahl: 15

—He 2.05.02

Sigrid Hammon, Kunstpädagogin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **ab 03.09.2009**
12 Termine, 32 UE
€ 70,40

Arabische Kalligraphie

Die arabische Kalligraphie mit ihren eindrucksvollen Kunstbildern aus Buchstaben und Linien fasziniert seit Jahrhunderten die Menschen und blickt auf eine Jahrhunderte lange Tradition zurück. In diesem Seminar werden Sie neben der Entstehungsgeschichte der arabischen Kalligraphie die kunstvolle Anwendung der vielen Arten der arabischen Schönschreibkunst kennen lernen, die Sie auch ohne arabische Sprachkenntnisse anwenden können. Gleichzeitig erfahren Sie Wissenswertes über die arabische Kultur sowie den engen Zusammenhang zwischen arabischer Sprache, Schrift und Religion (Islam), in der die hohe Kunst der arabischen Schönschreibkunst verankert ist.

Zum Abschluss des Seminars wird es ein kleines arabisches Buffet geben. Die Kosten für das Buffet werden im Kurs extra berechnet (ca. € 7,00 pro Person)

—He 2.05.03

Mohamed Elhamalawi, Sprachlehrer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Sa, 05.09.2009 und So, 06.09.2009
jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr
2 Termine, 16 UE
€ 35,20 (Die Kosten für die CDs und Material werden im Kurs extra berechnet ca. € 5,00).

MALEREI mit Pastell-Kreide, Aquarellfarbe, Acrylfarbe und Spachtelmasse

Für Erwachsene

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 16.09.2009**
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)

Stadtbücherei Heusenstamm

Schlossstraße 10
Tel.: 0 61 04 / 64 36 15



Öffnungszeiten:

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

2.06 Plastisches Gestalten



Bildhauerwerkstatt Skulpturen und Objekte aus Japan-Papier **NEU**

Das Arbeiten mit Papier hat in Japan eine lange Tradition: von der Collage, über das Gefäß, das Objekt bis hin zur Skulptur (zu sehen auf der Documenta in Kassel). Aus Papier mit und ohne Draht werden die Skulpturen gestaltet, mit Farben und Lacken die Oberflächen betont. Durch die verschiedenen Papiere, fein strukturiert, ergeben sich zahlreiche Licht- und Schattenformen. In der ersten Unterrichtsstunde erhalten Sie eine Einführung an Hand von Bildmaterial in Form, Farbe und Materialkunde. In weiteren Übungen wird das Material kennen gelernt.

Bitte mitbringen: einen B-Bleistift, einen Knetgummi, ein Falzbein (Stück Holz), eine Papierschere, einen Klebestift, einen Flachpinsel, eine Malpalette, einen Schwamm, eine Haushaltsrolle, Zeitungen, Fundstücke wie Federn, Bänder, Marmor, Netze etc.

—He 2.06.01

Helga Jöster, Malerin und Bildhauerin
Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **ab 15.09.2009**
10 Termine, 30 UE
€ 86,45 inkl. Materialkosten

2.09 Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz / für Anfängerinnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Das Wort Tanz bedeutet ursprünglich „Lebensfreude“ (von dem Sanskrit-Wort „tanha“ abgeleitet) - Wir, Frauen jeden Alters, wollen uns im Tanz ein Stück orientalischer Lebensfreude und Gelassenheit erschließen und Harmonie von Körper und Geist erfahren. Das Vermitteln eines guten Körpergefühles, das Aufbauen der Grundbewegungen und das Fördern der Beweglichkeit sind wichtige Bestandteile der Kurse. Getanzte Lebensfreude und die allmähliche Entwicklung des persönlichen künstlerischen Ausdrucks stehen im Vordergrund. Weitere Schwerpunkte werden sein: Harmonische Bewegungskoordination, freier Tanz, Folklore, Rhythmik und Hintergrundwissen.

—He 2.09.01

Elke Blank-Ziethmann, Lizenztrainerin für Orientalischen Tanz im Dt. Sportbund
Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **ab 08.09.2009**
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Orientalischer Tanz - Bauchtanz / Medium - Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe 2.09.01

—He 2.09.02

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

Di, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 08.09.2009

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

3. Gesundheit

3.1 Autogenes Training / Yoga / Entspannung

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.

Höchstteilnehmerzahl: 12

—He 3.01.01

Britta Herrmann, Yogalehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, ab 31.08.2009

12 Termine, 24 UE

€ 51,60



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.

Höchstteilnehmerzahl: 15

—He 3.01.02

Britta Herrmann, Yogalehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 31.08.2009

12 Termine, 24 UE

€ 51,60

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.

Höchstteilnehmerzahl: 15

—He 3.01.03

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 9.00 - 10.00 Uhr, 01.09.2009

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, Wohlfinden zu erlangen und zu erhalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

—He 3.01.04

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 01.09.2009

12 Termine, 24 UE

€ 51,60

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. Duft-Qi-Gong hilft uns, von unserer Kopfflastigkeit 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, Iso- oder Yogamatte und evtl. ein kleines Kissen mit, für die abschließende Entspannungsübung.

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

—He 3.01.05

Renate Sattler, Gesundheitstrainerin und Meditationsleiterin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A:

Di, 10.00 - 10.45 Uhr, ab 08.09.2009

Kurs B:

Do, 18.00 - 18.45 Uhr, ab 10.09.2009

Kurs C:

Do, 19.15 - 20.00 Uhr, ab 10.09.2009

12 Termine, 12 UE

€ 25,80

Alles für Gesundheit und Wohlbefinden: Autogenes Training / Konzentrierte Selbstentspannung / Meditation

Möchten Sie sich von Stress befreien? Loslassen lernen und Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden? Durch Muskelspannung und -lösung, verbunden mit einer ruhigen, tiefen Atmung und positiven Vorstellungsbildern, Phantasieren und Körperwahrnehmung, können Sie in einen Zustand tiefer wohltuender Entspannung gelangen, in dem Sie in Ruhe und Gelassenheit vollständig regenerieren. Eine Kräftigung und Belebung für Ihren gesamten Organismus! Leitsätze – positiv formuliert – wirken in den Alltag hinein.

—He 3.01.06

Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

Kurs A:

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 07.09.2009

Kurs B:

Do, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 10.09.2009

15 Termine, 30 UE

€ 64,50

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 22.09.2009

10 Termine, 13 UE

€ 28,70

Relaxation Response Training NEU

Die von dem amerikanischen Kardiologen und ehemaligen Harvard-Professor Herbert Benson entwickelte Entspannungsmethode Relaxation Response hilft bei regelmäßiger Anwendung Stress ganzheitlich zu reduzieren. Die ‚Benson-Meditation‘ ist somit ein geeignetes Präventiv-

mittel gegen stressbedingte Erkrankungen, wie z. B. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwund, innere Unruhe, Angstschübe ... Ausgeglichenheit stellt sich ein, Aufmerksamkeit wird gesteigert. Schon der Übungsanfänger kann die wohltuende Wirkung mit ein wenig Zeitaufwand hervorrufen. Weitere Vorteile: Die Übung lässt sich schnell erlernen, leicht in den Alltag integrieren und auch bei körperlichen Aktivitäten anwenden.

Bitte Schreibzeug mitbringen

Besondere Kleidung, Decke oder Isomatte sind für die Übungen nicht erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 10

—He 3.01.08

Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe und Entspannungstrainer

Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm

Mi, am 11.11.2009, 19.15 - 21.30 Uhr

1 Termin, 3 UE

€ 6,45

3.02 Bewegung

Pilates Dynamic NEU

In dieser Stunde werden durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates und abgewandelten klassischen Kräftigungsübungen alle Muskeln effektiv gestärkt. Ein forderndes und dennoch ruhiges Training.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

—He 3.02.01

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mo, 8.45 - 9.45 Uhr, ab 31.08.2009

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Wirbelsäulengymnastik

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

—He 3.02.02

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle

Mo, 17.30 - 18.30 Uhr, ab 31.08.2009

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Rücken-Fit – Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsman- gel oder einseitiger Belastung entstanden sind, werden durch die gezielte Schongymnastik reduziert.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

—He 3.02.03

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Di, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 08.09.2009

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Pilates am Vormittag

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 3.02.04

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 9.00 – 10.00 Uhr, ab 26.08.2009

17 Termine, 23 UE

€ 48,75

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 3.02.05

Alexandra Settler, Body & Mind Balance Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 15.45 – 16.45 Uhr, ab 26.08.2009

17 Termine, 23 UE

€ 48,75

Pilates für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe 3.02.04

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

— He 3.02.06

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 16.45 – 17.45 Uhr, ab 26.08.2009

17 Termine, 23 UE

€ 48,75

**Wirbelsäulengymnastik**

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

— He 3.02.07

Ursula Feldpausch-Herbert, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm

Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 02.09.2009

15 Termine, 20 UE

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

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

— He 3.02.08

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 02.09.2009

Kurs B:

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, ab 02.09.2009

Kurs C:

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, ab 02.09.2009

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 3.02.09

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, ab 02.09.2009

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Body Fit**NEU**

Ganzkörpertraining, bei dem die Muskeln des gesamten Körpers durch Einsatz von Kleingeräten (Hanteln und Bänder) gekräftigt werden und dadurch die Figur geformt und gestrafft wird.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

— He 3.02.10

Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Do, 8.45 – 9.45 Uhr, ab 03.09.2009

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

— He 3.02.11

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 03.09.2009

Kurs B:

Do, 18.15 – 19.15 Uhr, ab 03.09.2009

14 Termine, 19 UE

€ 40,20

Gesund und fit?

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

— He 3.02.12

Simone Dörr, Prävention-Lizenz Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Kurs A:

Do, 17.00 – 18.00 Uhr, ab 03.09.2009

Kurs B:

Do, 18.15 – 19.15 Uhr, ab 03.09.2009

15 Termine, 20 UE

€ 43,00

3. 4 Erkrankungen / Heilmethoden**Die homöopathische Haus- und Reiseapotheke****NEU**

Ein Seminar für den interessierten Laien, der sich über die Möglichkeiten und Grenzen der homöopathischen Selbstmedikation informieren will. Welche homöopathischen Mittel sollten in einer Hausapotheke vorhanden sein? Was ist die richtige Stärke? Welche Dosierung ist notwendig? Wo sind die Grenzen bei der Selbstbehandlung? Bei genauer Kenntnis der homöopathischen Arzneimittel kann bei Verletzungen und Unfällen im Haushalt oder beim Sport eine gezielte Erstbehandlung vor Eintreffen einer weiteren medizinischen Hilfe beginnen. Naturheilverfahren erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Auch die Nachfrage nach der Homöopathie steigt ständig, insbesondere, weil sie, richtig angewendet, nebenwirkungsfrei ist. In Zeiten der Sparmaßnahmen im Gesundheitsbereich erleben alternative Heilmethoden eine Renaissance.

— He 3.04.01

Lorain Giza, Heilpraktikerin / Qualifizierte Homöopathin des Bundes klassischer Homöopathen Deutschlands

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, am 07.11.2009

1 Termin, 4 UE

€ 8,60 (zzgl. EUR 2,00 für ein Skript. Bitte direkt an die Dozentin entrichten).

REIKI – 1. Grad

REIKI, eine Wiederentdeckung aus der Jahrtausende alten Tradition des natürlichen Heilens, ist jene Kraft, die Grundlage allen Lebens bildet. Diese universale Lebensenergie kann durch entsprechende Einstimmungen in jedem Menschen geweckt werden, so dass sie als heilende und harmonisierende Kraft durch unsere Hände fließt. Im 1. Grad erlernen wir die Fähigkeiten, uns selbst und andere wirkungsvoll zu behandeln.

Bitte bequeme Kleidung, Decken und Kissen mitbringen.

— He 3.04.02

Birgit Grebe, Heilpraktikerin und Reiki-Großmeisterin

Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30 (Stadtteil Rembrücken)

Sa und So, am 28./29.11.2009,

jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr,

2 Termine, 20 UE

€ 43,00 (zzgl. EUR 10,00 für Skript und Urkunde, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind)

3.07 Ernährung**Herbstliche Genüsse****NEU**

Die Tage werden kühler und unser Appetit auf kräftige Herbstaromen größer. Eine Auswahl an herbstlichen Leckerbissen soll Sie kulinarisch auf diese schöne Jahreszeit einstimmen.

— He 3.07.01

Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, ab 31.08.2009

20 UE, Termine: 5

€ 43,00 (zuzüglich Lebensmittelumlage)

Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

Orientalische Vorspeisen

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

— He 3.07.02

Mohamed Elhamalawi, Sprach- und Chemielehrer

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 17.30 – 21.15 Uhr, am 03.09.2009

5 UE, Termine: 1

€ 10,75 (zuzüglich Lebensmittelumlage

€ 10,00)

Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

Köstlichkeiten der Orientalischen Küche

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

— He 3.07.03

Mohamed Elhamalawi, Sprach- und Chemielehrer

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 17.30 – 21.15 Uhr, am 17.09.2009

5 UE, Termine: 1

€ 10,75 (zuzüglich Lebensmittelumlage

€ 10,00)

Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

„Wie kommt der Wein vom Auge in den Mund?“**NEU**

Das Weiß- und Rotweinsseminar mit sensorischen Prüfungen der Augen, der Nase und des Mundes: Herstellung; bedeutsame Rebsorten; Typmerkmale von Anbaugebieten; internationale und autochthone Rebsorten; Barriqueweine – nicht im Barrique ausgebaute Wein gleicher Rebsorten; Blindprobe als unterhaltsamer Abschluss nach dem Motto: Erkennen Sie ihn wieder?

— He 3.07.04

Ulrich Riedel, selbständiger Weinberater

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, 19.00 – 22.00 Uhr, am 18.09.2009

1 Termin, 4 UE

€ 8,60 (zzgl. Umlage in Höhe von € 9,50 für Wein, Brot und Mineralwasser. Bitte direkt an den Dozenten entrichten).

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

„Genussvoll Wein Trinken“ - Rund um den Wein – Weinfehler-Seminar mit Verkostung

Die richtige Temperatur; Öffnen und Entkorken der Flasche; Eingießen; Dekantieren: Ja/Nein? Wein im Anbruch; Gläsertypen, Korkenzieher, Weinlagerung. Begriffe, die immer wieder für Verwirrung sorgen: z. B. Blanc de Blancs, Prosecco, Tränen des Weines u.a.; Weinfehler: Korkschmecker, flüchtige Säure, Oxydat u. a.

He 3.07.05
Ulrich Riedel, selbständiger Weinberater
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
 Fr, 19.00 – 22.00 Uhr, **am 09.10.2009**
 1 Termin, 4 UE
 € 8,60 (zzgl. Umlage in Höhe von € 9,50 für Wein, Brot und Mineralwasser. Bitte direkt an den Dozenten entrichten).

Köstlichkeiten der Ägyptischen Küche: Koschary

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

He 3.07.06
Mohamed Elhamalawi, Sprach- und Chemielehrer
 Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
 Mo, 17.30 - 21.15 Uhr, **am 02.11.2009**
 5 UE, Termine: 1
 € 10,75 (zuzüglich Lebensmittelumlage € 10,00)
 Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

Chinesisch kochen nach Hausfrauen Art

He 3.07.07
Helen Ibrügger, Hauswirtschaftlerin
 Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
 Di, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 03.11.2009**
 20 UE, Termine: 5
 € 43,00 (zzgl. Lebensmittelumlage)
 Höchstteilnehmerzahl 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.

4.04. Deutsch als Fremdsprache

Ein Einstufungstest kann bei der VHS vor Kursbeginn beantragt werden (Zimmer 27 im Rathaus).

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A 1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die nur ganz geringe Deutschkenntnisse 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 Di, 22.09.2009 (zweimal wöchentlich)
 Lehrbuch: Themen Aktuell 1, ab Lektion 1
 26 Termine, 52 UE
 € 114,40

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A 1.2

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die schon Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 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 Di, 22.09.2009 (zweimal wöchentlich)
 Lehrbuch: Themen Aktuell 1, ab Lektion 8
 26 Termine, 52 UE
 € 114,40

4.06 Englisch



NEU

„English Club Heusenstamm“

Aus den langjährigen Lerngruppen Englisch der VHS Heusenstamm hat sich der „English Club Heusenstamm“ gebildet. Die Mitglieder treffen sich **ab September 2009** jede Woche einmal donnerstags in der Zeit von 10.30 – 12.00 Uhr. Bei den Treffen soll es Gespräche über persönliche und aktuelle Themen auf Englisch geben und ein allgemeiner Austausch stattfinden.

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen – Lernstufe A 1

NEU

You know a little English and you want to learn some more. So, join our course.
He 4.06.01
Adriana Mallek, Englischlehrerin
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
 Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 02.09.2009**
 Lehrbuch: wird im Unterricht bekanntgegeben
 12 Termine, 24 UE
 € 52,80

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 4.06.02
Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater und Musik
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
 Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **ab 10.09.2009**
 Lehrbuch: The New Headway B 1 (Forts.), Student's Book, Cornelsen Verlag
 13 Termine, 26 UE
 € 57,20

Talk, talk , talk / Lernstufe B1

NEU

This is the way to keep your English alive . . . just talk, talk, talk.
 By using material that will encourage lively discussion and interesting activities, your speaking abilities will be developed. Naturally grammar difficulties, reading and writing will not be neglected. However the main emphasis of this course is clear: - Let's talk, talk, talk.
He 4.06.03
Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte Trainerin (EPQ) für die englische Sprache
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
 Di, 9.00 – 10.30 Uhr, **ab 01.09.2009**
 12 Termine, 24 UE
 € 52,80

Englisch – Lernstufe B 1 NEU

If you want to improve your English knowledge – join us!
He 4.06.04
Adriana Mallek, Englischlehrerin
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
 Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **ab 04.09.2009**
 Lehrbuch: wird im Unterricht bekanntgegeben
 12 Termine, 24 UE
 € 52,80

NEU

Business English - Office Survival Skills (Lernstufe B1.1) - Wochenendseminar

In almost every professional situation these days, confidence in using English is a „must“. In this course we will focus on the use of English in everyday professional life, such as small talk, getting a taste of telephoning and reading and writing emails. This is a practical course based on learning by doing, refining your grammar skills and vocabulary. Join the course and learn the skills you need to enhance your career!

He 4.06.05
Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte Trainerin (EPQ) für die englische Sprache
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
 Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **am 25.09.2009**
 Sa, 9.00 – 16.00 Uhr, **am 26.09.2009**
 So, 10.00 – 13.00 Uhr, **am 27.09.2009**
 3 Termine, 17 UE
 € 37,40

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. OG
 Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **ab 08.09.2009**
 Begleitbuch: The New Headway Intermediate – Student's Book- Forts. , Cornelsen Verlag
 13 Termine, 26 UE
 € 57,20

NEU

The English Talkshop – Lernstufe C 1 Advanced Learners

This course is designed for students interested in conversation, discussion and improving grammatical skills. We read Spotlight or other texts of general interest. Emphasis is placed on developing fluency and accuracy in spoken English.

He 4.06.07
Gisela Walther, Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
 Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **ab 03.09.2009**
 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 4.06.08

Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater und Musik

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Kurs A: neuer Anfängerkurs
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 08.09.2009**

(Kinder ab 4 Jahre ohne Vorkenntnisse)

Kurs B:

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 08.09.2009**

Anfänger mit Vorkenntnissen (Kinder ab 5 Jahre mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs C:

Do, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 10.09.2009**

(Kinder ab 7 Jahre mit Vorkenntnissen)

Kurs D:

Do, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 10.09.2009**

(Kinder ab 9 Jahre mit Vorkenntnissen)

- Neuanmeldungen nur nach Absprache – Bitte bei Frau Karb (Tel. 06104/607-1124) nachfragen!

13 Termine, 17 UE

€ 37,40 Zusätzlich zu den Kursgebühren werden 8,00 € Materialkosten für Anschauungsmaterial, Spielzeug, Farben und Papier, „Juice and Biscuits“ an die Kursleiterin erbeten.

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

4.08 Französisch**Französisch – Lernstufe B1**

Mit unserer neuen Methode – lernfreundlich und vielfältig – wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen. Ein idealer Kurs für Zwischeneinsteiger, die 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. OG

Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **ab 03.09.2009**

Lehrbuch: Couleurs de France, Band 2 (alt), ab Lektion 8

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. OG

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 07.09.2009**

Lehrbuch: Couleurs de France, ab Lektion 10, Band 3 (Langenscheidt-Verlag)

12 Termine, 24 UE

€ 52,80

Französisch – Lernstufe C1

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

—He 4.08.03

Sabine Malher, Dozentin für Französisch

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **ab 03.09.2009**

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

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

Sie wollen sich nicht mehr mit Händen und Füßen in Italien oder mit Ihrem/r italienischen Partner/in verständlich machen. Nun wollen Sie richtig Italienisch lernen, eine der schönsten Sprachen der Welt. Das ist Ihre beste Entscheidung. Und, wenn sie irgendwann einmal Interesse haben sollten, können Sie auch die Prüfung für das „Europäische Zertifikat Italienisch“ machen. Entsprechende Informationen erhalten Sie auch von Ihrem Kursleiter.

—He 4.09.01

Salvatore Ingrassia, Dozent für die Italienische Sprache und lizenziierter

WBT-/TELC-Prüfer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Do, 15.30 – 17.00 Uhr, **ab 03.09.2009**

Lehrbuch: Linea diretta 1 a, Hueber-Verlag

(ISBN 3-19-005343-X)

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

NEU**Intensivkurs Italienisch am Wochenende für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse (Lernstufe A1)**

Sehr geehrte TeilnehmerInnen, bestimmen Sie bitte selbst, ob dieser Kurs vor- oder nachmittags stattfinden soll und teilen Sie es Ihrer VHS mit (z. B. per Email an vhs@heusenstamm.de). Um die Erfolgsquote zu erhöhen, können Sie auch für beide Möglichkeiten stimmen (Kursbeschreibung siehe 4.09.01)

—He 4.09.02

Salvatore Ingrassia, Dozent für die Italienische Sprache und lizenziierter

WBT-/TELC-Prüfer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Beginn: **Sa, ab 05.09.2009**

Entweder: 8.30 – 11.50 Uhr

(Pause: 2 x 10 Minuten)

Oder: 15.00 – 18.40 Uhr

(Pause: 2 x 10 Minuten)

Lehrbuch: Linea diretta 1 a, Hueber-Verlag

(ISBN 3-19-005343-X)

10 Termine, 40 UE

€ 88,00

Italienisch Intensiv – Vormittagskurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (Lernstufe A1.2)

Fortführender Kurs / Kursbeschreibung siehe 4.09.01

—He 4.09.03

Salvatore Ingrassia, Dozent für die Italienische Sprache und lizenziierter

WBT-/TELC-Prüfer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 9.00 – 12.00, **ab 01.09.2009**

Lehrbuch: Linea diretta 1 a, Hueber-Verlag

(ISBN 3-19-005343-X)

Stand: wird vom Lehrer mitgeteilt

(Tel. 06074/9197161)

8 Termine, 32 UE

€ 70,40

4.22 SPANISCH**Spanisch – Lernstufe A 1.0 / für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs ist an diejenigen gerichtet, die die Vielfalt der spanischsprachigen Welt von Anfang an auf eine spielerische, lebendige, praxisbezogene Art und Weise erlernen möchten. In dem Kurs werden Sie nicht nur die Begrüßungsformeln kennenlernen, sondern auch wie man zwischenmenschliche Kontakte aufbauen und z. B. im Urlaub oder im Beruf anwenden kann.

—He 4.22.01

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 17.15 – 18.45 Uhr, **ab 08.09.2009**

Lehrbuch: con gusto (A1), Lehr- und Arbeits-

buch; Klett-Verlag; ISBN: 978-3-12-514980-9

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Spanisch – Lernstufe A 2.1 / Anfänger mit Vorkenntnissen

Ab Lektion 9, Band 1

—He 4.22.02

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1.

Obergeschoss

Fr, 17.00 – 18.30, **ab 11.09.2009**

Lehrbuch: Caminos 1 neu, Lehr- und Arbeits-

buch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Spanisch – Lernstufe A 21

Ab Lektion 5, Band 2

—He 4.22.03

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 11.00 – 12.30, **ab 07.09.2009**

Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeits-

buch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Spanisch – Lernstufe A 2.3

Ab Lektion 8, Band 2. Es werden zusätzlich Arbeitsblätter verteilt.

—He 4.22.04

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **ab 08.09.2009**

Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeits-

buch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Spanisch –vormittags**- Lernstufe B 2.3**

Die Grammatik wird in diesem Kurs systematisch wiederholt.

ab Lektion 9, Band 2

—He 4.22.05

Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 9.00 – 10.30 Uhr, **ab 07.09.2009**

Lehrbuch: Caminos 2 alt, Lehr- und Arbeits-

buch, Klett-Verlag

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Spanisch – Lernstufe C 1

Es werden aktuelle Zeitungsartikel besprochen und Arbeitsblätter verteilt.

ZusteigerInnen willkommen

—He 4.22.06

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 20.15 – 21.45 Uhr, **ab 08.09.2009**

Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt

gegeben

15 Termine, 30 UE

€ 66,00

Arbeit – Beruf - Datenverarbeitung**5.03 EDV-SEMINARE****Tag der offenen Tür**

Zu einem Tag der offenen Tür **am Sonntag,**

den 30. August 2009 lädt die Volkshoch-

schule Heusenstamm sehr herzlich ein. In der

Zeit zwischen 14.00 und 17.00 Uhr haben Sie

die Gelegenheit, sich ausführlich zu den An-

geboten im Bereich der PC-Kurse beraten zu

lassen. Die Schulungsräume befinden sich im

1. Obergeschoss der Eisenbahnstraße 11.

Mindest- und Höchstteilnehmerzahl be-

trägt bei allen PC-Kursen 6 Personen.

Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur

Verfügung.

Schnelleinstieg in Windows**Vista und Office 2007 NEU**

Fast jeder neue PC wird mittlerweile mit Win-

dows Vista verkauft. Sie lernen die neuen Mög-

lichkeiten von Windows Vista kennen. Was kann

Vista mehr als ältere Betriebssysteme? Lohnt

sich ein Umstieg?

Themenbereiche: Vista-Versionen im Überblick,

die neue Oberfläche - Aero und Sidebar, die

neuen Suchmöglichkeiten, der neue Vista-Explo-

rer, die neue Systemsteuerung, neue Tools, ein-

gebaute Sicherheitsfeatures, Datensicherung

Das neue Microsoft Office heißt 2007 und hat

einige Überraschungen parat.

Die Themen: Neuerungen in Word, Excel, Po-

werpoint und Outlook 2007 im Überblick, die

ergebnisorientierte Benutzeroberfläche, neue

Werkzeuge, neue Dateiformate, Tipps zum

schnellen Umstieg, Hilfe beim Wiederfinden

bekannter Befehle in Office 2007.

—He 5.03.01

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, **04.09.2009**, 18.00 – 21.00 Uhr

Sa, 05.09.2009, 9.00 – 15.00 Uhr

Fr, 11.09.2009, 18.00 – 21.00 Uhr

Sa, 12.09.2009, 9.00 – 15.00 Uhr

24 UE, Termine: 4

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 21.08.2009

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 Tab-

stopps / 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. OG
Mo, 9.00 – 12.00 Uhr, **ab 07.09.2009**
(weitere Termine: **14.09., 21.09., 28.09.,
05.10., 26.10.2009**)

24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 24.08.2009

**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. OG
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 07.09.2009**
(weitere Termine: **14.09., 21.09., 28.09.,
05.10., 26.10.2009**)

24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 24.08.2009

Grundkurs

Kursinhalte:

1. Aufbau eines PCs / Grundbegriffe verstehen
 2. Bringen Sie Ordnung auf Ihren PC / Ordner (Dateien) anlegen, löschen, umbenennen, verschieben, kopieren
 3. Word: Bringen Sie Ihren Text in die richtige Form / ein kleiner Einblick in die Textverarbeitung
 4. Excel: Sie wollen ein Haushaltsbuch führen? / Tabellenkalkulation verstehen
 5. Open Office – die Alternative zu Microsoft Office
 6. Wünsche und Fragen der Kursteilnehmer werden besprochen
- Keine Grundkenntnisse notwendig

He 5.03.04

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

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 08.09.2009**
(weitere Termine **15.09., 22.09., 29.09.,
06.10., 27.10.2009**)

24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 25.08.2009

NEU**Arbeiten mit MS-Office 2007**

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

- MS Word für Windows
- MS Excel
- MS Powerpoint
- MS Outlook

vorgestellt. Anhand eines durchgängigen Bei-
spiels werden alle drei Programme in ihren
Grundfunktionalitäten erarbeitet. Hierbei wird
besonders auf das Zusammenspiel der vier
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 Dia-
grammen, Bildschirmanzeige und Drucken
MS Powerpoint (Erstellen einer einfachen
Präsentation, Zusammenspiel mit Word für
Windows und Excel)

MS Outlook (Kontakte, Termine, Aufgaben,
Notizen, E-Mail und Journal

Voraussetzungen: Grundkurs oder vergleich-
bare Kenntnisse

He 5.03.05

Josef Weber, EDV-Trainier

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 09.09.2009**

24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 26.08.2009

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 besonde-
re 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 hal-
ten Sie in nur wenigen Tagen Ihr professionell
gedrucktes und gebundenes Fotobuch in Ihren
Händen.

Die Fotos für Fotobücher werden heutzutage
überwiegend mit einer Digitalkamera auf-
genommen oder sie wurden vorher von her-
kömmlichen Bildabzügen eingescannt.

Mit Hilfe einer speziellen Software zur Erstel-
lung 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 Tex-
ten 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 5.03.06

Josef Weber, EDV-Trainier

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 18.09.2009, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 19.09.2009, 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 04.09.2009

Photoshop I (CS4)

Sie erlernen die Grundfunktionen des Pro-
gramms PHOTOSHOP: Anwendungsfenster,
Auswahlwerkzeuge, Arbeitshilfen, Bilder bear-
beiten, Bildbereiche auswählen und bearbei-
ten, Arbeiten mit Farben, Malen und Zeichnen
auf Quickmaske, Texte, Veränderungen der
Bildqualität. Kursbegleitendes Videomaterial
und Passwort für Internet Tutorial steht den
Teilnehmern zur Verfügung.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse
He 5.03.07

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 25.09.2009, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 26.09.2009, 9.00 – 15.00 Uhr
12 UE, Termine: 2
€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 28.08.2009

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

**Einführung in die Arbeit mit
MICROSOFT EXCEL**

Tabellenkalkulationsprogramme eignen sich
für rechen- und tabellenorientierte Aufgaben.
Das Programm bietet eine Vielzahl von prob-
lemorientierten 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 vergleich-
bare Kenntnisse

He 5.03.08

Gerd Jünger, Dipl.-Elektroingenieur,
EDV-Trainier

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, 30.10.2009, 18.00 – 21.00 Uhr

Sa, 31.10.2009, 9.00 – 15.00 Uhr
12 UE, Termine: 2
€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 16.10.2009

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

Kursinhalte:

1. Word: Erstellen von Briefvorlagen nach DIN
5008 / Gestalten von Faxvorlagen / Formu-
lare einrichten / Arbeiten mit Formatvor-
lagen / Gliederungen mit Inhaltsverzeichnis
/ Fußnoten
 2. Excel: Rechnungsvorlagen erstellen / Ver-
knüpfungen mit anderen Tabellen
- Verbinden von Word mit Excel und Erstellen
eines Serienbriefes / Einbinden von Excel in
Word
 - PowerPoint: Erstellen einer eigenen Präsen-
tation
 - Outlook: Email, Kalender, Kontakte, Aufga-
ben

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.09

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

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 09.00 – 12.00 Uhr, **ab 09.11.2009**

(weitere Termine: **16.11., 23.11., 30.11.,
07.12., 14.12.2009**)
24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 26.10.2009

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

Kursinhalte siehe He 5.03.08

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.10

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

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 09.11.2009**

(weitere Termine: **16.11., 23.11., 30.11.,
07.12., 14.12.2009**)

24 UE, Termine: 6

€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 26.10.2009

Aufbaukurs

Kursinhalte:

1. Dateien richtig speichern / öffnen / finden
2. Word: Briefvorlagen / Visitenkarten erstellen
3. Word: Lebenslauf / Bewerbung vorbereiten
4. Excel: als Datenbank für den Seriendruck
5. die Vielfalt von MS-Outlook
6. Wünsche und Fragen der Kursteilnehmer
werden besprochen

He 5.03.11

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

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 10.11.2009**
(weitere Termine **17.11., 24.11., 01.12.,
08.12., 15.12.2009**)

24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 27.10.2009

Photoshop II (CS4)

Der Grundkurs wird vertieft und erweiterte
Funktionen erarbeitet.

Themen: Arbeiten mit Ebenen, Arbeiten mit
Pfadern, Farbeinstellungen, Arbeiten mit Text-
werkzeugen, Bildoptimierung, Bilder retuschie-
ren, einfache Fotomontagen erstellen, Bildfor-
mate und Auflösung, Bilder für die Ausgabe
bzw. Belichtung vorbereiten. Kursbegleitendes
Videomaterial und Passwort für Internet Tuto-
rial steht den Teilnehmern zur Verfügung.

Voraussetzung: Grundkurs oder vergleichbare
Kenntnisse

He 5.03.12

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **ab 11.11.2009**

12 UE, Termine: 3

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 28.10.2009

Photoshop III (CS4)

Die Themen des Kurses II werden vertieft.
Welches Bild braucht welche Bearbeitung?
Praxisbezogen werden wiederholbare Lösun-
gen erarbeitet und Profitipps gegeben. Kurs-
begleitendes Videomaterial und Passwort für
Internet Tutorial steht den Teilnehmern zur
Verfügung.

Voraussetzung: Photoshop-II-Kurs oder ver-
gleichbare Kenntnisse

He 5.03.13

Helmut Steinmann, Dipl.-Ingenieur

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **ab 02.12.2009**

12 UE, Termine: 3

€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 17.11.2009

5.04 Tastschreiben**Computerschreiben
in 4 Terminen**

Diese Veranstaltung arbeitet mit einem spe-
ziellen System (Entspannung, bildhafte Ge-
schichten zum Erlernen der Tastatur), das
verblüffende Erfolge aufweist. Nach nur vier
Terminen beherrschen Teilnehmende die Tas-
tatur 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 be-
sonderem 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 28.10.2009**

8 UE, Termine: 4

€ 42,20 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 14.10.2009

Musikschule in der Volkshochschule Heusenstamm

Musikschulleiter: Markus Tremmel,
Telefon 06104/607-1121

Koordinator: Michael Schnadt

Künstlerischer Beirat:

Annette Hofmann, Wolfgang Schneider
Michael Schnadt

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.

Zahlungs- und Teilnahmebedingungen 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.

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 neu gewählte 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 Minuten (Kurzstunde) € 561,60		€ 46,80
II. Einzelunterricht 45 Minuten (Schulstunde) € 836,40		€ 69,70
III. Einzelunterricht 60 Minuten (Vollstunde) € 1.035,60		€ 86,30
IV. Gruppenunterricht 45 Minuten – 2 Kinder € 448,80		€ 37,40
V. Gruppenunterricht 45 Minuten ab 3 Kinder € 300,00 (Instrumentenkarussell zzgl. Bereitstellungsgebühr: EUR 5,00 monatlich)		€ 25,00
VII. Gruppenunterricht 60 Minuten ab 3 Kinder € 374,40		€ 31,20
VIII. Spielkreis 60 Minuten – durchschnittl. 6 - 8 Kinder € 300,00		€ 25,00
IX. Musikalische Früherziehung / Musikalische Grundausbildung 60 Minuten Gruppenunterricht durchschn. 8 - 12 Kinder € 288,00		€ 24,00

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

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“

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.

Zur Zeit bestehen folgende Gruppen:

Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30, Rembrücken: Frau Frenzel
Kindertagesstätten Leibnizstraße, Berliner Straße, Goethestraße, Wiesenbornweg und Kinderhaus Murrel: Frau Kniedel
Der Unterricht beginnt im September.

Fachbereich „Musikalische Grundausbildung“

Für schulpflichtige Kinder im 1. und ggf. 2. Schuljahr der Otto-Hahn-Schule.

Ziel der Musikalischen Grundausbildung ist es, schulpflichtige Kinder mit den Elementen der Musik vertraut zu machen.

Die Ausbildungszeit beträgt 1 Jahr, und läuft automatisch nach dieser Zeit von Seiten der Musikschule aus.

Der Unterricht wird bei entsprechendem Bedarf in der Otto-Hahn-Schule 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.

Instrumentalausbildung

Eine erfolgreiche Instrumentalausbildung 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)
- Cello
- Elektrische Gitarre
- Geige/Violine
- Klassische Gitarre/Bass
- Keyboard
- Klarinette
- Klavier
- Mandoline
- Orgel nach Absprache
- Querflöte
- Schlagzeug
- Fagott
- Violoncello

Ensemblespiel / Spielkreis

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

Folgende Spielkreise sind zur Zeit eingerichtet:

- Spielkreis Blockflöte
- Spielkreis Gitarre
- Spielkreis Querflöte

Dozentinnen/Dozenten der Musikschule Heusenstamm

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

