

vhs Kreis Offenbach

Programm 2. Halbjahr 2013

September bis Dezember

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft


Kreis Offenbach

vhs Heusenstamm

Informationen

VHS-Geschäftsstelle

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

Informationen, Kursanmeldungen

Dienstags und donnerstags
jeweils von 10.00-12.00 Uhr, 14.30-17.00 Uhr
Frau Felicitas Karb,
Tel.: 06104/607-1661, Fax: 06104/607-1662
E-Mail: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
Geschäftsführung: Herr Markus Tremmel

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 Email möglich. Die Anmeldung gilt als verbindlich. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 6 vor Kursbeginn nicht erreicht werden, so werden die Kursteilnehmer über den Kursausfall per Email, telefonisch oder schriftlich informiert. Bei allen Kursen (ausgenommen Sprachkurse) ist eine schriftliche Abmeldung der angemeldeten Personen bis 14 Wochentage vor Veranstaltungstermin möglich. Es gilt das Datum des Eingangsstempels. Nach Verstreichen dieser 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. Die Kursgebühr wird per Rechnung mit Überweisungsträger angefordert und ist innerhalb von 14 Tagen zu überweisen. Die Geschäftsstelle nimmt keine Kursgebühren entgegen.

Mindestteilnehmer/innenzahl und Zuschlag

Für die Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmer/innenzahl von 10 erforderlich. Bei weniger als 10 bis mind. 6 Teilnehmer/innen kann der Kurs dennoch stattfinden, wenn die Teilnehmer/innen mit dem entsprechenden Gebührenaufschlag (s. Gebühren) einverstanden sind. Das Nichtverständnis für den entsprechenden Gebührenaufschlag muss bei der Anmeldung vermerkt werden. Auf den Gebührenaufschlag ist keine Ermäßigung möglich.

Gebührenrückerstattung:

- 1.) Kursgebühren werden zurückerstattet
 - a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss;
 - b) anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsabschnitte 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 vertretendem 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 (14.10. bis 26.10. 2013) und der Weihnachtsferien (23.12.2013 bis 11.01.2014) sowie an den 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.

Kursgebühren:

Die in der Kursbeschreibung aufgeführte Gebühr bezieht sich überwiegend auf 10 Kursteilnehmer. Sollte die Teilnehmerzahl von 10 nicht erreicht werden, kann der Kurs mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Bei mehr als 10 Teilnehmern reduziert sich die Gebühr entsprechend. (s. Tabelle) **Wer mit einer Erhöhung der Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmern nicht einverstanden ist, muss dieses auf der Anmeldekarte kenntlich machen.**

Teilnahmebescheinigung gebührenfrei

Gebührenbefreiung:

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die Arbeit suchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung teilweise gebührenfrei. Der Befreiung liegt eine Teilnehmerzahl von 10 zu Grunde. Die darüber hinaus anfallenden Aufschläge sind nach Kursbeginn zu entrichten.

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. Bei dieser Befreiung der Kursgebühr nach SGB XII handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach. Diese Leistung kann jederzeit vom Kreis Offenbach widerrufen werden.

Ort der Veranstaltungen:

- Adalbert-Stifter-Schule**, Schulstraße 2 - 4
- Adolf-Reichwein-Schule** (Haupt- und Realschule), Leibnizstraße 61
- Alte Schule Rembrücken**, Hauptstraße 23
- Bad Heusenstamm**, Jahnstraße 50
- Evang. Gemeindehaus**, Leibnizstr. 57
- Haus der Begegnung**, Obertshäuser Str. 30 (Stadtteil Rembrücken)
- Haus der Musik**, Schlossstr. 10
- Otto-Hahn-Schule**, Philipp-Reis-Str. 52 - 54
- Saal für Vereine**, Rembrücker Str. 2 - 4
- Schulungsräume VHS**, Eisenbahnstr. 11, 1. Obergeschoss

Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit von 45 Min. für die jeweiligen Programmbereiche:			
Teilnehmer	1 - Politik, Gesellschaft 3 - Gesundheit, Entspannung, Bewegung 4 - Sprachen	2 - Kultur 3.4 - Heilmethoden 3.7 - Ernährung	5 - Beruf, EDV
6	EUR 5,00	EUR 5,30	EUR 6,00
8	EUR 3,75	EUR 4,00	-
10	EUR 3,10	EUR 3,20	-
12 und mehr	EUR 2,50	EUR 2,65	-

Bei Kinderkursen wird eine Ermäßigung von 30 % auf die Kursgebühr gewährt (bis 14 Jahre).

Recht

Vortrag: Mietrechtsreform NEU

Die umstrittene Mietrechtsreform ist am 1.5.2013 in Kraft getreten und verändert einiges im Mieterland Deutschland. Die wichtigsten Änderungen, die Wohnungseigentümer und Mieter jetzt wissen sollten, werden in diesem Vortrag vorgestellt:

Energetische Modernisierung, erleichterte Durchsetzung der Räumung, Sicherungsanordnung für auflaufende Mieten, Kündigung bei Nichterbringung der Kaution, Einschränkung der Eigenbedarfskündigung für „Münchener Modell“, Wärmecontracting sowie örtliche Absenkung der sog. Kappungsgrenze.

Mehr Details zu diesem Vortrag können Sie ansehen auf unserer Homepage www.vhs-heusenstamm.de

He 1.05.01

Sigrid Rebell, LL.M., Rechtsanwältin, Attorney-at-Law (Ct., USA), Schlichterin und Mediatorin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 24.09.2013, ab 19.30 Uhr
€ 4,50

Anmeldungen bitte per E-Mail an vhs@heusenstamm.de oder telefonisch an 06104/607-1661 bis zum 19.09.2013.

Länder- und Heimatkunde

Dia-Veranstaltungen

Diavorträge finden im Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, jeweils um 20.00 Uhr statt. Die Themen der Einzelveranstaltungen aus Geographie und Geschichte werden in einem Informationsblatt vorgestellt. Folgende Termine standen vor Drucklegung bereits fest:

- 02.09.2013:** Niederlande
- 16.09.2013:** Brasilien Teil II
- 4. und 18.11.2013:** Kanadas Westen / Teil I und II
- 13.01.2014:** Hawaii

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

Das Programm ist im Rathaus (Information), in der Buchhandlung „Das Buch“ und im Haus der Literatur, Schlossstr. 10, erhältlich.

Heusenstamm, wie es keiner kennt: Hoher Berg – ehemaliger gräflicher Steinbruch

Vom Treffpunkt wandern wir zum „Hohen Berg“. Der „Hohe Berg“ mit seinen 159 m Höhe liegt in der Heusenstammer Gemarkung und gehört mit dem umliegenden Waldgebiet der Stadt Frankfurt. An diesem Tag wird das

Tor zum ehemaligen Steinbruch geöffnet und die Besucher dürfen unter Anleitung von Herbert Margraf den Steinbruch erkunden. Trittsicherheit und gutes Schuhwerk ist erforderlich. Die historische Bedeutung und die geologische Beschaffenheit des Steinbruchs, der zu einem Biotop geworden ist, werden erläutert. 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.

Höchste Teilnehmerzahl: 25

He 1.11.01

Herbert Margraf

Sa, 21.09.2013, 14.30 – 17.00 Uhr
€ 4,50

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem ehemaligen Restaurant „Waldesruhe“

Trittsicherheit und gutes Schuhwerk sind erforderlich. Teilnahme auf eigene Gefahr
Anmeldung per Email bitte an vhs@heusenstamm.de oder 06104/607-1661 bis 18.09.2013

Verbraucherfragen

Schimmelpilz und Energieausweis

Allergien sind für viele Menschen mittlerweile ein Gesundheitsproblem. Diese werden häufig durch ständiges Einatmen von Schimmelpilzsporen erzeugt oder verstärkt. Über die Entstehung von Schimmelpilzen in Wohnräumen gibt es die unterschiedlichsten Ansichten. Gerade im Verhältnis von Mieter zu Vermieter kommt es in diesem Bereich häufig zu Streitigkeiten. Dies ergibt sich nicht zuletzt aus der Unkenntnis der Entstehung des Pilzes. Ein chemisches Abtöten ohne die Ursachen zu beseitigen kann nur kurze Zeit Erfolg haben. In dieser Zeit ist die Raumluft mit entsprechenden Giften belastet. In diesem Vortrag soll vermittelt werden, wie man Schimmelpilz und dessen Ursachen im Wohnraum erkennt und ihm die Lebensgrundlage entzieht.

Der Energieausweis ist Bestandteil der Energieeinsparverordnung (EnEV). Mit dem Energieausweis soll die energetische Qualität eines Gebäudes transparent gemacht werden. Mit der Offenlegung des zukünftigen Energieverbrauchs lassen sich die Nebenkosten wesentlich leichter abschätzen. „Gute“ Gebäude lassen sich somit besser vermarkten. Im Energieausweis werden Modernisierungsempfehlungen zur Sanierung benannt. Der Vortrag richtet sich sowohl an Käufer und Verkäufer



als auch an Mieter und Vermieter. Es wird erläutert, wann und für wen der Energieausweis erforderlich ist, wer ihn sinnvollerweise haben sollte und wer darauf verzichten darf. Der Vortrag richtet sich gleichermaßen an Mieter und Vermieter. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren. Der Referent von der EVO steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

He 1.19.01

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 19.30 – 21.30 Uhr, **08.10.2013**

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Anmeldung an vhs@heusenstamm bis zum 02.10.2013

Kultur – Gestalten

Literaturtreff für Senioren

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

He 2.01.01

Im Kaminzimmer des Horst-Schmidt-Hauses, Herderstraße 85, Heusenstamm

Mi, 16.00 - 17.30 Uhr, **ab 04.09.2013**

(jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat)

Gebührenfrei

Kalligraphie:

Expressives Schreiben

Im spielerischem Umgang mit nicht alltäglichen Schreibwerkzeugen wie Holz, Karton, Dosenblech usw. soll durch die Schrift der Sinngehalt eines Textes verdeutlicht werden. Phantasie und Spontanität sind gefragt!

Höchsteilnehmerzahl: 15

He 2.05.01

Sigrd Hammon, Kunstpädagogin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm

Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 12.09.2013**

10 Termine, 20 UE

€ 64,00 / ab 10 Teilnehmer

Stadtbücherei Heusenstamm

im Haus der Literatur



Schlossstr. 10 • Tel.: 0 61 04 / 64 36 15

Öffnungszeiten:

Di.: 10.00 – 12.00 u. 15.00 – 19.00 Uhr

Mi. u. Do.: 15.00 – 18.00 Uhr

Fr.: 10.00 – 12.30 Uhr

Einmal monatlich – jeweils am

2. Samstag: 11.00 – 13.00 Uhr



Musik

"Stimm TÜV"

NEU

- *was ich schon immer einmal über meine Stimme wissen wollte* -

Viele Menschen sagen von sich, dass sie nicht singen können. Gleichzeitig ist aber der Wunsch vorhanden, nicht nur unter der Dusche oder im Auto oder im Urlaub an der Bar zu singen.

Man wünscht sich eine Gelegenheit, mit seiner Stimme mal etwas auszuprobieren, bei dem es kein "richtig" oder "falsch" gibt.

Singen gibt Energie, Lebensfreude und...macht unheimlich Spaß. Falsche Töne gibt es nicht.

In dem Seminar werden unter fachkundiger Anleitung des erfahrenen Seminarleiters Möglichkeiten gegeben mit der Stimme zu experimentieren, Neues auszuprobieren und spielerisch eigene Musik OHNE NOTENKENNINISS zu erschaffen.

Mit viel Bewegung, gemeinsamem Spaß und Aufwärmübungen werden Teilnehmer an ihr ganz persönliches Instrument "Stimme" herangeführt

Es werden Stücke im Seminar erfunden und geprobt.

He 2.07.01

Michael Schnadt, Chordirektor ADC

Haus der Musik, Schlossstr. 10, Heusenstamm

Sa, 16.11.2013, 13.00 – 18.00 Uhr

7 UE, Termin: 1

€ 21,35 / ab 10 Teilnehmer

Textiles Gestalten

Boshis, Loops und Häkelblümchen

Wir häkeln und stricken Mützen, Schals und Taschen in netter Runde. Anfänger willkommen.

In einer kostenlosen Informationsstunde können die zukünftigen TeilnehmerInnen den Materialeinkauf bzw. die Modelle besprechen und Wünsche äußern.

He 2.13.01

Sigrd Kneissl, Fachlehrerin Textil und

Schneidermeisterin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Fr, 16.00 – 17.00 Uhr, **ab 13.09.2013**,

kostenlose Informationsstunde

Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, ab 13.09.2013 (Kurs)

6 Termine, 12 UE

€ 38,40 / ab 10 Teilnehmer / zzgl. Materialkosten

Gesundheit

12-Wochen-Figur-Coaching

In zwölf Wochen gesund Gewicht verlieren. Das 12-wöchige Figur-Coaching richtet sich mit aufeinander aufgebauten Programminhalten in Theorie und Praxis an alle, die nachhaltig abnehmen und gesund leben wollen. Zielgerechtes Training in Kombination mit wechselnden Infos zu Ernährungsschwerpunkten und Sie fühlen sich fitter, gesünder und der Gewichtsverlust folgt beinahe automatisch.

Bitte sportliche Kleidung und Turnschuhe tragen, sowie Block und Stift mitbringen.

He 3.00.01

Alexandra Settler, Ernährungscoach

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 19.00 -20.30 Uhr, **ab 04.09.2013**

12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Yoga / Autogenes Training / 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. Höchsteilnehmerzahl: 12

He 3.01.01

Britta Herrmann, Yogalehrerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, **ab 19.08.2013**

(außer 02.09. und 09.09.2013)

11 Termine, 22 UE

€ 68,20 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

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.

Höchsteilnehmerzahl: 14

He 3.01.02

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 9.00 – 10.30 Uhr, **ab 03.09.2013**

13 Termine, 26 UE

€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe 3.01.02

Höchsteilnehmerzahl: 15

He 3.01.03

Aleksej Neise, Yogalehrer

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,

Gymnastikhalle

Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, **ab 09.09.2013**

12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Autogenes Training / Stressbewältigung / 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, Phantasie Reisen und Körperwahrnehmung, können Sie in einen Zustand tiefer wohlthuender 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 und Sie tun alles für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden.

Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

He 3.01.04

Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

(Eingang Herrnstraße, Dachgeschoss)

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 04.09.2013**

(bis 09.10.2013)

6 Termine, 12 UE

€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

Qigong für den Alltag

Mit Qigong können wir lernen unser „Qi“ (unsere Lebensenergie) wahrzunehmen und so auch zu spüren, was im Moment für uns wichtig und richtig ist. Für sich selbst sorgen, das rechte Maß wieder entdecken und erspüren.

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erfahren, erleben und in kleinen Schritten umsetzen. Kleine Übungssequenzen (z. B. Ursprung des Lichts, Dantian-Übungen, erster Teil aus der 18fachen Methode ...) helfen uns, zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen, gelassener zu werden und ausgeglichener. Aber auch unsere Lebensgeister wieder zu wecken, wenn wir müde und abgeschlagen sind. Entspannen, loslassen und Kraft schöpfen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

He 3.01.05 A

Renate Sattler, Kursleiterin der Deutschen Qigong-Gesellschaft

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle (Zusatzkurs an neuem Unterrichtsort)

Mo, 18.05 – 18.50 Uhr, **ab 09.09.2013**

12 Termine, 12 UE

€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

He 3.01.05 B

Renate Sattler, Kursleiterin der Deutschen Qigong-Gesellschaft

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Do, 19.05 – 19.50 Uhr, **ab 05.09.2013**

(außer 3.10.13)

12 Termine, 12 UE

€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer



Duft-Qigong – die besondere chinesische Heilgymnastik

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie.

Das chinesische Schriftzeichen für Duft bedeutet auch rein und klar, kraftvoll und reichhaltig. Wichtig für Allergiker: Wir benutzen keine Räucherstäbchen o. ä.

Duft-Qigong 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-Qigong richtig ausgeübt wird und einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist hat. Duft-Qigong 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 Qi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie (das Qi) 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.

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

He 3.01.06

Renate Sattler, Kursleiterin der Deutschen Qigong-Gesellschaft

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs C:

Do, 10.00 – 10.45 Uhr, **ab 05.09.2013** (außer 03.10.2013)

Kurs D:

Do, 18.00 – 18.45 Uhr, **ab 05.09.2013** (dto.)
12 Termine, 12 UE

€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

Duft-Qigong – die besondere chinesische Heilgymnastik

Kursbeschreibung siehe 3.01.06

He 3.01.07

Renate Sattler, Kursleiterin der Deutschen Qigong-Gesellschaft

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mo, 17.10 – 17.55 Uhr, **ab 09.09.2013**

12 Termine, 12 UE

€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

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 Gymnastikmatte, kleines, flaches Kissen, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

He 3.01.08

Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 17.09.2013**

10 Termine, 13 UE

€ 41,35 / ab 10 Teilnehmer

Relaxation Response – die Entspannungsmethode eines Kardiologen

Jeder von uns besitzt einen natürlichen, inneren Mechanismus gegen Überdruck“ ... „Das ist Relaxation Response.“ Herbert Benson
Der Harvard-Kardiologe Herbert Benson M. D. hat eine kurzzeitliche Methode entwickelt, mit der ein nachhaltiger Entspannungsprozess (relaxation response) hervor gerufen werden kann. Benson bietet sie nicht nur seinen Patienten an, deren Gesundheit durch Bluthochdruck gefährdet ist. Die Entspannungsmethode des Mediziners reduziert inneren, seelischen Druck, der sich in Symptomen und Erkrankungen wie Ängsten, Unruhe, Schlafstörungen oder Burnout manifestiert. Die Übung in Kurzform dauert etwa fünf Minuten, ist leicht zu erlernen und im Alltag flexibel einsetzbar. Angenehme Nebeneffekte können sich einstellen: zum Beispiel Gelassenheit und Leistungssteigerung. Für die Übung empfiehlt sich bequeme Kleidung.

He 3.01.09

Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe und Entspannungstrainer

Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **am 08.10.2013**

1 Termin, 3 UE

€ 9,30 / ab 10 Teilnehmer

Höchsteilnehmerzahl: 12

Bewegung

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 3.02.01

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin

Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle

Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **ab 02.09.2013**

13 Termine, 17 UE

€ 43,35 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Muskeldysfunktionen werden durch die funktionelle Ganzkörpergymnastik kompensiert und damit die Leistungsfähigkeit gesteigert.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.02

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin

Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken

Di, 9.30 – 10.15 Uhr, **ab 03.09.2013**

Kurs A:

Di, 10.30 – 11.15 Uhr, **ab 03.09.2013**

13 Termine, 13 UE

€ 40,30 / ab 10 Teilnehmer

Osteoporose in der Prävention

Fit sein und fit bleiben. – Stetige und regelmäßige Bewegung hält die Knochen fit und verbessert die Haltung. Auf dieser Grundlage aufbauend, beinhaltet der Kurs bunten Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und entspannenden Übungen. Im Rahmen des Osteoporose-Sports werden möglichst viele Muskelgruppen beansprucht, was sich positiv auf den Knochenstoffwechsel und die Knochenmasse auswirken kann.

He 3.02.03

Simone Dörr, DTB-Trainer Osteoporose-Prävention

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 03.09.2013**

14 Termine, 19 UE

€ 46,70 / ab 12 Teilnehmer



Fit durch Ausgleichsgymnastik

Mit einem Mix aus präventiver Gymnastik erlernen Sie auf sanfte Weise, wie Sie Verspannungen und Verschleißerscheinungen vorbeugen. Gleichgewichtstraining hilft im Alltag die Sturzgefahr zu verringern. Aufwärmübungen am Anfang, sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende runden die Stunde ab.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.04

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **ab 03.09.2013**

14 Termine, 19 UE

€ 46,70 / ab 12 Teilnehmer

Ganzkörpertraining / Figurstraffung

NEU

Effektives Ganzkörpertraining mit dem Ziel Fett ab- und die zentralen Muskelgruppen aufzubauen und somit Gewicht zu verlieren und den Körper zu straffen. Bei schönem Wetter werden wir auch im Freien trainieren.

He 3.02.05

Alexandra Settler, Pilates & Power-Vit-Yoga-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Di, 18.00 -19.00 Uhr, **ab 03.09.2013**

12 Termine, 16 UE

€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer

Eine Anmeldung ist auch per E-Mail möglich:

vhs@heusenstamm.de



Rücken-fit / Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.06

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 03.09.2013**

13 Termine, 17 UE

€ 43,35 / ab 12 Teilnehmerinnen

Pilates

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 3.02.07

Alexandra Settler, Pilates & Power-Vit-Yoga-Trainerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 9.00 – 10.00 Uhr, **ab 21.08.2013**

15 Termine, 20 UE

€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Muskeldysfunktionen werden durch die funktionelle Ganzkörpergymnastik kompensiert und damit die Leistungsfähigkeit gesteigert.

He 3.02.08

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin

Saal für Vereine, Heusenstamm

Mi, 11.00 – 11.45 Uhr, **ab 04.09.2013**

13 Termine, 13 UE

€ 32,50 / ab 12 Teilnehmer

50-plus-Fitness für das Wohlbefinden

Einfache, altersgerechte Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers und zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls verbunden mit Entspannungsübungen.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.09

Alexandra Settler, Body & Mind-Balance-Trainerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 15.45 – 16.45 Uhr, **ab 21.08.2013**

15 Termine, 20 UE

€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Pilates

Kursbeschreibung siehe 3.02.07
Bitte Gymnastikmatte mitbringen
He 3.02.10
Alexandra Settler, Pilates & Power-Vit-Yoga-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 16.45 – 17.45 Uhr, **ab 21.08.2013**
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen
He 3.02.11
Ursula Feldpausch-Herbert,
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 04.09.2013**
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer (zzgl. Reinigungs-umlage – im Kurs zu entrichten)

Rückenfitness

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.12
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 04.09.2013**
Kurs B:
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 04.09.2013**
Kurs C:
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 04.09.2013**
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer

Rücken-fit / Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

Durch eine funktionelle Ganzkörpergymnastik wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger und es wird damit Rückenproblemen entgegengewirkt.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.13
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 04.09.2013**
13 Termine, 17 UE
€ 43,35/ ab 12 Teilnehmer

Beckenbodentraining **NEU**

Ein effektives Beckenbodentraining dient als wertvolle Prophylaxe gegen z. B. Blasensenkung und –schwäche sowie Rückenbeschwerden. Dieser Kurs dient auch der Rückbildung nach der Geburt.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.14
Alexandra Settler, Pilates & Power-Vit-Yoga-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Do, 8.45 – 9.45 Uhr, **ab 05.09.2013**
12 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Sie finden uns auch im Internet:
www.vhs-heusenstamm.de

Rückenfitness

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.15
Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle
Kurs A:
Do, 17.30 – 18.30 Uhr, **ab 05.09.2013**
Kurs B:
Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **ab 05.09.2013**
12 Termine, 16 UE
€ 40,00/ ab 12 Teilnehmer

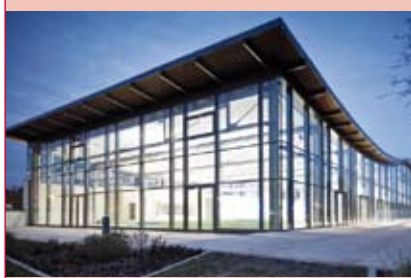
Pilates

Kursbeschreibung siehe 3.02.07
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.16
Alexandra Settler, Pilates & Power-Vit-Yoga-Trainerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Do, 17.30 – 18.15 Uhr, **ab 05.09.2013**
12 Termine, 12 UE
€ 30,00 / ab 12 Teilnehmer

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 3.02.17
Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **ab 05.09.2013**
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Kursangebote im Bad Heusenstamm



Schwimmkurse für Kinder ab ca. 5 Jahren:

Schwimmkurse am Dienstag
Anfänger I – 15.30 Uhr (ohne Vorkenntnissen) **ab 20.08.2013** (8 Termine / EUR 32,00 zzgl. Eintritt)
Anfänger II – 15.30 Uhr (mit Vorkenntnissen / ohne Seepferdchen) **ab 29.10.2013** (8 Termine / EUR 32,00 zzgl. Eintritt)

Schwimmkurse am Mittwoch

Anfänger I – 14.30 Uhr
Anfänger II – 15.30 Uhr (mit Vorkenntnissen / ohne Neuschwimmerabzeichen)
Fortgeschrittene mit Neuschwimmerabzeichen: 16.30 Uhr (im Sportbecken)
ab 21.08.2013 (EUR 32,00 zzgl. Eintritt)
ab 30.10.2013 (8 Termine / EUR 32,00 zzgl. Eintritt)

Schwimmkurse an Samstagen

Anfänger I - 10.15 Uhr, 11.15 Uhr
Anfänger II – 12.15 Uhr, 13.15 Uhr
(mit Vorkenntnissen / ohne Neuschwimmerabzeichen):
Voraussichtlich ab 23.11.2013
/ 10 Termine / EUR 40,00 zzgl. Eintritt

Bitte fordern Sie ein Anmeldeformular an über vhs@heusenstamm.de oder 06104/607-1661.
Freie Kursplätze und aktualisierte Kursangebote können Sie auch auf unserer Homepage www.vhs-heusenstamm.de unter der Rubrik „Angebote im Bad Heusenstamm“ ersehen.

Wassergymnastik im Bad Heusenstamm

Wir bewegen uns wieder Gelenk schonend und Energie verschwendend im Wasser.
Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastik-lehrerin
Beginn: 05.09.2013 (außer Schulferien)
Kurs A: Do, 9.30 – 10.00 Uhr
Kurs B: Do, 10.15 – 10.45 Uhr
Eine Anmeldung ist nicht notwendig, es ist lediglich der normale Schwimmbadeintritt zu entrichten.

Aqua-Fitness

Mit rhythmischen und mitreißenden Übungen wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und der Stoffwechsel angeregt. Die Muskulatur wird durch den Widerstand des Wassers gekräftigt, die Belastung für die Gelenke durch die Auftriebskraft gleichzeitig stark reduziert.
He 3.02.60
Vittoria A. Schönthal, Fitnesstrainerin
Bad Heusenstamm
Kurs B: Di, 18.30 – 19.15 Uhr, **ab 03.09. – 29.10.2013**
Kurs C: Di, 19.15 – 20.00 Uhr, **ab 03.09. – 29.10.2013**
7 UE, Termine: 7 / außer 1.10. und 8.10.2013 / auch in den Herbstferien
€ 23,35 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt
Höchstteilnehmerzahl: 15
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Kurs E: Di, 18.30 – 19.15 Uhr, **ab 05.11. – 17.12.2013**
Kurs F: Di, 19.15 – 20.00 Uhr, **ab 05.11. – 17.12.2013**
7 UE, Termine: 7
€ 23,35 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt
Höchstteilnehmerzahl: 15
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Aqua-Gymnastik

Diese erfrischende Art der Gymnastik bietet gegenüber dem Training an Land unschätzbare Vorteile. Sie ist außerordentlich gelenk- und bänderschonend. Außerdem trainiert sie die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Der Gleichgewichtssinn wird geschult und die

Massagewirkung des Wassers fördert zudem die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur. Außerdem verbraucht der Körper Extrakalorien, weil er die Körpertemperatur im Wasser aufrecht erhalten muss.

He 3.02.70
Ronny Prosiegel,
Übungsleiter Aqua-Gymnastik
Bad Heusenstamm
Kurs A: Do, 17.30 – 18.15 Uhr, **ab 26.09. – 12.12.2013**
(außer 03.10.2013)
11 UE, Termine: 11 / auch in den Herbstferien
€ 36,70 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt
Höchstteilnehmerzahl: 15
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Öffnungszeiten Bad Heusenstamm

www.bad-heusenstamm.de

Montag	13.00 bis 21.00 Uhr
Dienstag	08.00 bis 21.00 Uhr
Mittwoch	08.00 bis 21.00 Uhr
Donnerstag	08.00 bis 21.00 Uhr
Freitag	08.00 bis 21.00 Uhr
Samstag	10.00 bis 18.00 Uhr
Sonn-/Feiertage*	10.00 bis 18.00 Uhr

* Geschlossen am 24., 25. und 31. Dezember sowie am 1. Januar.

Kassenschluss ist eine Stunde vor Beendigung der allgemeinen Öffnungszeiten. Die Badezeit beginnt mit Öffnung des Bades und endet 30 Minuten vor Beendigung der allgemeinen Öffnungszeiten.

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“:

Die Lernstufen unserer Sprachkurse entsprechen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“. Genauere Informationen siehe Seite 29

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A2/ B1

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die über Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A 1 verfügen und weiter lernen möchten.
He 4.04.01
Özlem Gülsen, Alphabetisierungs- und Integrationskursleiterin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di und Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **ab 03.09.2013** (zweimal wöchentlich)
Lehrbuch: Lagune, Hueber-Verlag (Exemplar wird im Kurs bekannt gegeben)
32 Termine, 85 UE
€ 124,00 / (für 15 Termine / 40 UE)
€ 139,50 / ab 12.11.2013 (für 17 Termine / 45 UE)

Englisch

Aus den langjährigen Lerngruppen Englisch der VHS Heusenstamm hat sich der „English Club Heusenstamm“ gebildet. Die Mitglieder treffen sich jede Woche einmal donnerstags in der Zeit von 10.30 – 12.00 Uhr in der Eisenbahnstraße 11 im 1. OG. Bei den Treffen soll es Gespräche über persönliche und aktuelle Themen auf Englisch geben und ein allgemeiner Austausch stattfinden.

Learning grammar by talking English! – Lernstufe A2

Wer gerne auf eine neue und unkonventionelle Art seine vorhandenen Sprachkenntnisse verbessern möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Hier werden unter Verwendung verschiedener sprachkommunikativer Übungen Grammatikstrukturen erlernt und vertieft. Durch interessante themenorientierte Diskussionen werden Sie üben, diese neu erlernten Strukturen richtig anzuwenden, damit Sie mehr Selbstsicherheit in der Zielsprache gewinnen. Just join the course!

He 4.06.01

Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte Trainerin (EPQ) für die englische Sprache Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **ab 10.09.2013**
12 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Talk, talk, talk / Lernstufe B1

You wish to keep your English alive? Well, then you should ... talk, talk, talk – and that will be the main emphasis of this course. Instead of using a book, material and topics will be used which encourage lively discussions as well as interesting activities.

Of course, grammar questions and difficulties will be discussed and reviewed in our lessons. Due to the weekly changing topics you will also be provided with lots of new vocabulary to improve your speaking skills.

If you already have English skills, which allow you to communicate in the target language about basic topics, then you will enjoy being in this course.

I am looking forward to seeing you!

He 4.06.02

Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte Trainerin (EPQ) für die englische Sprache Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Di, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 10.09.2013**
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

„English in Action“ – Englisch für Kinder mit Eva

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, zu sprechen und zu schreiben.

He 4.06.03

Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater und Musik, lizenzierte Prüferin für Englisch (telc/alle Stufen)
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Kurs A:

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 03.09.2013**
(Kinder ab 5 Jahre mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs B:

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 03.09.2013**
(Kinder ab 8 - 10 Jahre mit Vorkenntnissen)
15 Termine, 20 UE
€ 43,40 / ab 10 Kinder

Kurs C:

Do, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 05.09.2013**
(Kinder ab 6 Jahre mit geringen Vorkenntnissen)
10 Termine, 13 UE
€ 37,60 / ab 10 Kinder
Neuanmeldungen für Kurse B und C nur nach Absprache. Bitte bei Frau Karb (06104/607-1661) nachfragen.
Zusätzlich zu den Kursgebühren werden 8,00 € Materialkosten für Anschauungsmaterial, Spielzeug, Farben und Papier, „Juice and Biscuits“ an die Kursleiterin erbeten.

Französisch

Conversation française - / B2

Etes-vous membre d'un cercle d'amis du jumelage avec la France ou avez-vous envie de pratiquer la langue française dans une ambiance gaie et décontractée ?

Venez vous joindre à notre groupe de conversation sympathique et discuter avec nous des thèmes de l'actualité ou des faits divers qui vous intéressent. Si vous le souhaitez, nous pouvons répéter et approfondir certaines structures idiomatiques et quelques points de grammaire. Le but principal de ce cours est de s'entraîner à parler plus couramment et surmonter ses incertitudes.

Bienvenue à tous les amateurs de ma langue maternelle!

(Si vous êtes indécis, venez vous tester pendant la première semaine.)

He 4.08.01

Françoise Delphin-Bünnemeyer, Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 27.08.2013**
13 Termine / 26 UE
€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer
Höchststeilnehmerzahl: 12

Französisch für Fortgeschrittene – B2

Vous avez déjà une certaine base scolaire ou souvent voyagé dans un pays francophone. Vous désirez réactiver les connaissances acquises: vocabulaire, grammaire, expressions idiomatiques courantes. Nous travaillons avec une méthode moderne et attrayante qui vous incite à vous exprimer plus librement sur tous les thèmes de la vie actuelle.

Notre groupe se réjouit de vous compter parmi nous !

He 4.08.02

Françoise Delphin-Bünnemeyer, Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 27.08.2013**
Lehrbuch « Voyages 3 » (Klett-Verlag) ab Lektion 7
13 Termine / 26 UE
€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer
Höchststeilnehmerzahl: 15

**Sprachkurse bei der vhs:
Eine gute Investition in
Ihre Zukunft!**

Italienisch



Italienisch am Wochenende für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse / Teil 1 – Lernstufe A1) NEU

Sie möchten sich in Italien (oder in Deutschland) mit den Italienern unterhalten. Dieses Mal ist aber Schluss mit den erfolglosen Versuchen, in Englisch zu sprechen! Und darauf hoffen, dass in Italien Deutsch gesprochen wird, wollen Sie nicht mehr. Fazit: Jetzt wollen Sie Italienisch lernen, und dieses Mal richtig! Und wer weiß? Vielleicht möchten Sie später sogar die Prüfung für das Europäische Zertifikat Italienisch machen . . . Natürlich, wenn Sie es auch wollen.

He 4.09.01

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Samstag + Sonntag, 10.00 – 11.30 Uhr, **ab 14.09. – 06.10.2013**
Lehrbuch: Linea diretta la, ab Lektion 1
8 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Italienisch am Wochenende für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse / Teil 2 – Lernstufe A1)

He 4.09.02
Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Samstag + Sonntag, 10.00 – 11.30 Uhr, **ab 02.11. – 24.11.2013**
Lehrbuch: Linea diretta la, ab Lektion 4
8 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Italienisch am Wochenende für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse / Teil 3 – Lernstufe A1)

He 4.09.03
Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Samstag + Sonntag, 10.00 – 11.30 Uhr, **ab 30.11. – 22.12.2013**
Lehrbuch: Linea diretta la, ab Lektion 6
8 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Italienisch für Anfänger/innen mit wenig Vorkenntnissen (1. Teil) – Lernstufe A1)

He 4.09.04
Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 05.09. – 10.10.2013** (außer 3.10.13)
Lehrbuch: Linea diretta la, ab Lektion 4
5 Termine, 10 UE
€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer

Italienisch für Anfänger/innen mit wenig Vorkenntnissen (2. Teil) – Lernstufe A1)

He 4.09.05
Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 31.10. – 19.12.2013**
Lehrbuch: Linea diretta la, ab Lektion 5
8 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Corso avanzato d'italiano / Italienisch für Fortgeschrittene / Teil 1 - Lernstufe B1

Ora che riusciamo a capire anche le frasi ed i testi più difficili, cerchiamo di conoscere un po' meglio l'Italia e gli Italiani. Il libro non ci basta più: è ora di sapere che cosa c'è di interessante in questo Paese e perché alcuni italiani, come Dante, Tiziano, Ramazzotti, Armani, Tomba ed altri, sono diventati così famosi. E se avremo la possibilità di farlo, vedremo pure qualche film. Infine, se la cosa vi interessa, chiedete al vostro insegnante informazioni per conseguire il Certificato Europeo d'Italiano (das europäische Zertifikat Italienisch), secondo le direttive TELC.

He 4.09.06

Insegnante **Salvatore Ingrassia**
Scuola: Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm
Giorno: Sabato
Appuntamenti:
7 settembre – 5 ottobre 2013
Ora: 18.00 – 19.30
Libro: Linea diretta 1b, dalla lezione 4
Tassa: € 31,00 / minimo 10 allievi
per 5 appuntamenti di 2 ore ciascuno/10 UE

Corso avanzato d'italiano / Italienisch für Fortgeschrittene / Teil 2 - Lernstufe B1

-come sopra, ma ...
He 4.09.07
Giorno: **Sabato**
Appuntamenti:
2 novembre – 21 dicembre 2013
Ora: 18.00 – 19.30
Libro: Linea diretta 1b, dalla lezione 6
Tassa: € 49,60 / minimo 10 allievi
per 8 appuntamenti di 2 ore ciascuno/16 UE

Spanisch

Spanisch – Grundstufe / Lernstufe A 1.2

Dieser Anfängerkurs wendet sich an alle, die in kurzer Zeit die sprachlichen Grundlagen erlernen möchten. Neben einem Basiswortschatz werden Ausdrücke für Alltagssituationen im Urlaub oder für das tägliche Leben in Spanien / Lateinamerika erarbeitet.

He 4.22.01

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **ab 05.09.2013**
Lehrbuch: Con gusto A 1, ab Lektion 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Grundstufe / Lernstufe A 2.6

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 4.22.02
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
 Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
 Di, 17.15 – 18.45 Uhr, **ab 03.09.2013**
 Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 5, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
 15 Termine, 30 UE
 € 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Grundstufe / Lernstufe A 2.7

Schwerpunkt des Kurses: Die Hauptinhalte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule und Freizeit usw. geht. Sie lernen, die meisten Situationen zu bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet, sowie sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete zu äußern.

He 4.22.03
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
 Fr, 17.00 – 18.30, **ab 06.09.2013**
 Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 7, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
 15 Termine, 30 UE
 € 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe B 1.0

Lernen Sie die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen zu verstehen; verständigen Sie sich spontan und fließend, dass ein normales Gespräch ohne Anstrengung gut möglich ist und sogar Fachdiskussionen geführt werden können. Üben Sie, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben zu können.

He 4.22.04
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
 Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
 Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **ab 03.09.2013**
 Lehrbuch: Material wird im Unterricht mitgeteilt.
 15 Termine, 30 UE
 € 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe B 1.8

Kursbeschreibung siehe 4.22.04
He 4.22.05
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
 Mo, 11.00 – 12.30, **ab 02.09.2013**
 Lehrbuch: Caminos neu B1, ab Lektion 11, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
 15 Termine, 30 UE
 € 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Oberstufe / Lernstufe C1 (vormittags)

Unser Kurssystem orientiert sich an dem vom Europarat herausgegebenen ‚Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)‘. Lernen Sie ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen, sich spontan und fließend auszudrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Üben Sie, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben zu gebrauchen, sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen zu verwenden.

He 4.22.06
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
 Mo, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 02.09.2013**
 Lehrbuch: Español Actual Lehrbuch 2 (Feldhaus-Verlag); Español Actual Übungsbuch 2 (Feldhaus-Verlag), Niveau: B2, ab Lektion 21
 15 Termine, 30 UE
 € 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Obere Mittelstufe / Lernstufe C2 (abends)

Kursbeschreibung siehe 4.22.06
He 4.22.07
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
 Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
 Di, 20.15 – 21.45 Uhr, **ab 03.09.2013**
 Lehrbuch: Material se repartirá en clase, por ejemplo: Artículos actuales de la prensa escrita con más gramática didacticada.
 15 Termine, 30 UE
 € 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Arbeit – Beruf



EDV-Seminare

Der EDV-Raum in der Eisenbahnstraße 11 ist ausgestattet mit Windows 7. Neben den neuen Arbeitsstationen, Flachbildschirmen etc. wurde zur besseren Präsentation und Unterstützung des Unterrichtes ein großer LCD-Fernseher installiert.

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

Fit für das Büro / Teil I

- Kursinhalte:
1. Windows 7: Bringen Sie Ordnung ins Büro / Ordner verwalten, anlegen, verschieben, kopieren, löschen
 2. Word 2010: Der richtige Umgang mit Formatierungen / Erstellen von Tabellen / Benutzen von Tabstopps / Gestalten von Kopf- und Fußzeilen
 3. Excel 2010: Einfache Berechnungen / Formeln / Funktionen / Einblick in Excel als Datenbank / Diagramme erstellen
 4. PowerPoint 2010: Arbeiten mit dem Assistenten

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse
He 5.03.01
Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott, EDV Trainerin
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
 Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 02.09.2013**
 (weitere Termine: 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10.2013)
 Oder alternativ: Vormittagskurs 8.00 bis 11.00 Uhr: die höchste Teilnehmerzahl entscheidet. Bitte bei Anmeldung Teilnahmemöglichkeiten vermerken.
 24 UE, Termine: 6
 € 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 26.08.2013

Welches Smartphone oder Tablet sollen wir uns kaufen?

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die sich z. B. ein Handy, Smartphone, iPhone oder iPad zulegen möchten und noch unsicher sind, welches dieser technischen Neuerungen das geeignete für ihre Bedürfnisse sein könnte. Keine Vorkenntnisse notwendig.
He 5.03.02
Josef Weber, EDV-Trainer
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
 Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,
am 18.09. und 25.09.2013
 8 UE, Termine: 2
 € 48,00
 Rücktritt möglich bis 04.09.2013

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 5.03.03
Dipl.-Elektroingenieur Gerd Jünger, EDV-Trainer
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 27.09.2013, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 28.09.2013, 9.00 – 15.00 Uhr
 12 UE, Termine: 2
 € 87,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 13.09.2013

**Sie finden uns auch im Internet:
www.vhs-heusenstamm.de**

Smartphones – Tablets mit Android

Gerät gekauft, was nun? Schneller Einstieg und viele Informationen über Navigation, E-Mail, Kalender, Aufgabenliste, Adressbuch, Notizbuch, SMS, MP3, Internetzugang, Funktionserweiterungen durch Apps, Spiele, Sprachsteuerung, Headset und Bluetooth, Fotografieren, Filmen, Synchronisation mit anderen Diensten, Autohalterungen und vieles Nützliches mehr bekommen Sie hier im Kurs. Bitte Handy bzw. Tablet mit dazugehörigem Netzteil mitbringen.

He 5.03.04
Josef Weber, EDV-Trainer
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Kurs A: Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,
am 30.10. und 06.11.2013
Kurs B: Mi, 18.00 – 21.00 Uhr,
am 13.11. und 20.11.2013
 8 UE, Termine: 2
 € 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 16.10. bzw. 30.10.2013

Vom Fotografieren bis zum fertigen Fotobuch an drei Samstagen

Bei Buchung aller drei Kurstage (Kurs-Nr. 5.03.05, 06, 07) verringert sich die Gesamtkursgebühr auf EUR 174,00.

Fotografieren mit der Digital-kamera

Knipsen ist kein Problem, aber wie mache ich mehr aus meinen Aufnahmen? Neben einigen Grundlagen geht es im Kurs auch um das Speichern, Drucken und einfache Möglichkeiten der Nachbearbeitung; Zuschneiden, drehen und das Retuschieren der roten Augen beim Fotografieren mit Blitzlicht.
 Kursinhalt:
 - Technische Daten, Auflösung, Speicherkarten, Karten am PC auslesen
 - Bilder auf PC übertragen und ansehen, auswählen und verwalten
 - Motiv und Perspektive wählen
 - Lichteinfall, Blende, Belichtungszeit, Blitz, Stativ und Selbstauslöser
 - Zuschneiden, drehen und kleine Fehler retuschieren
 - JPG Grafikformat, Bildqualität, drucken
 - Texte einfügen
 Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
 Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Ladegerät oder Ersatz-Akku mit.
He 5.03.05
Josef Weber, EDV-Trainer
 Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Sa, 02.11.2013, 9.00 – 16.00 Uhr
 (./ . 1 Std. Pause - Bitte Verpflegung für die Mittagspause mitbringen.)
 8 UE, Termin: 1
 € 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
 Rücktritt möglich bis 19.10.2013

Picasa: Digitalfotos verwalten, verbessern und versenden

In diesem Picasa-Kurs lernen Sie gezielt die Fotos einfach zu verwalten, Korrekturen und Veränderungen in Ihren Bildern vorzunehmen und die eigenen Fotografien zu professionalisieren.
 Kursinhalt:
 - Verwaltung der Fotos
 - Belichtungs- und Farbkorrekturen
 - Nachträglicher Weißabgleich
 - Bildbeschnitt
 - Ausrichtungskorrektur

- Bildaufbau
- Rote Augen entfernen
- Nachschärfen und Tiefenschärfe simulieren
- Kolorieren
- Schwarz-Weiß-Umwandlung
- Bildcollagen
- Diashows
- Optimierung für das Internet und E-Mails

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

He 5.03.06

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Sa, 09.11.2013, 9.00 – 16.00 Uhr

(./ 1 Std. Pause - Bitte Verpflegung für die Mittagspause mitbringen.)

8 UE, Termin: 1

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 26.10.2013

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 bzw. besonderer Anlässe.

Nach dem Erstellen des Fotobuches 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.

An Hand eines Internetprogramms wird das Fotobuch an die Druckerei übermittelt. Das fertige Buch wird nach dem Druck auf dem Postweg versandt.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

He 5.03.07

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Sa, 16.11.2013, 9.00 – 16.00 Uhr (./ 1 Std. Pause - Bitte Verpflegung für die Mittagspause mitbringen.)

8 UE, Termin: 1

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 02.11.2013

Fit für das Büro / Teil II

Kursinhalte:

1. Word 2010: Erstellen von Briefvorlagen nach DIN 5008 / Gestalten von Faxvorlagen / Formulare einrichten / Arbeiten mit Formatvorlagen / Gliederungen mit Inhaltsverzeichnis / Fußnoten
2. Excel 2010: Rechnungsvorlagen erstellen / Verknüpfungen mit anderen Tabellen / Verbinden von Word mit Excel und Erstellen eines Serienbriefes / Einbinden von Excel in Word
3. PowerPoint 2010: Erstellen einer eigenen Präsentation
4. Outlook 2010: Email, Kalender, Kontakte, Aufgaben

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.08

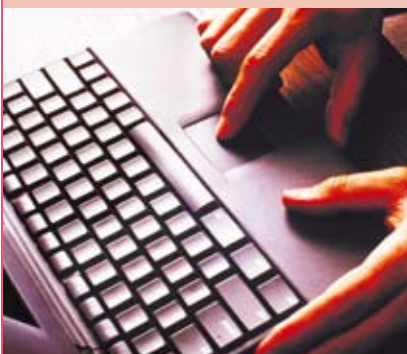
Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 04.11.2013**
(weitere Termine: 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2013)
Oder alternativ: Vormittagskurs 8.00 bis 11.00 Uhr: die höchste Teilnehmerzahl entscheidet. Bitte bei Anmeldung Teilnahmemöglichkeiten vermerken.
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 21.10.2013

Büropraxis



Computerschreiben in 4 Terminen für Kinder und Jugendliche

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.

He 5.04.01

Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin für EDV und Bürotechnik

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG

Mi, 16.15 – 17.45 Uhr, **ab 04.09.2013**

8 UE, Termine: 4

€ 44,10 für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre (incl. Gerätegebühr)

€ 63,00 für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre (incl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 21.08.2013



Workshopangebote der Kinder- und Jugendförderung der Stadt Heusenstamm

Bastelnachmittag „Adventskalenderbasteln mit Mama und Papa“

Gemeinsam mit Papa oder Mama können Kinder ihren eigenen Adventskalender im Jugendzentrum basteln, natürlich noch ohne Inhalt. Ob dabei Mama oder Papa in der Juz-Werkstatt tatkräftig mit anpackt und gestaltet, überlassen die Betreuer gerne der Entscheidung der Erzie-

hungsberechtigten. Denn während die Lieben gut im Jugendzentrum aufgehoben sind, bleibt für den anderen Elternteil genug Zeit, vor adventliche Besorgungen zu machen oder einfach einen Samstag für sich zu genießen.

Je nach Modell kostet der Adventskalender zwischen fünf und zehn Euro. Bei Anmeldung müssen sich Kinder und Eltern für eines der drei Modelle verbindlich entscheiden.

Alter: 3-10 Jahre

Jugendzentrum; Rembrücker Str.3

Am Samstag, den 23.11.2013

10.00 bis 15.00 Uhr

Ab 5,00 € / für Kinder aus Heusenstamm

Ab 7,00 € / für Kinder aus der Umgebung

Bastelnachmittag „Weihnachtswerkstatt“

Unter dem Motto „Weihnachtswerkstatt“ können sich Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren wie die fleißigen Helfer des Weihnachtsmannes im Geschenke basteln üben. Was genau auf dem Programm steht und gebastelt wird, ist ein Geheimnis und wird natürlich nicht verraten – es soll ja schließlich eine Überraschung werden. Wer davon noch nicht genug hat, kann sich bei verschiedenen Spielen, beim Vorlesen von Weihnachtsgeschichten und beim Billard-/Tischkickerspielen die Zeit vertreiben. Außerdem wird gemeinsam ein leckeres Mittagessen gekocht.

Alter: 6 bis 12 Jahre

Jugendzentrum; Rembrücker Str. 3

am Samstag, den 14.12.2013

11.00 bis 16.00 Uhr

5,00 € / für Kinder aus Heusenstamm

7,00 € / für Kinder aus der Umgebung

Herbstferienprogramm

Vom 14.10.2013 bis zum 25.10.2013 sind für Schüler und Schülerinnen in Hessen Herbstferien. Die Jugendförderung Heusenstamm veranstaltet in Kooperation mit der Jugendförderung Obertshausen ein gemeinsames abwechslungsreiches Ferienprogramm mit unterschiedlichen, einzeln buchbaren Tagesaktionen oder Ausflügen.

Das genaue Programm kann ab dem 16.09.2013 bei der Jugendförderung Heusenstamm angefordert werden. Es werden Aktionen und Ausflüge für unterschiedliche Altersklassen angeboten.

Alter: 6 bis 14 Jahre

Jugendzentrum; Rembrücker Str. 3

14.10.2013 – 25.10.2013

Nähere Informationen und Anmeldemodalitäten finden Sie zeitnah auf www.heusenstamm.de oder per E-Mail an jugend@heusenstamm.de.
Tel.: 06104 / 668773

Öffnungszeiten im Jugendzentrum Heusenstamm:

Jugendtreff (ab 13 Jahren)

Montag und Dienstag 16.00 bis 19.00 Uhr

Mittwoch bis Freitag 17.00 bis 20.00 Uhr

Teenietag (acht bis 14 Jahren)

Freitag 14.00 bis 16.30 Uhr

Jugendzentrum

Rembrücker Str. 3, Heusenstamm

jugend@heusenstamm.de

Tel. 06104/668773

Musikschule Heusenstamm



Informationen und Anmeldungen:

Stadtbücherei Heusenstamm

im Haus der Literatur, Schlossstraße 10

Telefon 0 61 04 / 64 36 15

Email: vhs@heusenstamm.de,

Internet: www.vhs-heusenstamm.de

Fax: 06104/607-1662

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 in Gesang und auf folgenden Instrumenten erteilt: **Akkordeon, Blockflöte** (Barocke Griffweise), **Cello, Elektrische Gitarre, Geige/Violine, Klassische Gitarre/Bass, Keyboard, Klarinette, Klavier, Orgel** (nach Absprache), **Querflöte, Schlagzeug, Fagott, Violoncello**

Der Unterricht findet überwiegend im Haus der Musik, Schlossstraße 10, statt.

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: Blockflöte, Gitarre und Querflöte

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.

Fachbereich

„Musikalische Früherziehung“

Für nicht schulpflichtige Kinder (4., 5. und ggf. 6. Lebensjahr) in verschiedenen Heusenstammer Kindertagesstätten.

Fachbereich

„Musikalische Grundausbildung“

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

Gebührenordnung

Siehe www.vhs-heusenstamm.de