Volkshochschule
Kreis Offenbach

Programm 2. Halbjahr 2016

September bis Januar

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Kreis Offenbach

vhs Heusenstamm

Informationen

VHS-Geschäftsstelle
des Magistrats der Stadt Heusenstamm
Im Herrngarten 1, Rathaus
63150 Heusenstamm

Informationen, Kursanmeldungen
Dienstags und donnerstags
jeweils von 10.00-12.00 Uhr, 14.30-17.00 Uhr
Felicitas Karb,
Tel.: 06104/607-1661, Fax: 06104/607-1662
E-Mail: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
Geschäftsführung: Jessica Sabine Meyer

Teilnahmebedingungen der VHS
Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist von einer **vorherigen** Anmeldung abhängig. Diese ist per Postkarte (der Broschüre beigeheftet), per Fax oder per E-Mail möglich. Die Anmeldung gilt als verbindlich. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 6 vor Kursbeginn nicht erreicht werden, so werden die Kursteilnehmer über den Kursausfall per Email, telefonisch oder schriftlich informiert. Bei allen Kursen (ausgenommen Sprachkurse) ist eine schriftliche Abmeldung der angemeldeten Personen bis 14 Wochentage vor Veranstaltungstermin möglich. Es gilt das Datum des Eingangsstempels. Nach Verstreichen dieser Frist ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Eine Abmeldung nach Ablauf dieser Frist kann nur in besonders begründeten Ausnahmefällen anerkannt werden; ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen. **Die Kursgebühr wird per Rechnung mit Überweisungsträger angefordert und ist innerhalb von 14 Tagen zu überweisen.** Die Geschäftsstelle nimmt keine Kursgebühren entgegen.

Mindestteilnehmer/innenzahl und Zuschlag
Für die Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmer/innenzahl von 10 erforderlich. Bei weniger als 10 bis mind. 6 Teilnehmer/innen kann der Kurs dennoch stattfinden, wenn die Teilnehmer/innen mit dem entsprechenden Gebührenaufschlag (s. Gebühren) einverstanden sind. **Das Nichteinverständnis für den entsprechenden Gebührenaufschlag muss bei der Anmeldung vermerkt werden. Auf den Gebührenaufschlag ist keine Ermäßigung möglich.**

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

Ferien:
Während der Herbstferien (17.10. bis 29.10. 2016) und Weihnachtsferien (22.12.2016. – 07. 01.2017) sowie an beweglichen Ferientagen findet kein Unterricht statt. Am letzten Schultag vor den Ferien stehen die Unterrichtsräume in den Schulen nicht zur Verfügung.

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

Kursgebühren:
Die in der Kursbeschreibung aufgeführte Gebühr bezieht sich überwiegend auf 10 Kursteilnehmer. Sollte die Teilnehmerzahl von 10 nicht erreicht werden, kann der Kurs mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Bei mehr als 10 Teilnehmern reduziert sich die Gebühr entsprechend. (s. Tabelle) **Wer mit einer Erhöhung der Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmern nicht einverstanden ist, muss dieses auf der Anmeldekarte kenntlich machen.**
Teilnahmebescheinigung gebührenfrei

Gebührenbefreiung:
Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die Arbeit suchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung teilweise gebührenfrei. Der Befreiung liegt eine Teilnehmerzahl von 10 zu Grunde. Die darüber hinaus anfallenden Aufschläge sind nach Kursbeginn zu entrichten.

Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden.
Für Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Bei dieser Befreiung der Kursgebühr nach SGB XII handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach. Diese Leistung kann jederzeit vom Kreis Offenbach widerrufen werden.

Ort der Veranstaltungen:
Adalbert-Stifter-Schule, Schulstraße 2 - 4
Adolf-Reichwein-Schule (Haupt- und Realschule), Leibnizstraße 61
Alte Schule Rembrücken, Hauptstraße 23
Bad Heusenstamm, Jahnstraße 50
Evang. Gemeindehaus, Leibnizstr.57
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30 (Stadtteil Rembrücken)
Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5
Otto-Hahn-Schule, Philipp-Reis-Str. 52 – 54
Saal für Vereine, Rembrücker Str. 2 - 4
Schulungsräume VHS, Eisenbahnstr. 11, 1. Obergeschoss

Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit von 45 Min. für die jeweiligen Programmbereiche:

Teilnehmer	1 - Politik, Gesellschaft 3 - Gesundheit, Entspannung, Bewegung 4 - Sprachen	2 - Kultur 3.4 - Heilmethoden 3.7 - Ernährung	5 - Beruf, EDV
6	EUR 5,00	EUR 5,30	EUR 6,00
8	EUR 3,75	EUR 4,00	-
10	EUR 3,10	EUR 3,20	-
12 und mehr	EUR 2,50	EUR 2,65	-

Bei Kinderkursen wird eine Ermäßigung von 30 % auf die Kursgebühr gewährt (bis 14 Jahre).

Psychologie

Spielerisch aktiv Ihren Körper, Ihr Gefühl und Ihre Gedanken neu erleben!
Selbsterfahrung in der Gruppe
Jedem Menschen wohnen unerschöpfliche Reichtümer inne. Diese anzuregen und sie ans Licht zu bringen, bestimmt mein Arbeiten und begeistert mich.
Ungenutzte Möglichkeiten im Privatleben, im Arbeitsalltag, in der Gegenwart und in der Zukunft können gemeinsam entdeckt und im szenischen Spiel ausprobiert werden. Die eigenen Welten werden erforscht, Träume, Wünsche und Phantasien in aktiver Form erfahren und dabei neue Kräfte freigesetzt. Inneres Wachstum und Selbstverwirklichung können so beschleunigt werden. Gleichwohl kann aufgedeckt werden, was sich hinter den Kulissen unseres Lebens verbirgt, Zusammenhänge werden aufgezeigt. Dadurch entsteht Klarheit. Der Mensch wird als Beziehungswesen betrachtet, da er als Einzelwesen nicht wirklich existierbar ist. Wir haben die Wahl, uns und unsere Umwelt zu gestalten! Hindernisse und Ängste werden in aktiver Gestaltung betrachtet und erlebt.
Überwiegend werden wir uns mit der systemischen Methodik des Psychodramas (Drama, griech.: Handeln, Aktion) den von Ihnen gewünschten Themen nähern. Es ist eine erlebnisorientierte, aktive Form Lösungsmöglichkeiten, Ressourcen (Fähigkeiten) zu entdecken und in die eigene Persönlichkeit zu integrieren.
In einem geschützten und geborgenen Rahmen können Sie spielerisch aktiv (handelnd) auf dem Weg zu sich selbst und anderen wachsen, sich für Bewusstheit, Lebendigkeit, Freude und Neugierde auf das Leben öffnen.
Jede(r) TeilnehmerIn entscheidet zu jeder Zeit, ob sie (er) als DarstellerIn aktiv, in einer Rolle oder als ZuschauerIn agiert. Auch die Erlebnisweise als Zuschauer fördert emotionale Prozesse. Gleichzeitig bestimmt selbstverständlich jede(r), wie intensiv sie (er) sich auf einen Prozess einlässt. Zum anderen können auch einfach Themen „zum Auftanken“ auf die „Bühne“ gebracht oder eine „Wellnessreise“ als Balsam für die Seele angetreten werden.
Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und Neugierde mit.
He 1.07.01
Maritta Lehr-Lorenz, systemisch-integrative Sozialtherapeutin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts, Raum 1+2
Do, 18.30 - 21.00 Uhr, ***ab 15.09.2016 (weitere Termine: 29.09., 13.10., 03.11, 17.11.2016)***
5 Termine, 17 UE
€ 62,50 / ab 8 Teilnehmern

Länder- und Heimatkunde

Lichtbildvorträge

Religiöse Stätten Indiens
Kaum ein Land dieser Welt bietet dem Besucher mehr Einblicke in das religiöse Alltagsleben als der indische Subkontinent. Während in der „westlichen Welt“ der säkulare Alltag mehr oder weniger streng getrennt vom religiösen Privatleben erfolgt, sind diese Bereiche in Indien nicht getrennt.
Dank der säkularen Verfassung der Gründungsväter des modernen Indien leben die verschiedenen Religionen relativ spannungsfrei nebeneinander. Die Reise führt in einem bunten Bilderbogen zu den wichtigsten Stätten dieser Religionen: Hinduismus, Buddhismus, Jainismus, Islam, Sikhismus, Christentum. Auch Juden und Parsen sind in Indien vertreten.
Auch bei den vielen religiösen farbenfrohen Festen werden diese Religionen sichtbar. Beispiele hierfür sind das Dussehra in Kulu und Kota, wo der böse Dämonenkönig Ravana verbrannt wird, oder das quietschbunte Frühlingfest Holi oder das Fest der Ausgießung des heiligen Tranks der Unsterblichkeit in Haridwar bei der Kumbh Mela. So sind Alltag und Religion stets miteinander verknüpft.
Klaus Wolff
Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, Heusenstamm
Mo, 26.09.2016, 20.00 Uhr
€ 2,00 (kein Wechselgeld vorhanden)

Foto: Klaus Wolff

Budapest, die Schöne an der Donau

Um Budapest, die ungarische Hauptstadt, zu erkunden, steigt man am besten zuerst auf den Gellertberg. Von hier, hat man rund um das Kastell, einen schönen Überblick über die Stadt mit ihren Stadtteilen Buda auf der rechten und Pest auf der linken Donauseite und mit ihren Baudenkmälern aus über 1000 Jahren Geschichte. Am prägendsten war natürlich die Zeit der Habsburger k. und k. Donau-Monarchie, die bis zum 1. Weltkrieg die Stadt zu einem modernen Schmuckstück werden ließ.
Bei einem ausgedehnten Stadtbummel sehen wir :

- die markanten Brücken Freiheits-, Elisabeth-, Ketten- und Margarethenbrücke, die die beiden Donauufer miteinander verbinden und in ihrer Zeit technische Meisterwerke waren,
- die großen Boulevards Rakozsy, Andrassy und Donaukorso an denen sich mit großen, repräsentativen Gebäuden der Oper, des Konzerthauses Vigado oder den berühmten Cafes das öffentliche Leben abspielt,
- das historische Burgviertel mit Häusern aus Gotik und Barock, der berühmten bunt ausgemalten Mathiaskirche, der Fischerbastei, die zur 1000-Jahrfeier Ungarns erbaut wurde, und dem größten Gebäude Ungarns, der Burg,
- die Große Synagoge, zweitgrößte der Welt und erst in den 1990er Jahren nach Zerstörung wieder aufgebaut,
- die schönen Zeugnisse des ungarischen Jugendstils mit dem Kunstgewerbemuseum, der Postsparkasse, der Lizst-Musikakademie, dem Gresham Palace und dem Hotel Gellert,
- den gewaltigen Dom und das 270 m lange Parlamentsgebäude, die ebenfalls zur Milleniumsfeier Anfang des 20. Jhd. erbaut wurden,
- die modernen Gebäude des Konzerthauses und des neuen Nationaltheaters, die schon heute preisgekrönte Anlagen sind,
- aber auch die nachdenklich stimmenden Holocaust-Denkmäler, das moderne Denkmal für Imre Nagy, der nach dem Volksaufstand 1955 hingerichtet wurde und ein modernes umstrittenes Denkmal für Opfer auch der ungarischen Nazis.

Hannelore und Günter Kloos
Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, Heusenstamm
Mo, 17.10.2016, 20.00 Uhr
€ 2,00 (kein Wechselgeld vorhanden)

Foto: H&G Kloos

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

Foto: Steffen Hoppe

Indonesien – Am Puls der Erde Bali, Java und Sulawesi

Die Erde bebt auf Bali. Nein, kein Vulkanausbruch und auch kein Erdbeben sind dazu nötig. Bei Negara erzittert der Boden unter den Hufen von Wasserbüffeln. In der Trockenzeit finden spannende Wasserbüffelrennen statt. Lassen Sie sich überraschen.
Über der wilden Südostküste Javas ragt eine Reihe von Vulkanen auf. Unser erstes Ziel ist der Kratersee am Gunung Ijen. In der Nacht flackern unheimliche blaue Feuer über einem tückischen Schwefelsee. Weiter führt mich die Reise zum Semeru, einem aktiven Vulkan im Bromo-Tenger-Nationalpark. Durch das große Sandmeer wandere ich zum Touristenmagnet schlechthin: dem Bromo. Abseits der Hauptrouten bietet die eigenwillige Vulkanlandschaft stille wunderschöne Plätze.
Die komplette Bali- und Javareise wurde vom Ausbruch des Gunung Raung positiv überschattet.
In Sulawesi trekken meine Familie und ich mehrere Tage durch das Hochland der Toraja und tauchen in deren fantastische Glaubenswelt ein. Danach ist es schwer auf die traumhaften Togean-Inseln zu gelangen, jedoch noch schwerer fällt es, die weltentrückten Inseln wieder zu verlassen. Warum? Sehen Sie selbst.
Brandneue Reisen und Bilder aus Juli/August 2015 und 2016.
Steffen Hoppe
Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, Heusenstamm
Mo, 16.01.2017, 20.00 Uhr
€ 2,00 (kein Wechselgeld vorhanden)

Stadtbücherei Heusenstamm
im Haus der Literatur
Schlossstr. 10 • Tel.: 0 61 04 / 64 36 15

Öffnungszeiten:
Di.: 10.00 – 12.00 u. 15.00 – 19.00 Uhr
Mi. u. Do.: 15.00 – 18.00 Uhr
Fr.: 10.00 – 12.30 Uhr
Einmal monatlich – jeweils am 2. Samstag: 11.00 –13.00 Uhr

Teneriffa aus der Sicht eines Biologen und Wanderers

Teneriffa ist die größte Insel der spanischen Kanaren. Neben normalem Strandurlaub gibt es auch fantastische Wandermöglichkeiten, um eine unverwechselbare Natur zu bestaunen. Etwa 60 % der Pflanzen Teneriffas sind endemisch und leben durch das ganzjährig frühlingshafte Klima und die Wasserversorgung der Passatwolken wie im Paradies. Holen Sie sich bei diesem Vortrag geeignete Wandertipps zum Entdecken der einzigartigen Landschaften und Naturphänomene auf der Insel des ewigen Frühlings.
Martin Schroth
Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, Heusenstamm
Mo, 30.01.2017, 20.00 Uhr
€ 2,00 (kein Wechselgeld vorhanden)

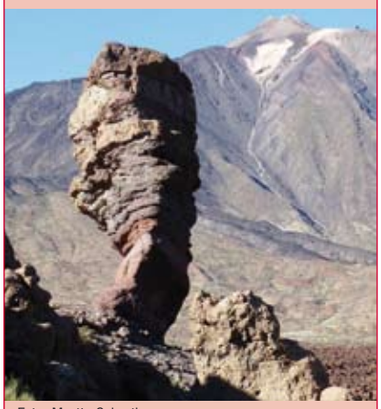
Foto: Martin Schroth

Natur und Umwelt

Foto: Natascha Jaskulla

Exkursion und Workshop: „Traditionelle Kräuterzubereitungen selbst gemacht“

Auf ausgesuchten Wegen rund um Heusenstamm lernen Sie heimische Wildkräuter und Heilpflanzen im Wald und auf der Wiese kennen. Sie erfahren, wie man sie bestimmt, lernen deren Merkmale, Inhaltsstoffe und Wirkweisen kennen sowie deren Anwendung als bewährte Hausmittel bei alltäglichen Beschwerden.
Für den praktischen Teil sammeln wir ausgewählte Pflanzen und verarbeiten sie zu Essenzen, Auszugsölen oder –honig, Medizinalweinen oder Verreibungen und zu kleinen Leckereien aus der Wildkräuter-Küche, die wir gemeinsam verzehren werden – je nachdem, was die Natur gerade hergibt. Ausführliches Info-Material und Rezepte sind inklusive.
He 1.13.01
Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin und Heilpflanzenexpertin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts, Raum 1+2
So, 14.30 – 18.30 Uhr, ***am 18.09.2016***
1 Termin, 5 UE
€ 20,00 / bei 8 Teilnehmern zzgl. EUR 7,00 für Material, die an die Dozentin zu entrichten sind.
Mitzubringen sind zwei 200-ml-Gläser mit Schraubverschluss und eine kleine Schere bzw. ein kleines Messer zum Ernten.
Bitte Wetter gerecht anziehen.
Höchstteilnehmerzahl: 8

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 07.09.2016***
(jeweils am 1. Mittwoch im Monat)
Gebührenfrei

Gesundheit

Naturkosmetik – Wellness für Körper, Geist und Seele NEU

Lust auf Natur? Wie wäre es mit einem reinigenden Brennnessel-Dampfbad, einem Gesichtswasser aus Gänseblümchen, das Problemhaut zur Ruhe bringt, oder Spitzwegerich-Kompressen gegen unreine Haut? Entspannende Fußbäder, selbst gerührte, wohlriechende Salben bei strapazierten Händen, reife Früchte wie Erdbeeren und Haselnüsse für wohltuende Masken und Peelings. In diesem erfahren Sie, wie Sie sich zuhause saisonal mit Kräutern und Früchten verwöhnen können. Schon das Sammeln und Zubereiten kann Entspannung pur sein. Der Workshop beinhaltet zwei Anwendungen in angenehmer Atmosphäre, sowie eine Tasse Wohlfühltee und die Rezepturen für die besprochenen Kräuter.
Bitte Schüssel für Dampfbad sowie Handtuch mitbringen.
He 3.00.01
Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin und Heilpflanzenexpertin
Alte Schule, Heusenstamm, Hauptstr. 23
Termin A: Mo, 15.00 – 17.00 Uhr, ***am 10.10.2016***
Termin B: MO, 18.30 – 20.30 Uhr, ***am 28.11.2016***
1 Termin, 4 UE
€ 20,00 / bei 6-7 Teilnehmern zzgl. EUR 6,00 für Material, die an die Dozentin zu entrichten sind.
Höchstteilnehmerzahl: 7 Personen
Anmeldeschluss: 29.09.2016

Foto: N. Jaskulla

5-Wochen-Figur-Coaching

In acht Wochen gesund Gewicht verlieren. Das achtwöchige Figur-Coaching richtet sich mit aufeinander aufgebauten Programminhalten in Theorie und Praxis an alle, die nachhaltig abnehmen und gesund leben wollen. Zielgerechtes Training in Kombination mit wechselnden Infos zu Ernährungsschwerpunkten und Sie fühlen sich fitter, gesünder und der Gewichtsverlust folgt beinahe automatisch.
Bitte sportliche Kleidung und Turnschuhe tragen, sowie Block und Stift mitbringen.
He 3.00.02
Alexandra Settler, Ernährungscoach
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts, Raum 1+2
Di, 19.00 -20.30 Uhr, ***ab 01.11.2016***
5 Termine, 10 UE
€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer

Yoga / Autogenes Training/ Entspannung

Qigong für den Alltag / Fortgeschrittene

Mit Qigong können wir lernen unser „Qi“ (unsere Lebensenergie) wahrzunehmen und so auch zu spüren, was im Moment für uns wichtig und richtig ist. Für sich selbst sorgen, das rechte Maß wieder entdecken und erspüren.
Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erfahren, erleben und in kleinen Schritten umsetzen. Übungssequenzen (z. B. Ursprung des Lichts und die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong) helfen uns, zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen, gelassener zu werden und ausgeglichener. Aber auch unsere Lebensgeister wieder zu wecken, wenn wir müde und abgeschlagen sind. Entspannen, loslassen und Kraft schöpfen.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, Iso- oder Yogamatte und evtl. ein kleines Kissen mit, für die abschließende Entspannungsübung.
Für Neueinsteiger ist die Teilnahme am Einführungsseminar (03.09.2016, 10.00-12.00 Uhr) unbedingt erforderlich.
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
He 3.01.01
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Di, 16.30 – 17.30 Uhr,
ab 30.08.2016
Kurs B: Do, 19.00 – 20.00 Uhr,
ab 08.09.2016
12 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Yoga ist ein Übungsweg für alle Menschen mit ihren unterschiedlichen Möglichkeiten und ihren persönlichen Bedürfnissen. Das Ziel ist, durch Yoga zu mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit im Geist zu finden und zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt.
Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 15
He 3.01.02
Aleksej Neise, Yogalehrer
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm,
Gymnastikhalle
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, ***ab 05.09.2016***
12 Termine, 24 UE
€ 74,40. / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga für leicht Fortgeschrittene

Mit statischen und dynamischen Körperübungen halten wir unseren Körper beweglich. Durch diese Bewegungsabläufe wird der Abbau von Verspannungen bewirkt, sowie eine Kräftigung der Wirbelsäule, Muskulatur und der Gelenke erreicht. Bewusste Atemführung und Entspannungsübungen wirken sich beruhigend auf unseren Körper, die Gefühle und Gedanken aus. Die Yogaübungen beeinflussen die Haltung, die Organfunktion, die Konzentrationsfähigkeit und die Entspannung positiv. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 12
He 3.01.03
Britta Herrmann, Yogalehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, ***ab 05.09.2016***
(außer 12.09., und 03.10.2016)
9 Termine, 18 UE
€ 55,80 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe 3.01.02
Höchstteilnehmerzahl: 14
He 3.01.04
Hildegard Erbar, Yogalehrerin GGF / BDY / EYU
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts, Raum 1+2
Di, 9.00 – 10.30 Uhr, ***ab 06.09.2016***
12 Termine, 24 UE
€ 60,00 / ab 12 Teilnehmer

Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

Diese Methode ist eine in ihrer Art einzigartige körperorientierte Methode, die von Dr. Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) entwickelt wurde. Ziel dieser Methode ist der bessere, d. h. einfühlsame und ganzheitliche Umgang mit dem Körper und das Erspüren, dass Körper und Bewusstsein nicht voneinander zu trennen sind. Durch leichte behutsame Bewegungen, die jede Person in ihrer eigenen Art und Weise ausführt, werden gewohnte Bewegungsmuster und Verspannungen bewusst gemacht. Die Veränderung und Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten führen zu einem besseren Umgang mit sich selbst und mehr Wohlbefinden. Diese Methode ist für alle Altersgruppen geeignet.
Bitte Gymnastikmatte, kleines, flaches Kissen, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 12
He 3.01.05
Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 06.09.2016***
12 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Duft-Qigong – die besondere chinesische Heilgymnastik

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie.
Das chinesische Schriftzeichen für Duft bedeutet auch rein und klar, kraftvoll und reichhaltig. Wichtig für Allergiker: Wir benutzen keine Räucherstäbchen o. ä.
Duft-Qigong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für uns Westeuropäer einen leichten Einstieg in die asiatische Heilgymnastik dar. Die Natürlichkeit der Bewegungen garantiert uns, dass Duft-Qigong richtig ausgeübt wird und einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist hat. Duft-Qigong hilft uns, von unserer Kopflastigkeit wegzukommen, und wieder ein gutes Körpergefühlt zu entwickeln. Die Übungen dienen der Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (das Qi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie (das Qi) in den Meridianen ungehindert fließen kann, ist der Mensch gesund (traditionelle chinesische Medizin).
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, Iso- oder Yogamatte und evtl. ein kleines Kissen mit, für die abschließende Entspannungsübung.
Für Neueinsteiger ist die Teilnahme am Einführungsseminar (03.09.2016, 10.00-12.00 Uhr) unbedingt erforderlich.
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
He 3.01.06
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, ***ab 08.09.2016***
12 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Autogenes Training / Stressbewältigung / Konzentrierte Selbstentspannung / Meditation

Möchten Sie sich von Stress befreien? Loslassen lernen und Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden? Durch Muskelspannung und –lösung, verbunden mit einer ruhigen, tiefen Atmung und positiven Vorstellungsbildern, Phantasiereisen und Körperwahrnehmung, können Sie in einen Zustand tiefer wohltuender Entspannung gelangen, in dem Sie in Ruhe und Gelassenheit vollständig regenerieren. Eine Kräftigung und Belebung für Ihren gesamten Organismus! Leitsätze – positiv formuliert – wirken in den Alltag hinein und Sie tun alles für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden.
Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.
He 3.01.07
Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation
Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm
(Eingang Herrnstraße, Dachgeschoss)
Mi, 18.00 –19.30 Uhr, ***ab 14.09.2016***
5 Termine, 10 UE
€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer

Blitz-Entspannung nach Benson -

Einführungsseminar
Der Kardiologe und Harvard-Professor Herbert Benson M. D. hat eine Entspannungsmethode entwickelt, die bei regelmäßiger Anwendung Stresssituationen leichter bewältigen hilft und stressbedingte Erkrankungen, wie z. B. Bluthochdruck, Schlafstörungen, Angstschübe vorbeugen hilft. „Relaxation Response“ oder – wie die Methode auch genannt wird – „Benson-Meditation“ steigert zudem Ausgeglichenheit und Aufmerksamkeit. Die Übung beansprucht wenig Zeitaufwand, lässt sich schnell erlernen und flexibel in den Alltag integrieren.
Sportkleidung, Decke oder Isomatte werden für die Übungen nicht benötigt.
He 3.01.08
Manfred Karl Böhm, Entspannungstrainer
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, ***am 19.09.2016***
1 Termin, 3,3 UE
€ 10,35 / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12

Workshop Faszien-Yoga und Entspannung

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsgedanken entdecken Sie Ihre inneren ruhenden Anteile. Mit Faszien-Yoga in intensiven, langen Dehnungen verweilen und zur Ruhe kommen. In Kombination mit einem speziellen Training der sich überall um unser Muskelgewebe liegenden Faszien, lösen sich Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper, - das Bindegewebe wird gestrafft. Sie werden körperlich und geistig flexibler. Ein verjüngender Austausch im Körper kommt in Gang. Geübt wird auf der Matte mit zusätzlichen Hilfsmitteln.
Bitte Gymnastikmatte, Decke, bequeme und wärmende Kleidung (Jacke/Socken) und zwei kleine Handtücher mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 10
He 3.01.09
Alexandra Settler, Yogalehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Sa, 11.00 – 14.00 Uhr,
am 12.11.2016
Kurs B: Sa, 14.00 – 17.00 Uhr,
am 26.11.2016
1 Termin, 4 UE
€ 15,00 / 8-9 Teilnehmer

Bewegung

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Muskeldysfunktionen werden durch die funktionelle Ganzkörpergymnastik kompensiert und damit die Leistungsfähigkeit gesteigert.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.01
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Di, 9.30 – 10.15 Uhr,
ab 06.09.2016
Kurs B: Di, 10.30 – 11.15 Uhr,
ab 06.09.2016
12 Termine, 12 UE
€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

Osteoporose in der Prävention

Fit sein und fit bleiben. – Stetige und regelmäßige Bewegung hält die Knochen fit und verbessert die Haltung. Auf dieser Grundlage aufbauend, beinhaltet der Kurs 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.
He 3.02.02
Simone Dörr, DTB-Trainer Osteoporose-Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, ***ab 06.09.2016***
(außer 20.12.2016)
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Fit durch Ausgleichsgymnastik

Mit einem Mix aus präventiver Gymnastik erlernen Sie auf sanfte Weise, wie Sie Verspannungen und Verschleißerscheinungen vorbeugen. Gleichgewichtstraining hilft im Alltag die Sturzgefahr zu verringern. Aufwärmübungen am Anfang, sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende runden die Stunde ab.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.03
Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, ***ab 06.09.2016***
(außer 20.12.2016)
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Rücken-fit / Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung entstanden sind, werden durch die gezielte Schongymnastik reduziert
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.04
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 06.09.2016***
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmerinnen

50-plus-Fitness für das Wohlbefinden

Einfache, altersgerechte Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers und zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls verbunden mit Entspannungsübungen.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.05
Alexandra Settler, Body & Mind-Balance-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 15.40 – 16.40 Uhr, ***ab 21.09.2016***
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer

Ein starker Rücken

Zum Sitzen, Stehen, Laufen, Tragen und Heben brauchen wir Kraft. Wieviel wir davon haben, hängt vom Zustand unserer Muskulatur ab, die für die Stabilität der Wirbelsäule zuständig ist. Neben Kraft ist aber auch Beweglichkeit, Dehnung und Koordination ein wichtiger Bestandteil der Trainingsstunde. Ergänzende Atem-, Konzentrations- sowie Entspannungsübungen werden in der Gymnastikstunde durchgeführt.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen
He 3.02.06
Ursula Feldpausch-Herbert,
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Kurs A: Mi, 16.00 – 17.00 Uhr,
ab 07.09.2016
Kurs B: MI, 17.00 – 18.00 Uhr,
ab 07.09.2016
18 Termine, 24 UE
€ 60,00 / ab 12 Teilnehmer (zzgl. Reinigungsumlage – im Kurs zu entrichten)

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.07
Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Mi, 18.00 – 19.00 Uhr,
ab 14.09.2016
Kurs B: Mi, 19.00 – 20.00 Uhr,
ab 14.09.2016
Kurs C: Mi, 20.00 – 21.00 Uhr,
ab 14.09.2016
10 Termine, 13 UE
€ 33,35 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.08
Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle
Kurs A: Do, 17.30 – 18.30 Uhr,
ab 15.09.2016
Kurs B: Do, 18.30 – 19.30 Uhr,
ab 15.09.2016
10 Termine, 13 UE
€ 33,35 / ab 12 Teilnehmer

Gesund und fit?

Durch eine vielseitige Stundengestaltung wollen wir mit funktioneller und Rücken schonender Gymnastik muskuläre Dysbalancen ausgleichen; vernachlässigte Muskelpartien kräftigen, verspannte und verkürzte Muskeln lockern und dehnen. Die Schulung des Herzkreislaufsystems mit Musik sowie Entspannung ist ebenfalls Teil jeder Stunde.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.09
Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Do, 18.15 – 19.15 Uhr, ***ab 08.09.2016***
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Kursangebote im Bad Heusenstamm

Wassergymnastik im Bad Heusenstamm

Wir bewegen uns wieder Gelenk schonend und Energie verschwendend im Wasser.
Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Beginn: ***08.09.2016*** (außer Schulferien)
Kurs A: Do, 9.30 – 10.00 Uhr
Kurs B: Do, 10.15 – 10.45 Uhr
Bitte vorher an der Kasse Bändchen abholen, da die Kurse auf 30 Teilnehmer begrenzt sind! Außer Schwimmbadeintritt keine zusätzlichen Kosten.

Spiel und Spaß im Wasser für Kleinkinder im Alter von 36 – 48 Monaten und ihren Eltern

Birgit Zint, Schwimmlehrerin
Beginn: ***08.09.2016*** (außer Schulferien)
Do, 15.00 – 15.45 Uhr
€ 32,00 / für 8 Termine / zzgl. Eintritt für die Eltern

Weitere aktuelle Kursangebote. wie z. B. Aquafitness, Kinderschwimmkurse werden über die Homepage www.vhs-heusenstamm.de veröffentlicht. Kinderschwimmkurse: freie Plätze für Anfänger ohne Vorkenntnisse erst wieder ab Frühjahr 2017.

Öffnungszeiten Bad Heusenstamm

www.bad-heusenstamm.de

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

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

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

Ernährung

Kochkurs für Männer

Die Tage werden kühler und unser Appetit auf kräftige Herbstaromen größer. Eine Auswahl an herbstlichen Leckerbissen soll Sie kulinarisch auf diese schöne Jahreszeit einstimmen.
He 3.07.01
Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 18.00 - 21.00 Uhr, ***ab 06.10.2016***
28 UE, Termine: 7
€ 74,20 / ab 12 Teilnehmer
(zuzüglich Lebensmittelumlage)
Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

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

Sprachen

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

Deutsch als Fremdsprache –

Deutsch als Fremdsprache Lernstufe A2/B1

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die über ausreichende Vorkenntnisse verfügen und ihre Kenntnisse weiter vertiefen und erweitern möchten.
He 4.04.01
Özlem Gülsen, Alphabetisierungs- und Integrationskursleiterin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di und Do, 18.30 – 21.00 Uhr,
ab 20.09.2016 (zweimal wöchentlich)
Lehrbuch: Berliner Platz, Klett-Verlag
27 Termine, 90 UE
Kurs A: € 100,00 / ***ab 20.09.2016***
(für 12 Termine / 40 UE)
Kurs B: € 125,00 / ***ab 15.11.2016***
(für 15 Termine / 50 UE)

Englisch

Aus den langjährigen Lerngruppen Englisch der VHS Heusenstamm hat sich der „English Club Heusenstamm“ gebildet. Die Mitglieder treffen sich jede Woche einmal donnerstags in der Zeit von 10.30 – 12.00 Uhr in der Eisenbahnstraße 11 im 1. Obergeschoss. Bei den Treffen soll es Gespräche über persönliche und aktuelle Themen auf Englisch geben und ein allgemeiner Austausch stattfinden.

„English in Action“ – Englisch für Kinder mit Eva

Diese Kurse bieten einen spielerischen Kontakt mit der englischen Sprache. Wir singen und malen, führen Rollenspiele auf und erfinden allerlei Spiele, um kleine Sätze in der englischen Sprache zu lernen, zu sprechen und zu schreiben.
He 4.06.01
Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater und Musik, lizensierte Prüferin für Englisch (telc/alle Stufen)
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 1 + 2

Kurs A: Di, 15.00 – 16.00 Uhr,
ab 06.09.2016
(Kinder ab 6 Jahren mit geringen Vorkenntnissen)

Kurs B: Di, 16.15 – 17.15 Uhr,
ab 06.09.2016
(Kinder ab 8 - 10 Jahren mit Vorkenntnissen)
Neuanmeldungen für Kurs B nur nach Absprache. – Bitte bei Frau Karb (Tel. 06104/607-1661)nachfragen.
15 Termine, 20 UE
€ 43,40 / ab 10 Kinder
Zusätzlich zu den Kursgebühren werden 8,00 € Materialkosten für Anschauungsmaterial, Spielzeug, Farben und Papier, „Juice and Biscuits“ an die Kursleiterin erbeten.

Talk, talk , talk / Lernstufe B1

You wish to keep your English alive? Well, then you should ... talk, talk, talk – and that will be the main emphasis of this course. Instead of using a book, material and topics will be used which encourage lively discussions as well as interesting activities.
Of course, grammar questions and difficulties will be discussed and reviewed in our lessons. Due to the weekly changing topics you will also be provided with lots of new vocabulary to improve your speaking skills.
If you already have English skills, which allow you to communicate in the target language about basic topics, then you will enjoy being in this course.
I am looking forward to seeing you!
He 4.06.02
Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte Trainerin (EPQ) für die englische Sprache
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 4
Di, 9.30 – 11.00 Uhr, ***ab 13.09.2016***
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Französisch

Französisch für Fortgeschrittene – Niveau B1

Vous avez déjà une bonne base scolaire ou vécu quelques mois dans un des pays francophones il y a de nombreuses années. Vous pensez avoir oublié des points grammaticaux et du vocabulaire! Ce cours vous permet de rafraichir vos connaissances et de retrouver de l’assurance dans l’expression orale. Joignez-vous à notre groupe sympathique et pratiquez ma langue maternelle sans complexes !
He 4.08.01
Francoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin i. R.
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, ***ab 06.09.2016***
Facettes Plus (Hueber-Verlag), ab Lektion 4
13 Termine / 26 UE
€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12

Französisch für Fortgeschrittene / Niveau B2/C1

Conversation, approfondissement des points les plus compliqués de la grammaire, des idiomes en tenant compte des différences de style de la langue selon les situations, chansons, littérature, articles de la revue « Ecoute ». Les participants peuvent effectuer intensivement l’exercice oral de ma langue maternelle dans une ambiance décontractée.
He 4.08.02
Francoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin i. R.
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, ***ab 06.09.2016***
13 Termine / 26 UE
€ 80,60 / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12

Spanisch

Spanisch – Grundstufe / für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen / Lernstufe A 1.3

Dieser Anfängerkurs wendet sich an alle, die in kurzer Zeit die sprachlichen Grundlagen erlernen möchten. Neben einem Basiswortschatz werden Ausdrücke für Alltagssituationen im Urlaub oder für das tägliche Leben in Spanien / Lateinamerika erarbeitet.
He 4.22.01
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts, Raum 4
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, ***ab 02.09.2016***
Lehrbuch: Perspektivas Ya A1, ab Lektion 4, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen-Verlag
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe A 2.12

Schwerpunkt des Kurses: Die Hauptinhalte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule und Freizeit usw. geht. Sie lernen, die meisten Situationen zu bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet, sowie sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete zu äußern.
He 4.22.02
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 4
Fr , 17.00 – 18.30, ***ab 02.09.2016***
Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 10, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe B 2

He 4.22.03
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 4
Mo , 11.00 – 12.30, ***ab 29.08.2016***
Lehrbuch: Qué pasa? 4, Diesterweg-Verlag, ISBN 978-3-425-16004-7: ab Lektion 3
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Oberstufe / Lernstufe C1 (vormittags)

Unser Kurssystem orientiert sich an dem vom Europarat herausgegebenen ‚Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)‘. Lernen Sie ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen, sich spontan und fließend auszudrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Üben Sie, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben zu gebrauchen, sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen zu verwenden.
He 4.22.04
Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts, Raum 4
Mo, 9.30 – 11.00 Uhr, ***ab 29.08.2016***
Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

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

EDV-Seminare

Der EDV-Raum in der Eisenbahnstraße 11 ist ausgestattet mit Windows 7. Neben den neuen Arbeitsstationen, Flachbildschirmen etc. wurde zur besseren Präsentation und Unterstützung des Unterrichtes ein großer LCD-Fernseher installiert.
Die Mindest- und Höchstteilnehmerzahl beträgt bei allen PC-Kursen 6 Personen.
Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur Verfügung.

Welches Smartphone oder Tablet sollen wir uns kaufen?

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die noch kein Gerät haben, sich aber ein Smartphone oder Tablet zulegen möchten und noch unsicher sind, welches dieser technischen Geräte das geeignete für ihre Bedürfnisse sein könnte und welcher Tarif zu ihnen passt. Sie haben sogar die Möglichkeit, einige Geräte selbst in die Hand zu nehmen und auszuprobieren.
Keine Vorkenntnisse notwendig.
He 5.03.01
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, ***am 31.08.2016***
4 UE, Termine: 1
€ 24,00
Rücktritt möglich bis 24.08.2016

Fit für das Büro / Teil I

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

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse
He 5.03.02
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, rechts
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, ***ab 05.09.2016***
(weitere Termine: 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 31.10.2016)
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 22.08.2016

Einsteiger mit Smartphones – Tablets mit Android

Gerät gekauft, was nun? Schneller Einstieg und viele Informationen über Navigation, E-Mail, Kalender, Aufgabenliste, Adressbuch, Notizbuch, SMS, MP3, Internetzugang, Funktionserweiterungen durch Apps, Spiele, Sprachsteuerung, Headset und Bluetooth, Fotografieren, Filmen, Synchronisation mit anderen Diensten, Autohalterungen und vieles Nützliches mehr bekommen Sie hier im Kurs.
Bitte Handy bzw. Tablet mit dazugehörigem Netzteil mitbringen. Keine Apple- oder Microsoft-Geräte!
He 5.03.03
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,
am 07.09. und 14.09.2016
8 UE, Termine: 2
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 24.08.2016

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 5.03.04
Dipl.-Elektroingenieur ***Gerd Jünger,***
EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, ***ab 23.09.2016***
(weitere Termine: 30.09., 07.10.2016)
12 UE, Termine: 3
€ 87,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 09.09.2016

Smartphone- und Tablet-Fortgeschrittenen-Kurs

Voraussetzung: Eigenes Smartphone oder Tablet mit dem Google Android Betriebssystem (nicht für Apple-Geräte geeignet).
Ihr Smartphone oder Tablet ist betriebsbereit und mit dem Internet verbunden. Sie können auch schon Apps aus dem Playstore herunterladen. Nur der Gebrauch der vorhandenen Apps macht noch Probleme. Hier setzt der Kurs an: Richtiges Telefonieren mit vorhandenen Kontakten, Protokoll und Favoriten, Navigation mit Alternativrouten und Stauwarnungen, Fotoapparat mit seinen Einstellungen, Panoramafotos und GPS-Tag, Filmkamera, Fotobearbeitung, WhatsApp Einzel- und Gruppennachrichten, Evernote Notizbuch anlegen und mit dem PC synchronisieren, Fahrpläne und online buchen von Fahrkarten, Wandern oder Fahrradfahren mit Routing und Ansage, Geocaching in der Umgebung, Speichern in Google-Drive oder Dropbox, E-Books lesen, Hören von Online-Radio und MP3, soziale Netzwerke wie Facebook, Google+ und Twitter, Videotelefonie mit Skype und vieles mehr.
Dabei werden alle Übungen während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Android-Smartphone oder Tablet durchgeführt.
Zur Sicherheit bitte Netzteil mitbringen.
– Keine Apple- oder Microsoft-Geräte!
He 5.03.05
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,
am 05.10. und 12.10.2016
8 UE, Termine: 2
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 21.09.2016

NEU

Workshop für Tablet oder Smartphone mit Android für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Voraussetzung: Eigenes Smartphone oder Tablet mit dem Google Android Betriebssystem (nicht für Apple-Geräte geeignet).
Bringen Sie Ihre Wünsche und Probleme für Ihr Smartphone oder Tablet mit. Gemeinsam oder in Arbeitsgruppen werden Lösungen entwickelt, dokumentiert, gesammelt und am Ende des Kurses an die Teilnehmer ausgeteilt. Dabei werden alle Übungen während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Android-Smartphone oder Tablet durchgeführt.
Zur Sicherheit bitte Netzteil mitbringen. Keine Apple- oder Microsoft-Geräte!
He 5.03.06
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss rechts
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,
am 02.11. und 09.11.2016
8 UE, Termine: 2
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 19.10.2016

Mind Mapping **NEU**

Eine Mindmap (mind map) ist eine Darstellung, das Aufgaben, Wörter, Konzepte oder allgemein Elemente mit einem zentralen Thema oder Konzept verbindet und dabei rund um dieses platziert.
Mind Mapping ist eine sogenannte Visualisierungstechnik, also eine Möglichkeit, einen Sachverhalt „sichtbar“ zu machen. Die Möglichkeiten des Mind Mapping sind allerdings nahezu unbegrenzt. Mind Mapping ist eine effiziente und universelle Notiz- und Merktechnik, bei der die Funktion des Gehirns optimal genutzt wird. Viele Menschen, die wir heute als Genies ansehen, benutzten dem Mind Mapping ähnliche Systeme.
In dem Lehrgang wird die klassische Methode auf Papier als auch mit verschiedenen Softwarelösungen angesprochen.
He 5.03.07
Dipl.-Elektroingenieur ***Gerd Jünger,***
EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr,
am 04. und 11.11.2016
8 UE, Termine: 2
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 21.10.2016

Fit für das Büro / Teil II

Kursinhalte:
1. Word 2010: Erstellen von Briefvorlagen nach DIN 5008 / Gestalten von Faxvorlagen / Formulare einrichten / Arbeiten mit Formatvorlagen / Gliederungen mit Inhaltsverzeichnis / Fußnoten
2. Excel 2010: Rechnungsvorlagen erstellen / Verknüpfungen mit anderen Tabellen

Verbinden von Word mit Excel und Erstellen eines Serienbriefes /Einbinden von Excel in Word
PowerPoint 2010: Erstellen einer eigenen Präsentation
Outlook 2010: Email, Kalender, Kontakte, Aufgaben
Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse
He 5.03.08
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, ***ab 07.11.2016***
(weitere Termine: 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12.2016)
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 24.10.2016

Kinder- und Jugend FÖRDERUNG Stadt Heusenstamm

Workshopangebote der Kinder- und Jugendförderung der Stadt Heusenstamm

Kinderrechtefest

Am ***25.9.2016*** findet zwischen 14:00 und 16:30 Uhr auf dem Gelände des Kinderhaus Murmel das Kinderrechtefest statt.
Für Kinder gibt es Mitmachangebote zum Thema Kinderrechte, aber auch Spielangebote und vielfältige Informationen für Kinder und Erwachsene rund um das Thema Kinderrechte.
Natürlich wird auch für Essen und Getränke gesorgt sein.
Das Fest wird gemeinsam von allen Kinder- und Jugendeinrichtungen in der Stadt Heusenstamm organisiert.
Kinderhaus Murmel; Wernher-von-Braun-Straße 11; 63150 Heusenstamm
25.9.2016 von 14:00 – 16:30 Uhr
Eintritt frei

5. Klassenparty

Alle 5.-Klässler aus Heusenstamm und Rembrücken werden eingeladen im Jugendzentrum Heusenstamm (Rembrücker Str.3) gemeinsam miteinander zu feiern. Nachdem die alte Grundschulklasse verabschiedet werden musste, möchten wir die Gelegenheit bieten, gemeinsam mit alten und neuen Klassenkameraden/innen zu feiern. Während der Party gibt es jede Menge Spaßspiele, Tanzen und frisches Popcorn.
Alter: für alle, die in die 5. Klasse gehen, egal in welcher Schule
Jugendzentrum; Rembrücker Str. 3
Am Freitag, den 16.9.2016
17:00 bis 19:00 Uhr
Eintritt frei

Herbstferienprogramm

Vom ***17.10.2016 bis zum 28.10.2016*** sind für Schüler und Schülerinnen in Hessen Herbstferien.
Die Jugendförderung Heusenstamm veranstaltet in Kooperation mit der Jugendförderung Obertshausen ein gemeinsames abwechslungsreiches Ferienprogramm mit unterschiedlichen, einzeln buchbaren Tagesaktionen oder Ausflügen.
Das genaue Programm kann ab dem 5.09.2016 bei der Kinder- und Jugendförderung Heusenstamm und unter jugend@heusenstamm.de angefordert werden.
Es werden Aktionen und Ausflüge für unterschiedliche Altersklassen angeboten.
Alter: 6 bis 16 Jahre
Jugendzentrum; Rembrücker Str. 3
17.10.2016 – 28.10.2016

Bastelnachmittag „Weihnachtswerkstatt“

Unter dem Motto „Weihnachtswerkstatt“ können sich Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren wie die fleißigen Helfer des Weihnachtsmannes im Geschenke basteln üben. Was genau auf dem
Programm steht und gebastelt wird, ist ein Geheimnis und wird natürlich nicht verraten – es soll ja schließlich eine Überraschung werden. Wer davon noch nicht genug hat, kann sich bei verschiedenen Spielen, beim Vorlesen von Weihnachtsgeschichten und beim Billard-/Tischkickerspielen die Zeit vertreiben. Außerdem wird gemeinsam ein leckeres Mittagessen gekocht.
Alter: 6 bis 12 Jahre
Jugendzentrum; Rembrücker Str. 3
am Samstag, den 10.12.2016
11.00 bis 16.00 Uhr
7,00 €/ für Kinder aus Heusenstamm
9,00 €/ für Kinder aus der Umgebung
Nähere Informationen und Anmeldemodalitäten finden Sie zeitnah auf www.heusenstamm.de oder per E-Mail an jugend@heusenstamm.de.

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

„Jugendtreff“: Montag bis Mittwoch
16.00 bis 20.00 Uhr, (ab 12 Jahre)

Donnerstag: jeden Donnerstag,
16.00 bis 18.30 Uhr, (11-15 Jahre)

Freitag „Teenie Tag“: jeden Freitag,
14.00 bis 16.30 Uhr, (8 bis 13 Jahre)

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

MUSIKSCHULE Heusenstamm

Musikschule Heusenstamm

Informationen und Anmeldungen:

Stadtbücherei Heusenstamm
im Haus der Literatur, Schlossstraße 10

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

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

Musikschulleitung: Jessica Sabine Meyer

Instrumentalausbildung

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

Der Unterricht findet überwiegend im Haus der Musik, Schlossstraße 10, statt.

Ensemblespiel / Spielkreis

Spielkreise sind eingerichtet für Schüler, die bereits das Musikinstrument beherrschen und zusammen mit anderen Instrumentalisten musizieren wollen.
Folgende Spielkreise sind zur Zeit eingerichtet: Blockflöte und Querflöte

Fachbereich „Musikalische Früherziehung“

Für nicht schulpflichtige Kinder (4.,5. und ggf. 6. Lebensjahr)
Ziel der musikalischen Früherziehung ist es, die Kinder mit den Elementen der Musik in spielerischer Art und Weise vertraut zu machen, sie zu sensibilisieren und die Grundlage zu einem späteren Instrumentalunterricht zu schaffen. Der Unterricht ist so aufgebaut, dass die Kinder nach zweijähriger Teilnahme über die wichtigsten musikalischen Grundkenntnisse verfügen. Inhalt und Form des Unterrichts sind auf Entwicklungsstand und Psyche der Kinder dieser Altersstufe abgestimmt.

Zur Zeit bestehen folgende Gruppen:
Kindertagesstätten Leibnizstraße, Berliner Straße, Goethestraße, Wiesenbornweg, Kinderhaus Murmel und Kita Rembrücken: Frau Andrea Kniedel

Fachbereich „Musikalische Grundausbildung“

Für schulpflichtige Kinder im 1. und ggf. 2. Schuljahr der Otto-Hahn-Schule
Ziel der Musikalischen Grundausbildung ist es, schulpflichtige Kinder mit den Elementen der Musik vertraut zu machen.Die Ausbildungszeit beträgt 1 Jahr, und läuft automatisch nach dieser Zeit von Seiten der Musikschule aus. Der Unterricht wird bei entsprechendem Bedarf in den Schulen im Anschluss an den Schulunterricht durchgeführt.

Instrumentenkarussell

Das Instrumentenkarussell ermöglicht Kindern ab 6 Jahren einen spielerischen Einstieg in den Instrumentalunterricht, in dem sie über einen Zeitraum von einem ganzen Jahr verschiedene Instrumente kennen lernen. Die Kinder erhalten dabei in Vierergruppen für die Dauer von je sechs bis acht Wochen Unterricht in Klavier, Schlagzeug, Querflöte, Cello, Klarinette und Gitarre. Die Instrumente werden von der Musikschule zur Verfügung gestellt. Die nächste Unterrichtsstaffel beginnt in der zweiten Woche nach den Sommerferien (Anfang September 2016). Es sind noch freie Plätze vorhanden.

Gebührenordnung

Siehe www.vhs-heusenstamm.de

Weinfest am Schloss

24. bis 29. August 2016
am Heusenstammer Schloss

Täglich wechselndes musikalisches Rahmenprogramm

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

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

Name/Vorname

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

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

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

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

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

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

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

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

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

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

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

Name/Vorname

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

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

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

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

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

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

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

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

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

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)

❑ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)

❑ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

BIC: __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __
Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

Datum/Ort Unterschrift

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

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)

❑ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)

❑ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

BIC: __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __
Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

Datum/Ort Unterschrift

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