

Programm 1. Halbjahr 2016

Februar bis August



vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im 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: Jessica Sabine Meyer

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 Wochen- tage 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 Fastnachtdienstag (08. und 09.02.2016), während der Osterferien (29.03. – 09.04.2016) und Sommerferien (18.07. – 26.08.2016) 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

Spielerisch aktiv Ihren Körper, Ihr Gefühl und Ihre Gedanken neu erleben!

Selbsterfahrung in der Gruppe

Jedem Menschen wohnen unerschöpfliche Reichtümer inne. Diese anzuregen und sie ans Licht zu bringen, bestimmt mein Arbeiten und begeistert mich. Ungenutzte Möglichkeiten im Privatleben, im Arbeitsalltag, in der Gegenwart und in der Zukunft können gemeinsam entdeckt und im szenischen Spiel ausprobiert werden. Die eigenen Welten werden erforscht, Träume, Wünsche und Phantasien in aktiver Form erfahren und dabei neue Kräfte freigesetzt. Inneres Wachstum und Selbstverwirklichung können so beschleunigt werden. Gleichwohl kann aufgedeckt werden, was sich hinter den Kulissen unseres Lebens verbirgt, Zusammenhänge werden aufgezeigt. Dadurch entsteht Klarheit. Der Mensch wird als Beziehungswesen betrachtet, da er als Einzelwesen nicht wirklich existierbar ist. Wir haben die Wahl, uns und unsere Umwelt zu gestalten! Hindernisse und Ängste werden in aktiver Gestaltung betrachtet und erlebt.

Überwiegend werden wir uns mit der systemischen Methodik des Psychodramas (Drama, griech.: Handeln, Aktion) den von Ihnen gewünschten Themen nähern. Es ist eine erlebnisorientierte, aktive Form Lösungsmöglichkeiten, Ressourcen (Fähigkeiten) zu entdecken und in die eigene Persönlichkeit zu integrieren.

In einem geschützten und geborgenen Rahmen können Sie spielerisch aktiv (handelnd) auf dem Weg zu sich selbst und anderen wachsen, sich für Bewusstheit, Lebendigkeit, Freude und Neugierde auf das Leben öffnen. Jede(r) TeilnehmerIn entscheidet zu jeder Zeit, ob sie (er) als DarstellerIn aktiv, in einer Rolle oder als ZuschauerIn agiert. Auch die Erlebnisweise als Zuschauer fördert emotionale Prozesse. Gleichzeitig bestimmt selbstverständlich jede(r), wie intensiv sie (er) sich auf einen Prozess einlässt. Zum anderen können auch einfache Themen „zum Auftanken“ auf die „Bühne“ gebracht oder eine „Wellnessreise“ als Balsam für die Seele angetreten werden. Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und Neugierde mit.

He 1.07.01

Maritta Lehr-Lorenz, systemisch-integrative Sozialtherapeutin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts, Raum 1+2

Do, 18.30 - 21.00 Uhr, **ab 03.03.2016**
(weitere Termine: 17.03., 14.04., 28.04., 12.05.2016)
5 Termine, 17 UE
€ 62,50 / ab 8 Teilnehmern

Länder- und Heimatkunde

Lichtbildvorträge



Nepal

Foto: S. Hoppe

NEPAL

Sieben Reisen führten Herrn Hoppe bisher in das für ihn schönste Land der Erde. Vieles erscheint ihm immer noch verwirrend; die

Kultur, die über 100 Ethnien, die Vielzahl der riesigen Berge. Ausgiebig war er zunächst im Tal von Kathmandu unterwegs und besuchte alle bedeutenden kulturellen Orte wie Pashupatinath, Swayambunath und Bodnath. Von Pokhara führte ihn der Weg zunächst auf den wunderschönen Aussichtspunkt Poon Hill. Danach durchquerte er die Annapurnagruppe von Süd nach Nord bis in die weltentrückten Dörfer Naar und Phuu nahe der tibetischen Grenze.

Vor allem ist es ein eindringlicher Appell gegen das Vergessen. Die Erdbeben aus dem April und Mai 2015 werden nachwirken.

Steffen Hoppe

Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, Heusenstamm

Mo, 18.01.2016, 20.00 Uhr

€ 2,00 (kein Wechselgeld vorhanden)

Orientalische Impressionen:

Emirat Dubai / Sultanat Oman / Emirat Abu Dhabi

Das Emirat Dubai ist nach arabischen Maßstäben weltoffen und tolerant. In Dubai-City, der Hauptstadt am Persischen Golf, entstand eine Wunderwelt aus phantasievollen Gebäuden der Superlative wie der Burj al Arab, höchstes und einziges 7-Sterne-Hotel der Welt (siehe



GESELLSCHAFT

Foto) oder der Burj Khalifa, höchstes Gebäude der Welt, an dessen Fuß die größte Mall der Welt ist.



Dubai Foto: H&G Kloos

Das Sultanat Oman kam schon durch Weihrauchhandel in der Antike und im 17. Jahrhundert durch Handel mit Indien und Afrika zu Reichtum. Davon zeugen viele, heute sehr schön restaurierte Burgen und Forts inmitten einer phantastischen Landschaft aus schroffen hohen Bergen und tiefen Wadis. In Sur, der traditionsreichen Stadt der Minarette, werden noch die alten arabischen Dhaus gebaut und wenig weiter ist die große Wahiba-Wüste mit bis zu 100m hohen roten Sanddünen, in denen auch heute noch Nomaden mit ihren Familien leben.

Das Emirat Abu Dhabi, das größte und reichste der sieben Vereinigten Arabischen Emirate, ist im öffentlichen Erscheinungsbild das Konservativste der besuchten Länder. Ein Höhepunkt in der Hauptstadt Abu Dhabi ist die 2008 eröffnete Scheich-Zayed-Moschee, die mit ihrer kostbaren Ausstattung und Größe zu den Bedeutendsten der Welt gehört. Auf einer der vielen natürlichen Inseln, auf denen die Stadt gebaut wurde, wird eine Museumslandschaft der Superlative gebaut, mit dem Louvre, Guggenheim und Scheich-Zayed-Museum, alles von den prominentesten Architekten entworfen und später mit hochkarätiger Kunst ausgestattet. Und auch das zur Zeit teuerste Hotel der Welt liegt diskret auf einer Insel am Golf.

Hannelore und Günter Kloos

Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, Heusenstamm

Mo, 01.02.2016, 20.00 Uhr

€ 2,00 (kein Wechselgeld vorhanden)



Botswana Foto: H&G Kloos

Botswana / Namibia Teil I

Nach einer Stipvisite in Namibias Hauptstadt Windhoek geht es in das berühmte Binnendelta des Okavango, nach Botswana mit seiner eindrucksvollen, einmaligen Landschaft und einer reichen Tierwelt.

Durch den Caprivi-Streifen, den wasserreichen und fruchtbaren Teil Namibias im Norden fahren wir in den Etosha-Nationalpark, in dem viele verschiedene Tierarten in teilweise großen Herden leben.

Im zweiten Teil setzen wir die Reise durch Namibia fort.

Hannelore und Günter Kloos

Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, Heusenstamm

Mo, 29.02.2016, 20.00 Uhr

€ 2,00 (kein Wechselgeld vorhanden)



Kuba Foto: Martin Schroth

KUBA

Noch immer haben die Kubaner trotz vieler wirtschaftlicher Engpässe ihre patriotische Treue zur Revolution Fidel Castros und auch ihre Lebensfreude nicht verloren. Das macht ein Bummel durch die Altstadt Havannas mit seinen alten Villen und den uralten Straßenkreuzern zu einem großen Erlebnis. Auch die Natur könnte kaum bunter sein. Mangrovensümpfe und Palmenwälder wechseln sich mit Regenwäldern ab. Es gibt riesige Krokodile und berühmte Bienenneße, den kleinsten Vogel der Welt. Entdecken Sie ein Tropenparadies, das möglicherweise kurz vor einem Wandel steht...

Martin Schroth

Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, Heusenstamm

Mo, 14.03.2016, 20.00 Uhr

€ 2,00 (kein Wechselgeld vorhanden)



Namibia Foto: H&G Kloos

Namibia II. Teil

Nach dem Etosha-Nationalpark setzen wir die Reise in Namibia im Damaraland fort, dessen Anziehungspunkte die freilebenden Wüstenelefanten und die Felsgravuren und -zeichnungen bei Twyfelfontein sind. Entlang der lebensfeindlichen Skelettküste mit einer riesigen Robbenkolonie fahren wir nach Swakopmund, der noch immer sehr deutsch wirkenden Stadt am Atlantik und fliegen über die riesige Namibwüste. Als Kontrast dazu, eine Bootsfahrt auf dem Atlantik mit vielen Seevögeln und Robben, die aufs Boot springen. Auf dem Weg zum berühmten Sossusvlei mit den höchsten Sanddünen der Welt erleben wir eine einmalige, eindrucksvolle Landschaft, die für das aride Namibia symbolisch ist.

Auch zum wiederholten Mal ist Namibia ein schönes und lohnendes Reiseziel.

Hannelore und Günter Kloos

Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, Heusenstamm

Mo, 11.04.2016, 20.00 Uhr

€ 2,00 (kein Wechselgeld vorhanden)

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

Vom Treffpunkt wandern wir zum „Hohen Berg“. Der „Hohe Berg“ mit seinen 159 m Höhe liegt in der Heusenstammer Gemarkung und gehört mit dem umliegenden Waldgebiet der Stadt Frankfurt. An diesem Tag wird das Tor zum ehemaligen Steinbruch geöffnet und die Besucher dürfen unter Anleitung von Herbert Margraf den Steinbruch erkunden. Trittsicherheit und gutes Schuhwerk ist erforderlich. Die historische Bedeutung und die geologische Beschaffenheit des Steinbruchs, der zu einem Biotop geworden ist, werden erläutert. Sollte noch etwas Zeit sein, so suchen wir auf dem Rückweg vom „Hohen Berg“ noch einige Hügelgräber auf, die versteckt im Wald rund um den „Hohen Berg“ liegen.

Höchsteilnehmerzahl: 25

He 1.11.01

Herbert Margraf

Sa, 16.04.2016, 14.30 – 17.00 Uhr

€ 4,50

Treffpunkt: Parkplatz hinter dem ehemaligen Restaurant „Waldesruhe“

Trittsicherheit und gutes Schuhwerk sind erforderlich. Teilnahme auf eigene Gefahr

Anmeldung per Email bitte an

vhs@heusenstamm.de oder 06104/607-1661 bis 07.04.2016



Hoher Berg, Heusenstamm Foto: Herbert Margraf

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



Natur und Umwelt



Foto: Natascha Jaskulla

Exkursion und Workshop: NEU „Traditionelle Kräuterzubereitungen selbst gemacht“

Auf ausgesuchten Wegen rund um Heusenstamm lernen Sie heimische Wildkräuter und Heilpflanzen im Wald und auf der Wiese kennen. Sie erfahren, wie man sie bestimmt, lernen deren Merkmale, Inhaltsstoffe und Wirkweisen kennen sowie deren Anwendung als bewährte Hausmittel bei alltäglichen Beschwerden.

Für den praktischen Teil sammeln wir ausgewählte Pflanzen und verarbeiten sie zu Essenzen, Auszugsölen oder -honig, Medizinweinen oder Verreibungen und zu kleinen Leckereien aus der Wildkräuter-Küche, die wir gemeinsam verzehren werden – je nachdem, was die Natur gerade hergibt. Ausführliches Info-Material und Rezepte sind inklusive.

He 1.13.01

Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin und Heilpflanzenexpertin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,

1. Obergeschoss rechts, Raum 1+2

So, 14.30 – 18.30 Uhr, am 22.05.2016

1 Termin, 5 UE

€ 12,50 / ab 12 Teilnehmern zzgl. EUR 7,00 für Material, die an die Dozentin zu entrichten sind.

Mitzubringen sind zwei 200-ml-Gläser mit Schraubverschluss und eine kleine Schere bzw. ein kleines Messer zum Ernten. Bitte Wetter gerecht anziehen.

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 03.02.2016

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

Gebührenfrei



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. Zielgerechtes Training in Kombination mit wechselnden Infos zu Ernährungsschwerpunkten und Sie fühlen sich fitter, gesünder und der Gewichtsverlust folgt beinahe automatisch. Bitte sportliche Kleidung und Turnschuhe tragen, sowie Block und Stift mitbringen.

He 3.00.01

Alexandra Settler, Ernährungscoach
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts, Raum 1+2
Di, 19.00 -20.30 Uhr, **ab 02.02.2016**
8 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Yoga / Autogenes Training/ Entspannung

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.
Höchstteilnehmerzahl: 12

He 3.01.01

Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 19.00 - 20.00 Uhr, **ab 02.02.2016**
12 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga

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

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 15

He 3.01.02

Aleksej Neise, Yogalehrer
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,
Gymnastikhalle

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen:

Mo, 17.15 - 18.45 Uhr
Kurs A: ab 01.02.2016
7 Termine, 14 UE
€ 43,40 / ab 10 Teilnehmer

Kurs B: ab 11.04.2016

10 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Für Anfänger mit guten Vorkenntnissen:

Mo, 19.15 - 20.45 Uhr
Kurs C: ab 01.02.2016
7 Termine, 14 UE
€ 43,40 / ab 10 Teilnehmer

Kurs D: ab 11.04.2016

10 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga für leicht Fortgeschrittene

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

He 3.01.03

Britta Herrmann, Yogalehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mo, 17.50 - 19.20 Uhr,
Kurs A: ab 25.01.2016 bis 25.04.2016
(außer 08.02., 21.03., 28.03. u. 04.04.2016)
10 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Kurs B: ab 02.05.2016 bis 11.07.2016

(außer 16.05. und 30.05.2016)
9 Termine, 18 UE
€ 55,80 / ab 10 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. Obergeschoss rechts, Raum 1+2
Di, 9.00 - 10.30 Uhr
Kurs A: ab 26.01.2016

10 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Kurs B: ab 03.05.2016

10 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer



Workshop Faszien-Yoga und Entspannung NEU

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsgedanken entdecken Sie Ihre inneren ruhenden Anteile. Mit Faszien-Yoga in intensiven, langen Dehnungen verweilen und zur Ruhe kommen. In Kombination mit einem speziellen Training der sich überall um unser Muskelgewebe liegenden Faszien, lösen sich Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper, - das Bindegewebe wird gestrafft. Sie werden körperlich und geistig flexibler. Ein verjüngender Austausch im Körper kommt in Gang. Geübt wird auf der Matte mit zusätzlichen Hilfsmitteln.

Bitte Gymnastikmatte, Decke, bequeme und wärmende Kleidung (Jacke/Socken) und zwei kleine Handtücher mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

He 3.01.05

Alexandra Settler, Yogalehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken / oder Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30
Sa, 14.00 - 17.00 Uhr, **am 13.02.2016**
1 Termin, 4 UE
€ 15,00 / 8-9 Teilnehmer

NEU

Workshop Yoga und Entspannung

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsgedanken entdecken Sie Ihre inneren ruhenden Anteile. Ruhige, sanfte und entspannende Dehn- und Halteübungen für mehr Ausgeglichenheit, ein besseres Körperbewusstsein und einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Gelassenheit ist die effektivste Anti-Aging-Strategie. Geübt wird auf der Matte mit zusätzlichen Hilfsmitteln.

Bitte Gymnastikmatte, Decke, bequeme und wärmende Kleidung (Jacke/Socken) und zwei kleine Handtücher mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 10

He 3.01.06

Alexandra Settler, Yogalehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken / oder Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30
Sa, 14.00 - 17.00 Uhr, **am 05.03.2016**
1 Termin, 4 UE
€ 15,00 / 8-9 Teilnehmer

Qigong / Schnupperkurs NEU

Einfach mal abschalten - den Alltag für eine Stunde vergessen. Qigong, das ist eine traditionelle Methode zur Gesunderhaltung und zur Rehabilitation. Qigong-Übungen fördern die Beweglichkeit und die Harmonisierung des ganzen Menschen. Leicht zu lernende Übungen (wie z. B. Ursprung des Lichts, erster Teil von 18 Bewegungen des Taiji-Qigong) lösen Blockaden und unterstützen die Selbstheilungskräfte. Sie aktivieren die Lebensenergie (das Qi) und verhelfen somit zu mehr körperlichem und seelischem Gleichgewicht. Wir üben

im Sitzen, im Stehen und im Gehen. Für den Abschluss im Liegen (nur wer dies möchte) ist eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen hilfreich. - **Dieser Schnupperkurs ist wichtig, wenn man in einen laufenden Kurs einsteigen möchte.**

He 3.01.07

Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken / oder Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30
Sa, 15.00 - 17.00 Uhr, **am 20.02.2016**
1 Termine, 3 UE
€ 10,00 / ab 8 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. Übungssequenzen (z. B. Ursprung des Lichts und die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong) 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 3.01.08

Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Do, 19.00 - 20.00 Uhr, **ab 10.03.2016**
12 Termine, 16 UE
€ 49,60 / 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 Kopfflastigkeit 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 3.01.09

Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 11.00 - 12.00 Uhr, **ab 15.03.2016**
12 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer



Achtsamkeitsübungen, die von Stress und Angst befreien **NEU**

In der hektischen Welt, in der wir leben, wird unser Geist ständig hin und her gerissen. Unsere Gedanken sind dadurch überall hin zerstreut, was zur Folge hat, dass wir uns gestresst, hoch nervös und oft geängstigt fühlen. Für unser Wohlbefinden und Leistungsvermögen (Aufmerksamkeit, Gedächtnis) ist es deshalb ganz wichtig, sich wenigstens ein paar Minuten jeden Tag Zeit für sich selbst zu nehmen. Das Seminar gibt hierzu Anregungen; insbesondere werden Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die uns helfen, auf einfache Weise einen geistigen Freiraum zu schaffen sowie eine gute Körper-Geist-Balance herzustellen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung; eine Isomatte wird nicht benötigt.

He 3.01.10
Manfred Karl Böhm, Entspannungstrainer Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **am 24.05.2016**
1 Termin, 3 UE
€ 9,30 / ab 10 Teilnehmer
Höchsteilnehmerzahl: 12

Autogenes Training / Stressbewältigung / Konzentrierte Selbstspannung / Meditation

Möchten Sie sich von Stress befreien? Lassen 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 wohlthuender Entspannung gelangen, in dem Sie in Ruhe und Gelassenheit vollständig regenerieren. Eine Kräftigung und Belebung für Ihren gesamten Organismus! Leitsätze – positiv formuliert – wirken in den Alltag hinein und Sie tun alles für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden. Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

He 3.01.11
Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation
Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm (Eingang Herrstraße, Dachgeschoss)
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 11.05.2016**
5 Termine, 10 UE
€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer



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. Gymnastiklehrerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Di, 9.30 – 10.15 Uhr, **ab 02.02.2016**
Kurs B: Di, 10.30 – 11.15 Uhr, **ab 02.02.2016** (außer 21.06.2016)
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 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 16.02.2016**
17 Termine, 23 UE
€ 56,70 / ab 12 Teilnehmer

Fit durch Ausgleichsgymnastik

Mit einem Mix aus präventiver Gymnastik erlernen Sie auf sanfter 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 16.02.2016**
17 Termine, 23 UE
€ 56,70 / 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 Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 02.02.2016**, (außer 21.06.2016)
20 Termine, 16 UE
€ 66,70 / 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, 15.40 – 16.40 Uhr, **ab 03.02.2016**
20 Termine, 27 UE
€ 66,70 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen
He 3.02.06
Ursula Feldpausch-Herbert, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Kurs A: Mi, 16.00 – 17.00 Uhr, **ab 13.01.2016**
Kurs B: Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **ab 13.01.2016**
18 Termine, 24 UE
€ 60,00 / ab 12 Teilnehmer (zzgl. Reinigungsumlage – im Kurs zu entrichten)

Wirbelsäulengymnastik 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 03.02.2016**
Kurs B: Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **ab 03.02.2016**
Kurs C: Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **ab 03.02.2016**
14 Termine, 19 UE
€ 46,70 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.08
Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle
Kurs A: Do, 17.30 – 18.30 Uhr, **ab 04.02.2016**
Kurs B: Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **ab 04.02.2016**
14 Termine, 19 UE
€ 46,70 / 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 3.02.09
Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention

Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Do, 18.15 – 19.15 Uhr, **ab 18.02.2016**
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Kursangebote im Bad Heusenstamm

Wassergymnastik im Bad Heusenstamm

Wir bewegen uns wieder Gelenk schonend und Energie verschwendend im Wasser. Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Beginn: **14.01.2016** (außer Schulferien)
Kurs A: Do, 9.30 – 10.00 Uhr
Kurs B: Do, 10.15 – 10.45 Uhr
Bitte vorher an der Kasse Bändchen abholen, da die Kurse auf 30 Teilnehmer begrenzt sind! Außer Schwimmbadeintritt keine zusätzlichen Kosten.



NEU Intensiv-Schwimmkurs für Kinder ab fünf Jahre ohne Vorkenntnisse

in der Zeit vom **12.04. bis 29.04.2016** (drei Wochen)
Birgit Zint, Schwimmlehrerin
Beginn: **12.04.2016**
dienstags 14.00 – 14.45 Uhr
mittwochs 13.45 – 14.30 Uhr
donnerstags 15.00 – 15.45 Uhr
freitags 13.30 – 14.45 Uhr
€ 48,00 / für 12 Termine / zzgl. Eintritt für die Eltern
Bitte fordern Sie ein Anmeldeformular an unter vhs@heusenstamm.de

Öffnungszeiten Bad Heusenstamm www.bad-heusenstamm.de

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

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

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



Sprachen

Die erste Kursstunde kann als Probestunde besucht werden. Ab der 2. Stunde verpflichtet die Teilnahme zur Beitragszahlung. Die Lernstufen unserer Sprachkurse entsprechen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“. Genauere Informationen siehe Seite

Deutsch als Fremdsprache



Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A2/B1

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die über ausreichende Vorkenntnisse 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 – 21.00 Uhr,

ab 02.02.2016 (zweimal wöchentlich)

Lehrbuch: Berliner Platz, Klett-Verlag
39 Termine, 130 UE

Kurs A: € 175,00 / **ab 02.02.2016**
(für 21 Termine / 70 UE)

Kurs B: € 132,30 / **ab 03.05.2016**
(für 18 Termine / 60 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.

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. Ober-

geschoss, Raum 4

Di, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 16.02.2016**

15 Termine, 30 UE

€ 93,00 / 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. Ober-

geschoss, Raum 1 + 2

Kurs A: Di, 15.00 – 16.00 Uhr,

ab 02.02.2016

(Kinder ab 6 Jahren mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs B: Di, 16.15 – 17.15 Uhr,

ab 02.02.2016

(Kinder ab 8 - 10 Jahre mit Vorkenntnissen)
Neuanmeldungen für Kurs B nur nach Absprache. – Bitte bei Frau Karb (Tel. 06104/607-1661)nachfragen.

15 Termine, 20 UE

€ 43,40 / ab 10 Kinder

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

Französisch



Französisch für Fortgeschrittene – Niveau B1

Vous avez déjà une bonne base scolaire ou vécu quelques mois dans un des pays francophones il y a de nombreuses années. Vous pensez avoir oublié des points grammaticaux et du vocabulaire! Ce cours vous permet de rafraîchir vos connaissances et de retrouver de l'assurance dans l'expression orale. Joignez-vous à notre groupe sympathique et pratiquez ma langue maternelle sans complexes !

He 4.08.01

Françoise Delphin-Bünemeyer,

Gymnasiallehrerin i. R.

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **ab 02.02.2016**

Facettes Plus (Hueber-Verlag)

13 Termine / 26 UE

€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer

Höchsteilnehmerzahl: 12

Französisch für Fortgeschrittene / Niveau B2/C1

Conversation, approfondissement des points les plus compliqués de la grammaire, des idiomés en tenant compte des différences de style de la langue selon les situations, chansons, littérature, articles de la revue « Ecoute ». Les participants peuvent effectuer intensivement l'exercice oral de ma langue maternelle dans une ambiance décontractée.

He 4.08.02

Françoise Delphin-Bünemeyer,

Gymnasiallehrerin i. R.

Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **ab 02.02.2016**

13 Termine / 26 UE

€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer

Höchsteilnehmerzahl: 12

Portugiesisch



Portugiesisch für Teilnehmer/-innen 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 20.00 Uhr, **ab 24.02.2016**

Lehrbuch: Oi, Brasil!ab Lektion 2 /Kursbuch;

ISBN: 978-3-19-035420-7 und Arbeitsbuch;

ISBN: 978.3.19-005420-6

Die Lehrbücher bitte nach dem ersten Unterrichtsabend selbst kaufen.

10 Termine, 20 UE

€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch

Spanisch – Grundstufe / für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen / 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. Ober-

geschoss rechts, Raum 4

Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, **ab 26.02.2016**

Lehrbuch: Perspectivas A1 Kurs-und Übungsbuch Spanisch ¡ Ya! Ab Lektion 3, Cornelsen

12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe A 2.11

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 4.22.02

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Ober-

geschoss, Raum 4

Fr, 17.00 – 18.30, **ab 26.02.2016**

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 9, Lehr-

und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe B 2

He 4.22.03

Carmen Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Ober-

geschoss, Raum 4

Mo, 11.00 – 12.30, **ab 22.02.2016**

Lehrbuch: Qué pasa? 4, Diesterweg Verlag,

ISBN 978-3-425-16004-7: ab Lektion 2

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 4.22.04

Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Ober-

geschoss rechts, Raum 4

Mo, 9.30 – 11.00 Uhr, **ab 22.02.2016**

Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben

12 Termine, 24 UE

€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Sprachkurse bei der vhs – ein gute Investion in Ihre Zukunft!

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.

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

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts

Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **am 10.02.2016**

4 UE, Termine: 1

€ 24,00

Rücktritt möglich bis 27.01.2016



Fit für das Büro / Teil I

Kursinhalte:

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

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

He 5.03.02

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss, rechts

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 15.02.2016**

(weitere Termine: **22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03.2016**)

24 UE, Termine: 6

€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 01.02.2016

Einsteiger mit 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. Keine Apple- oder Microsoft-Geräte!

He 5.03.03

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,

am 17.02. und 24.02.2016

8 UE, Termine: 2

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 03.02.2016

Smartphone- und Tablet-App-Kurs für Fortgeschrittene

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 Gruppennachrichten, 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. – Keine Apple- oder Microsoft-Geräte!

He 5.03.04

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,

am 02.03. und 09.03.2016

8 UE, Termine: 2

€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 17.02.2016

Richtig 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 Ladegerät oder Ersatz-Akku mit.

He 5.03.05

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts

Sa, 05.03.2016, 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 20.02.2016



Mein Fotobuch selbst gestalten

Im Kurs erlernen Sie die einzelnen Schritte von der Erstellung bis zum Versenden des Fotobuches. Machen Sie Ihren Liebsten eine ganz besondere Freude: ob zum Geburtstag Ihres Partners, der Einschulung Ihres Kindes, der Hochzeit Ihres besten Freundes oder anderer Jubiläen bzw. besonderer Anlässe.

Nach dem Erstellen des Fotobuches am PC halten Sie in nur wenigen Tagen Ihr professionell gedrucktes und gebundenes Fotobuch in Ihren Händen. Die Fotos für Fotobücher werden heutzutage überwiegend mit einer Digitalkamera aufgenommen oder sie wurden vorher von herkömmlichen Bildabzügen eingescannt. Mit Hilfe einer speziellen Software zur Erstellung von Fotobuch-Layouts, die kostenlos im Internet zum Download bereit steht, werden die Fotos in ein virtuelles Buch übertragen und können auch mit teilweise umfangreichen Texten beschriftet werden.

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

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

He 5.03.06

Josef Weber, EDV-Trainer

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts

Sa, 12.03.2016, 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 27.02.2016

Fit für das Büro / Teil II

Kursinhalte:

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

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

He 5.03.07

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV-Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss

Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **ab 18.04.2016**

(weitere Termine: **25.04., 02.05., 09.05., 23.05., 30.05.2016**)

24 UE, Termine: 6

€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 04.04.2016

Intensivkurs in den Sommerferien

Kursinhalte:

1. Die Datenverwaltung: Wie Sie Ihren Datenbestand aktualisieren und verwalten können; Windows-Explorer, Arbeiten mit dem Explorer, Dateien kopieren, verschieben, löschen, umbenennen
2. Word: Zeichenformatierung, Formatierung über das Dialogfenster, Formate übertragen, Absatz- und Seitenformatierung, Dokumentvorlagen, Kopf- und Fußzeilen, Speichern von Briefvorlagen
3. Excel: Zelleingabe und Formatierung, Zahlen formatieren, einfache Formeln und Funktionen, absolute und relative Bezüge, Diagramme
4. PowerPoint: Präsentation mit dem AutoInhalt-Assistenten, Bildschirmanzeige in PowerPoint
5. Outlook: Emails, Kalender, Kontakte, Aufgaben, Notizen

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

He 5.03.08

Dipl.-Ing. Sabine Tscherny-Ott,

EDV Trainerin

Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss

Mo – Fr, jeweils 9.00 – 12.45 Uhr,

vom 18.07. – 22.07.2016

25 UE Termine: 5

€ 180,00 (inkl. Gerätegebühr)

Rücktritt möglich bis 04.07.2016

Eine Anmeldung ist auch per E-Mail möglich: vhs@heusenstamm.de



Workshopangebote der Kinder- und Jugendförderung der Stadt Heusenstamm

Ausflug in einen Indoor-Spielplatz
Am Freitag, **den 29.01.2016** veranstaltet der Teenie Tag (8-13 Jahre) einen Ausflug in einen Indoor-Spielplatz. Der Ausflug beginnt um 14 Uhr, und endet um ca. 18 Uhr. Der Ausflug kostet 6€.



Faschingsdisco

Am Freitag, **den 5.2.2016** findet ab 17:11 Uhr eine Faschingsdisco für alle Narren und Närrinnen ab 8 Jahren statt. Wer verkleidet kommt, bekommt eine Popcorn Tüte umsonst! Die Disco endet um 19:22 Uhr. Der Eintritt ist kostenlos.

Ausflug „Schlittschuhfahren“

Am Freitag, **den 19.02.** bieten wir für alle Jugendlichen, ab elf Jahren einen Ausflug auf die Schlittschuh Bahn in Frankfurt an. Der Ausflug startet um 17 Uhr und endet gegen 21 Uhr. Der Ausflug kostet 8€.

Osterwerkstatt

Am Samstag, **den 12.03.2016** dürfen alle fleißigen Osterhasen-Helfer und Helferinnen ab acht Jahren im Juz Heusenstamm kleine Geschenke für die Liebsten basteln. Von 11 bis 16 Uhr geht der Basteltag und kostet 7€ (Für Kinder, die nicht aus Heusenstamm kommen, kostet es zehn Euro). Ein Mittagssnack und Getränke sind im Preis inbegriffen.

Allgemeine Öffnungszeiten im Juz Heusenstamm (Rembrücker Str. 3) :

„Offener Treff“ : Montag bis Mittwoch

„Jugendtreff“: 16.00 bis 20.00 Uhr
ab 14 Jahren, wechselndes Programm

Donnerstag „11FC“: jeden Donnerstag,
16.00 bis 18.30 Uhr, ab der 5. Klasse

Freitag „Teenie Tag“: jeden Freitag,
14.00 bis 16.30 Uhr, von 8 bis 13 Jahren

Für Anmeldungen und Fragen steht Ihnen das Team der Kinder- und Jugendförderung Heusenstamm telefonisch unter 06104/668773 oder unter jugend@heusenstamm.de zur Verfügung.



Musikschule Heusenstamm

Informationen und Anmeldungen:
Stadtbücherei Heusenstamm
im Haus der Literatur, Schlossstraße 10

Telefon 0 61 04 / 64 36 15
Fax: 06104/607-1662

Email: vhs@heusenstamm.de,
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
(Formulare stehen dort zum Download bereit)

Musikschulleitung: Jessica Sabine Meyer

Instrumentalausbildung

Es wird Unterricht in Gesang und auf folgenden Instrumenten erteilt: **Akkordeon, Banjo, Blockflöte** (barocke Griffweise), **Cello, Fagott elektrische Gitarre, Geige, Klassische Gitarre / Bass, Keyboard, Klarinette, Klavier, Mandoline, Orgel (nach Absprache), Querflöte, Schlagzeug, Ukulele und Zither.**

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



Fachbereich „Musikalische Früherziehung“

Für nicht schulpflichtige Kinder (4.,5. und ggf. 6. Lebensjahr)

Ziel der musikalischen Früherziehung ist es, die Kinder mit den Elementen der Musik in spielerischer Art und Weise vertraut zu machen, sie zu sensibilisieren und die Grundlage zu einem späteren Instrumentalunterricht zu schaffen. Der Unterricht ist so aufgebaut, dass die Kinder nach zweijähriger Teilnahme über die wichtigsten musikalischen Grundkenntnisse verfügen. Inhalt und Form des Unterrichts sind auf Entwicklungsstand und Psyche der Kinder dieser Altersstufe abgestimmt.

Zur Zeit bestehen folgende Gruppen:

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

Fachbereich „Musikalische Grundausbildung“

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

Ziel der Musikalischen Grundausbildung ist es, schulpflichtige Kinder mit den Elementen der Musik vertraut zu machen. Die Ausbildungszeit beträgt 1 Jahr, und läuft automatisch nach dieser Zeit von Seiten der Musikschule aus. Der Unterricht wird bei entsprechendem Bedarf in den Schulen im Anschluss an den Schulunterricht durchgeführt.

Instrumentenkarussell

Das Instrumentenkarussell ermöglicht Kindern ab 6 Jahren einen spielerischen Einstieg in den Instrumentalunterricht, in dem sie über einen Zeitraum von einem ganzen Jahr verschiedene Instrumente kennen lernen. Die 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 2016).

Gebührenordnung

Siehe www.vhs-heusenstamm.de



50 Jahre Musikschule und Stadtbücherei

Mit der Stadtbücherei Heusenstamm begehen wir gemeinsam das Jubiläum

Das Jubiläumsprogramm können Sie auf unserer Homepage www.vhs-heusenstamm.de unter der Kategorie Musikschule einsehen.



ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach **vhs Dietzenbach e.V.** **vhs Heusenstamm** **vis Rodagu** **vis Rödermark**
 Frankfurter Str. 160-166 Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrgarten 1 Hintergasse 15 Dieburger Str. 9-11
 63303 Dreieich 63128 Dietzenbach 63150 Heusenstamm 63110 Rodgau 63322 Rödermark
 Kurs-Nr. beginnt mit K Kurs-Nr. beginnt mit Di Kurs-Nr. beginnt mit He Kurs-Nr. beginnt mit Ro Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten) _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach**, **vhs Dietzenbach**, **vhs Rodgau** und **vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. €2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach **vhs Dietzenbach e.V.** **vhs Heusenstamm** **vis Rodagu** **vis Rödermark**
 Frankfurter Str. 160-166 Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrgarten 1 Hintergasse 15 Dieburger Str. 9-11
 63303 Dreieich 63128 Dietzenbach 63150 Heusenstamm 63110 Rodgau 63322 Rödermark
 Kurs-Nr. beginnt mit K Kurs-Nr. beginnt mit Di Kurs-Nr. beginnt mit He Kurs-Nr. beginnt mit Ro Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten) _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach**, **vhs Dietzenbach**, **vhs Rodgau** und **vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. €2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödemark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS000000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber) _____

Straße und Hausnummer _____

Postleitzahl und Wohnort _____

Kreditinstitut (Name) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort _____ Unterschrift _____

Bitte beachten Sie:
Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödemark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS000000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber) _____

Straße und Hausnummer _____

Postleitzahl und Wohnort _____

Kreditinstitut (Name) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort _____ Unterschrift _____

Bitte beachten Sie:
Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!