



vhs Kreis Offenbach

Programm 2. Halbjahr 2014

September bis Januar

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:

Während der Herbstferien (20.10. bis 31.10. 2014) und der Weihnachtsferien (22.12.2014 – 10.01.2015) 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 Musik**, Schlossstr. 10
- Haus der Stadtgeschichte**, Eckgasse 5
- 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).

Psychologie

Wege aus der Depression / Workshop

NEU

Depressionen gehören zu den am weitesten verbreiteten psychischen Erkrankungen. Der Betroffene sowie sein soziales Umfeld stehen der Schwere des Leids, der Hoffnungslosigkeit und der Auswirkungen dieser Erkrankung hilflos und verständnislos gegenüber.

In diesem Workshop geht es darum, das „Krankheitsbild Depression“ zu begreifen, indem Ursachen, Auslöser und aufrechterhaltende Faktoren herausgearbeitet werden, der Umgang mit der Krankheit und mit den Betroffenen thematisiert wird, sowie die unterschiedlichsten Behandlungsmethoden von Depressionen vorgestellt werden.

He 1.07.01

Agnes Wiesner, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Alte Schule, Heusenstamm-Rembrücken
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **am 11.10.2014**
1 Termin, 5 UE
€ 20,00 / ab 8 Teilnehmer

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 1.07.02

Birgit Grebe, Heilpraktikerin

Haus der Begegnung,
Heusenstamm-Rembrücken
Sa/So, 10.00 -18.00 Uhr,
am 15./16.11.2014
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).

Sie finden uns auch im

Internet:

www.vhs-heusenstamm.de

Länder- und Heimatkunde



Lichtbildvorträge

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:

10.11.2014: Der Zauber Thailands
24.11.2014: Berlin

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.

Kreativkurse

Literaturreff 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 03.09.2014**

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

MALEN am Vormittag

NEU

Die Kreativität wird im Vordergrund dieses Kurses stehen. Durch experimentelles Arbeiten werden die Sinne sensibilisiert und jeder Teilnehmer wird seinen eigenen künstlerischen Ausdruck finden. Wir arbeiten mit Kohle, Pastellkreide und Wasser vermalbaren Farben. Große Formate sind genauso möglich wie kleine.

HE 2.05.01

Anne Marie Eisenhut, Künstlerin

Alte Schule, 1. OG,
Heusenstamm-Rembrücken
Di, 9.30 – 11.45 Uhr, **ab 04.11.2014**
15 UE, Termine: 5
EUR 60,00 / bei 8 TN
Höchstteilnehmerzahl: 8

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 NOTENKENNINISSLICH 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
So, 23.11.2014, 10.00 – 16.00 Uhr
7 UE, Termin: 1
€ 21,70 / ab 10 TN

Welcher Stiltyp sind Sie? **NEU**

Sie lieben den romantischen Stil, sind aber unschlüssig, ob er zu Ihnen passt? Ihre Körperproportionen verraten mehr über Sie, als Sie vielleicht annehmen. Nach unserem Workshop kennen Sie zielsicher Ihre ideale Hosen-, Rock- und Kleiderlänge, sowie die perfekte Absatzhöhe. Sie erhalten Tipps, wie Sie Problemzonen sicher überspielen und Ihre Vorzüge gekonnt hervorheben. Bitte tragen Sie körpernahe Kleidung, damit wir alle Proportionen berücksichtigen können.

He 2.14.01

Vera Eiselstein, Farb- und Stilberaterin
Eisenbahnstraße 11, 1. OG rechts
Sa, 11.10.2014, 14.00 – 18.00 Uhr
5 UE, Termin: 1
EUR 28,30 / bei 6-7 TN

Die richtigen Farben in Ihrem Kleiderschrank **NEU**

Sie sind unsicher, welche Farben Ihre Ausstrahlung unterstreichen? Ob diese kalt oder warm, gedeckt oder klar sein sollten, bestimmen wir in diesem Workshop. Sie erhalten im Kurs Ihren individuellen Farbpass, damit Sie beim Shoppen zu den richtigen Farbtönen greifen und noch mehr Spaß beim Einkaufsummel haben. Bitte kommen Sie ungeschminkt, da Ihr Hautton entscheidend ist und bringen Sie Ihre tägliche Schminke mit, damit wir sehen können, ob sie Ihrem Farbtyp entspricht. Ihren persönlichen Farbpass erhalten Sie für EUR 25,00.

He 2.14.02

Vera Eiselstein, Farb- und Stilberaterin
Eisenbahnstraße 11, 1. OG rechts
Sa, 18.10.2014, 14.00 – 18.00 Uhr
5 UE, Termin: 1
€ 28,30 / bei 6-7 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
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts, Raum 1+2
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **ab 16.09.2014**
8 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Altes und neues Heilkräuterwissen – 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 3.00.02

Birgit Grebe, Heilpraktikerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Sa/So, 10.00 – 18.00 Uhr,
am 11./12.10.2014
2 Termine, 21 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Kurse für Kinder und Jugendliche



Stadtbücherei Heusenstamm

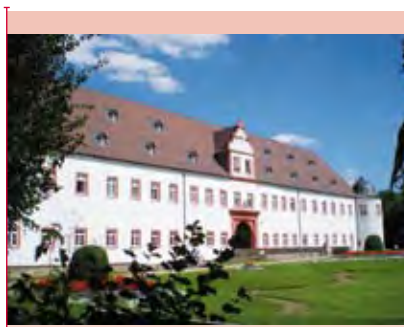


im Haus der Literatur

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



HESSENSCHAU-SOMMERTOUR

am Sonntag, 07.09.2014,
am Heusenstammer Schloss

Yoga / Autogenes Training / Entspannung

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, Phantasiereisen 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 3.01.01

Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation
Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm (Eingang Herrstraße, Dachgeschoss)
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 10.09.2014**
6 Termine, 12 UE
€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga für Anfänger mit Vorkenntnissen

Yoga ist ein Übungsweg für alle Menschen mit ihren unterschiedlichen Möglichkeiten und ihren persönlichen Bedürfnissen. Das Ziel ist, durch Yoga zu mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit im Geist zu finden und zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

He 3.01.02

Aleksej Neise, Yogalehrer
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **ab 15.09.2014**
11 Termine, 22 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga für leicht Fortgeschrittene

Mit statischen und dynamischen Körperübungen halten wir unseren Körper beweglich. Durch diese Bewegungsabläufe wird der Aufbau von Verspannungen bewirkt, sowie eine Kräftigung der Wirbelsäule, Muskulatur und der Gelenke erreicht. Bewusste Atemführung und Entspannungsübungen wirken sich beruhigend auf unseren Körper, die Gefühle und Gedanken aus. Die Yogaübungen beeinflussen die Haltung, die Organfunktion, die Konzentrationsfähigkeit und die Entspannung positiv. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

He 3.01.03

Britta Herrmann, Yogalehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mo, 17.50 – 19.20 Uhr, **ab 08.09.2014**
(bis 24.11.2014)
10 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe 3.01.02

Höchstteilnehmerzahl: 14

He 3.01.04

Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. OG rechts, Raum 1+2
Di, 9.00 – 10.30 Uhr, **ab 09.09.2014**
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / 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.

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

He 3.01.05

Renate Sattler, Kursleiterin der Deutschen Qigong-Gesellschaft

Kurs A:

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Do, 19.05 – 19.50 Uhr, **ab 11.09.2014**
12 Termine, 12 UE
€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

Kurs B:

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mo, 18.05 – 18.50 Uhr, **ab 15.09.2014**
11 Termine, 11 UE
€ 34,10 / 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 Entspannungübung.

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

He 3.01.06

Renate Sattler, Kursleiterin der Deutschen Qigong-Gesellschaft

Kurs A:

Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Do, 18.00 – 18.45 Uhr, **ab 11.09.2014**
12 Termine, 12 UE
€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

Kurs B:

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mo, 17.10 – 17.55 Uhr, **ab 15.09.2014**
11 Termine, 11 UE
€ 34,10 / 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 3.01.07 (Neuer Kurs)

Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 17.30 – 18.30 Uhr, **ab 23.09.2014**
10 Termine, 13 UE
€ 41,35 / ab 10 Teilnehmer

Eine Anmeldung ist auch per E-Mail möglich:

vhs@heusenstamm.de



NEU

Den Körper dehnen, die Seele stärken:

Das 1-Minuten-Mind-Body-Ritual

Spannender Nacken? Schmerzender Rücken? Knieprobleme? Man kann etwas tun – auch ohne Fitnessstudio und mit sehr wenig Zeitaufwand – um Verschleißprozessen vorzubeugen oder um heilsam auf den geschädigten Körper einzuwirken: Beim 1-Minuten-Mind-Body-Ritual werden wichtige Muskelgruppen aktiviert und dadurch körperliche sowie seelische Überspannung abgebaut und der Geist erfrischt. Die Übung eignet sich für Jung und Alt, lässt sich leicht erlernen und kann flexibel in den (beruflichen) Alltag integriert werden. Es empfiehlt sich, bequeme Kleidung und dicke Socken zu tragen. Spezielle Sportausrüstung wird nicht benötigt.

He 3.01.08

Manfred Karl Böhm, Entspannungstrainer
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **am 06.10.2014**
1 Termin, 3 UE
€ 8,30 / ab 10 Teilnehmer
Höchsteilnehmerzahl: 12

NEU

Progressive Muskelentspannung für Kinder im Alter von 5 - 10 Jahren mit Traumreisen zur Entspannung

Das Ziel der Einheit - neben dem Erlernen der PME – ist der Kind gerechte Umgang mit den vielfältigen Stressoren im Kinderalltag heute, die Prävention, das Bewusstwerden der eigenen, oft negativen Gefühle vor Klassenarbeiten, Gruppendynamik und anderen unguten Einflüssen. Eine eingebaute Traumreise mit einem Kind gerechten Thema, eine Massage, eine Bewegungseinheit, wird die Kinder leicht in einer schönen Gemeinschaft mehr zu sich selbst führen, die Eigenwahrnehmung wird gestärkt und ebenso das Immunsystem.

He 3.01.09

Petra Fischer, Entspannungspädagogin für Kinder
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **ab 06.11.2014**
5 Termine, 10 UE
26,25 / ab 8 Kinder

Bewegung

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

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

He 3.02.01

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken

Kurs A:

Di, 9.30 – 10.15 Uhr, **ab 16.09.2014**

Kurs B:

Di, 10.30 – 11.15 Uhr, **ab 16.09.2014**

12 Termine, 12 UE

€ 37,20 / 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 3.02.02

Simone Dörr, DTB-Trainer
Osteoporose-Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 16.09.2014**
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / 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 16.09.2014**
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer

Rücken-fit / Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.04

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 16.09.2014**
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmerinnen

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 3.02.05

Alexandra Settler, Body & Mind-Balance-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 15.45 – 16.45 Uhr, **ab 17.09.2014**
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer



Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

He 3.02.06

Ursula Feldpausch-Herbert, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 10.09.2014**
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer (zzgl. Reinigungs-umlage – im Kurs zu entrichten)

Rückenfitness mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.07

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 10.09.2014**

Kurs B:

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 10.09.2014**

Kurs C:

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 10.09.2014**

11 Termine, 15 UE

€ 36,70 / ab 12 Teilnehmer

Pilates / Neuer Kurs

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 3.02.08

Alexandra Settler, Pilates & Power-Vit-Yoga-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Do, 8.30 – 9.30 Uhr, **ab 18.09.2014**
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer



Rückenfitness mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.09

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 11.09.2014**

Kurs B:

Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **ab 11.09.2014**

11 Termine, 15 UE

€ 36,70 / 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 3.02.10

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **ab 18.09.2014**
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Kursangebote im Bad Heusenstamm



Foto: Daniel Banner

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

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 A:
Di, 17.45 – 18.30 Uhr, **ab 02.09.2014**
(außer 30.09.2014)

Kurs B:

Di, 18.30 – 19.15 Uhr, dto.

Kurs C:

Di, 19.15 – 20.00 Uhr, dto.

15 UE, Termine: 15 / auch in den Herbstferien
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.



Aqua-Fitness im Sportbecken

Aqua-Fit-Tiefwasser/Aquajogging eignet sich für Teilnehmer jeden Alters. Aqua-Fit ist einerseits eine hervorragende Ergänzung für Personen, die regelmäßig Sport betreiben und andererseits ein Regenerationstraining nach Verletzungen am Stütz- und Bewegungsapparat 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 Bodenkontakt besteht. Durch den Wasserwiderstand erfolgt eine deutlich andere Belastung als an Land und es entsteht ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. In den Kursstunden kommt auch der soziale und kommunikative Aspekt nicht zu kurz. Schwimmgürtel werden zur Verfügung gestellt und es wird mit und ohne weitere Hilfsmittel gearbeitet.

He 3.02.60

Vittoria A. Schönthal, Fitnesstrainerin
Bad Heusenstamm
Kurs E: Mi, 18.20 – 19.05 Uhr,
ab 03.09.2014 (außer 01.10.2014)
15 UE, Termine: 15
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt
Höchstteilnehmerzahl: 13
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Wassergymnastik im Bad Heusenstamm

Wir bewegen uns wieder Gelenk schonend und Energie verschwendend im Wasser.

Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Beginn: **18.09.2014** (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 abholen.

Kochen



Die Männer löffeln wieder (Kochkurs für Männer)

He 3.07.01

Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 18.00 - 21.00 Uhr, **ab 16.10.2014**
28 UE, Termine: 7
€ 74,20 / ab 12 Teilnehmer (zuzüglich Lebensmittelumlage)
Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

Sprachen

Die erste Kursstunde kann als Probestunde besucht werden. Ab der 2. Stunde verpflichtet die Teilnahme zur Beitragszahlung (außer Schnupperkurs Gebärdensprache).

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

NEU

Schnupperkurs Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine natürliche und eigenständige, visuell wahrnehmbare und natürliche Sprache. Sie wird hauptsächlich von gehörlosen und hörbehinderten Menschen genutzt. Im Schnupperkurs werden Gebärdenzeichen, Grundlage der DGS-Grammatik, Fingeralphabet und nonverbale Kommunikation geübt. Der Kurs wird von beiden gehörlosen Dozenten geleitet.

He 4.00.01

Irina und Achim Kreutz,
Kursleiter Gebärdensprache
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **am 17.09.2014**
1 Termin, 2 UE
€ 6,20 / ab 10 Teilnehmer

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A2/B1

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

He 4.04.01

Özlem Gülsen, Alphabetisierungs- und Integrationskursleiterin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di und Do, 18.30 – 20.30 Uhr,
ab 16.09.2014 (zweimal wöchentlich)
Lehrbuch: Lagune, Hueber-Verlag (Exemplar wird im Kurs bekannt gegeben)

26 Termine, 70 UE

Kurs A: € 82,70 / **ab 16.09.2014**

(für 10 Termine / 27 UE)

Kurs B: € 132,30 / **ab 04.11.2014**

(für 16 Termine / 43 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.

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



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 4.06.01

Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte Trainerin (EPQ) für die englische Sprache
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 16.09.2014**
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 4.06.02

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 16.09.2014**

(Kinder ab 5 J. mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs B:

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 16.09.2014**

(Kinder ab 8 - 10 J. mit Vorkenntnissen)

ACHTUNG: a u s g e b u c h t! (Warteliste)

Kurs C:

Do, 16.15 – 17.15 Uhr, **ab 18.09.2014**

(Kinder ab 6 J. mit geringen Vorkenntnissen)

Neuanmeldungen nur nach Absprache - Bitte bei Frau Karb (06104/607-1661) nachfragen.

15 Termine, 20 UE

€ 43,40 / ab 10 Kinder

Neuanmeldungen nur nach Absprache. 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

Francoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 16.09.2014**
12 Termine / 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12
(Unterrichtsmaterial nach Besprechung am ersten Abend: Artikel aus der Zeitschrift „Ecoute“ 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
Francoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 16.09.2014**
Lehrbuch « Voyages 3 » (Klett-Verlag) ab Lektion 10 und eventuell diverse Lektüren zur Auswahl
12 Termine / 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12

Italienisch

Italienisch für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse für die Niveaustufe A1

Wir orientieren uns am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER). Dieser beschreibt sechs international vergleichbare Stufen: A1, A2, B1, B2, C1, C2. Mit diesem Kurs möchten Sie die Niveaustufe A1 erreichen: nach circa 100-150 Stunden können Sie sich auf ganz einfache Weise über konkrete Bedürfnisse verständigen (z. B. sich vorstellen, Essen und Trinken, Einkaufen, Wohnen). Außerdem können Sie einige sehr einfache grammatische Strukturen verwenden. Auf Wunsch haben Sie auch die Möglichkeit, die erste Prüfung abzulegen.

He 4.09.01

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer
Eisenbahnstraße 11, 63150 Heusenstamm
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 17.09.2014**
(bis 15.10.2014)
5 Termine / 10 UE
€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer

Italienisch für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse für die Niveaustufe A1 (FORTSETZUNG)

He 4.09.02

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer
Eisenbahnstraße 11, 63150 Heusenstamm
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 05.11.2014**
(bis 17.12.2014)
7 Termine / 14 UE
€ 43,40 / ab 10 Teilnehmer

Italienisch am Samstag für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse für die Niveaustufe A1

Kursbeschreibung siehe 4.09.01

He 4.09.03

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer
Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG
Sa, 16.00 – 17.30 Uhr, **ab 20.09.2014**
(bis 18.10.2014).
5 Termine / 10 UE
€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer

Italienisch am Samstag für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse für die Niveaustufe A1 (FORTSETZUNG)

He 4.09.04

Salvatore Ingrassia, Telc-Prüfer
Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG
Sa, 16.00 – 17.30 Uhr, **ab 08.11.2014**
(bis 20.12.2014).
7 Termine / 14 UE
€ 43,30 / ab 10 Teilnehmer

Portugiesisch

NEU

Portugiesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Entdecken Sie bei mir das Schöne der portugiesischen Sprache, unabhängig davon, ob Sie Interesse an Brasilien oder Portugal haben.
HE 4.18.01
Alice Stärk, muttersprachl. Lehrerin,
Diplom-Betriebswirtin
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule
Mi, 18.30 bis 19.30 Uhr, **ab 17.09.2014**
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch

Spanisch – Grundstufe / für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse / Lernstufe A 1.1

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
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. OG rechts, Raum 3
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, **ab 19.09.2014**
Lehrbuch: Con gusto A 1, ab Lektion 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Grundstufe / Lernstufe A 1.4

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 18.09.2014**
Lehrbuch: Con gusto A 1, ab Lektion 6,
Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe A 2.9

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, Raum 4
Fr, 17.00 – 18.30, **ab 19.09.2014**
Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 8,
Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe B 2

He 4.22.04
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. OG, Raum 4
Mo, 11.00 – 12.30, **ab 15.09.2014**
Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / 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 4.22.05
Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. OG rechts, Raum 4
Mo, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 15.09.2014**
Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

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.



Tips und Tricks in MS-Office NEU

Kursinhalte (für Word / Excel / PowerPoint / Outlook) werden in der ersten Stunde gemeinsam mit den Teilnehmern festgelegt.
Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse
He 5.03.01
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Kurs A:
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 15.09.2014**
(weitere Termine: 22.09.; 29.09.; 06.10.; 13.10., 03.11.2014)
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 01.09.2014
Kurs B:
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 10.11.2014**
(weitere Termine: 17.11.; 24.11.; 01.12.; 08.12., 15.12.2014)
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 27.10.2014

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 5.03.02
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr,
am 17.09. und 24.09.2014
6 UE, Termine: 2
€ 36,00
Rücktritt möglich bis 03.09.2014

Vom Fotografieren bis zum fertigen Fotobuch an drei Samstagen

Bei Buchung aller drei Kurstage (Kurs-Nr. 5.03.03, 04, 05) 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 5.03.03

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts

Sa, 27.09.2014, 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 13.09.2014

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 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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse Bitte eigene Fotos auf Datenträger mitbringen!

He 5.03.04

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts

Sa, 04.10.2014, 9.00 – 16.00 Uhr
(./ 1 Std. Pause - Bitte ggf. Verpflegung für die Mittagspause und eigene Fotos auf Datenträger mitbringen.)

8 UE, Termin: 1

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 20.09.2014

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

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 Digital-kamera 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 Bitte eigene Fotos auf Datenträger mitbringen!

He 5.03.05

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts

Sa, 11.10.2014, 9.00 – 16.00 Uhr
(./ 1 Std. Pause - Bitte ggf. Verpflegung für die Mittagspause und eigene Fotos auf Datenträger mitbringen.)

8 UE, Termin: 1

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 27.09.2014

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 5.03.06

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,

am 08.10. und 15.10.2014

8 UE, Termine: 2

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 24.09.2014

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 herunterladen. Nur der Gebrauch der vorhandenen Apps macht noch Probleme. Hier setzt der Kurs an: Richtiges Telefonieren mit vorhandenen Kontakten, Protokoll und Favoriten, Navigation mit Alternativrouten und Stauwarnungen, 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 5.03.07

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,

am 22.10. und 29.10.2014

8 UE, Termine: 2

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 08.10.2014

Einführung in die Arbeit mit MICROSOFT EXCEL

Tabellenkalkulationsprogramme eignen sich für rechen- und tabellenorientierte Aufgaben. Das Programm bietet eine Vielzahl von problemorientierten Gestaltungsmöglichkeiten. Im Einzelnen umfasst der Kurs:

- Erstellen von Tabellen
- Berechnungen innerhalb einer Tabelle
- Aktualisieren von Tabellen und Diagrammen
- Bildschirmanzeige und Drucken
- Arbeiten mit Arbeitsmappen
- Verknüpfung von Tabellen

Voraussetzungen: Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

He 5.03.08

Gerd Jünger, Dipl.-Elektroingenieur,

EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts

Fr, 07.11.2014, 18.00 - 21.00 Uhr

Sa, 08.11.2014, 9.00 – 15.00 Uhr

12 UE, Termine: 2

€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 01.11.2014

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

Di, 16.15 – 17.45 Uhr, **ab 11.11.2014**

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 28.10.2014

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
Fax: 06104/607-1662

Instrumentalausbildung

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 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 Kinder 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. Die nächste Unterrichtsstaffel beginnt in der zweiten Woche nach den Sommerferien (September 2014).

Freie Plätze wieder ab September 2015.

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

STICHWORTVERZEICHNIS

A	
Abnehmen	56
Access	32, 74
Acrylmalerei	15, 41, 64, 77
Aktzeichnen	14
Alphabetisierung	24f, 48
Aquarellieren	14f
Arabisch	26, 71
Atem	40, 46
Augentraining	81
AutoCAD	34
Autogenes Training	45, 56, 66, 80
B	
Backen	24, 43, 71
Batik	41
Bauen	9, 38
BBP	47, 69
Beckenbodentraining	11, 47, 66
Beruf	29ff, 39, 73f
Betriebssysteme	30, 34, 74
Bewerben	36, 39, 74
Bildbearbeitung am PC	32f, 65
Bildhauerei	16
Bildungsurlaub	7, 9, 21, 27, 29, 31, 33ff, 51, 53
Biologie	8, 63
Blues Harp	19f
Bogenschießen	47
Bosnisch	28f
Buchbinden	18
Buchführung	35f
Burnout	40, 63
Büromanagement	31f, 73
C	
Cambridge Certificates	27
Cantienica	21
Chinesisch	26
Computerkurse	29ff, 59f, 74f
D	
Dänisch	26
Datensicherheit	30
Demenz	23, 62
Depression	5, 55, 69
Desktop-Publishing	33
Deutsch	24
Deutsch als Fremdsprache	24f, 48f, 58, 71f, 81
Didgeridoo	20
Digitale Fotografie	16f, 32f, 59f, 65, 75
Drehkurse (Töpfern)	16
Drucktechniken	13f
E	
Ehrenamt	36
Einbürgerung	25
Eltern	6, 67f
Englisch	26f, 49f, 58, 72, 82f
Englisch für den Beruf	27, 51, 72
Englisch für Kinder/Schüler	52, 58
Entspannung	7, 11, 20f, 44ff, 56f, 66f, 80f

Ernährung	24, 43, 70f, 81
Excel	31f, 59, 60, 74
F	
Fährtenlesen	8
Familienaufstellungen	6f, 40
Farbberatung	10, 56, 65
Feldenkrais	22, 46, 56
Film	17
Filzen	19
Finanzwirtschaft	3, 62
Fitness	21f, 47f, 57f, 68f, 81
Fossilien	39
Fotobuch	33, 60, 65, 75
Fotografie	16f, 32f, 42, 59f
Französisch	28, 52, 58f, 72, 83
Frauenkurse	9ff, 40, 42, 45, 62
Führungen	2f, 8f, 12f, 39, 61f
Funkkolleg	3
Fußreflexzonenmassage	44
G	
Garten	8f
Gebärdensprache	24, 58
Gehirntraining	4, 39, 62
Geschichte	2, 76, 62
Gesellschaft	2ff, 38f, 62, 76
Gesundheit	20ff, 44, 56, 69f, 89ff
Gitarre	64
Grafik	13f, 32f
Gymnastik	47f, 57, 68f, 80f
H	
Handarbeit	42
Heilmethoden	23, 44, 56, 67, 69f, 81
Heimwerken	42, 65
Herz-Kreislauf-Training	22
Homöopathie	44, 70
Hormone	11, 40, 67
Hypnose	7, 63
I	
Ikebana	17, 65
Indesign	33
Integrationskurse	25, 49, 81f
Internet	10, 30, 74f
Italienisch	28, 53, 59, 72f, 83f
J	
Japanisch	28
Jugendliche	14, 34, 53, 60, 62f, 70, 72, 75
K	
Kalligraphie	15, 64
Kaufmännische Kurse	35, 75
Keramik	16, 78
Kinderkurse	14, 34, 52f, 58, 60, 62ff, 67f, 70, 72, 78
Kinesiologie	6, 70, 76
Kochen	24, 43, 58, 70f
Kommunikation	6, 32, 36, 62
Kosmetik	10, 42f, 66, 78
Kroatisch	28f
Kunst- und Kultur	12ff, 64ff
Kunsthandwerk	17f, 42, 65, 78

L	
Länderkunde	55, 63, 77
Laufen	47
Lernen	4, 62, 75
Lesungen	10ff, 40f
Literatur	11f, 40f, 55
Lohn und Gehalt	35
M	
Mail	30ff, 74f
Malen	14f, 41, 55, 64, 77
Mangas	14
Massage	44, 80
Mathematik	75, 84
Meditation	6f, 20, 45, 66, 80
Mode	19, 65, 78f
Mosaik	17
Musik, Musizieren	19f, 41, 54, 60, 64
Musikarchiv	33
N	
Nähen	19, 42, 65f, 78f
Natur	8, 56, 62f
Netzwerk	34
Neurodidaktik	4
NLP	6, 62
O	
Office	30ff, 59, 74
Origami	42
Osteoporose (Prävention)	57
Outlook	31f, 74
P	
Pädagogik	4, 6, 39, 62f
Papiers schöpfen	42
Partnerschaft	6
Patientenverfügung	3, 76
PC-Grundlagen	30, 74
Percussion/Schlagzeug	41, 64
Pflegeversicherung	3
Philosophie	2f
Photoshop	32f
Picasa	33, 60
Pilates	48, 57, 69, 81
Pilze	39, 62
Plastisches Gestalten	16
Politik	2, 38
Polnisch	28
Portugiesisch	28, 59
Powerpoint	31f, 59, 74
Programmieren	34
Protokollführung	36
Prüfungen	25, 31, 35
Psychologie	4ff, 9, 39f, 55, 62f, 76
Q	
Qigong	21, 46, 56f, 67
R	
Radieren	13f
Recht	3, 36, 40, 78
Reiki	8, 55
Reisen	21, 50f
Reiten	47
Religion	2f

Rhetorik	36, 39
Rumänisch	28
Russisch	28, 73
S	
SAP	35
Schmuck	17f, 65f, 78
Schreibwerkstatt	9, 12
Schwimmkurse	22f, 58
Selbstverteidigung	10, 22
Selbstvertrauen	36, 62
Seniorenbildung	27, 30, 45f, 48, 53, 55
Serbisch	28f
Skype	30
Smartphone/mobile Geräte	30, 34, 59f
Spanisch	29, 52f, 59, 73, 84
Speckstein	16
Spinning	22
Spracheinstufung	27
Steuern	36, 75
Sticken	19
Stimmtraining	4, 9, 19, 46, 56
Stressbewältigung	7, 20f, 67
T	
Tai Chi	46, 67, 79
Tanz	11, 20, 46, 64f, 78
Tastschreiben am PC	34, 60, 75
Textiles Gestalten	18f, 42, 65
Theater	41, 63
Theologie	2f, 76
Trad. Chin. Medizin (TCM)	23, 67, 81
Türkisch	29
Typberatung	56, 65
U	
Ukulele	19
Umweltbildung	8f, 38
Ungarisch	29
V	
Verbraucherfragen	9, 38, 59
Vorsorgevollmacht	76
Vorträge	2ff, 7ff, 23f, 44, 55, 76f
W	
Wassergymnastik	58
Weben	18f
Web-Publishing	34
Wechseljahre	11, 44, 67
Wellness	10, 21
Wildnispädagogik	8
Windows	30f, 34, 74
Wirbelsäulengymnastik	47, 57, 68f, 80
Word	30f, 59, 74
Work Life Balance	7
X	
Xpert	31, 35
Y	
Yoga	11, 20f, 44f, 56, 66f, 79
Z	
Zeichnen	14, 41
Zirkustraining	68
Zumba	20, 48, 69