

Programm 2. Halbjahr 2024

September bis Januar



vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Dreieich
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im Kreis Offenbach



Informationen

Geschäftsstelle

Volkshochschule Heusenstamm
Magistrat der Stadt Heusenstamm
Im Herrgarten 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 Kursgebühr 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 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.

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: 01. September 2024

Semesterende: 31. Januar 2025

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 Schloßchen, im Herrgarten 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.vhs-heusenstamm.de.

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

Länderkunde | Geografie



Digitale Fotoschauen: Teneriffa, Insel der Kontraste

Die historischen, ehemals bedeutenden Orte an der rauen aber fruchtbaren Nordküste unterscheiden

sich wesentlich von den für den Tourismus erschlossenen Orte der sonnenreichen kahlen Südküste, und die Mondlandschaft am westlichen Punkt der Insel ist das Gegenteil zum östlichen, durch Passatwinde feuchten größten zusammenhängenden Bergwald Europas im Anagagebirge.

Der Höhepunkt ist der Teide-Nationalpark dessen höchster Berg Spaniens, der Teide, umgeben ist vom großen Bergwald und den Lavaströmen unzähliger Vulkanausbrüche mit einer Vielfalt vulkanischer Strukturen und Farben.

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.

HE11001

Hannelore und Günter Kloos

Hinteres Schloßchen

Mo, 28.10.2024, 20.00





Digitale Fotoschauen: Auf der Donau zwischen Passau und dem km Null im Donaudelta

Auf der 2226 km langen Donaukreuzfahrt zwischen Passau und dem Kilometer Null im Donaudelta durchfahren wir 10 Länder, passierten 13 Schleusen und besichtigten neben den Hauptstädten Wien, Budapest, Belgrad, Bukarest und Bratislava historisch bedeutende Orte wie Esztergom, Vukovar, Russe, Ivanovo oder Constanza.

Landschaften wechselten von der Panonischen Tiefebene zu den Bergen des Balkans und letztlich zum riesigen Donaudelta. Hier fuhrn wir mit einem Boot durch einige der vielen Donauarme mit üppiger Vegetation und vielen Vögeln. Landschaftlicher Höhepunkt ist neben dem Delta das „Eiserne Tor“.

Die Donau-Ufer waren schon vor mehr als 7000 Jahren besiedelt und man bestaunt an vielen, heute unbedeutenden Orten, welche Leistungen die frühen Kulturen hervor gebracht haben.

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, 20.01.2025, 20,00



GESUNDHEIT

Entspannung

Weiterführender Workshop - Ganzheitliche Haltungsgesundheit der Tai-Chi-Methode

Weiterführender Workshop für Teilnehmer/innen, welche den Workshop „ganzheitliche Haltungsgesundheit“ besucht haben.

Wir werden an diesem Samstag in die Vertiefung des Themas gehen. Wie hängen Körperhaltung und Atmung zusammen? Wie bedeutend ist die Körperhaltung für unsere Organgesundheit und für unsere Ausstrahlung? Welchen Einfluss hat eine gute innere Aufrichtung auf unsere Psyche?

Diesen und weiteren Fragen werden wir uns an diesem Tag theoretisch und praktisch annähern.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung.

HE30100A

Maria-Luise Hock-Westhoff

Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss
Sa, 12.10.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
€ 16,-; 1 Termin, 4 UE



Qigong für den Alltag

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

HE30101

Karin Lang, Qigong-Lehrerin

Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss
HE30101A: Di, ab 24.09.2024, 17.45 - 19.00 Uhr
HE30101B: Do, ab 19.09.2024, 19.00 - 20.15 Uhr
€ 66,68, 10 Termine, 16,7 UE

Duft-Qigong - Kurse A bis E

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-Qigong 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.

HE30102

Renate Sattler, Qigong-Lehrerin

Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss
HE30102A: Di, ab 03.09.2024, 09.45 - 10.45 Uhr
HE30102B: Di, ab 03.09.2024, 11.00 - 12.00 Uhr
HE30102C: Di, ab 03.09.2024, 16.15 - 17.15 Uhr
HE30102D: Do, ab 05.09.2024, 09.45 - 10.45 Uhr
HE30102E: Do, ab 05.09.2024, 11.00 - 12.00 Uhr
€ 64,-; 12 Termine, 16 UE

Duft-Qigong - Kurs F

Duft Qigong ist eine der beliebtesten Qigong-Arten. Es sind leicht erlernbare Übungen. Die erste Stufe der Übungen steht für die Entgiftung und kann Blockaden und Verspannungen lösen. Die zweite Stufe ermöglicht das Sammeln neuer Energie. Qigong ist eine Atem-/Bewegungs- und Meditationskunst. Es sorgt für innere Ruhe und ein entspanntes Körpergefühl und kann so gegen Stress wirken. Mit Aufwärmübungen lockern wir unsere Gelenke auf, damit diese durchlässig für die Energie werden. Grundbewegungen aus andere Qigong-Arten und Atemübungen bringen einen „kleinen“ Einblick in die „große“ Welt des Qigong.

Bequeme Kleidung, evt. dicke Socken
HE30102F

Anja Olejar, Qigong-Lehrerin

Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss
HE30102F: Do, ab 05.09.2024, 17.30 - 18.30 Uhr
€ 53,32, 10 Termine, 13,3 UE

NEU Workshop - Atemtherapie Die Verbindung von Atem und Bewegung führt zu innerer Stille.

Die Bewegungen des QiGong basieren auf zwei einfachen Prinzipien: Die Verbindung von Atem und Geist und die daraus resultierende Ruhe, die als „Eintreten in den Zustand der Stille“ (rujing) bezeichnet wird. In unserer Praxis üben wir von außen nach innen. Wir beginnen Muskeln, Sehnen und Gelenke zu lockern und für einen freien Fluss von Qi zu öffnen. Wir sorgen für eine gesunde Körperspannung durch Übungen aus dem Bereich der Faszien-Arbeit. Das ist die Grundlage um immer mehr zur Qi-Wahrnehmung zu gelangen. Die Atemarbeit führt uns zu den Organen und Meridianen. Durch diesen Übungsablauf regulieren sich körperliche und psychische Kräfte und es entsteht eine wache, entspannte Ruhe (Yin) aus der sich neue Vitalität (Yang) entfalten kann.

HE30100B

Ellen Schilken

Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss
Sa, 09.11.2024, 10.00 - 12.00 Uhr
€ 16,-; 1 Termine, 2,7 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.

Gymnastikmatte

HE30201

Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Adolf-Reichwein-Schule, Turnhalle
Mo, ab 16.09.2024, 18.15 - 19.15 Uhr
€ 80,-; 15 Termine, 20 UE

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



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 Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Gesellschaftsraum

HE30202A: **Di, ab 17.09.2024**, 09.30 - 10.15 Uhr

HE30202B: **Di, ab 17.09.2024**, 10.30 - 11.15 Uhr
€ 60,-, 15 Termine, 15 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 eine Matte mitbringen.

HE30203

Simone Dörr, DTB-Trainerin Osteoporose-Prävention

Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle

Di, ab 03.09.2024, 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 ab. Bitte eine Matte mitbringen.

HE30204

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention

Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle

Di, ab 03.09.2024, 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 eine Gymnastikmatte mitbringen.

HE30205

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle

Di, ab 17.09.2024, 19.15 - 20.15 Uhr

€ 80,-, 15 Termine, 20 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 und einen Pilates Ball mit

HE30206A

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

Gruppenraum 2, Martinsee

Mi, ab 25.09.2024, 08.45 - 10.00 Uhr

€ 80,-, 12 Termine, 20 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 und einen Pilates Ball mit.

HE30206B

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

Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss

Mi, ab 25.09.2024, 16.30 - 17.30 Uhr

€ 64,-, 12 Termine, 16 UE

Funktionelle Ganzkörpergymnastik am Vormittag

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

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

HE30207

Barbara Föllner

Gesellschaftsraum

Mi, ab 18.09.2024, 10.00 - 10.45 Uhr

€ 60,-, 15 Termine, 15 UE

65-plus-Fitness für das Wohlbefinden

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

HE30208

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

Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss

Mi, ab 25.09.2024, 15.30 - 16.30 Uhr

€ 64,-, 12 Termine, 16 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 04.09.2024, 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 eine Gymnastikmatte mitbringen.

HE30210

Dorothea Klüsche-Hudson, Gymnasiallehrerin für Sport

Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle

Mi, ab 04.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

€ 80,-, 15 Termine, 20 UE

Rücken-fit - Wirbelsäulengymnastik für Frauen & Männer

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

Gymnastikmatte

HE30211

Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Otto-Hahn-Schule, Halle

Mi, ab 18.09.2024, 19.15 - 20.15 Uhr

€ 80,-, 15 Termine, 20 UE

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 Herz-Kreislaufsystems mit Musik sowie Entspannung ist ebenfalls Teil jeder Stunde.

Bitte eine Matte mitbringen.

HE30212

Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention

Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle

Do, ab 05.09.2024, 18.15 - 19.15 Uhr

€ 80,-, 15 Termine, 20 UE



Kurse im Bad Heusenstamm



Wassergymnastik

Energieaufwendige aber gelenkschonende Gymnastik im Wasser für alle Altersklassen.

Dozentin: Barbara Föllner

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, Rosi Degoutrie

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, Rosi Degoutrie

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, Rosi Degoutrie

Öffnungszeiten Bad Heusenstamm

www.bad-heusenstamm.de

- **Montag** von 13.00 bis 21.00 Uhr (wegen Grundreinigung erst ab Mittag geöffnet)
- **Dienstag** von 8.00 bis 21.00 Uhr
- **Mittwoch** 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

Immer ran an die Töpfe, wer nicht wagt, der nicht gewinnt!

Mitbringen: Schürze, scharfes Messer, MUT!

HE30701

Ute Kinsky

Adolf-Reichwein-Schule - Küche

Do, ab 12.09.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

€ 80,-; 5 Termine, 20 UE

Männerkochkurs - Kurs B

Und wieder wird gelöffelt

Mitbringen: Schürze, scharfes Messer

HE30702

Ute Kinsky

Adolf-Reichwein-Schule - Küche

Do, ab 14.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

€ 96,-; 6 Termine, 24 UE



SPRACHEN

Sprachen

! Bitte beachten Sie: Die erste Sprachkursstunde kann als Probestunde besucht werden. Ab der 2. Stunde verpflichtet die Teilnahme zur Beitragszahlung.

Deutsch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnissen - Niveau A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die keine deutschen 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 1-7 aus dem Lehrbuch Schritte Plus Neu 1 bearbeitet. Dieser Kurs deckt den ersten Teil der Niveaustufe A1 ab. Sie können vorab

Ihr Sprachniveau online testen, wie z.Bsp. auf sprachtest.de oder goethe.de

Mitbringen: Lehrbuch: Schritte Plus Neu 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8, Preis ca. 22 €

HE40401

Maryam Siddiqa Rammah

Eisenbahnstr. 11, Raum 1+2

Di / Do, 03.09.2024 - 12.12.2024, 10.40 - 12.10 Uhr
€ 200,-; 25 Termine, 50 UE

Deutsch für AnfängerInnen mit guten Vorkenntnissen - Niveau A2.2

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 8-14 aus dem Lehrbuch Schritte Plus Neu 4 bearbeitet. Dieser Kurs deckt den zweiten Teil der Niveaustufe A2 ab.

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

Mitbringen: Lehrbuch: Schritte Plus Neu 4, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-801083-9, Preis ca. 22 €

HE 40402

Maryam Siddiqa Rammah

Eisenbahnstr. 11, Raum 1+2

Di / Do, 03.09.2024 - 21.01.2025, 09.00 - 10.30 Uhr
€ 240,-; 30 Termine, 60 UE

Französisch für Fortgeschrittene - Lernstufe B1/B2

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.

Ou une courte nouvelle d'un écrivain célèbre

Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett)

HE40801

Francoise Delphin-Bünnemeyer

Eisenbahnstr. 11, Raum 1+2

Di, ab 03.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

€ 96,-; 12 Termine, 24 UE

English Club Heusenstamm

Hervorgegangen aus den Englisch-Kursen von Rosi Hippe sind wir eine kleine Gruppe, die unter der lockeren Führung von Carol Mohr vor allemenglisch redet. Über unseren Alltag, Gelesenes, Erlebtes oder Geplantes. Gelegentlich gibt's auch Grammatik. Vor allem aber, alles in English. Ziel ist es, in netter Umgebung Gelerntes zu erhalten, Kontakte zu knüpfen und Neues aus Heusenstamm und der Welt zu erfahren.

Treffen donnerstags 10.30 bis 12 Uhr

VHS-Räume, Heusenstamm Eisenbahnstr. 11, OG



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 17.09.2024, 16.30 - 18.30 Uhr

€ 48,-, 3 Termine, 8 UE

Smartphone und Tablet Fortgeschrittene

Mit dem Smartphone Unterwegs: Navigation fürs Auto, Fußgänger, Fahrradfahrer und öffentlicher 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 15.10.2024, 16.30 - 18.30 Uhr

€ 48,-, 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 tiefer gehende 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 12.11.2024, 16.30 - 18.30 Uhr

€ 48,-, 3 Termine, 8 UE

Stadtbücherei Heusenstamm



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

Montag, den 5. August 2024, 15:30
Kamishibai „Der kleine Rabe Socke: Alles meins!“
Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Samstagsausleihen + Bücher „Flohmarkt“
Unsere Samstagsausleihen (mit „Flohmarkt“ gegen freiwillige Spende für Eritrea) finden statt am:

(Immer von 11:00 bis 13:00 Uhr)

Samstag, den 10. August 2024

Samstag, den 14. September 2024

Samstag, den 11. Oktober 2024

Samstag, den 09. November 2024

Samstag, den 14. Dezember 2024

Freitag, der 30. August 2024
Abgabetermin für das Ferienrätsel

Samstag, den 31. August 2024, 14:00 bis 17:00
**Preisvergabe des Ferienrätsels und Tag der offenen
Türen gemeinsam mit der Musikschule**

Montag, der 2. September 2024, 15:30
Kamishibai „Leo Lausemaus kann nicht verlieren“
Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Montag, den 7. Oktober 2024, 15:30
**Bilderbuchkino „Mausemärchen & Riesen-
geschichte“**
Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Mittwoch, 9. Oktober 2024, 19:30 bis 21:30
Erich Kästners „Gebrauchslryk“
Lesung mit Winno Sahn im Hinteren Schlässchen
in Heusenstamm, Eintritt frei



Montag, den 4. November 2024, 15:30
Bilderbuchkino „Es klopft bei Wanja in der Nacht“
Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Montag, den 2. Dezember 2024, 15:30
Kamishibai „Das Eselchen und der kleine Engel“
Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Montag, den 9. Dezember 2024, 15:30
**Das Theater La Senty Menti zeigt das Stück
„Die mutige Martina“**
für Kinder ab 4 Jahren im Hinteren Schlässchen
in Heusenstamm
Eintritt frei

Per Mausclick ins Bücherregal.
onleihe
Verbinden Sie sich mit der Stadtbücherei Heusenstamm

Unser Online-Service für Sie: die onleihe
eBooks, ePaper, eAudios und vieles mehr finden
Sie in der onleihe. 24/7 für Sie erreichbar, um
neuen Lesestoff zu entdecken!

Sie haben Fragen dazu, wie man die onleihe nutzen
kann, welchen eReader Sie am besten nutzen
können oder auch Fragen zum Sortiment?
Sprechen Sie uns an, telefonisch, persönlich oder
per Mail.

Ihr Weg zum nächsten Lese- oder Hörspaß:
<https://onleihe.hessen.de>



(Die Nutzung der onleihe ist in Ihrem Jahresbeitrag
enthalten!) Änderungen vorbehalten!
stadtbuecherei@heusenstamm.de



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 Frauenbüro:

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

Telefonprechzeiten

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.



Stadtbücherei
im Haus
der Literatur





Per Mausklick ins Bücherregal.
onleihe

**Die
24-Stunden
Bibliothek**

- Rund um die Uhr digitale Medien ausleihen
- Auswählen, einloggen, herunterladen
- Über 90.000 eBooks, eMusic, eVideos & ePaper
- Kostenlos für Leser mit gültigem Leseausweis
- So einfach wie online shoppen



LESEN
HEUSENSTAMM
1870 1900 1990



Instrumentalausbildung

- 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
- Florian Mann – Cello
- 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

A	
Achtsamkeit	25f, 28, 30, 36, 58, 60, 64, 77, 81
Acrylmalerei	16, 58, 79
ADHS	77
Akupressur	24, 85
Alphabetisierung	38
Ängste	59
Aquarellieren	15
Arabisch	38f
Aroha®	62
Atem	26f, 35f, 64f, 70, 81
Ayurveda	85
B	
Backen	33, 85f
BBP	28, 30, 62
Beckenbodentraining	82
Beruf	50ff, 58, 67, 78
Betriebsbesichtigungen	10ff
Betriebssysteme	50f
Bewegung	28ff, 61f, 70ff, 82ff
Beziehung	8
Bildbearbeitung am PC 2	0, 90
Bildungsurlaub	6, 8, 25f, 28, 35f, 40ff, 44f, 47f, 50ff, 60
Billard	24
Bogenschießen	65
Bosnisch	45f
Buchführung	53
Burnoutprävention	36, 77
C	
Chinesisch	39
Computerkurse	50ff, 67, 90
D	
Dänisch	39
Datenschutz/-sicherheit	52f, 90
Deeskalation	32
Demokratie	4
Deutsch	54
Deutsch als Fremdsprache	38, 65, 72, 87
Didgeridoo	21
Drehkurse (Töpfern)	17f, 59
Drucktechniken	16
E	
Einbürgerung	38
Eltern	7, 76f
Energie	5
Englisch	40ff, 65f, 73, 87
Englisch für den Beruf	40ff, 65
Entspannung	24ff, 70, 81f
Erbrecht	4, 76
Ernährung	33f, 60, 86f
Ethik	9
Excel	50ff, 67, 90

Exkursionen	10f, 60, 76
F	
Familie	7, 76f
Farb-/Stilberatung	53, 81
Faszientraining	26, 28, 30, 82f
Feldenkrais®	25, 61
Fermentation	33f
Film	5
Finanzen	5, 76
Fitness	28ff, 61f, 70ff, 82ff
Focusing	35
Fotografie	19f, 58
Französisch	43f, 66, 72, 87f
Frauenkurse	9f, 32, 60, 78
Führungen	10f
Funktionelles Training	71, 84
G	
Gebärdensprache	48
Gedächtnistraining	60, 63, 77
Gesellschaft	3ff, 57f, 69, 76
Gesundheit	23ff, 59ff, 70ff, 81ff
Gitarre	10f, 80
Grundbildung	54
Gymnastik	28f, 61f, 70ff, 82f
H	
Häkeln	80
Hula-Hoop	31f
I	
Ikebana	80
Immobilien	76
Immunsystem	33
Integrationskurse	38, 65
Internet	52, 73, 90
Italienisch	44ff, 67, 88
J	
Japanisch	45
K	
Kaha®	30
Kaufmännische Kurse	53
Keramik	17f, 59
KI (Künstl. Intelligenz)	52, 90
Kinderkurse	7, 72, 77
Klima	5f, 32
Kochen	33f, 60f, 72, 85f
Kommunikation	8, 53, 58
Koreanisch	45
Kosmetik	59, 80f
Kräuter/Wildpflanzen	6
Kroatisch	45f
Kultur	13ff, 78ff
Kunst- u. Kulturgeschichte	14f, 76
Kunsth Handwerk	19, 80
L	
Länderkunde	12, 69f
Lesungen	14, 73, 89

Literatur	14, 73, 89
M	
Malen	15ff, 58, 79
Männerkurse	72
Mandalas	16, 58
Medien(-kompetenz)	50, 52f, 67, 73, 78, 89
Meditation	25, 27f, 64, 81
Mode	18f, 80
Musik, Musizieren	20ff, 68, 80
N	
Nachhaltigkeit	5f, 59
Nähen	18f, 80
Natur	5ff
Naturheilkunde	6
O	
Office	50ff, 67, 90
Online lernen	7, 29f, 39, 41ff, 46f, 50, 54, 67, 90
Outlook	52, 90
Osteoporose (Prävention)	81
P	
Pädagogik	7, 76f
Patientenverfügung	4
PC-Grundlagen	50
Persönlichkeitsentwicklung	8f, 59f, 77f
Philosophie	9
Pilates	30, 62, 71, 84f
Pilze	6, 76
Plastisches Gestalten	17f, 59, 79
Politik	4
Polnisch	46
Portugiesisch	46
Präsentation	52f
Prävention	32, 71, 85
Prüfungen	38
Prüfungstraining DTZ	65
Prüfungstraining telc Deutsch	38
Psyche	35f, 59, 87
Q	
Qi Gong	24f, 64, 70
R	
Radiieren	16
Rechnen	54
Recht	4, 76
Reisen	60, 82
Resilienz	25, 28, 35f, 77
Rhetorik	53, 58, 78
Rumänisch	46
Russisch	46
S	
Schmuck	19
Schreibwerkstatt	9, 14, 60, 78
Schwedisch	46f

Schwimmkurse	72
Selbstbewusstsein	35f, 77
Selbstverteidigung	32
Serbisch	45f
Singen	21
Smart-/iPhone	50, 52, 67, 73, 89
Social-Media	50, 52, 76
Soft Skills	53, 58
Spanisch	47f, 66f, 88f
Speckstein	79
Spracheinstufung	38
Stadtkultur	10, 76
Stimmtraining	21, 65
Stressbewältigung	30, 35f, 77, 81f
Stretching	24, 29f, 83
Stricken	79
T	
Tablet/iPad	50, 52, 67, 89
Tai Chi	24f, 64, 70
Tanz	14, 31, 62f, 78f
Testament	4, 76
Textiles Gestalten	18f, 79f
Türkisch	48
U	
Umweltbildung	5f, 57
Ungarisch	48
V	
Visualisierung	53
Verbraucherfragen	5f
Vorsorgevollmacht	4
Vorträge	4ff, 7, 14f, 32f, 57f, 67, 69f
W	
Wald	6, 26, 64
Waldbaden	64, 81
Wanderungen	6, 31, 64, 76
Wassergymnastik	72
Webseiten erstellen	52
Wechseljahre	32
Wein	15, 34, 61
Windows	50
Wirbelsäulentraining	28f, 61, 70f, 82f
Word	50f, 67, 90
X	
Xpert Business	53
Y	
Yoga	26ff, 63, 81f
Z	
Zeichnen	16f, 58
Zumba®	63

- vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**
 Wilhelm-Leuschner Str. 33
 Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
 Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R
- vhs Dietzenbach e.V.**
 Wilhelm-Leuschner Str. 33
 63128 Dietzenbach
 Kurs-Nr. beginnt mit Di
- vhs Heusenstamm**
 Im Herrngarten 1
 63150 Heusenstamm
 Kurs-Nr. beginnt mit He
- vhs Rodgau**
 Hintergasse 15
 63110 Rodgau
 Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname _____

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

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagüber) _____

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 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.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____
 (Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit 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 jeweils am Beginn des Programms der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

- vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**
 Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
 Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R
- vhs Dietzenbach e.V.**
 Wilhelm-Leuschner Str. 33
 63128 Dietzenbach
 Kurs-Nr. beginnt mit Di
- vhs Heusenstamm**
 Im Herrngarten 1
 63150 Heusenstamm
 Kurs-Nr. beginnt mit He
- vhs Rodgau**
 Hintergasse 15
 63110 Rodgau
 Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname _____

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

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagüber) _____

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 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.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____
 (Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit 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 jeweils am Beginn des Programms der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödemark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000266669)

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 Dreieich/vhs Rödemark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000266669)

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!