

Programm 1. Halbjahr 2024

Februar bis August









Informationen

Geschäftsstelle

Magistrat der Stadt Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm

Informationen, Kursanmeldungen, Rückfragen

Geschäftsstelle der VHS Heusenstamm Geschäftsführung: Giovanni Longhitano Verwaltung: Stephanie Gietzen

Telefonsprechzeiten Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr Mittwoch von 13:00 bis 15:00 Uhr Donnerstag von 11:00 bis 13:00 Uhr und von 14:00 bis 16:00 Uhr

Wir stehen für einen persönlichen Kontakt nur nach Terminvereinbarung zur Verfügung.

Tel: 06104 607-1122 E-Mail: vhs@heusenstamm.de Internet: www.vhs-heusenstamm.de

Teilnahmebedingungen der VHS

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist von einer vorherigen Anmeldung abhängig.

Diese ist über unsere Internet-Seite www.vhs-heusenstamm.de oder über das Anmeldeformular im Programmheft möglich. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung. Sollte die Mindestteilnehmerzahl vor Kursbeginn nicht erreicht werden, so werden die Kursteilnehmer über den Kursausfall per E-Mail, 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 Kursqebühr zu entrichten.

Eine Abmeldung nach Ablauf dieser Frist kann nur in besonders begründeten Ausnahmefällen, mit einem entsprechenden Nachweis, anerkannt werden.

Die Kursgebühr wird per Rechnung mit Überweisungsträger angefordert und ist innerhalb von 14 Tagen zu überweisen. Die Geschäftsstelle nimmt keine Kursgebühren entgegen.

Entgelttarife ab 1. September 2023:

Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit (UE) von 45 Minuten EUR 4,00 für folgende Programmbereiche:

- Politik/Gesellschaft
- Kultur/Gestaltung
- Gesundheit/Entspannung/Bewegung/Heilmethoden/ Ernährung
- Sprachen

Für die Durchführung eines Kurses ist eine Mindestteilnehmer/ innenzahl von acht Personen erforderlich. Eine Gebührenstaffelung entfällt.

Für den Programmbereich Arbeit/Beruf/EDV beträgt die Kursgebühr EUR 6,00 für eine Unterrichtseinheit (UE) bei einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen.

Für die Kinderschwimmkurse im Bad Heusenstamm beträgt die Kursgebühr EUR 4,00 je Unterrichtseinheit à 45 Minuten zzgl. Schwimmbadeintritt.

Für Diavorträge/digitale Fotoschauen wird eine Pauschale von EUR 2.00 erhoben.

Teilnahmebescheinigungen sind gebührenfrei und werden nur auf Anfrage ausgestellt, wenn die Voraussetzungen erfüllt sind.

Gebührenrückerstattung:

- 1.) Kursgebühren werden zurückerstattet
 - a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden
- 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.

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.

Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmel-

dung 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.

Semesterbeginn: 15. Februar 2024 Semesterende: 31. August 2024

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

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
Evangelisches Gemeindehaus, Leibnizstr. 57
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30 (Stadtteil Rembrücken)
Haus der Musik, Schlossstraße 10
Otto-Hahn-Schule, Philipp-Reis-Str. 52 - 54
Saal für Vereine, Rembrücker Straße 2 - 4
Schulungsräume VHS, Eisenbahnstr. 11,1. Obergeschoss
Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Martinseestr. 2
Hinteres Schlösschen, im Herrngarten 3

Die Volkshochschule Heusenstamm und die Musikschule sind Bildungseinrichtungen der Stadt Heusenstamm.

Zwei Mal im Jahr bietet Ihnen die Volkshochschule ein umfangreiches und vielfältiges Programm mit Seminaren aus allen Bereichen der allgemeinen Weiterbildung. So können Sie Ihren Wissensdurst, Ihren Drang nach Kreativität und Bewegung sowie Ihre Neugierde auf Neues gemeinsam mit anderen Menschen stillen. Einen Auszug aus dem Kursangebot finden Sie auf den folgenden Seiten. Das vollständige Unterrichtsangebot finden Sie unter www.yhs-heusenstamm.de .

Diese Broschüre erhalten Sie in der Stadtbücherei, Schlossstr. 10, an der Information im Rathaus, Im Herrngarten, sowie an vielen weiteren Stellen im Stadtgebiet.



Länderkunde | Geografie



Digitale Fotoschauen: Auf den schönsten Strecken mit der Bahn durch die Schweiz

Mit dem historischen Rheingoldexpress geht es von Frankfurt über Basel mit einer hübschen Altstadt nach Davos. Von hier gehen Ausflüge ins Unterengadin, Inntal und, Höhepunkt der Reise, die Fahrt mit dem Bernina Express von Davos ins italienische Tirano, mit unzählige Brücken, Tunneln und technischen Meisterleistungen.

Mit dem berühmten Glacier-Express geht es, wieder durch viele Tunnel und über viele Brücken von Filisur nach Zermatt.

Auf dieser Strecke steigen wir mehrmals aus, um Orte oder Landschaften anzusehen.

Bei Thusis ins Hinterrheintal mit der Via Mala bis nach Nufenen mit den Welserhäusern, wir durchfahren die Rheinschlucht , fahren mit grossen Steigungen über Oberalp- und Furkapaß und machen von Brig aus einen Ausflug ins Berner Oberland mit Grindelwald und dem Jungfraujoch.





In Zermatt gibt es neben dem schönen alten Ort natürlich die Attraktion des Gornergrat mit dem Matterhorn

Zurück nach Frankfurt mit dem Rheingoldexpress machen wir einen Abstecher nach Leuk und Leukerbad im Wallis, in die Kurorte Crans und Montana, fahren von Sion entlang der Rhone zum Genfer See mit dem Schloß Chillon und besuchen nach einer langen Fahrt die Städte Bern und Solothurn.

Bitte beachten Sie: Ein Unkostenbeitrag in Höhe von EUR 2,00 pro Teilnehmer*in ist am Eingang direkt an die Dozentin / den Dozenten zu entrichten. HF11001

Hannelore und Günter Kloos

Hinteres Schlößchen Mo, 22.04.2024, 20.00 - 21.30 Uhr

Digitale Fotoschauen: Tropische Naturparadiese in Costa Rica

Von den Tieflandregenwäldern an der Grenze zu Nicaraqua mit unglaublich vielfältiger Fauna und Flora geht es zu aktiven Vulkanen im Zentrum des Landes und weiter zu den berühmten Berg-Nebelwäldern von Monteverde.

Seltene Tierarten und eindrucksvolle Naturerlebnisse erwarten uns schließlich auf der Corcovado-Halbinsel an der bezaubernd schönen Pazifikküste im Süden

Bitte beachten Sie: Ein Unkostenbeitrag in Höhe von EUR 2,00 pro Teilnehmer*in ist am Eingang direkt an die Dozentin / den Dozenten zu entrichten. HF11002

Martin Schroth

Hinteres Schlößchen **Di, 12.03.2024,** 19.30 - 21.00 Uhr



Digitale Fotoschauen: Gran Canaria, das grüne Paradies im Atlantik

Wir durchstreifen an der fruchtbaren Nordküste die ehemals reichen Städte Arucas, Firgas, Teror und Galdar undi n der Inselmitte rund um die steinernen Wahrzeichen der Vulkanschlote Roque Nublo und Roque Bentayga die Orte Tejeda, Artenara und Acusa Secca. Durch weit in die Landschaft geschnittene grünen Täler, die Barrancos, mit tiefen Höhlen und kleinen Dörfern geht es in den trockenen, kahlen Süden mit den Orten Telde und Agüimes bis zur dünengesäumten Südküste mit Maspalomas und Playa Mogan.

Die steile Westküste mit der pittoresken Küstenlinie und dem kleinen Puerto de Nieves sind der Kontrast zur guirligen Hauptstadt Las Palmas.

Es gibt viel Interessantes auf Gran Canaria! Bitte beachten Sie: Ein Unkostenbeitrag in Höhe von EUR 2,00 pro Teilnehmer*in ist am Eingang direkt an die Dozentin / den Dozenten zu entrichten. HE11003

Hannelore und Günter Kloos Hinteres Schlößchen Mo, 10.06.2024, 20.00 - 21.30 Uhr



Entspannung

Workshop - Ganzheitliche Haltungsgesundheit der Tai-Chi-Methode

- Die eigene Körperhaltung erspüren lernen
- Bessere Positionen im Gehen, Stehen und Sitzen
- Entspannte Körperausrichtung wieder finden
- Verspannungen loslassen
- Blockaden an Gelenken lösen
- Atmung natürlich vertiefen

An diesem Nachmittag erspüren wir in Achtsamkeit unsere eigene Körperhaltung und finden sanft und nachhaltig in positive Veränderungen. Für Ihre Entlastung. Auch sehr gut für Qi Gong und Tai Chi Chuan Praktizierende geeignet.

Maria-Luise Hock-Westhoff

Alte Schule Heusenstamm-Rembrücken, Erdgeschoss Sa, 20.04.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

€ 16,-,1 Termin, 4 UE

Qigong für den Alltag-Kurs A

Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und eine Möglichkeit selbst aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun. Durch sanfte, fließende Bewegungsabläufe unterstützen wir den harmonischen Fluss unserer Lebensenergie (Oi) in unserem Körper.

Ziel ist es, körperlich, geistig und seelisch wieder ins Gleichgewicht zu gelangen und somit wieder "in unsere Mitte" zu kommen.

Qigong-Übungen haben eine umfängliche Wirkung auf unseren Organismus und sind für jede Altersgruppe geeignet. Sie stärken die inneren Organe und das Immunsystem, sind wohltuend für unseren Bewegungsapparat, führen zu mehr Gelassenheit im Alltag, fördern die Konzentrationsfähigkeit und befähigen uns besser mit Stress umzugehen. Wir werden unterschiedliche Qigong-Formen kennenlernen und praktizieren.

Bitte begueme Kleidung und Hallenschuhe mit weichen Sohlen oder Noppensocken tragen, sowie ein Getränk mitbringen.

HE30101A

Karin Lang, Qigong-Lehrerin

Alte Schule Heusenstamm-Rembrücken, Erdgeschoss Di, ab 05.03.2024, 17.45 - 19.00 Uhr

€ 66,68, 10 Termine, 16,7 UE

Oigong für den Alltag-Kurs B

Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und eine Möglichkeit selbst aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun. Durch sanfte, fließende Bewegungsabläufe unterstützen wir den harmonischen Fluss unserer Lebensenergie (Qi) in unserem Körper.

Ziel ist es, körperlich, geistig und seelisch wieder ins Gleichgewicht zu gelangen und somit wieder "in unsere Mitte" zu kommen.

Qigong-Übungen haben eine umfängliche Wirkung auf unseren Organismus und sind für jede Altersgruppe geeignet. Sie stärken die inneren Organe und das Immunsystem, sind wohltuend für unseren Bewegungsapparat, führen zu mehr Gelassenheit im Alltag, fördern die Konzentrationsfähigkeit und befähigen uns besser mit Stress umzugehen. Wir werden unterschiedliche Qigong-Formen kennenlernen und praktizieren.

Bitte begueme Kleidung und Hallenschuhe mit weichen Sohlen oder Noppensocken tragen, sowie ein Getränk mitbringen.

HE30101B

Karin Lang, Oigong-Lehrerin

Alte Schule Heusenstamm-Rembrücken, Erdgeschoss Do, ab 07.03.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

€ 53,32,10 Termine, 13,3 UE



Duft-Qigong

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie. Die chinesischen Schriftzeichen bedeuten auch rein und klar, kraftvoll und reichhaltige, frei fließende Energie. Wichtig für Allergiker: wir benutzen keine Räucherstäbchen oder ähnliches. Duft-Oigong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für uns Westeuropäer einen leichten Einstieg in Qigong Übungen dar. Die Natürlichkeit der Bewegungen ist harmonisch und hat einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist. Duft-Qigong hilft uns von der Kopflastigkeit wegzukommen und wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Die Übungen dienen der Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (Qi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie frei fließen kann, ist der Mensch gesund. (traditionelle chin. Medizin) Qigong wirkt gegen Stress, löst Verspannungen, schenkt Leichtigkeit. Kleine Übungen wie: Ursprung des Lichts, Begrüße den Tag (Abend), Fingerübungen, Teetassen-Übung, Qigong für die Augen usw. lässt die Dozentin einfließen, um die Vielfalt erahnen zu können.

Renate Sattler, Qigong-Lehrerin

Alte Schule Heusenstamm-Rembrücken, Erdgeschoss HE30102A: Di, ab 12.03.2024, 09.45 - 10.45 Uhr HE30102B: **Di, ab 12.03.2024,** 11.00 - 12.00 Uhr HE30102C: Di, ab 12.03.2024, 16.30 - 17.30 Uhr HE30102D: **Do, ab 07.03.2024,** 09.45 - 10.45 Uhr HE30102E: Do, ab 07.03.2024, 11.00 - 12.00 Uhr HE30102F: **Do, ab 07.03.2024,** 17.30 - 18.30 Uhr

€ 64,-,12 Termine,16 UE



Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Die funktionelle Ganzkörpergymnastik wird mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kombiniert. Hiermit werden vorhandene Dysbalancen kompensiert und durch die Kombination mit der Sturzprophylaxe das Körpergefühl verbessert. Mit diesem Kursus sollen die Teilnehmer eine ökonomische Bewegungsqualität und mehr Sicherheit in den Alltagsbewegungen erhalten. HE30201

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin **Adolf-Reichwein-Schule**, Turnhalle **Mo, ab 04.03.2024,** 18.00 - 19.00 Uhr € 69,32 ,13 Termine, 17,3 UE

Stuhlgymnastik am Vormittag

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

Stuhlgymnastik für Teilnehmer, die Herz-Kreislaufprobleme haben. Zudem ist diese Gymnastik in ihrem Ablauf gelenk- und kräfteschonend aufgebaut. HE30202

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin **Gesellschaftsraum**, Martinseestr. 2 HE30202A: **Di, ab 05.03.2024,** 09.30 - 10.15 Uhr HE30202B: **Di, ab 05.03.2024,** 10.30 - 11.15 Uhr € 80, , 20 Termine, 20 UE

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 Knochendichte auswirken kann.

Bitte bringen Sie eine Matte mit. HE30203

Simone Dörr, DTB-Trainerin Osteoporose-Prävention **Otto-Hahn-Schule**, Gymnastikhalle **Di, ab 20.02.2024**, 17.00 - 18.00 Uhr € 80, , 15 Termine, 20 UE

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 ah

Bitte bringen Sie eine Matte mit. HE30204

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention

Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle **Di, ab 20.02.2024,** 18.00 - 19.00 Uhr € 80, , 15 Termine, 20 UE

Rücken-fit - Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitige Belastung entstanden sind, werden durch die gezielte Schongymnastik reduziert. Bitte Gymnastikmatte mitbringen, HE30205

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin **Otto-Hahn-Schule,** Gymnastikhalle **Di, ab 05.03.2024,** 19.15 - 20.15 Uhr € 69,32,13 Termine, 17,3 UE

Pilates für Fortgeschrittene- Kurs A

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Durch ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Diese Methode beugt Rückenschmerzen vor, kräftigt die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur und lässt den Bauch flach und fest werden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte bringen Sie eine Matte mit. HE30206A

Alexandra Settler, Pilates & Power-Fit-Yoga-Trainerin **Gesellschaftsraum**, Martinseestr. 2 **Mi, ab 14.02.2024,** 08.30 - 09.45 Uhr € 93,32, 14 Termine, 23,3 UE

Pilates für Fortgeschrittene- Kurs B

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Durch ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Diese Methode beugt Rückenschmerzen vor, kräftigt die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur und lässt den Bauch flach und fest werden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte bringen Sie eine Matte mit. HE30206B

Alexandra Settler, Pilates & Power-Fit-Yoga-Trainerin **Alte Schule Rembrücken**, Erdgeschoss **Mi, ab 14.02.2024**, 16.30 - 17.30 Uhr € 74,68 ,14 Termine, 18,7 UE

Funktionelle Ganzkörpergymnastik am Vormittag

Gezieltes Muskeltraining auf der Matte, um einen Muskelsubstanzverlust zu verhindern und einen Muskelaufbau zu fördern.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen. HE30207

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin **Gesellschaftsraum**, Martinseestr. 2 **Mi, ab 06.03.2024,** 10.00 - 10.45 Uhr € 72, 18 Termine, 18 UE

60-plus-Fitness für das Wohlbefinden

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

Alexandra Settler, Pilates & Power-Fit-Yoga-Trainerin Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss Mi, ab 14.02.2024, 15.30 - 16.30 Uhr € 74,68, 14 Termine, 18,7 UE



Ausgleichsgymnastik

Durch Bewegungsübungen mit und ohne Handgeräte wird der Körper ins Gleichgewicht gebracht. Gezielte Dehnübungen fördern die Beweglichkeit. Darüber hinaus stabilisieren Kräftigungsübungen den Rumpf zur Entlastung der Wirbelsäule. Entspannungsübungen steigern das allgemeine Wohlbefinden. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit. HE30209

Dorothea Klüsche-Hudson, Gymnasiallehrerin für Sport

Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle **Mi, ab 06.03.2024,** 18.00 - 19.00 Uhr € 80, 15 Termine, 20 UE

Fitnessgymnastik

Kondition und Kraft werden unter Einbeziehung von Handgeräten effektiv gesteigert. Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen führen zum Abbau von Schonhaltungen und überflüssiger Anspannung mit dem Ziel, Bewegungsabläufe schmerzfrei und effektiv zu gestalten.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen. HE30210

Dorothea Klüsche-Hudson, Gymnasiallehrerin für Sport

Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle Mi, ab 06.03.2024, 19.00 - 20.00 Uhr $\in 80$, , 15 Termine, 20 UE

Rücken-fit - Wirbelsäulengymnastik für Frauen & Männer

Durch eine funktionelle Ganzkörpergymnastik wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger und damit Rückenproblemen entgegengewirkt. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

HE30211

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Otto-Hahn-Schule, Halle **Mi, ab 06.03.2024,** 19.15 - 20.15 Uhr € 69,32,13 Termine, 17,3 UE



Eine Anmeldung ist über unsere Internet-Seite möglich: www.vhs-heusenstamm.de





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 bringen Sie eine Matte mit. HE30212

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention

Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle **Do, ab 15.02.2024,** 18.15 - 19.15 Uhr € 80_r, 15 Termine, 20 UE

Kurse im Bad Heusenstamm



Wassergymnastik

Energieaufwendige aber gelenkschonende Gymnastik im Wasser für alle Altersklassen. Dozentin: Barbara Föller

Aqua-Gymnastik

Dozent: Ronny Prosiegel

Aqua-Fitness

Dozentin: Petra Bunjevacki

Hinweis: Bei den Kursen im Bad Heusenstamm ist eine Anmeldung nur über die Webseite www.vhs-heusenstamm.de möglich. Bitte beachten Sie: die Warteliste gilt immer nur für den aktuellen Kurs, nicht darüber hinaus.

Kinderschwimmkurs Anfänger 1

Schwimmkurs für Kinder ab fünf Jahre Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse der Schwimmbewegung und ohne Taucherfahrungen.

Dozentinnen: Jaqueline Kost, Katrin Maikranz, Lil Müller, Anja Leuschner, Alice Höhnisch, Ann-Kathrin Schäfer

Kinderschwimmkurs Anfänger 2

Schwimmkurs für Kinder ab fünf Jahre Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen der Schwimmbewegung und erste Taucherfahrungen (Kopf unter Wasser). Dozentinnen: Jaqueline Kost, Katrin Maikranz,

Lil Müller, Anja Leuschner, Alice Höhnisch, Ann-Kathrin Schäfer

Kinderschwimmkurs Fortgeschritten ab Seepferdchen

Schwimmkurs für Kinder ab fünf Jahre Voraussetzung für diesen Kurs ist das Seepferdchen: Eine Bahn schwimmen, Heraufholen eines Gegenstands aus schultertiefem Wasser, Sprung vom Beckenrand.

Dozentinnen: Jaqueline Kost, Katrin Maikranz, Lil Müller, Anja Leuschner, Alice Höhnisch, Ann-Kathrin Schäfer

Öffnungszeiten Bad Heusenstamm

www.bad-heusenstamm.de

• Montag von 13.00 bis 21.00 Uhr (wegen Grundreinigung erst ab Mittag geöffnet)

Dienstag
 Mittwoch
 von 8.00 bis 21.00 Uhr
 von 8.00 bis 21.00 Uhr

• Donnerstag von 8.00 bis 21.00 Uhr

• Freitag von 8.00 bis 21.00 Uhr

• Samstag, Sonntag und an Feiertagen

von 10.00 bis 18.00 Uhr

Kochen

Männerkochkurs Kurs A

Die Männer wollen den Löffel wieder schwingen HE30701

Ute Kinsky

Adolf-Reichwein-Schule - Küche **Do, ab 16.05.2024,** 18.00 - 21.00 Uhr € 96, 6 Termine, 24 UE

Männerkochkurs Kurs B

Kochkurs für Männer, die sich an den Löffel trauen und das Kochen erlernen möchten. Hier können die Grundlagen erworben und gefestigt werden.

Ute Kinsky

Adolf-Reichwein-Schule - Küche **Do, ab 07.03.2024,** 18.00 - 21.00 Uhr € 96, 6 Termine, 24 UE



Sprachen

▮ Bitte beachten Sie:

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

Deutsch für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen- Niveau A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die geringe deutsche Sprachkenntnisse haben. Die Teilnehmenden erwerben Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Sie können damit alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden, um damit ihre konkreten alltäglichen Bedürfnisse zu erfüllen. Sie können einfache Situationen verstehen, wenn die andere Person langsam und deutlich spricht. Es werden die Lektionen 8-14 aus dem Lehrbuch Schritte Plus Neu 2 bearbeitet. Dieser Kurs deckt den zweiten Teil der Niveaustufe A1 ab. Sie können vorab Ihr Sprachniveau online testen, wie z.Bsp. auf sprachtest.de oder goethe.de

Maryam Siddiqa Rammah **Eisenbahnstr. 11,** Raum 1+2

Di / Do, 05.03.2024 - 25.06.2024, 10.40 - 12.10 Uhr € 200₇, 25 Termine, 50 UE

Deutsch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen - Niveau A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Vorkenntnisse in der deutschen Sprache erworben haben. In diesem Kurs bauen sie ihre Kenntnisse der Grammatik und des Wortschatzes weiter aus. Auf dem Sprachniveau A2 werden Sätze, die bekannte Wörter enthalten, verstanden und korrekt angewendet. Die Lernenden können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Es werden die Lektionen 1-7 aus dem Lehrbuch Schritte Plus Neu 3 bearbeitet. Dieser Kurs deckt den ersten Teil der Niveaustufe A2 ab.

Sie können vorab Ihr Sprachniveau online testen, wie z. Bsp. auf sprachtest.de oder goethe.de HE40402

Maryam Siddiqa Rammah **Eisenbahnstr. 11,** Raum 1+2

Di / Do, 05.03.2024 - 11.07.2024, 09.00 - 10.30 Uhr € 240, , 30 Termine, 60 UE

Französisch für Fortgeschrittene - Lernstufe B2/C1

Ce cours s'adresse aux personnes de niveau B1/B2, désirant réactiver et perfectionner leurs connaissances en pratiquant ma langue maternelle d'une manière intensive dans une atmosphère détendue et sympathique.

Nous utiliserons le livre « Voyages neu B1 » (Klett) Selon l'actualité, nous engagerons également une conversation spontanée ou traiterons à l'occasion un article de la presse.

HE40801

Francoise Delphin-Bünnemeyer **Eisenbahnstr. 11,** Raum 1+2 **Di, ab 06.02.2024,** 18.00 - 19.30 Uhr € 96, 12 Termine, 24 UE





Arbeit / Beruf / EDV – Fächerübergreifende Kurse

Smartphone und Tablet Einsteiger

Tablet/Smartphone/TV mit Android und höher sind inzwischen wahre Alleskönner.

Sie lassen sich in den Grundfunktionen sehr leicht und intuitiv bedienen. Doch das ist noch nicht alles, sie müssen auch alltagstauglich eingerichtet werden. Wir erarbeiten

uns in entspannter Atmosphäre und in Ruhe: z.B. Kontakte anlegen, Kalender verwenden, Telefonieren, Internetsurfen, Fotos und Videos erstellen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Google Android Smartphone bzw. Tablet mit. Keine Apple-Geräte. HE50101

Josef Weber

Eisenbahnstr. 11, Raum 5 EDV **Di, ab 27.02.2024,** 16.30 - 18.30 Uhr € 48₇, 3 Termine, 8 UE

Smartphone und Tablet Fortgeschrittene

Mit dem Smartphone unterwegs: Navigation fürs Auto, Fußgänger, Fahrradfahrer und öffentlichen Verkehr. Fotografieren und Filmen.

Wichtige Anwendungen: Apps installieren, E-Mail, Notizbuch und WhatsApp.

Sprachsteuerung und vieles Nützliche mehr. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Google Android Smartphone bzw. Tablet mit. Keine Apple-Geräte. HE50102

Josef Weber

Eisenbahnstr. 11, Raum 5 EDV **Di, ab 26.03.2024,** 16.30 - 18.30 Uhr € 48₅, 3 Termine, 8 UE

Smartphone und Tablet Workshop

Nach dem absolvierten Fortgeschrittenenkurs oder vergleichbaren Kenntnissen können sich die Teilnehmer/-innen zu diesem Workshop anmelden. Behandelt werden tiefergehende Funktionen Ihres Smartphones wie Arbeiten in der Cloud und in Verbindung mit dem Computer.

Wünsche der Teilnehmer/-innen werden sehr gerne behandelt.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Google Android Smartphone bzw. Tablet mit. Keine Apple-Geräte. HE50103

Josef Weber

Eisenbahnstr. 11, Raum 5 EDV **Di, ab 23.04.2024,** 16.30 - 18.30 Uhr € 48, , 3 Termine, 8 UE

Stadtbücherei Heusenstamm

usenstamm 🛸

Im Haus der Literatur, Schlossstraße 10 63150 Heusenstamm Tel.: 06104/643615 E-Mail: stadtbuecherei@heusenstamm.de

Öffnungszeiten der Stadtbücherei Heusenstamm:

Dienstag: 10:00 – 12:00 Uhr und

15:00 - 19:00 Uhr

Mittwoch: 15:00 – 18:00 Uhr Donnerstag: 15:00 – 18:00 Uhr Freitag: 10:00 – 12:30 Uhr

Einmal monatlich am 2. Samstag: 11:00 - 13:00 Uhr



Bücherwürmer Programm 1. Halbjahr 2024

Samstagsausleihen

+ Bücher "Flohmarkt" gegen freiwillige Spende Unsere Samstagsausleihen (mit "Flohmarkt" gegen freiwillige Spende für Eritrea) finden statt am: (immer von 11 bis 13 Uhr)

Samstag, den 13. Januar 2024 Samstag, den 10. Februar 2024 Samstag, den 9. März 2024 Samstag, den 13. April 2024 Samstag, den 11. Mai 2024 Samstag, den 8. Juni 2024 Samstag, den 13. Juli 2024

KAMISHIBAI / "Bilderbuchtheater" findet statt im Haus der Musik

(geeignet für Kleinkinder ab 2 J.)

IM JANUAR 2024 KEIN KAMISHIBAI aufgrund der Weihnachtsferien!

Montag, der 5. Februar 2024, 15:30 – 16:00 Uhr Fasching, Fastnacht und Karneval feiern mit Emma & Paul. Emma, Paul und das Schäfchen finden eine Truhe voll mit Kostümen und nun bekommen sie Lust, sich zu verkleiden und mitzumachen! Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Montag, den 4. März 2024, 15:30 – 16:00 Uhr Die Ostergeschichte.

Die biblische Ostergeschichte, vom Einzug in Jerusalem über das letzte Abendmahl bis zur Kreuzigung und Auferstehung. Wunderschön, einfühlsam, stimmungsvoll und perfekt für den Einsatz in Krippe, Kindergarten und Kinderkirche. Wir bitten um vorherige Anmeldung!



IM APRIL 2024 KEIN KAMISHIBAI aufgrund der Osterferien!

Montag, den 6. Mai 2024, 15:30 – 16:00 Uhr Der Grolltroll. Über Wut & Entschuldigung: eine überraschende Bilderbuchgeschichte für das Kamishibai-Erzähltheater mit dem beliebten Kinderbuchcharakter "Grolltroll". Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Montag, den 3. Juni 2024, 15:30 – 16:00 Uhr Urmel schlüpft aus dem Ei.

Professor Habakuk und seine sprechenden Tiere finden ein Ei und beschließen, es auszubrüten! Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Montag, den 1. Juli 2024, 15:30 – 16:00 Uhr **Froschkönig.**

Das klassische Märchen von den Brüdern Grimm im beliebten Kamishibai-Format. Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Lesungen und Ferienrätsel

Dienstag, der 30. Januar 2024, 19:00 Uhr Lesung mit Dirk Oschmann in der Kelterscheune Rödermark. Eine Kooperation zwischen den Bibliotheken im Kreis Offenbach sowie dem Integrationsbüro des Kreises Offenbach. VVK: 15 €. Abendkasse: 17 €

Mittwoch, 21. Februar 2024, 19:30 Uhr
Lesung mit Jan Costin Wagner: "Einer von den
Guten" mit Begleitung am Klavier.
Im Haus der Stadtgeschichte. Organisiert durch
"Das Buch" und dem Heimat- und Geschichtsverein
Heusenstamm. Eintritt 8 €

Mittwoch, 28.02.2024, 19:30 bis 21:30 Uhr **Lesung mit Winno Sahm. Thema: Heinrich Heine.** In Kooperation mit der Kreis-VHS. Eintritt ist frei

Montag, den 17. Juni 2024, 15:30 Uhr Im Hinteren Schlösschen spielt das Theater Klexs ihr Stück "Das Einhorn Adelmar". Geeignet für Menschen ab 3 Jahren. Eintritt frei.

Ab 2. Juli 2024 liegen die neuen Ferienrätsel in der Bücherei aus!

Freitag, der 30. August 2024: Abgabetermin für das Ferienrätsel

Samstag, den 31. August 2024: Preisvergabe des Ferienrätsels

Änderungen vorbehalten!



Familien- und Frauenbüro Heusenstamm

Das Familien- und Frauenbüro Heusenstamm versteht sich als erste Anlaufstelle für alle Fragen rund um die großen Themenkreise Familie, Betreuung, persönliche Krisen sowie Frauenfragen. Kindertagespflege ist ein Schwerpunkt in unserer Tätigkeit. Als Vermittlungsstelle nehmen wir Elternanfragen auf, informieren rund ums Thema Kindertagespflege und koordinieren die Platzvergabe. Als kommunale Frauenbeauftragte begleiten wir Frauen bei all ihren Themen und Anliegen und unterstützen bei der Entwicklung von Lösung.

Kindertagespflege - eine Tätigkeit mit Zukunft!

Sie wollen sich engagieren, neu erfinden oder einen anderen Beruf erlernen und können sich gut vorstellen, selbstständig als Kindertagespflegeperson in Heusenstamm tätig zu werden? Am besten vereinbaren Sie direkt einen persönlichen Gesprächstermin mit uns, um sich unverbindlich über den Karriereweg einer Kindertagespflegeperson zu informieren.

Zu Themen, die Familien und Frauen betreffen und interessieren, organisieren wir Veranstaltungen, Vorträge, Workshops und Aktionen. Angebote für Frauen und Familien im Jahr 2023 entnehmen Sie bitte den aktuellen Meldungen auf www.kinder-heusenstamm. de oder erfragen diese direkt beim Familien- und Frauenhürg:

Familien- und Frauenbüro Heusenstamm

Katrin Roth und Eva Knitsch Im Herrngarten 1 Zimmer E43, Eingang B 63150 Heusenstamm Telefon 06104 607-1717 und 607-1718 familie@heusenstamm.de





Musikschule Heusenstamm

Die Musikschule ist eine Bildungseinrichtung der Stadt Heusenstamm. Die Angebotspalette reicht von Einzel- und Gruppenunterricht bis zu Ensembles verschiedener Art. Von der Erfüllung kleiner und großer musikalischer Träume bis zu gezielter Begabtenförderung decken wir die ganze Skala der Möglichkeiten ab.

Haben Sie Interesse ein Instrument zu erlernen?

Dann melden Sie sich bei uns an. Wir beraten Sie gern! Und so funktioniert's: Haben Sie sich ein Instrument ausgesucht, das Sie oder Ihre Kinder erlernen möchten, nehmen Sie bitte mit dem Team der Verwaltung der Musikschule Kontakt auf. Sie werden dann umgehend an die entsprechende Dozentin beziehungsweise den Dozenten weitergeleitet. Anschließend verabreden Sie gemeinsam einen konkreten Termin für Ihren Unterricht.

Anmeldungen und Auskunft:

Geschäftsstelle der Musikschule Heusenstamm Im Herrngarten 1, 63150 Heusenstamm Leitung: Giovanni Longhitano Verwaltung: Stephanie Gietzen

Telefonsprechzeiten
Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr
Mittwoch von 13:00 bis 15:00 Uhr
Donnerstag von 11:00 bis 13:00 Uhr
und von 14:00 bis 16:00 Uhr
Wir stehen für einen persönlichen Kontakt nur nach
Terminvereinbarung zur Verfügung.

Tel: 06104 607-1122 E-Mail: musikschule@heusenstamm.de Internet: www.vhs-musikschule-heusenstamm.de



Der Förderverein Freunde der Musikschule Heusenstamm

e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, die städtische Musikschule durch ideelle und finanzielle Unterstützung zu fördern.

www.freunde-musikschule-heusenstamm.de

Instrumentenkarussell 2024

Im Oktober 2024 startet voraussichtlich wieder das Instrumentenkarussell.

Bis Ende des Schuljahres können unterschiedliche Instrumente (z.B. Violine, Klarinette, Klavier, Querflöte/Blockflöte und Keyboard/E-Piano/ Akkordeon) in Gruppen von jeweils drei bis vier Kindern ausprobiert werden. Der Wechsel der Instrumente erfolgt meist nach sechs Wochen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen nicht nur die verschiedenen Arten der Klangerzeugung kennen lernen, sondern werden auch behutsam in die Welt der Noten eingeführt. Gebühr: EUR 35,50 monatlich (inkl. Bereitstellung Instrumente)

Aufnahmegebühr: einmalig EUR 20,00

Anmeldeformulare können ab den Sommerferien angefordert werden unter musikschule@heusenstamm. de oder in der Stadtbücherei.







Instrumentalausbildung

- Clara Franz Cello
- Kurt Herdt Klavier
- Annette Hofmann Blockflöte, Klavier & Querflöte
- Christoph Horz Keyboard, Klavier & Akkordeon
- Markus Hoßner Klarinette & Saxophon
- Andreas Keim Gitarre, Schlagzeug & Klavier
- Andrea Kniedel Musikalische Früherziehung
- Cecilia Nieva-Bittermann Gitarre
- Sabine Pollmeier Gitarre, Mandoline & Ukulele
- Angelika Schaffar-Kottmann Violine
- Jan Schiller Gitarre
- Michael Schnadt Klavier & Stimmbildung
- Wolfgang Schneider Klavier
- Karen Schüler Violine, Bratsche & Cello
- Fumi Yamashita Violine

Mögliche Unterrichtsorte:

- Haus der Musik, Schlossstraße 10
- Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstraße 61
- Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Martinseestraße 2

Eine Anmeldung ist über unsere Internet-Seite www.vhs-heusenstamm.de möglich.

STICHWORTVERZEICHNIS

Α	
Achtsamkeit 27, 31, 38	, 60f, 70, 81f
Acrylmalerei	18f, 57f, 78
Akupressur	35,85
Alphabetisierung	
Änaste	37f 50
Aquarellieren	18
Arabisch	40f
Aroha®	
•••••	34,65,83
	3,64,81f,84
Autogenes Training	26f, 62
Daalaa	77
Backen	37
	,61,73,82ff
Beckenbodentraining	
	9f, 67, 73, 90
Betriebsbesichtigungen	
Betriebssysteme	50, 67, 90
	1ff, 71f, 81ff
Beziehung	10f, 59
Bildbearbeitung am PC	23
Bildungsurlaub	3f, 59f
Billard	26
Bosnisch	46
Buchbinden	22
Buchführung	52
Burnoutprävention	3
С	
Chinesisch	41
Computerkurse 23, 50	ff, 67, 73, 90
D	
Dänisch	41
Datenschutz/-sicherhei	
Demokratie	
Deutsch	53
Deutsch als Fremdsprac	
	65,72,87
Didgeridoo	
Drehkurse (Töpfern)	20f, 58
Drucktechniken	19
E	
Einbürgerung	40
Eltern	0
Energie	8
Englisch 4,4	11ff, 65f, 87f
Englisch für den Beruf	4,43
Entspannung 26ff, 6	1ff, 70f, 81ff
Erbrecht	7, 60, 76
Ernährung	
Ethik	4.4
Europa	
Excel	51, 67, 90
Exkursionen	8, 12ff, 76
Exkursionen F	

Familie 9f, 77
Farb-/Stilberatung 52,80f
Faszientraining 27ff, 31ff, 83
Feldenkrais® 33f, 61f, 81
Fermentation 26
Film 7
Finanzen 7f, 76, 82ff
Fitness 31ff, 61f, 65, 71f
Floristik 79f
Focusing 37f
Fotografie 23,58
Französisch 44f, 66, 72, 88
Frauenkurse 11, 63, 65, 71, 83ff
Führungen 12ff, 76
Funktionelles Training 71ff, 82f
G
Garten 8,76
Gebärdensprache 48
Gedächtnistraining 9, 60, 63, 77
Geschichte 6,75
Gesellschaft 5ff, 69f, 76ff
Gesundheit 25ff, 59ff, 70ff, 80ff
Gitarre 24, 68, 80
Grundbildung 53,67
Gymnastik 31ff, 61, 71f, 82ff
Н
Häkeln 79
Hula-Hoop 34
I
Ikebana 79
Immobilien 76
Immunsystem 30, 37f, 62ff, 70
Integrationskurse 40,65
Internet 50ff, 67, 73, 90
Italienisch 4,45f,66f,88
J
Japanisch 46
K
Kaha® 31, 34, 61
Kaufmännische Kurse 52
Keramik 20f
Kinderkurse 68,72f,77
Klima 6, 8f, 14, 35
Kochen 36f, 59f, 72, 85f
Kommunikation 3,10f,59
Koreanisch 46
Kosmetik 58,80
Kräuter/Wildpflanzen 8f
Vroatisch 16
Kultur 15ff, 58, 77ff
Kunst- u. Kulturgeschichte 17f
Kunsthandwerk 21f, 57f, 79f
Länderkunde 14,69f
Landerkunde 17,071

Literatur 16,73,77
M
Malen 18f, 57f, 78
Männerkurse 28,72
Medien(-kompetenz) 50ff, 67, 80,
89f
•••••
Meditation 27,62ff,81
Mode 22,79
Musik, Musizieren 23f, 68, 80
N
Nachhaltigkeit 2, 8f, 22, 76f
Nähen 22,79
Natur 8f, 63f, 69f, 76f
Naturheilkunde 8,11
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
NLP 37f
•
Office 4, 50f, 67, 90
Online lernen 9f, 18, 27, 38, 40ff, 47,
52f, 62, 76f
Osteoporose (Prävention) 61,71
Р
Pädagogik 9,77
Patientenverfügung 7,61
PC-Grundlagen 50f, 67, 90
Percussion/Schlagzeug 68
Persönlichkeitsentwicklung 10f, 59,
77
Philosophie 11
Pilates 31ff, 61f, 71, 84f
Plastisches Gestalten 20, 58, 78
Politik 6f
Polnisch 46
•••••
Portugiesisch 46
Präsentation 51f
Prävention 35,71,85
Prüfungen 40
Prüfungstraining DTZ 40,65,87
Prüfungstraining telc Deutsch 40
Psyche 37f, 59
0
Qi Gong 3, 26, 35, 63, 70
R
IX.
Radieren 19
Rechnen 53,67
Recht 7, 60f, 76
Reisen 60
Resilienz 3, 38, 60, 81
Rumänisch 46
Russisch 46f
Russisch 46f
C-1-1-0
••••••
Schmuck 23,80
Schreibwerkstatt 11,77
Schwedisch 47
Schwimmkurse 72

Carbiach	46
Serbisch	······
Singen	24,68
Sketchnoting	52,90
Smart-/iPhone	50, 67, 73, 89f
•••••	······································
smovey®	33
Social-Media	52,67
Soft Skills	52
Spanisch	4, 47f, 66, 89
•••••	
Spracheinstufung	40
Stadtkultur	12f, 76
Stimmtraining	24, 64, 68
Stressbewältigung	26f, 29, 38, 60,
	62ff, 70, 81f
	············
Stretching	31,71,82ff
Stricken	78f
Т	
Tablet/iPad	50, 67, 73, 90
•••••	······································
Tai Chi	3, 26f, 63, 70
Tanz	16, 34, 64f, 77f
Tennis	84
Testament	7, 60, 76
***************************************	······
Textiles Gestalten	22,78f
Theater	16,77
Türkisch	48
U	
Umwolthildung	0f 7 <i>6</i> f
Umweltbildung	8f, 76f
Ungarisch	48
V	
Visualisierung	51f, 90
Verbraucherfragen	7f, 60f, 76
••••••	
Versicherungen	61
Vorsorgevollmacht	7, 61
Vorträge 6f, 9ff	, 17f, 35, 60f, 76
W	
Wald	0 77 67f 07
•	
Waldbaden	64
Wanderungen	8, 35, 63f, 82
Wassergymnastik	72
Webseiten erstellen	
Wein	18, 37, 60
Wildnispädagogik	9
Windows	4, 50, 67
Wirbelsäulentrainin	·········
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Word	50f, 67, 90
X	
Xpert Business	52
V	
Vana	
Yoga	2755 625 045
_	27ff, 62f, 81f
Z	27ff, 62f, 81f
Z	
Z Zeichnen	19,52,58,78
Z	

Lesungen

16,73

ഗ
_
Z
\neg
$\boldsymbol{\mathcal{L}}$
Δ
_
ш
Σ
~
_
Z
₹

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark rankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich	whs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 63128 Dietzenbach	whs Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm			uks Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rädermark Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R	Kurs-Nr. beginnt mit Di	Kurs-Nr. beginnt mit He	Kurs-Nr. beginnt mit Ro		Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R
√ame/Vorname				_	Name/Vorname
nter 18 Jahren, bitte auch Name/	bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)	ıfigten)		_	(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name
itraße/Hausnummer				_	Straße/Hausnummer
				_	PLZ/Wohnort
lefon (tagsüber)				_	Telefon (tagsüber)
-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)	ndet)			_	E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verw
Geschlecht: 🔲 mö	🗖 männlich 📋 weiblich (freiwillig	Weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)	cken)	_	Jahrgang: Geschlecht: 🗖 m
	TITEL				KURS-NR.:
	TITEL				KURS-NR.:
] Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte unbedingt der Anmeldung beifügen)	oefreiung. (Nachweis bitte ur	l bedingt der Anmeldung b	eifügen)		🗖 Ich beantrage Gebührenermäßigung/
der vhs Kreis Offenbach, vl	ür Kurse bei der vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark bitte Zahlart vählen:	h, vhs Rodgau und vhs R	ödermark bitte Zahlart		Für Kurse bei der vhs Kreis Offenbach, v wählen:
] Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzg] Ich möchte per Lastschrift bezahlen und	bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung) bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)	pro Veranstaltung) ndat (siehe Rückseite)			☐ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zz ☐ Ich möchte per Lastschrift bezahlen unc
Kurse der vhs Heusenstamm werden imm veniger als 10 Teilnehmenden.	kurse der vhs Heusenstamm werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei veniger als 10 Teilnehmenden.	: beachten Sie dabei die ge	sstaffelten Gebühren bei		Kurse der vhs Heusenstamm werden imr weniger als 10 Teilnehmenden.
Datum Unterschrift (Vor- und Zuname) Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)	und Zuname) rziehungsberechtigten.)				Datum Unterschrift (Vor (Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines
chriff werden die Teilnahmebe Verson freiwillig erfolgen. Die T er veranstallenden Volkshochsch	dit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweik am Beginn des Frogrammteils der veranstaltenden Volkshochschule. Die Anmeldung ist verbindlich.	n vhs anerkannt und es wird tenschutzerklärung finden Sie i ch.	erklärt, dass die eweils am Beginn des		Mit der Unterschrift werden die Teilnahmeb Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Programmteils der veranstaltenden Volkshochsch

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

■ vhs Rodgau
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

whs Heusenstamm
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

■ vhs Dietzenbach e.V.
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

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 statistschen Zwecken)
KURS-NR.:
KURS-NR.:
🗖 Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte unbedingt der Anmeldung beifügen)
Für Kurse bei der vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, 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.
Dolim Unterschift (Vor- und Zuname)
rsonen unter 18 Jahren L
Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person fretwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. Die Anmeldung ist verbindlich.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

☐ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
□ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312) □ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)
hre 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
Kredifinstitut (Name)
IBAN: DE
Datum/Ort Unterschrift
Bitte beachten Sie:
Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!
personlich abgeben:

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Bitte beachten Sie: Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!	
Datum/Ort Unterschrift	
IBAN: DE	
BIC: BIC: BIC: BIC: BIC: BIC: BIC: BIC: BIC:	
Postleitzahl und Wohnort	
Straße und Hausnummer	
Name und Vorname (Kontoinhaber)	
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.	
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.	
 □ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815) □ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312) □ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ000000026669) 	
	\neg