



vhs Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2014

Januar bis April

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 Nichteinverständnis 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:

Am Rosenmontag und Fastnachtstag (03. und 04.03.2014), während der Osterferien (14.04. – 26.04.2014) und Sommerferien (28.07. – 05.09.2014) 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.

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 Stadtgeschichte**, Eckgasse 5
- Haus der Musik**, Schlosstr. 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).

Geschichte



250 Jahre Kaiserbesuch 1764 - 2014

Im Jahre 1764 wurde in Frankfurt Joseph, der Sohn des Kaisers Franz I. und Maria Theresias, zum Römischen König gekrönt. Graf Eugen Erwein von Schönborn lud den Kaiser samt seines Gefolges in seine Heusenstammer Schlossresidenz ein. Am 23. März 1764 erreicht der gewaltige Tross von 900 Personen mit 450 Pferden und 40 Kutschen Heusenstamm und bezog hier Quartier. Es gab Feste, Feuerwerke, Audienzen und Empfänge. Am Morgen des 29. März verließ die kaiserliche Entourage dann Heusenstamm und zog für die Krönungsfeierlichkeiten in Frankfurt ein. An diese glanzvolle Begebenheit erinnert heute noch der Torbau sowie Goethes „Dichtung und Wahrheit“. Im Jubiläumsjahr stehen verschiedenste Veranstaltungen und Attraktionen auf dem Programm, die immer wieder die Verbindung zu den Ereignissen von 1764 herstellen:



- Fr, 21.03.2014:** Eröffnung der Kaisermeile
- So, 23.03.2014:** Solothheaterstück Dr. Grimm in der Kirche St. Cäcilia „Der Kaiser kommt“
- Fr, 11.07.2014:** Torbaufest
- Sa, 12.07.2014:** Theater am Torbau "Das große Ereignis" / Autorin: Eva Zeidler
- Fr, 18.07.2014:** Operngala „Wien grüßt Heusenstamm“
- Sa, 19.07.2014:** Theater „Der Besuch des Kaisers“
- So, 20.07.2014:** Fest im Zeichen Europas
- bis So, 03.08.'14:** Kultursommer

Recht

Vortrag: Das Patientenrecht im BGB (Patientengesetz)

Patienten haben seit 2013 mehr Rechte gegenüber Ärzten, Kliniken und Krankenkassen erhalten. Die Patientenrechte sind in einem neuen Gesetz („Patientenrechtegesetz“ oder kurz „Patientengesetz“) gebündelt worden. Die Bestimmungen finden sich im BGB unter dem Untertitel „Behandlungsvertrag“. Welche Rechte der Einzelne hat und was sich mit dem neuen Gesetz für Patienten und Ärzte ändert, erfahren Sie in diesem Vortrag.

He 1.05.01

Sigrid Rebell, LL.M, Rechtsanwältin, Attorney-at-Law (Ct., USA), Schlichterin und Mediatorin
Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, Heusenstamm
Di, 11.03.2014, ab 19.30 Uhr
Ein Unkostenbeitrag von € 2,00 pro Teilnehmer ist am Eingang zu entrichten. Sammelbehälter stehen bereit.

Eine Anmeldung ist auch per E-Mail möglich:

vhs@heusenstamm.de



Psychologie

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, Kissen, Decke, Essen und Trinken mitbringen.

He 1.07.01

Birgit Grebe, Heilpraktikerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Sa/So, 10.00 -18.00 Uhr,
am 15./16.03.2014
2 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer (zzgl. EUR 10,00 für ein Skript und Urkunde, das an die Dozentin zu entrichten ist).

Länder- und Heimatkunde

Lichtbildvorträge

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:

13.01.2014: Hawaii

27.01.2014: Salt Lake City, Wyoming, Montana u. der Yellowstone Park

10.02.2014: Portugal

24.02.2014: Indischer Subkontinent

10.03.2014: Sächsische Schweiz/Elbsandsteingebirge

24.03.2014: Oman

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.

Verbraucherfragen

Das A B C des Energiesparens im Haushalt

Die Energieberater der EVO führen Sie bei dieser Vortragsveranstaltung ausführlich durch die komplette Thematik. Betrachtet werden die Verbraucher in den verschiedenen Haushaltsbereichen vom Eingang über die Wohn- und Schlafbereiche bis zu den Arbeitsräumen. Sie informieren über das Spannungsfeld von Wärmeschutz, Energiebedarf bis hin zur Heiztechnik. Sie geben nützliche Tipps zur Nutzung von Haushaltsgeräten und Empfehlungen mit dem Ziel, Strom, Wärme und Wasser effizient zu nutzen.

Stromsparen und den Wärmeverbrauch ohne Komfortverlust zu reduzieren rechnet sich immer. Das Besondere an diesem Vortrag ist das aktive Mitwirken aller Teilnehmer an der Vortragsveranstaltung. Anhand einer ausgegebenen Themenliste wird die Reihenfolge der Vortragsabschnitte von den Teilnehmern bestimmt.

Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren. Der Energieberater der Energieversorgung Offenbach AG steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.

He 1.19.01

Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm,

1. OG rechts, Raum 1+2

Di, 19.30 – 21.30 Uhr, **08.04.2014**

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Anmeldung an vhs@heusenstamm bis zum 03.04.2014

Literatur

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 05.02.2014**

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

Gebührenfrei

Musik

"StimmTÜV"

- *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, Mozartsaal

Sa, 01.02.2014, 13.00 – 18.00 Uhr

7 UE, Termin: 1

EUR 21,35 / ab 10 TN

Gesundheit

8-Wochen-Figur-Coaching

In acht Wochen gesund Gewicht verlieren. Das achtwöchige Figur-Coaching richtet sich mit aufeinander aufgebauten Programminhalten in Theorie und Praxis an alle, die nachhaltig abnehmen und gesund leben wollen. Zielgerichtetes 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

Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm,

1. OG rechts, Raum 1+2

Kurs A: Di, 19.00 -20.30 Uhr,

ab 04.02.2014 – 01.04.2014

Kurs B: Di, 19.00 – 20.30 Uhr,

ab 20.05.2014 – 08.07.2014

8 Termine, 16 UE

€ 49,60 / 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

Die Zeichen des Körpers richtig deuten **NEU**

Seit undenklichen Zeiten versuchen Menschen aus dem sichtbaren Äußeren des Körpers auf das unsichtbare Innere zu schließen. Der Körper zeigt, wie ein Spiegel, nur das, was wirklich ist. Es wird gezeigt, wie wir die Körpermerkmale als Botschaften erkennen können, die den inneren Zustand unseres Bewusstseins sichtbar werden lassen.

Bitte etwas zu essen u. zu trinken mitbringen.

He 3.00.02

Birgit Grebe, Heilpraktikerin

Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken

Sa/So, 10.00 -18.00 Uhr,

am 08./09.02.2014

2 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer (zzgl. EUR 10,00 für ein Skript, das an die Dozentin zu entrichten ist).

Altes und neues Heilkräuter- **NEU** wissen - Gesundheit aus der Natur

Lindenblüten bei Erkältungen, Spitzwegerich und Hamamelis für die Wundheilung, Salbei und Kamille bei Entzündungen: Die Natur hält so manches Kraut bereit, das die Heilungskräfte des Körpers unterstützt. Die Geschichte und die Tradition der Heilpflanzenkunde sowie die Beschreibung der Wirkungsweise der Heilkräuter und Giftpflanzen wird der Inhalt dieses Wochenendes sein.

Bitte Essen und Trinken mitbringen.

He 3.00.03

Birgit Grebe, Heilpraktikerin

Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken

Sa/So, 10.00 -18.00 Uhr,

am 22./23.03.2014

2 Termine, 21 UE

€ 62,00 / 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 20.01.2014**

(außer 17.03., 24.03., 26.05. und 02.06.2014)

19 Termine, 38 UE

€ 95,00 / ab 12 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 u. bequeme Kleidung mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 14

He 3.01.02

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY

/ EYU

Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm,

1. OG rechts, Raum 1+2

Di, 9.00 – 10.30 Uhr, **ab 04.02.2014**

20 Termine, 40 UE

€ 100,00 / ab 12 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 20.01.2014**

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Autogenes Training / Stressbewältigung / Konzentrierte Selbstentspannung / Meditation

Möchten Sie sich von Stress befreien? Lassen lernen und Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden? Durch Muskelspannung und -lösung, verbunden mit einer ruhigen, tiefen Atmung und positiven Vorstellungsbildern, Phantasieeisen 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 und Sie tun alles für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden.

Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

He 3.01.04

Ise Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation

Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm

(Eingang Herrnstraße, Dachgeschoss)

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 14.05.2014**

8 Termine, 16 UE

€ 49,60 / 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

GESUNDHEIT

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.

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

He 3.01.05 A

Renate Sattler, Kursleiterin der Deutschen Qigong-Gesellschaft

Otto-Hahn-Schule, Philipp-Reis-Str. 52-54
Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mo, 18.05 – 18.50 Uhr, **ab 10.03.2014**

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 06.03.2014**

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.

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

He 3.01.06

Renate Sattler, Kursleiterin der Deutschen Qigong-Gesellschaft

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A:

Di, 10.00 – 10.45 Uhr, **ab 11.03.2014**

Kurs B:

Di, 11.05 – 11.50 Uhr, **ab 11.03.2014**

Kurs C:

Do, 10.00 – 10.45 Uhr, **ab 06.03.2014**

Kurs D:

Do, 18.00 – 18.45 Uhr, **ab 06.03.2014**

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, Philipp-Reis-Str. 52-54
Heusenstamm, Gymnastikhalle

Mo, 17.05 – 17.50 Uhr, **ab 10.03.2014**

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 28.01.2014**

10 Termine, 13 UE

€ 41,35 / ab 10 Teilnehmer

Mit dem Atem zu innerer Ruhe und Gelassenheit: Anti-Stress-Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene

„Wenn Du aufgebracht bist, tue oder sage nichts. Atme nur ein und aus, bis du ruhig genug bist.“ (Thich Nhat Hanh)

Der einfachste und kürzeste Weg zu innerer Ruhe ist das Atmen. Viele Menschen haben jedoch natürliches Atmen verlernt. Die Folge: Man ist ganz außer Atem. Kurzatmigkeit ist ein auffälliges Symptom für Belastung. Dauerbelastungen können zu chronischem Bluthochdruck, Schlafstörungen, Tinnitus, Burnout und anderen Erkrankungen führen. Das Seminar bietet eine Hinführung zu Übungen, die beruhigende und heilsame Tiefenatmung ermöglichen, und schädigendes Angespanntsein auflösen. Außerdem lassen sich die Übungen auch im Alltag und Beruf integrieren. Es empfiehlt sich, in bequemer Kleidung zu kommen.

He 3.01.09

Manfred Karl Böhm, Entspannungstrainer

Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule,
Heusenstamm

Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **am 06.05.2014**

1 Termin, 3 UE

€ 8,30 / ab 10 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12

ALLES NEU

MACHT DER MAI!

Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014

Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

Bewegung

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.01

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin

Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A:

Di, 9.30 – 10.15 Uhr, **ab 04.02.2014**

Kurs B:

Di, 10.30 – 11.15 Uhr, **ab 04.02.2014**

18 Termine, 18 UE

€ 55,80 / 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 einen 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 Knochenichte auswirken kann.

He 3.02.02

Simone Dörr, DTB-Trainer Osteoporose-Prävention

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 04.02.2014**

17 Termine, 23 UE

€ 56,70 / 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 3.02.03

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **ab 04.02.2014**

17 Termine, 23 UE

€ 56,70 / ab 12 Teilnehmer

Fitnessstraining im Freien **NEU**

Dieser Kurs kombiniert Walking- bzw. Laufintervalle je nach Fitnesszustand mit Ganzkörperübungen zur Steigerung der Ausdauer und des Wohlbefindens

He 3.02.04

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

Treffpunkt: Durchgang am südlichen Ende der Hans-Hemberger-Straße / Feldrand

Di, 17.45 – 18.45 Uhr, **ab 13.05.2014**

8 Termine, 11 UE

€ 26,70 / ab 12 Teilnehmer

Rücken-fit / Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.05

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastik-lehrerin

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,
Gymnastikhalle

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 04.02.2014**

18 Termine, 24 UE

€ 60,00 / ab 12 Teilnehmerinnen

Pilates

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

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.

He 3.02.06

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

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 9.00 – 10.00 Uhr, **ab 05.02.2014**

20 Termine, 27 UE

€ 66,70 / 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 3.02.07

Alexandra Settler, Body & Mind-Balance-Trainerin

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 15.45 – 16.45 Uhr, **ab 05.02.2014**

19 Termine, 25 UE

€ 63,35 / ab 12 Teilnehmer

Pilates

Kursbeschreibung siehe 3.02.06

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

He 3.02.08

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

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken

Mi, 16.45 – 17.45 Uhr, **ab 05.02.2014**

19 Termine, 25 UE

€ 63,35 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

He 3.02.09

Ursula Feldpausch-Herbert,
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 05.02.2014**
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer (zzgl. Reinigungs-
umlage – im Kurs zu entrichten)

Rückenfitness

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.10

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 05.02.2014**

Kurs B:

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 05.02.2014**

Kurs C:

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 05.02.2014**

16 Termine, 21 UE

€ 53,35 / ab 12 Teilnehmer

Rückenfitness

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.11

Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness
und Gesundheit und Sport in der Prävention
Adolf-Reichwein-Haupt- u. Realschule, Turnhalle

Kurs A:

Do, 17.30 – 18.30 Uhr, **ab 06.02.2014**

Kurs B:

Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **ab 06.02.2014**

16 Termine, 21 UE

€ 53,35 / ab 12 Teilnehmer

Gesund und fit?

Durch eine vielseitige Stundengestaltung
wollen wir mit funktioneller und Rücken schon-
ender Gymnastik muskuläre Dysbalancen
ausgleichen; vernachlässigte Muskelpartien
kräftigen, verspannte und verkürzte Muskeln
lockern und dehnen. Die Schulung des Herz-
kreislaufsystems mit Musik sowie Entspan-
nung ist ebenfalls Teil jeder Stunde.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.12

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in
der Prävention

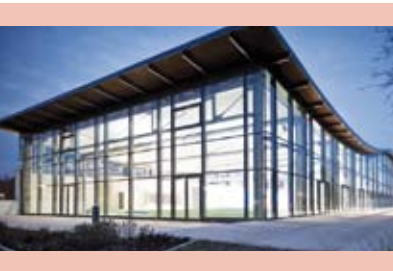
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,
Gymnastikhalle

Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **ab 06.02.2014**

17 Termine, 23 UE

€ 56,70 / ab 12 Teilnehmer

Kursangebote im Bad Heusenstamm



Schwimmkurse für Kinder ab ca. 5 Jahren

Bitte aktuelle Angebote auf der Homepage
unter www.vhs-heusenstamm.de in Erfahrung
bringen. Sie können auch ein Anmeldeformular
über vhs@heusenstamm.de anfordern oder
melden Sie sich unter 06104/607-1661.

Aqua-Fitness im Sportbecken / Schnupperkurse **NEU**

Aqua-Fit-Tiefwasser/Aquajogging eignet sich
für Teilnehmer jeden Alters. Aqua-Fit ist ei-
nerseits eine hervorragende Ergänzung für
Personen, die regelmäßig Sport betreiben
und andererseits ein Regenerationstraining
nach Verletzungen am Stütz- und Bewe-
gungsapparat und vorteilhaft für Kräftige
und Übergewichtige sowie Rheumatiker und
Arthrosepatienten. Der große Vorteil dieses
gesundheitsorientierten Ausdauertrainings liegt
darin, dass gegenüber dem Training am Land,
die Wirbelsäule, der Bewegungsapparat und
die Gelenke unmittelbar beim Einsteigen ins
Wasser entlastet werden, da keinerlei Boden-
kontakt besteht. Durch den Wasserwiderstand
erfolgt eine deutlich andere Belastung als an
Land und es entsteht ein anspruchsvolles
und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.
Schwimmgürtel werden zur Verfügung gestellt
und es wird mit und ohne weitere Hilfsmittel
gearbeitet. Die Kursdauer beträgt pro Kursein-
heit 30 Minuten. Diese wird jedoch bei den
Folgekursen jeweils 45 Minuten sein.
He 3.02.60

Vittoria A. Schönthal, Fitnesstrainerin
Bad Heusenstamm

Kurs A:

Mi, 18.00 – 18.30 Uhr, **ab 05.02.2014**

Kurs B:

Mi, 18.35 – 19.05 Uhr, **ab 05.02.2014**

Kurs C:

Mi, 19.10 – 19.40 Uhr, **ab 05.02.2014**

2 UE, Termine: 3

€ 6,20 / ab 10 Teilnehmer / zzgl. Eintritt

Höchststeilnehmerzahl: 12

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Der Fortsetzungskurs wird über die Homepage
veröffentlicht.

Wassergymnastik im Bad Heusenstamm

Wir bewegen uns wieder Gelenk schonend und
Energie verschwendend im Wasser.
Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastiklehr-
erin

Beginn: **30.01.2014** (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. Bitte Bändchen an der Kasse ab-
holen.

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 Öff-
nungszeiten.

Sprachen

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

*Die Lernstufen unserer Sprachkurse ent-
sprechen dem „Gemeinsamen Europäischen
Referenzrahmen für Sprachen“. Genauere
Informationen siehe Seite*

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe B1

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die über
Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A 2 verfü-
gen und ihre Kenntnisse weiter vertiefen und
erweitern möchten.

He 4.04.01

Özlem Gülsen, Alphabetisierungs- und Integ-
rationskursleiterin

Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di und Do, 18.30 – 20.30 Uhr,

ab 04.02.2014 (zweimal wöchentlich)

Lehrbuch: Lagune 3, Hueber-Verlag
38 Termine, 101 UE

Kurs A: € 124,00 / **ab 04.02.14**

(für 15 Termine / 40 UE)

Kurs B: € 99,20 / **ab 01.04.2014**

(für 12 Termine / 32 UE)

Kurs C: € 89,90 / **ab 03.06.2014**

(für 11 Termine / 29 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. Obergeschoss. 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 unkonventionel-
le Art seine vorhandenen Sprachkenntnisse
verbessern möchte, ist in diesem Kurs genau
richtig. Hier werden unter Verwendung ver-
schiedener sprachkommunikativer Übungen
Grammatikstrukturen erlernt und vertieft.
Durch interessante themenorientierte Diskus-
sionen werden Sie üben, diese neu erlernten
Strukturen richtig anzuwenden, damit Sie
mehr Selbstsicherheit in der Zielsprache ge-
winnen. Just join the course!

He 4.06.01

Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte
Trainerin (EPQ) für die englische Sprache
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Ober-
geschoss

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **ab 12.02.2014**

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 im-
prove 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. Ober-
geschoss

Di, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 12.02.2014**

12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

„English in Action“ – Englisch für Kinder mit Eva

Diese Kurse bieten einen spielerischen Kon-
takt mit der englischen Sprache. Wir singen
und malen, führen Rollenspiele auf und erfin-
den allerlei Spiele, um kleine Sätze in der eng-
lischen 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. Ober-
geschoss

Kurs A:

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **ab 04.02.2014**

(Kinder ab 5 J. mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs B:

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 04.02.2014**

(Kinder ab 8 - 10 J. mit Vorkenntnissen)

Kurs C:

Do, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 06.02.2014**

(Kinder ab 6 J. mit geringen Vorkenntnissen)

15 Termine, 20 UE

€ 43,40 / ab 10 Kinder

Neuanmeldungen 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 Bi-
scuits“ an die Kursleiterin erbeten.

Französisch

Conversation française - / B2

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

Venez vous joindre à notre groupe de conver-
sation 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 04.02.2014**
13 Termine / 26 UE
€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer
Höchststeilnehmerzahl: 12
(Unterrichtsmaterial nach Besprechung am
ersten Abend: Artikel aus der Zeitschrift „Ecou-
te“ und diverse Lektüren zur Auswahl).

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 04.02.2014**
Lehrbuch « Voyages 3 » (Klett-Verlag) ab Lekt.
10 u. eventuell diverse Lektüren zur Auswahl
13 Termine / 26 UE
€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer
Höchststeilnehmerzahl: 12

Italienisch

Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse / Teil 1/4 – Lernstufe A1)

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 - 04

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Ober-
geschoss rechts
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr,
ab 27.01.2013 – 24.02.2014 (weitere
Staffeln: **10.03. – 07.04. // 28.04. –
26.05. // 02.06. – 07.07.2014**)
Lehrbuch: Linea diretta la
Jeweils 5 Termine, 10 UE pro Kursstaffel
€ 31,00 pro Staffel / ab 10 Teilnehmer

Italienisch für Anfänger/innen mit wenig Vorkenntnissen (Teil 1/3) – Lernstufe A1)

He 4.09.05 - 07

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Ober-
geschoss rechts
Do, 19.30 – 21.00 Uhr,
ab 06.02. – 06.03.2014 (weitere
Staffeln: **13.03. – 10.04. // 08.05. –
12.06.2014**)
Lehrbuch: Linea diretta la (bitte Ihren Lehrer
nach dem Stand des Kurses fragen)
Jeweils 5 Termine, 10 UE pro Kursstaffel
€ 31,00 pro Staffel / ab 10 Teilnehmer



Italienisch für Fortgeschrittene / (Teil 1/4) – 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 4.09.08 - 11

Insegnante Salvatore Ingrassia
Scuola: Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm
Giorno: Sabato
Appuntamenti: **01.02. – 01.03.2014**
**(15.03. – 12.04. // 03.05. – 31.05. //
07.06. – 05.07.2014)**
Ora: 18.00 – 19.30
Libro: Linea diretta 1b
(chiedere all'insegnante sui capitoli
fino ad ora elaborati)
Tassa: € 31,00 / minimo 10 allievi
per 5 appuntamenti di 2 ore
ciascuno/10 UE

Spanisch

Spanisch – Grundstufe / für Anfänger/innen ohne Vorkennt- nisse / Lernstufe A 1.0

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
Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm,
1. OG rechts, Raum 4
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, **ab 07.02.2014**
Lehrbuch: Con gusto A 1, ab Lektion 1, Lehr-
und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Grundstufe / Lernstufe A 1.3

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse erworben haben und ihre Kenntnisse für Alltagssituationen im Urlaub oder für das tägliche Leben in Spanien / Lateinamerika erweitern möchten.
He 4.22.02
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **ab 06.02.2014**
Lehrbuch: Con gusto A 1, ab Lektion 4 Lehr-
und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Grundstufe / Auf- frischungskurs / Lernstufe A 2.0

Sie planen Ihren Spanienurlaub und möchten dafür Ihre Spanischkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
He 4.22.03
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 19.45 – 20.45 Uhr, **ab 06.02.2014**
Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben
12 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe A 2.8

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 4.22.04
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm,
1. OG, Raum 4
Fr, 17.00 – 18.30, **ab 07.02.2014**
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 2

He 4.22.05
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm,
1. OG, Raum 4
Mo, 11.00 – 12.30, **ab 03.02.2014**
Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben
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
Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm,
1. OG rechts, Raum 4
Mo, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 03.02.2014**
Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben
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 Höchststeilnehmerzahl beträgt bei allen PC-Kursen 6 Personen.
Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur Verfügung.*

Welches Smartphone oder Tablet sollen wir uns kaufen?

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die noch kein Gerät haben, sich aber ein Smartphone oder Tablet zulegen möchten und noch unsicher sind, welches dieser technischen Geräte das geeignete für ihre Bedürfnisse sein könnte und welcher Tarif zu ihnen passt. Sie haben sogar die Möglichkeit, einige Geräte selbst in die Hand zu nehmen und auszuprobieren. Keine Vorkenntnisse notwendig.
He 5.03.01
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr,
am 05.02. und 12.02.2014
8 UE, Termine: 2
€ 48,00
Rücktritt möglich bis 22.01.2014

Vom Fotografieren bis zum fertigen Fotobuch an drei Samstagen

Bei Buchung aller drei Kurstage (Kurs-Nr. 5.03.02, 03, 04) verringert sich die Gesamtkursgebühr auf EUR 174,00.

Fotografieren mit der Digitalkamera

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 Lade-
gerät oder Ersatz-Akku mit.

He 5.03.02

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm,
1. OG rechts

Sa, 08.02.2014, 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 24.01.2014

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 professionali-
sieren.

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
Bitte eigene Fotos auf Datenträger mitbringen!

He 5.03.03

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG
rechts

Sa, 15.02.2014, 9.00 – 16.00 Uhr

(./ 1 Std. Pause - Bitte ggf. Verpflegung für die
Mittagspause und eigene Fotos auf Daten-
träger mitbringen.)

8 UE, Termin: 1

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 31.01.2014

Mein Fotobuch selbst gestalten

Im Kurs erlernen Sie die einzelnen Schritte von
der Erstellung bis zum Versenden des Fotobu-
ches. 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 professi-
onell gedrucktes und gebundenes Fotobuch in
Ihren Händen. Die Fotos für Fotobücher wer-
den heutzutage überwiegend mit einer Digital-
kamera aufgenommen oder sie wurden vorher
von herkömmlichen 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.

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

Bitte eigene Fotos auf Datenträger mitbringen!

He 5.03.04

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG
rechts

Sa, 22.02.2014, 9.00 – 16.00 Uhr

(./ 1 Std. Pause - Bitte ggf. Verpflegung für
die Mittagspause und eigene Fotos auf Daten-
träger mitbringen.)

8 UE, Termin: 1

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 07.02.2014

Fit für das Büro / Teil I

Kursinhalte:

1. Windows 7: Bringen Sie Ordnung ins Büro
/ Ordner verwalten, anlegen, verschieben, ko-
pieren, löschen
2. Word 2010: Der richtige Umgang mit For-
matierungen / Erstellen von Tabellen / Benut-
zen von Tabstopps / Gestalten von Kopf-
und Fußzeilen
3. Excel 2010: Einfache Berechnungen / For-
meln / Funktionen / Einblick in Excel als Da-
tenbank / Diagramme erstellen
4. PowerPoint 2010: Arbeiten mit dem Assis-
tenten

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

He 5.03.05

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV Trainerin

Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 17.02.2014**

(weitere Termine: 24.02., 10.03., 17.03.,
24.03., 31.03.2014)

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 03.02.2014

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 vergleichbare
Kenntnisse

He 5.03.06

Dipl.-Elektroingenieur Gerd Jünger,

EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts

Fr, 21.02.2014, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 22.02.2014, 9.00 – 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 07.02.2014

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, Funkti-
onserweiterungen durch Apps, Spiele, Sprach-
steuerung, Headset und Bluetooth, Fotogra-
fieren, Filmen, Synchronisation mit anderen
Diensten, Autohalterungen und vieles Nütz-
liches mehr bekommen Sie hier im Kurs.

Bitte Handy bzw. Tablet mit dazugehörigem
Netzteil mitbringen.

He 5.03.07

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG
rechts

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,

am 12.03. und 19.03.2014

8 UE, Termine: 2

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 26.02.2014

NEU

Smartphone und Tablet-App-Kurs

Voraussetzung: Eigenes Smartphone oder
Tablet mit dem Google Android Betriebssystem
(nicht für Apple-Geräte geeignet).

Ihr Smartphone oder Tablet ist betriebsbereit
und mit dem Internet verbunden. Sie können
auch schon Apps aus dem Playstore herunter-
geladen. Nur der Gebrauch der vorhandenen
Apps macht noch Probleme. Hier setzt der
Kurs an: Richtiges Telefonieren mit vorhan-
denen Kontakten, Protokoll und Favoriten,
Navigation mit Alternativrouten und Stauwar-
nungen, Fotoapparat mit seinen Einstellungen,
Panoramafotos und GPS-Tag, Filmkamera,
Fotobearbeitung, WhatsApp Einzel- und Grup-
pennachrichten, Evernote Notizbuch anlegen
und mit dem PC synchronisieren, Fahrpläne
und online buchen von Fahrkarten, Wandern
oder Fahrradfahren mit Routing und Ansage,
Geocaching in der Umgebung, Speichern in
Google-Drive oder Dropbox, E-Books lesen,
Hören von Online-Radio und MP3, soziale
Netzwerke wie Facebook, Google+ und Twitter,
Videotelefonie mit Skype und vieles mehr.

Dabei werden alle Übungen während der
Veranstaltung auf Ihrem eigenen Android-
Smartphone oder Tablet durchgeführt. Zur
Sicherheit bitte Netzteil mitbringen.

He 5.03.08
Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG
rechts

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,

am 26.03. und 02.04.2014

8 UE, Termine: 2

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 12.02.2014

Fit für das Büro / Teil II

Kursinhalte:

1. Word 2010: Erstellen von Briefvorlagen
nach DIN 5008 / Gestalten von Faxvorla-
gen / Formulare einrichten / Arbeiten mit
Formatvorlagen / Gliederungen mit Inhalts-
verzeichnis / 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 5.03.09

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 28.04.2014**

(weitere Termine: 05.05., 12.05., 19.05.,
26.05., 02.06.2014)

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 14.04.2014

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

(Formulare stehen zum Download bereit)

Fax: 06104/607-1662

Instrumentalausbildung

Es wird Unterricht in **Gesang** und auf folgenden
Instrumenten erteilt: **Akkordeon, Blockflöte**
(Barocke Griffweise), **Cello, Elektrische Gitar-
re, 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 mu-
sizieren wollen.

Folgende Spielkreise sind zur Zeit eingerichtet:
Blockflöte 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 verschiede-
ne Instrumente kennen lernen. Die Teilnehmer
erhalten dabei in Vierergruppen für die Dauer
von je sechs bis acht Wochen Unterricht in Klav-
ier, Schlagzeug, Querflöte, Cello, Klarinette
und Gitarre. Die Instrumente werden von der
Musikschule zur Verfügung gestellt.

Die nächste Unterrichtsstaffel beginnt in der
zweiten Woche nach den Sommerferien (Sep-
tember 2014)

Fachbereich

„Musikalische Früherziehung“

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

Fachbereich

„Musikalische Grundausbildung“

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

Gebührenordnung

Siehe www.vhs-heusenstamm.de