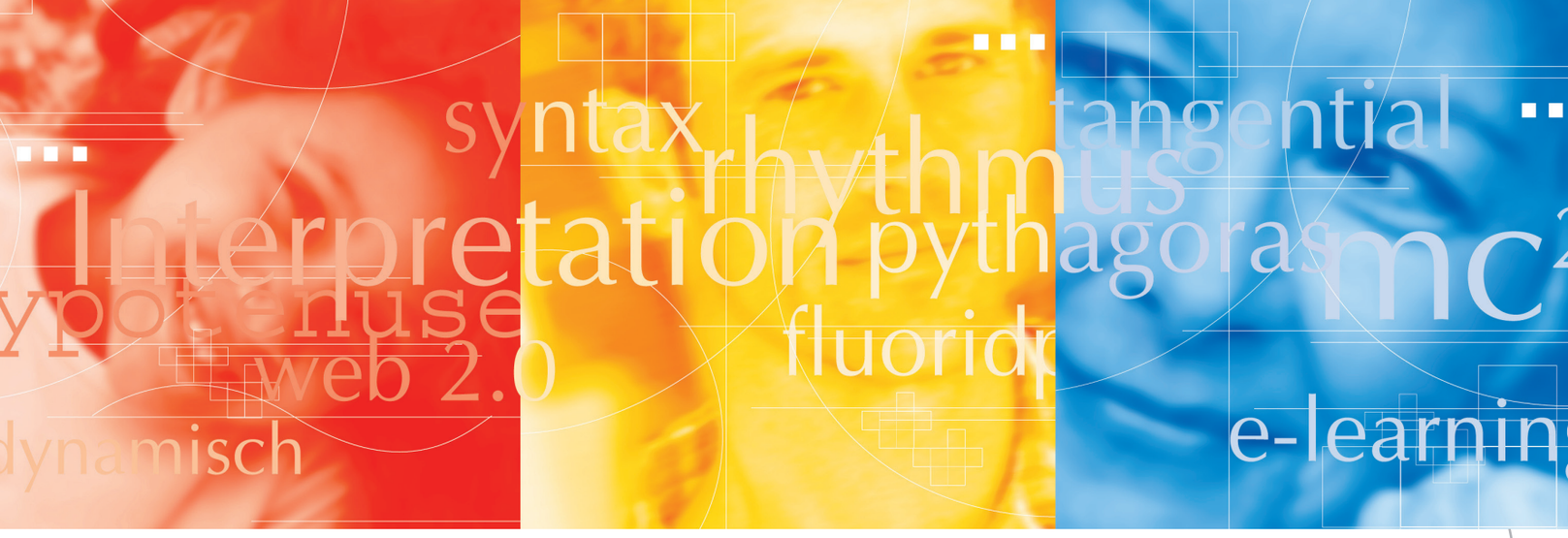

Haus des Lebenslangen Lernens | Ein Campus fürs Leben

leben. lernen. bilden.

vhs Kreisvolkshochschule

Programm 2. Halbjahr 2010

mit
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark
Informationen zu den anderen
Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft

Kreis Offenbach

Volkshochschule 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.: 06104/607-1124
Fax: 06104/607-1662
E-Mail: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
Geschäftsführung:
Herr Markus Tremmel

Teilnahmebedingungen der VHS
Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist von einer **vorherigen** Anmeldung abhängig. Diese ist per Postkarte (der Broschüre beigeheftet), per Fax oder per Email möglich. Die Anmeldung gilt als verbindlich. Bei allen Kursen (ausgenommen Sprachkurse) ist eine schriftliche Abmeldung bis 14 Wochentage vor Veranstaltungstermin möglich. Es gilt das Datum des Eingangsstempels. Nach Verstreichen dieser Frist ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Eine Abmeldung nach Ablauf dieser Frist kann nur in besonders begründeten Ausnahmefällen anerkannt werden; ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen.

Mindestteilnehmer/innenzahl und Zuschlag
Für die Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmer/innenzahl von 9 erforderlich. Bei weniger als 9 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.**

Die Kursgebühr **ist auf unten aufgeführtes Konto unter Angabe des Teilnehmers und Nennung der Kursnummer zu überweisen:** Konto-Nr. 4 724 647, bei der Sparkasse Langen-Seligenstadt (BLZ 506 521 24)

Die Geschäftsstelle nimmt keine Kursgebühren entgegen. Wer sich ordnungsgemäß angemeldet hat, kann am ersten Unterrichtstag teilnehmen. **Die Gebühren bzw. der Gebührenaufschlag muss spätestens nach der ersten Unterrichtseinheit (des jeweiligen Kurses) an die VHS- Heusenstamm entrichtet werden. Bei Nichtbeachtung der Zahlungsmodalitäten kann dies zum Ausschluss aus dem Kurs führen.**

Gebührenrückerstattung:
1.) Kursgebühren werden zurückerstattet
   a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss;
   b) anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsabschnitte ausfällt.
2.) Kursgebühren werden auf **schriftlichen Antrag** in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer aus von ihr / ihm nicht zu vertretendem Grund (insbesondere längere Krankheit, Wohnortwechsel aus beruflichen Gründen) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen; **ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu erbringen.**

Ferien:
Während der Herbstferien (11.10. – 22.10.2010) und den Weihnachtsferien (20.12.2010 – 07.01.2011) und 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.
Bitte beachten Sie folgende Hinweise: Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Die Teilnahmebedingungen werden mit der Anmeldung als verbindlich anerkannt.

Kursgebühren:
Die Gebühren richten sich nach der Kursteilnehmerzahl. Bei den im Heft angeführten Kursgebühren ist eine Mindestteilnehmerzahl von 9 zu Grunde gelegt. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann der Kurs mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Wer damit nicht einverstanden ist, muss dieses auf der Anmeldekarte kenntlich machen.

Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit von 45 Minuten für Programmbereich:

1 – Politik / Gesellschaft	EUR 2,15
2 – Kultur / Gestaltung	EUR 2,20
3 – Gesundheit	EUR 2,15
4 – Sprachen	EUR 2,20
5 – Arbeit / Beruf/ EDV (6 Teilnehmer)	EUR 3,40

Teilnahmebescheinigung gebührenfrei

Gebührenbefreiung:
Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei.
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.

Ort der Veranstaltungen:
Adalbert-Stifter-Schule, Schulstr. 2 - 4
Adolf-Reichwein-Schule
(Haupt- und Realschule), Leibnizstr. 61
Alte Schule Rembrücken, Hauptstr. 23
Evangelisches Gemeindehaus,
Leibnizstr. 57
Otto-Hahn-Schule, Philipp-Reis-Str. 52 - 54
Schulungsräume VHS,
Eisenbahnstr. 11, 1. Obergeschoss
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30
(Stadtteil Rembrücken)

Länderkunde / Geographie

Dia-Veranstaltungen
Diavorträge finden im Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, jeweils um 20.00 Uhr statt.
Die Themen der Einzelveranstaltungen aus Geographie und Geschichte werden in einem Informationsblatt vorgestellt. Folgende Termine standen vor Drucklegung bereits fest:

11.10.2010: USA – Salt Lake City, Wyoming, Montana und der Yellowstone National Park
25.10.2010: Namibia – wo die Natur unendlich ist
08.11.2010: Thailand

Das Programm ist im Rathaus (Information) und bei nachstehenden Heusenstammer Geldinstituten / Firmen erhältlich. Ihnen gilt unser besonderer Dank.
- Monier Braas GmbH, Rembrücker Straße 50
- Buchhandlung „Das Buch“, Frankfurter Straße 30
- Herth & Buss GmbH & Co. KG, Dieselstraße 2 – 4
- SEB Bank AG, Frankfurter Straße 44 a
- Volksbank Heusenstamm, Frankfurter Straße 20

Ein Unkostenbeitrag von € 2,00 pro Teilnehmer ist am Eingang zu entrichten. Sammelbehälter stehen bereit.

Recht

NEU

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung
Mit diesen Instrumenten kann in gesunden Tagen rechtzeitig rechtliche Vorsorge für das Alter, den Fall einer Erkrankung oder eines Unfalles getroffen werden. Mit Erreichen der Volljährigkeit endet die rechtliche Vertretung durch die Eltern. Ab diesem Zeitpunkt hat kein Erwachsener automatisch eine Person an der Seite, die berechtigt ist, für ihn zu handeln oder ihn zu vertreten. Angesprochen sind Menschen jeden Alters, unabhängig davon, ob nahe Angehörige vorhanden sind oder nicht. Der Vortrag informiert über Sinn und Zweck der verschiedenen Regelungen und die Möglichkeit eine rechtliche Betreuung zu vermeiden.
He 1.05.01
Sigrid Rebell, Rechtsanwältin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 19.00 Uhr, ***am 15.09.2010***
€ 3,00 /Unkostenbeitrag bitte passend mitbringen.
Anmeldungen bitte per E-Mail an vhs@heusenstamm.de oder telefonisch an 06104/607-1124 bis zum 13.09.2010

Psychologie

Familienaufstellungen – Unbewusste Kräfte aus unserem (Familien-) System erkennen und nutzen
Wir alle sind in unterschiedlichsten Systemen eingebunden. Unsere Prägungen entstanden meist in unserem ersten und wichtigsten System, der Familie. Durch Veränderung unseres eigenen inneren Familienbildes mit Stellvertretern aus der Gruppe wird es möglich, den Grund unerklärlicher Probleme zu erkennen und unbewusste Verstrickungen zu lösen. Ein enorm tiefgreifendes mächtiges Mittel um unbekannte Einflussfaktoren im Leben und der Gesundheit sichtbar und lösbar zu machen. Nach einem kleinen Vortrag über Familienaufstellungen und andere Aufstellungsformen erhalten Teilnehmer die Möglichkeit, ein eigenes Anliegen aufzustellen. Bei mehreren Aufstellungswünschen wird eine Auswahl getroffen.
He 1.07.01
Sigrid Barthelmes und Lutz Frentzel,
Heilpraktiker für Psychotherapie
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, ***am 29.09.2010***
1 Termin, 4 UE
€ 8,60

Kultursommer am Schloss

6. bis 29. August 2010

Stadtbücherei Heusenstamm

Schlossstraße 10
Tel.: 0 61 04 / 64 36 15

Öffnungszeiten:

Dienstag:	10.00 – 12.00 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 – jeweils am 2. Samstag:	11.00 –13.00 Uhr

In kleinen Schritten zu mir selbst . . .
Ein Selbst- ERFAHRUNGS- und Entspannungskurs für Frauen, die einen Weg suchen, wieder zu ihrer Kraft und Stärke zu finden.
Durch eigene negative Bewertung unserer Gefühle, Gedanken und Handlungen fühlen wir uns oft klein. Selbstzweifel, wenig Gespür für unsere Bedürfnisse und Schwierigkeiten, es uns gut gehen zu lassen, geben uns das Gefühl, nur noch zu „funktionieren". Immer mehr verlieren wir unsere Kraft, Energie und Lebensfreude.
Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die neugierig darauf sind, neue Wege zu finden, um sich selbst wieder mehr zu spüren, ihre tatsächlichen Bedürfnisse wieder wahr zu nehmen und somit Zugang zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit im Alltag zu finden. Mit Techniken der Gestalt-, Körper- und Kunsttherapie schaffen wir den hierfür notwendigen Raum. Weg vom Kopf, der nur allzu oft vorschreibt wie man zu sein hat – hin zu der eigenen Wahrheit. Unterstützen werden uns dabei unter anderem Entspannungsübungen, die Arbeit mit kreativen Mitteln und Wahrnehmungsübungen. In Gesprächen, die von Achtung und Respekt für jede einzelne Frau geprägt sind, darf „alles da sein was ist".
Bitte eine Decke und Socken mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 10
He 1.07.02
Elke Ruhl und Elke Klein, Psychologische Beraterinnen (Gestalttherapie mit Elementen der Kunst- und Körpertherapie)
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
am 12.11., 10.12.2010 und 14.01.2011
3 Termine, 12 UE
€ 25,80

Verbraucherfragen

Sonnenenergie zur Warmwasserbereitung und Heizungsunterstützung **NEU**
Die für Jahrtausende unerschöpfliche Energiequelle Sonne zu nutzen ist ein alter Traum der Menschen. Er kann jetzt wahr werden. Heute stehen einfache erprobte Techniken zur Verfügung, um mit Sonnenenergie Wasser zu erwärmen. So können die begrenzten fossilen Energievorräte (Kohle, Erdöl, Gas) unserer Erde geschont und die Umwelt von den Verbrennungsprodukten entlastet werden.
Der Vortrag erläutert den technischen Aufbau von solarthermischen Anlagen zur Erwärmung von Brauch- und Heizungswasser. Anhand von einfachen Regeln wird die Auslegung der Solaranlage beschrieben. Verschiedene Systeme werden vergleichend dargestellt. Der zu erwartende jährliche Energieertrag wird an einem Beispiel ermittelt. Die Wirtschaftlichkeit von Solaranlagen, der Bauablauf einer solchen Anlage und die aktuellen Förderprogramme werden erläutert.

Dieser Veranstaltungstermin richtet sich gleichermaßen an Ein- und Mehrfamilienhausbesitzer. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren. Der Referent von der Energieversorgung Offenbach AG steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.
He 1.19.01
Eberhard Kundi, Energieberater
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 19.30 – 21.45 Uhr, ***am 24.11.2010***
Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Anmeldungen bitte per E-Mail an vhs@heusenstamm.de oder telefonisch an 06104/607-1124 bis zum 23.11.2010

Gestalten

Harmonisch leben mit Feng Shui
Feng Shui, eine inzwischen fast 5000 Jahre alte Harmonielehre, ist nicht einfach nur eine Baguaeinteilung. Wichtig hierbei ist die Formenschule, auf die die Dozentin eingehen wird und die Kompassschule, die zur Berechnung der Farben dient. Schritt für Schritt wird erklärt, wie man auf die Bestimmung der Farben in den einzelnen Räumen kommt.
Bitte Grundrisse, Farbstifte, Lineal oder Geodreieck und einen Kompass (falls vorhanden) mitbringen.
He 2.00.01
Ina Peters, Diplom-Pädagogin und zertifizierte Feng-Shui-Beraterin
Eisenbahnstraße 11, 1. OG
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, ***ab 04.11.2010***
4 Termine, 8 UE
€ 17,60

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 01.09.2010***
(jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat)
Gebührenfrei

Kalligraphie

Schriftcollagen
Die Collage, eine von Picasso entdeckte künstlerische Darstellungsform, ist für Textkompositionen besonders interessant. Es werden Textinhalte durch Fragmente von Buchseiten, Zeitschriften und selbst gestalteten Schriftblättern sowohl lesbar, als auch bildhaft interpretiert.
Höchstteilnehmerzahl: 15
He 2.05.01
Sigrid Hammon, Kunstpädagogin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 19.00 - 21.00 Uhr, ***ab 02.09.2010***
12 Termine, 32 UE
€ 70,40

Manuelle Druckverfahren mit Schrift
Die Verwendung selbst hergestellter Druckstöcke (Karton, Kordel, Linol und Holz) bietet zahlreiche Möglichkeiten der Kombination von gedruckten und geschriebenen Texten (auch für Karten oder Geschenkpapiere verwendbar). – Für Einsteiger besonders geeignet.
Höchstteilnehmerzahl: 15
He 2.05.02
Sigrid Hammon, Kunstpädagogin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di, 19.00 - 21.00 Uhr, ***ab 07.09.2010***
12 Termine, 32 UE
€ 70,40

Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz / für Anfängerinnen jeden Alters mit geringen Vorkenntnissen
Frauen sind Multitasker, die sowohl beruflich, wie auch im familiären Umfeld unentwegt organisieren, an vielen Fronten arbeiten und in der Regel alles im Griff haben: Dieser Kurs bietet die Chance, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, die eigene Weiblichkeit neu zu entdecken, den ganzen Körper mit Spaß zu trainieren, auch wenn man längere Zeit nichts getan hat. Getanzte Lebensfreude, das Vermitteln eines guten Körpergefühles, Erlernen der Grundbewegungen und das Fördern der Beweglichkeit sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Allmählich werden wir den eigenen persönlichen Ausdruck in den Vordergrund rücken und nebenbei auch Einiges über kulturelle Hintergründe und orientalische Rhythmik erfahren.
He 2.09.01
Elke Blank-Ziethmann, Lizenztrainerin für Orientalischen Tanz im Dt. Sportbund
Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)
Di, 20.00 - 21.30 Uhr, ***ab 07.09.2010***
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Orientalischer Tanz - Bauchtanz / Medium - Fortgeschrittene
Kursbeschreibung siehe 2.09.01
He 2.09.02
Elke Blank-Ziethmann, Lizenztrainerin für Orientalischen Tanz im Dt. Sportbund
Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)
Di, 18.30 - 20.00 Uhr, ***ab 07.09.2010***
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Gesundheit

Schönheitsrezepte aus der Natur – „Mango auf der Haut" **NEU**
- Kosmetik praktisch anwenden –
Honig, Gurkenscheiben und Co. – alte, übermittelte Pflegerituale seit Generationen und Jahrhunderten erprobt. Unzählig viele Extrakte und Öle aus Pflanzen, Blüten, Wurzeln und Früchten haben in der heutigen Zeit die Tiegel und Tuben erobert. Worauf sollte ich achten in Bezug auf meinen individuellen Hauttyp? Hier erfahren Sie Wissenswertes für Ihre individuelle Pflege. Die Naturkosmetik ist immer beliebter. Was bedeutet dies für mich als Verbraucher? Entsprechend Ihrem Hauttyp werden Sie selbst aus der Natur einfache Gesichtsmasken anrühren. Um das Ergebnis der Maske zu unterstützen, werden wir eine sanfte, kurze Gesichtsmassage nach dem kostbaren Wissen alter Kulturen anwenden. Über bestimmte Energiepunkte und Fingerhaltungen erreichen wir eine sofortige Glättung der Mimikfältchen und eine Entspannung des ganzen Körpers.
Bitte mitbringen: Kleine Schüssel, Löffel, Stirnband, Schreibmaterialien, Handtuch (Bitte ungeschminkt kommen, oder Abschminkutensilien mitbringen.)
He 3.00.01
Tanja Pehl, staatl. gepr. Kosmetikerin und Visagistin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, ***am 22.01.2011***
1 Termine, 4 UE
€ 11,10 (incl. EUR 2,50 Materialkosten)

Yoga / Autogenes Training / Entspannung

Hatha-Yoga für leicht Fortgeschrittene
Mit statischen und dynamischen Körperübungen halten wir unseren Körper beweglich. Durch diese Bewegungsabläufe wird der Abbau von Verspannungen bewirkt, sowie eine Kräftigung der Wirbelsäule, Muskulatur und der Gelenke erreicht. Bewusste Atemführung und Entspannungsübungen wirken sich beruhigend auf unseren Körper, die Gefühle und Gedanken aus. Die Yogaübungen beeinflussen die Haltung, die Organfunktion, die Konzentrationsfähigkeit und die Entspannung positiv.
Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 12
He 3.01.01
Britta Herrmann, Yogalehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, ***ab 30.08.2010***
(außer 13.09. und 25.10.2010)
10 Termine, 20 UE
€ 43,00

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene
Grundkenntnisse von Hatha-Yoga (siehe Kurs 3.01.01) werden bewusst erweitert und gefestigt. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 15
He 3.01.02
Britta Herrmann, Yogalehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ***ab 30.08.2010***
(außer 25.10.2010)
11 Termine, 22 UE
€ 47,30

Alles für Gesundheit und Wohlbefinden: Autogenes Training / Konzentrierte Selbstentspannung / Meditation

Möchten Sie sich von Stress befreien? Loslassen lernen und Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden? Durch Muskelspannung und –lösung, verbunden mit einer ruhigen, tiefen Atmung und positiven Vorstellungsbildern, Phantasiereisen und Körperwahrnehmung, können Sie in einen Zustand tiefer wohltuender Entspannung gelangen, in dem Sie in Ruhe und Gelassenheit vollständig regenerieren. Eine Kräftigung und Belebung für Ihren gesamten Organismus! Leitsätze – positiv formuliert – wirken in den Alltag hinein.

He 3.01.03
Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation
Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
Kurs A:
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ***ab 06.09.2010***
Kurs B:
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, ***ab 09.09.2010***
15 Termine, 30 UE
€ 64,50

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: 14
He 3.01.04
Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 9.00 – 10.00 Uhr, ***07.09.2010***
12 Termine, 16 UE
€ 34,40

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Um auf Dauer die angenehme Wirkung von Yoga zu erfahren, ist es wichtig, regelmäßig zu üben. Ein Yoga-Kurs für Fortgeschrittene vertieft die Körperpraxis. Im achtsamen Üben der Asanas und der Atembeobachtung wird ein Prozess in Gang gesetzt, der uns hilft, Wohlbefinden zu erlangen und zu erhalten.
Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und evtl. ein Sitzkissen mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 14
He 3.01.05
Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 10.15 – 11.45 Uhr, ***ab 07.09.2010***
12 Termine, 24 UE
€ 51,60

Duft-Qi-Gong – die besondere chinesische Heilgymnastik

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie.
Duft-Qi-Gong 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-Qi-Gong richtig ausgeübt wird und einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist hat. Duft-Qi-Gong hilft uns, von unserer Kopflastigkeit wegzukommen, und wieder ein gutes Körpergefühlt zu entwickeln. Die Übungen dienen der Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (das Chi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie (das Chi) in den Meridianen ungehindert fließen kann, ist der Mensch gesund (traditionelle chinesische Medizin).
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, Iso- oder Yogamatte und evtl. ein kleines Kissen mit, für die abschließende Entspannungsübung.
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
He 3.01.06
Renate Sattler, Gesundheitstrainerin und Meditationsleiterin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A:
Di, 10.00 – 10.45 Uhr, ***ab 14.09.2010***
Kurs B:
Di, 11.15 - 12.00 Uhr, ***ab 14.09.2010***
Kurs C:
Do, 18.00 – 18.45 Uhr, ***ab 16.09.2010***
Kurs D:
Do, 19.15 – 20.00 Uhr, ***ab 16.09.2010***
10 Termine, 10 UE
€ 21,50

Entspannung leicht und nachhaltig auslösen – DAS FORMEL-7-TRAINING **NEU**

Über sieben Suggestivformeln leiten wir den Entspannungszustand ein. Die ganze Übung – medizinisch sowie psychologisch fundiert – dauert nur 60 Sekunden. Bei regelmäßigem Training reduzieren wir auf diese Weise krankmachenden Stress, lassen in uns Ausgeglichenheit und Ruhe aufkommen, und steigern Aufmerksamkeit und Ausdauer. Weitere heilsame Effekte können sich einstellen, z. B. Abbau von Ängsten oder Senkung von hohem Blutdruck. Die Übung ist leicht zu erlernen und lässt sich flexibel in Alltag und Beruf integrieren.
He 3.01.07
Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe und Entspannungstrainer
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm
Mi, am 03.11.2010, 19.00 – 21.15 Uhr
1 Termin, 3 UE
€ 6,45

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.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.01
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle
Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, ***ab 30.08.2010***
13 Termine, 17 UE
€ 37,30

Rücken-Fit Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung entstanden sind, werden durch die gezielte Schongymnastik reduziert.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.02
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 31.08.2010***
13 Termine, 17 UE
€ 37,30

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 3.02.03
Alexandra Settler, Body & Mind-Balance-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 15.45 – 16.45 Uhr, ***ab 01.09.2010***
15 Termine, 20 UE
€ 43,00

Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen
He 3.02.04
Ursula Feldpausch-Herbert, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Kurs A:
Mi, 16.00 – 17.00 Uhr, ***ab 01.09.2010***
Kurs B:
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, ***ab 01.09.2010***
15 Termine, 20 UE
€ 43,00 (zzgl. Reinigungsumlage – im Kurs zu entrichten)

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

Pilates

Bitte Gymnastikmatte mitbringen
Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Durch ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Diese Methode beugt Rückenschmerzen vor, kräftigt die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur und lässt den Bauch flach und fest werden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet.
He 3.02.05
Alexandra Settler, Pilates & Power Vit Yoga Trainer
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi , 16.45 – 17.45 Uhr, ***ab 01.09.2010***
(Anfängerkurs siehe 3.02.09)
15 Termine, 20 UE
€ 43,00

Fitnessgymnastik

Bitte Gymnastikmatte mitbringen
Beschwerden an Rücken, Schulter und anderen Körperteilen sind häufig auf fehlerhafte Bewegungsabläufe zurückzuführen. Das Ziel des Kurses liegt darin, die Koordination der Bewegung zu verbessern und die Beweglichkeit zu erhöhen, um Beschwerden zu beheben und zu lindern. Die Gymnastik erfolgt unter Einbeziehung verschiedener Handgeräte mit dem Ziel der Lockerung, Kräftigung und Entspannung der Muskulatur sowie der Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.
He 3.02.06
Dorothea Klüsche-Hudson, Sportlehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, ***ab 01.09.2010***
15 Termine, 20 UE
€ 43,00

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 01.09.2010***
Kurs B:
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 01.09.2010***
Kurs C:
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, ***ab 01.09.2010***
14 Termine, 19 UE
€ 40,20

Rücken-Fit
Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen
Durch eine funktionelle Ganzkörpergymnastik wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger, und damit Rückenproblemen entgegengewirkt.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.08
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, ***ab 01.09.2010***
13 Termine, 17 UE
€ 37,30

Pilates für Anfänger / Vormittagskurs
Kursbeschreibung siehe 3.02.05
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.09
Alexandra Settler, Pilates & Power Vit-Yoga-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Do, 9.00 – 10.00 Uhr, ***ab 02.09.2010***
15 Termine, 20 UE
€ 43,00

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.10
Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle
Kurs A:
Do, 17.15 – 18.15 Uhr, ***ab 02.09.2010***
Kurs B:
Do, 18.15 – 19.15 Uhr, ***ab 02.09.2010***
14 Termine, 19 UE
€ 40,20

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 3.02.11
Simone Dörr, Prävention-Lizenz
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Do, 18.15 – 19.15 Uhr, ***ab 02.09.2010***
15 Termine, 20 UE
€ 43,00

Erkrankungen / Heilmethoden

REIKI – 1. Grad
REIKI, eine Wiederentdeckung aus der Jahrtausende alten Tradition des natürlichen Heilens, ist jene Kraft, die Grundlage allen Lebens bildet. Diese universale Lebensenergie kann durch entsprechende Einstimmungen in jedem Menschen geweckt werden, so dass sie als heilende und harmonisierende Kraft durch unsere Hände fließt. Im 1. Grad erlernen wir die Fähigkeiten, uns selbst und andere wirkungsvoll zu behandeln.
Bitte bequeme Kleidung, Decken und Kissen mitbringen.
He 3.04.01
Birgit Grebe, Heilpraktikerin und Reiki-Großmeisterin
Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)
Sa und So, am 04./05.09.2010,
jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr,
2 Termine, 20 UE
€ 43,00 (zzgl. EUR 10,00 für Skript und Urkunde, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind)

Die Biochemie nach Dr. Schüßler
Die Biochemie – ein abgekürztes Heilverfahren – wie der Arzt Dr. Schüßler selbst sagte, ist eine alternative Heilmethode, die gerade in der heutigen Zeit ins Gespräch gekommen ist. Der Mediziner und Homöopath hatte im 19. Jahrhundert herausgefunden, dass mit verschiedenen Krankheitsbildern oft ein Mangel an Mineralien im Körper einhergeht. Daraus zog der den Schluss, dass die Gabe von Mineralsalzen zur Heilung führen kann. Zwölf dieser Salze, so die Ergebnisse seiner Untersuchungen, seien entscheidend. In diesem Kurs werden die Mittel und ihre Verwendung vorgestellt.
He 3.04.02
Birgit Grebe, Heilpraktikerin
Haus der Begegnung, Obertshäuser Straße 30 (Stadtteil Rembrücken)
Sa und So, am 13./14.11.2010,
jeweils von 10.00 – 18.00 Uhr,
2 Termine, 20 UE
€ 43,00 (zzgl. EUR 5,00 für Materialkosten, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind)

Kochkurse

In einer umgebauten und nach neuestem Standard eingerichteten Schulküche heißen unsere Dozentinnen Sie herzlich willkommen.

Eine Reise durch die Indische und Pakistanische Küche
Lernen Sie z. B. Reisgerichte, Lammcurry, exotische Gemüsesorten und verschiedene Brotspezialitäten kennen!
He 3.07.01
Sadika Awan
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Mo, 18.00 - 21.00 Uhr, ***ab 06.09.2010***
12 UE, Termine: 3
€ 25,80 (zzgl. Lebensmittelumlage)
Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

Herbstliche Genüsse
He 3.07.02
Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Mo, 18.00 - 21.00 Uhr, ***ab 27.09.2010***
28 UE, Termine: 7
€ 60,20 (zuzüglich Lebensmittelumlage)
Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

Die Männer löffeln wieder
He 3.07.03
Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 18.00 - 21.00 Uhr, ***ab 30.09.2010***
28 UE, Termine: 7
€ 60,20 (zuzüglich Lebensmittelumlage)
Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

Chinesisch kochen nach Hausfrauen Art
He 3.07.04
Helen Ibrügger, Hauswirtschafterin
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Kurs A:
Di, 18.00 - 21.00 Uhr, ***ab 26.10.2010***
Kurs B:
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, ***ab 27.10.2010***
20 UE, Termine: 5
€ 43,00 (zzgl. Lebensmittelumlage)
Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

Sprachen

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

Vhs-Lernstufen nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“:

Lernstufe A1
Am Ende dieser Stufe können Sie
vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Lernstufe A2
Am Ende dieser Stufe können Sie
Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Lernstufe B1
Am Ende dieser Stufe können Sie
die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z. B. Familie, Hobbys und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

Lernstufe B2
Am Ende dieser Stufe können Sie
längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Lernstufe C1
Am Ende dieser Stufe können Sie
längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A 1.2
Dieser Kurs wendet sich an Personen, die schon Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 haben.
He 4.04.01
Beata Klementné Kecskeméti, diplomierte Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache
Dienstags: Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di und Mi, 18.00 – 19.30 Uhr,
ab Di, 26.10.2010 (zweimal wöchentlich)
Lehrbuch: Themen Aktuell 1
22 Termine, 44 UE
€ 96,80

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

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.

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen – Lernstufe A 1 (1. Semester)

He 4.06.01
Adriana Mallek, Englischlehrerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, ***ab 01.09.2010***
Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – Lernstufe A 1 (3. Semester)

Different methods will be used to help the students to get more out of speaking and writing. The ideas combine grammar with vocabulary to create all-round-learning. The book is very important.
He 4.06.02
Adriana Mallek, Englischlehrerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, ***ab 01.09.2010***
Lehrbuch: Face 2 Face Elementary Student's Book, ab Lektion 7 a
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

English for Tourists - Lernstufe A2

Wir lernen spielerisch und experimentell in der Gruppe speziell für Situationen im Urlaub in englischsprachigen Ländern. Wir arbeiten mit Lehrbuch und Extra-Unterrichtsmaterial, von der Kursleiterin hergestellt und ausgegeben. Hierfür sind € 3,00 an die Kursleiterin zu entrichten.
He 4.06.03
Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater und Musik, lizensierte Prüferin für Englisch (telc/alle Stufen)
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Do, 17.45 – 19.15 Uhr, ***ab 09.09.2010***
Lehrbuch: The New Headway B 1 (Forts.), Student's Book, Cornelsen Verlag
13 Termine, 26 UE
€ 57,20

Talk, talk , talk / Lernstufe B1

This is the way to keep your English alive . . . just talk, talk, talk.
By using material that will encourage lively discussion and interesting activities, your speaking abilities will be developed. Naturally grammar difficulties, reading and writing will not be neglected. However the main emphasis of this course is clear: - Let's talk, talk, talk.
He 4.06.04
Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte Trainerin (EPQ) für die englische Sprache
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 9.30 – 11.00 Uhr, ***ab 14.09.2010***
12 Termine, 24 UE
€ 52,80

NEU

America, the land of the unlimited opportunities / Lernstufe B 1.1

During this course you will learn everything you need to know about the USA. You will learn to understand the Americans' mentality, their way of life and you will get a taste of their customs and manners. Throughout the course you will be given ample opportunity to have lively discussions within the group and to practise your speaking and listening skills. Furthermore the difference between American and British English will not be neglected and of course, grammar will also find consideration. And ... at the end of the course you will be in love – with America and the English language!
He 4.06.05
Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte Trainerin (EPQ) für die englische Sprache
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Do, 9.30 – 11.45 Uhr, ***ab 23.09.2010***
3 Termine, 9 UE
€ 19,80

Englisch – Kreativkurs / Lernstufe B2 – C1

Weiterführender Kurs. Wir arbeiten mit Zeitungsartikeln, Kurzgeschichten, Simulationen praktischer Situationen im Alltag, und natürlich mit dem Kursbuch . . .
He 4.06.06
Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater und Musik, lizensierte Prüferin für Englisch (telc/alle Stufen)
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, ***ab 07.09.2010***
Begleitbuch: The New Headway Intermediate – Student's Book- Forts. , Cornelsen Verlag
13 Termine, 26 UE
€ 57,20

The English Talkshop - Lernstufe C 1

Advanced Learners
This course is designed for students interested in conversation, discussion and improving grammatical skills. We read Spotlight or other texts of general interest. Emphasis is placed on developing fluency and accuracy in spoken English.
He 4.06.07
Gisela Walther, Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, ***ab 09.09.2010***
13 Termine, 26 UE
€ 57,20

English in Action“ – Englisch für Kinder mit Eva und Lilly*

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 und zu sprechen.
He 4.06.08
Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater und Musik, lizensierte Prüferin für Englisch (telc/alle Stufen)
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Kurs A:
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, ***ab 07.09.2010***
(Kinder ab 5 - 6 Jahre mit geringen Vorkenntnissen)
Kurs B:
Di, 16.15 – 17.15 Uhr, ***ab 07.09.2010***
Anfänger mit Vorkenntnissen (Kinder ab 6 – 7 Jahre mit geringen Vorkenntnissen)
Kurs C:
Do, 16.15 – 17.15 Uhr, ***ab 09.09.2010***
(Kinder ab 8 Jahre mit Vorkenntnissen)
Kurs D:
Do, 15.00 – 16.00 Uhr, ***ab 09.09.2010***
(Kinder ab 9 Jahre mit Vorkenntnissen)

- Neuanmeldungen nur nach Absprache – Bitte bei Frau Karb (Tel. 06104/607-1124) nachfragen!
10 Termine, 13 UE
€ 29,35 Zusätzlich zu den Kursgebühren werden 8,00 € Materialkosten für Anschauungsmaterial, Spielzeug, Farben und Papier, „ Juice and Biscuits“ an die Kursleiterin erbeten.

** Seit Sommer 2004 arbeitet Lilly mit uns, eine besonders liebe und besonders geschulte Golden-Labrador-Hündin.*

Französisch

Französisch – Lernstufe B1

Mit unserer neuen Methode – lernfreundlich und vielfältig – wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen. Ein idealer Kurs für Zwischeneinsteiger, die ihr Französisch ausbauen möchten oder ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.
He 4.08.01
Sabine Malher, Dozentin für Französisch
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, ***ab 02.09.2010***
Lehrbuch: Couleurs de France, Band 2 (blanc-alt), ab Lektion 8, Lehrbuch wird möglicherweise leihweise zur Verfügung gestellt.
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Französisch – Lernstufe C1

Konversation über aktuelle Presseartikel sowie die Lektüre „Hector et les secrets de l'amour“ von Francois Lelord (2. Teil – Reclam-Verlag)
He 4.08.02
Traute Burdack, Lehrerin für Grund-, Haupt- und Realschule
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ***ab 06.09.2010***
12 Termine, 24 UE
€ 52,80

Französisch – Lernstufe C1

Nous reférant aux nouvelles du jour, à des articles de journaux, à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains, et parfois à des films. Nous apprenons à parler le francais librement et sans appréhension, tout en revisant et en approfondissant la grammaire.
He 4.08.03
Sabine Malher, Dozentin für Französisch
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, ***ab 02.09.2010***
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Italienisch

Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Lernstufe A1

Dass die Italiener – bis auf einige Ausnahmen – nicht gerade sehr gut in Englisch sind, ist schon längst bekannt. Und darauf hoffen, dass in Italien Deutsch gesprochen wird, wollen Sie nicht mehr. Fazit: jetzt wird Italienisch gelernt. Und diesmal richtig! Und wer weiß? Vielleicht möchten Sie später sogar die Prüfung für das Europäische Zertifikat Italienisch machen ....
He 4.09.01
Salvatore Ingraffia, Telc-Prüfer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Sa, 16.15 – 17.45 Uhr, ***ab 04.09.2010***
Lehrbuch: Linea diretta I a
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Italienisch für Anfänger/innen mit wenig Vorkenntnissen/ Lernstufe A1

Wir wollen uns nichts vormachen, Sie haben recht: Italienisch ist keine einfache Sprache. Und die Italiener sprechen immer so schnell! Wie die Chinesen! Wie die Franzosen! Wie die Araber! Wie die Engländer! ... so lange wir ihre Sprache nicht gelernt haben ... Also: versuchen wir jetzt die Lernstufe A2 zu erreichen, dann die B1, die B2, die C1 ... und dann sprechen wir noch einmal darüber, in Italienisch. Einverstanden?
He 4.09.02
Salvatore Ingraffia, Telc-Prüfer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Sa, 18.00- 19.30 Uhr, ***ab 04.09.2010***
Lehrbuch: Linea diretta Ia, ab Lektion 3
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch

Spanisch – Lernstufe A 1.1 / für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist an diejenigen gerichtet, die die Vielfalt der spanischsprachigen Welt von Anfang an auf eine spielerische, lebendige, praxisbezogene Art und Weise erlernen möchten. In dem Kurs werden Sie nicht nur die Begrüßungsformeln kennenlernen, sondern auch wie man zwischenmenschliche Kontakte aufbauen und z. B. im Urlaub oder im Beruf anwenden kann.
Ab Lektion 7, Band 1
He 4.22.01
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di, 17.15 – 18.45 Uhr, ***ab 31.08.2010***
Lehrbuch: Con gusto (A1), Lehr- und Arbeitsbuch; Klett-Verlag; ISBN: 978-3-12-514980-9
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch – Lernstufe A 1.3 / Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Ab Lektion 10 c, Band 1
He 4.22.02
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr , 17.00 – 18.30, ***ab 03.09.2010***
Lehrbuch: Caminos 1 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch für leicht Fortgeschrittene – Lernstufe A 2.2

En nuestro curso además de continuar las lecciones del libro, repetiremos y profundizaremos nuestras formas gramaticales. También prácticaremos la forma comunicativa de acuerdo al tema en cuestión.
Ab Lektion 10, Band 2
He 4.22.03
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo , 11.00 – 12.30, ***ab 30.08.2010***
Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch – Lernstufe B 1.1 für leicht Fortgeschrittene

Tenemos ya mayores posibilidades para poder mantener una ligera conversación, pero de todas maneras la intención de nuestro curso es de continuar conociendo formas gramaticales y sobretodo practicarlas en forma dinámica.
Ab Lektion 2, Band 2
He 4.22.04
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di, 18.45 – 20.15 Uhr, ***ab 31.08.2010***
Lehrbuch: Caminos 2 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch für Fortgeschrittene - Lernstufe C2 (vormittags)

Además de ser un curso de nivel avanzado, es de gran interés repasar constantemente formas gramáticales o profundizar las ya conocidas e introducir pequenas lecturas con el acontecer actual con el fin de poder articularse oralmente.
ab Lektion 10 c, Band 2
He 4.22.05
Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 9.00 – 10.30 Uhr, ***ab 30.08.2010***
Lehrbuch: Caminos 2 alt, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Spanisch für Fortgeschrittene – Lernstufe C 2 (Oberstufe 1)

Este curso se trata para aquellas personas que quieran tomar parte de un curso de conversación con temas del acontecer actual tanto cultural, politico, social y económico. No solamente nos dedicaremos a conversar sobre diversos temas sino que repasaremos la gramática y también la profundizamos dónde haga falta.
En este curso se repartira el material de trabajo ya que no usamos un libro del alumno
He 4.22.06
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 20.15 – 21.45 Uhr, ***ab 31.08.2010***
Lehrbuch: Material repartido por la profesora
15 Termine, 30 UE
€ 66,00

Arbeit – Beruf - Datenverarbeitung

Souverän vortragen, effektiv vorbereiten

Stellen Sie sich vor, Sie haben die Gelegenheit, Ihr Thema von Angesicht zu Angesicht vorzutragen. Wäre es vielleicht so, dass Sie die wesentlichen Stellen Ihrer Rede frei vortragen? Sie brauchen als „Hilfsmittel“ einfach nur Ihre Hände? Sie überzeugen mit Ihrer Persönlichkeit? Rhetorik wird bezeichnet als die Kunst der Rede, nicht die Kunst des Ablesens, nicht die Kunst des Bedienens eines Präsentationshilfsmittels wie z. B. Powerpoint, nicht die Kunst der Optimierung der Rede hinsichtlich nüchterner Sachlichkeit. In diesem Kurs erhalten Sie Vorschläge zur Vorbereitung einer Rede sowie die Möglichkeit, Ihr Können vor anderen Menschen zu sprechen, zu trainieren. Sie können für sich folgende Fragen beantworten: Sie wirken sicher und fühlen sich auch sicher? Sie nutzen Ihre Vorbereitungszeit optimal? Sie wecken Interesse beim Zuhörer? Sie unterstützen durch Gestik und Mimik entscheidende Inhalte? Seminarunterlagen sind für € 5 beim Kursleiter erhältlich.
He 5.00.01
Jürgen Felger, Dipl.-Volkswirt und Rhetorik-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
So, 9.45 – 17.45, ***am 19.09.2010***
1 Termin, 10 UE
€ 21,50

Der Weg in die berufliche Selbständigkeit **NEU**

Eine selbständige Existenz aufzubauen benötigt mehr als nur eine „gute Idee“. Es sind viel Fragen und Aspekte im Vorfeld zu prüfen. Diese reichen von der eigenen Persönlichkeit über das soziale Umfeld, Überprüfung der Ideen bis zur Planung und Umsetzung. Der Kurs vermittelt in überschaubaren Schritten die wichtigsten Aspekte und Maßnahmen zur erfolgreichen Gründung. In praktischen Übungen können die Teilnehmer auch eigene Lösungsideen erarbeiten.
Seminarinhalte:
- Selbständig, was ist das?
- Bin ich ein Unternehmertyp? Welche Belastungen kommen auf mich zu?
- Von der guten Idee zum Unternehmenskonzept.
- Marketing, Finanzierung, Fördermittel.
- Netzwerke und Institutionen die helfen - vor und nach der Gründung -

Der Kurs wendet sich an Berufstätige und alle Interessierten, die für sich die Möglichkeit einer selbständigen Existenz prüfen möchten.
He 5.00.02
Andreas Kreikle, Dipl.-Kaufmann
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, ***am 24.09.2010*** und
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, ***am 25.09.2010***
2 Termin, 14 UE
€ 30,10

Souverän vortragen, effektiv vorbereiten II (Intensivseminar)

In einer kleinen Gruppe erhalten Sie Möglichkeiten, zu üben und Feedback zu mehreren Ihrer Reden erhalten. Vielleicht haben Sie bereits den Kurs „Souverän vortragen, effektiv vorbereiten“ besucht und wollen mehr üben. Vielleicht haben Sie rhetorische Vorkenntnisse. Sie können für sich folgende Fragen beantworten: Sie wirken sicher und fühlen sich auch sicher? Sie nutzen Ihre Vorbereitungszeit optimal? Sie wecken Interesse beim Zuhörer? Sie unterstützen durch Gestik und Mimik entscheidende Inhalte? Die Seminarunterlagen „Souverän vortragen, effektiv vorbereiten“ sind für € 5 beim Kursleiter erhältlich.
Höchstteilnehmerzahl: 7
He 5.00.03
Jürgen Felger, Dipl.-Volkswirt und Rhetorik-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
So, 9.45 – 17.45, ***am 31.10.2010***
1 Termin, 10 UE
€ 27,60

Gespräche fördern im Beruf und Alltag **NEU**

Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Gespräch und fühlen sich von Ihrem Gesprächspartner in Ihrer Sicht verstanden. Gleichzeitig wird Ihnen von Ihrem Gegenüber klar gemacht, dass er/sie einen anderen Standpunkt vertritt als Sie. In dieser Situation merken Sie vielleicht, dass Sie immerhin eine gemeinsame Gesprächsebene gefunden haben. In diesem Kurs arbeiten wir mit folgender These: „Das Geschäftsleben ist nicht so sachlich-nüchtern wie es scheint. Damit Sie sich in einer Gesprächsituation fair behandelt fühlen, geht ein geschickter Verhandler auf Ihre Argumente ein und darüber hinaus auch auf die emotionalen Tonlage, in der Sie „formulieren.“ Sie können für sich folgende Fragen beantworten: Ihr Gesprächspartner fühlt sich ernst genommen? Sie vertreten gleichzeitig Ihre eigene Position? Sie stellen Klarheit über Gesagtes her, um Missverständnisse zu vermeiden? Sie gehen souverän mit verschiedenen Meinungen um? Sie halten den Kontakt und bleiben im Gespräch? Seminarunterlagen sind für € 5 beim Kursleiter erhältlich.
He 5.00.04
Jürgen Felger, Dipl.-Volkswirt und Rhetorik-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
So, 9.45 – 17.45, ***am 21.11.2010***
1 Termin, 10 UE
€ 21,50

EDV-SEMINARE

Mindest- und Höchstteilnehmerzahl beträgt bei allen PC-Kursen 6 Personen. Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur Verfügung.

Fit für das Büro / Teil I - Vormittagskurs

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

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse
He 5.03.01
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott, EDV Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 9.00 – 12.00 Uhr, ***ab 06.09.2010***
(weitere Termine: 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 25.10.2010)
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 23.08.2010

Fit für das Büro / Teil I - Abendkurs

Kursinhalte siehe 5.03.01
Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse
He 5.03.02
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, ***ab 06.09.2010***
(weitere Termine:13.09., 20.09., 27.09. 04.10., 25.10.2010)
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 23.08.2010

Fit für das Büro / Teil III **NEU**

Kursinhalte:
1. Word
   Rechtschreibung, Silbentrennung, Synonyme, Schnellbausteine verwenden, Autokorrektur, Autotext
2. Excel
   Mit Formeln und mit Funktionen arbeiten
3. Outlook
   Nachrichtenaustausch, Nachrichten erstellen und versenden, Nachrichten empfangen, Adressverwaltung, Kontakteinträge verwalten, Termingestaltung, Aufgabenverwaltung, Drucken
4. PowerPoint
   Ansichten in PowerPoint effektiv nutzen, Grundlegende Textgestaltung, Objekte platzieren und ausrichten, Elemente verschieben und kopieren, Mit verschiedenen Folienelementen arbeiten, Bildschirmpräsentationen, Folienübergänge

Vorkenntnisse: Kursinhalte von Teil I und II
He 5.03.03
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 17.30 – 20.30 Uhr, ***ab 07.09.2010***
(weitere Termine: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 26.10.2010)
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 24.08.2010

Arbeiten mit MS-Office 2007

In diesem Seminar werden aus dem MS-Office Paket die Produkte:
MS Word für Windows
MS Excel
MS Powerpoint
MS Outlook
vorgestellt. Anhand eines durchgängigen Beispiels werden alle drei Programme in ihren Grundfunktionalitäten erarbeitet. Hierbei wird besonders auf das Zusammenspiel der vier Produkte eingegangen.
Seminarinhalte:
- MS Word für Windows (Erstellen, Speichern, Ändern und Formatieren von Texten, Einfügen von Grafiken, das Arbeiten mit Tabellen)
- MS Excel (Erstellen von Tabellen, Eingebettete Diagramme, Berechnungen innerhalb einer Tabelle, Aktualisieren von Tabellen und Diagrammen, Bildschirmanzeige und Drucken
- MS Powerpoint (Erstellen einer einfachen Präsentation, Zusammenspiel mit Word für Windows und Excel)
- MS Outlook (Kontakte, Termine, Aufgaben, Notizen, E-Mail und Journal

Voraussetzungen: Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse
He 5.03.04
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ***ab 15.09.2010***
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 01.09.2010

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

Mein Fotobuch selbst gestalten

Im Kurs erlernen Sie die einzelnen Schritte von der Erstellung bis zum Versenden des Fotobuches.
Machen Sie Ihren Liebsten eine ganz besondere Freude: ob zum Geburtstag Ihres Partners, der Einschulung Ihres Kindes, der Hochzeit Ihres besten Freundes oder anderer Jubiläen oder besonderer Anlässe.
Nach dem Erstellen des Fotobuchs 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.
Anhand eines Internetprogramms wird das Fotobuch an die Druckerei übermittelt. Das fertige Buch wird nach dem Druck von dieser auf dem Postweg versendet.
He 5.03.05
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 17.09.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 18.09.2010, 9.00 – 15.00 Uhr
2 UE, Termine: 2
€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr) zzgl. Kosten für das Fotobuch, die je nach Größe und Anspruch variieren können.
Rücktritt möglich bis 03.09.2010

VHS Webseitenerstellung mit CMS Joomla 1.5 gestalten **NEU**

Ein Content-Management-System (CMS) ist eine Software, die es einem Redakteur oder einem ganzen Team von Redakteuren erlaubt ohne Programmierkenntnisse Inhalte in eine vorhandene Website einzufügen.
Joomla! Ist ein frei verfügbares CMS, mit dem sich auf einfache Art und Weise die Inhalte einer Website gestalten lassen. Es eignet sich ausgezeichnet für kleinere und mittlere Auftritte, aber auch große Portale sind mit diesem System bereits realisiert worden. Joomla! Ist sehr einfach zu bedienen und sorgt da für schnellen Erfolg beim Anwender. Dies macht das System gerade für kleine Unternehmen und private Internetauftritte interessant.
Voraussetzungen: PC-Grundkurs
He 5.03.06
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 25.09.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 26.09.2010, 9.00 – 15.00 Uhr
12 UE, Termine: 2
€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr).
Rücktritt möglich bis 10.09.2010

Einführung in die Arbeit mit MICROSOFT EXCEL

Tabellenkalkulationsprogramme eignen sich für rechen- und tabellenorientierte Aufgaben. Das Programm bietet eine Vielzahl von problemorientierten Gestaltungsmöglichkeiten. Im Einzelnen umfasst der Kursus:
- Erstellen von Tabellen
- Berechnungen innerhalb einer Tabelle
- Aktualisieren von Tabellen und Diagrammen
- Bildschirmanzeige und Drucken
- Arbeiten mit Arbeitsmappen
- Verknüpfung von Tabellen

Voraussetzungen: Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse
He 5.03.07
Dipl.-Elektroingenieur Gerd Jünger,
EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Fr, 29.10.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 30.10.2010, 9.00 – 15.00 Uhr
12 UE, Termine: 2
€ 55,80 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 15.10.2010

Fit für das Büro / Teil II - Vormittagskurs

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

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse
He 5.03.08
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 09.00 – 12.00 Uhr, ***ab 08.11.2010***
(weitere Termine: 15.11., 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.2010)
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 25.10.2010

Fit für das Büro / Teil II - Abendkurs

Kursinhalte siehe He 5.03.08
Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse
He 5.03.09
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, ***ab 08.11.2010***
(weitere Termine: 15.11., 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.2010)
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 25.10.2010

Fit für das Büro / Teil IV **NEU**

Kursinhalte:
1. Word
   Word effektiv nutzen, Abschnitte, Spalten, Grafische Gestaltungsmöglichkeiten, Zeichnungen erstellen, Textfelder erstellen
2. Excel
   weitere Funktionen verwenden, WENN-Funktion, SVERWEIS / WVERWEIS, Mit Datum und Uhrzeit arbeiten
3. Outlook
   Nachrichtenerstellung automatisieren, Nachrichten verwalten, Kontakte in Word verwenden, Besprechungen organisieren, Ansichten, Ordner und Elementverwaltung, Elemente kategorisieren
4. PowerPoint
   Organigramme und andere SmartArt-Grafiken, Diagramme, Grafiken und Mediaclips verwenden, Animationen, Hyperlink erstellen, Mit dem Folienmaster arbeiten

Vorkenntnisse: Kursinhalte von Teil I bis III
He 5.03.10
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Di, 17.30 – 20.30 Uhr, ***ab 09.11.2010***
(weitere Termine: 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2010)
24 UE, Termine: 6
€ 111,60 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 26.10.2010

Tastschreiben

Computerschreiben in 4 Terminen

Diese Veranstaltung arbeitet mit einem speziellen System (Entspannung, bildhafte Geschichten zum Erlernen der Tastatur), das verblüffende Erfolge aufweist. Nach nur vier Terminen beherrschen Teilnehmende die Tastatur blind. Häusliche Übungen zur Steigerung der Schreibsicherheit und –geschwindigkeit sind notwendig, ebenso die Bereitschaft, sich auf die neue Methodik einzulassen. Für Kinder und Jugendliche gilt diese Bereitschaft in besonderem Maße.
He 5.04.01
Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin für EDV und Bürotechnik
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mi , 16.15 –17.45 Uhr, ***ab 15.09.2010***
8 UE, Termine: 4
€ 42,20 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 01.09.2010

Musikschule in der Volkshochschule Heusenstamm

Haus der Musik

Informationen,
An-, Ab- und Ummeldungen:
Stadtbücherei Heusenstamm
im Haus der Literatur
Schlossstraße 10
Telefon 0 61 04 / 64 36 15
Email: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
Fax: 06104/607-1662

Leitung: Markus Tremmel
Verwaltung: Felicitas Karb, 06104/607-1124

Künstlerischer Beirat:
Annette Hofmann, Wolfgang Schneider
Michael Schnadt
Koordinator: Michael Schnadt

Die Musikschule Heusenstamm bietet ein breit gefächertes Angebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Mit dem vorliegenden Programm soll interessierten Personen eine musikalische Ausbildung ermöglicht werden.

Instrumentalausbildung

Eine erfolgreiche Instrumentalausbildung setzt voraus, dass der Schüler neben dem gezeigten Interesse auch bereit ist, täglich zu üben. Aufgaben des Fachlehrers ist es, neben dem Vermitteln von Fertigkeiten am Instrument, Fähigkeiten des Schülers zu erkennen und zu fördern. Es wird Unterricht auf folgenden Instrumenten erteilt:

Akkordeon
Blockflöte (Barocke Griffweise)
Cello
Elektrische Gitarre
Geige/Violine
Klassische Gitarre/Bass
Keyboard
Klarinette
Klavier
Mandoline
Orgel nach Absprache
Querflöte
Schlagzeug
Fagott
Violoncello

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:

- **Spielkreis Blockflöte**
- **Spielkreis Gitarre**
- **Spielkreis Querflöte**

Dozentinnen/Dozenten

- Assmann-Schulz, Kerstin, Haus der Musik **Klarinette**
- Derbidge, Berenike **Cello** Adolf-Reichwein-Gymnasium
- Frenzel, Gudrun **Musik. Früherziehung** Haus der Begegnung, Rembrücken
- Gerth, Doris **Blockflöte** Adalbert-Stifter Schule
- Heberer, Peter **Gitarre** Haus der Musik
- Herdt, Kurt **Klavier/Orgel** Adolf-Reichwein Schule
- Hofmann, Annette, **Sopran- und Altblockflöte, Querflöte, Spielkreis und Klavier** Haus der Musik; **Musik. Grundausbildung** Otto-Hahn-Schule
- Keim, Andreas **Schlagzeug** Kultur- und Sportzentrum Martinsee
- Krotov, Kirill **Klavier** Haus der Musik
- Kniedel, Andrea **Musik. Früherziehung** in verschiedenen Kindertagesstätten
- Schaffar-Kottmann, Angelika Haus der Musik **Violine**
- Kottmann, Boris **Violine** Haus der Musik
- Linke, Rolf **Akkordeon** Adolf-Reichwein Schule
- Löll, Wolfgang **Klavier/Fagott** Haus der Musik
- Pollmeier, Sabine **Gitarre** Haus der Musik
- Reichardt, Oliver **Gitarre/E-Gitarre/Bass** Haus der Musik
- Reissmann, Hannelore Haus der Musik **Querflöte**
- Schnadt, Michael **Klavier** Haus der Musik
- Schneider, Wolfgang **Klavier** Haus der Musik
- Steinbach, Patrick **Gitarre/E-Git./Mandoline** Haus der Musik
- Weidmann, Gerhard **Keyboard/Klavier** Haus der Musik Kindergarten Rembrücken

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 Teilnehmer 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.

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.
Lernen erfolgt im Spiel.

Zur Zeit bestehen folgende Gruppen:

- Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30, Rembrücken: Frau Gudrun Frenzel
- Kindertagesstätten Leibnizstr., Berliner Str., Goethestr., Wiesenbornweg und Kinderhaus Murmel: Frau Andrea Kniedel

Der Unterricht beginnt nach den Sommerferien.

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 der Otto-Hahn-Schule im Anschluss an den Schulunterricht durchgeführt.

Gebührenordnung (ab 01.01.2007)

	pro Schuljahr	monatlich
I.	Einzelunterricht: 30 Min. (Kurzstunde)	
	€ 561,60	€ 46,80
II.	Einzelunterricht: 45 Min. (Schulstunde)	
	€ 836,40	€ 69,70
III.	Einzelunterricht: 60 Min. (Vollstunde)	
	€ 1.035,60	€ 86,30
IV.	Gruppenunterricht: 45 Min. – 2 Kinder	
	€ 448,80	€ 37,40
V.	Gruppenunterricht: 45 Min. ab 3 Kinder	
	€ 300,00	€ 25,00
	(Instrumentenkarussell zzgl. Bereitstellungsgebühr: EUR 5,00 monatlich)	
VII.	Gruppenunterricht: 60 Min. ab 3 Kinder	
	€ 374,40	€ 31,20
VIII.	Spielkreis: 60 Min. – durchschnittlich 6 - 8 Kinder	
	€ 300,00	€ 25,00

Wenn ein Schüler einen Unterricht unter Ziffer I bis IV. belegt hat, kann er am Spielkreis ohne Kostenberechnung teilnehmen.

IX.	Musikalische Früherziehung / Musikalische Grundausbildung: 60 Min. Gruppenunterricht durchschnittlich 8 - 12 Kinder	
	€ 288,00	€ 24,00

In diesem Gruppenunterricht sind die Schüler nach dem Grad ihres Fortschritts eingeteilt, so dass in jeder Gruppe ein pädagogisches Arbeitsziel erreicht wird.

Der Gebührenberechnung liegen durchschnittlich 36 Jahresstunden zugrunde (52 Wochen ./. Ferien).

Gebührenermäßigung für Jugendliche

Nehmen mehrere Jugendliche einer Familie am Unterricht der Musikschule teil, wird mit Anmeldung des zweiten und jedes weiteren Jugendlichen eine Gebührenermäßigung ausgesprochen.
Diese beträgt
für den 2. Jugendlichen 30%
für den 3. Jugendlichen 40%
für den 4. Jugendlichen 50%
alle weiteren Jugendlichen sind von der Kursusgebühr befreit. Der erste Jugendliche erhält keine Ermäßigung. Die Reihenfolge der Jugendlichen richtet sich nach der Anmeldung zur Musikschule.
Familien, die sich in einer schwierigen finanziellen Situation befinden, können im Einzelfall für Schüler der Musikschule teilweise Gebührenbefreiung in Absprache mit dem Magistrat erhalten.