vhs 100 Jahre Wissen teilen

Programm 1. Halbjahr 2019

Februar bis August

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Kreis Offenbach

vhs Volkshochschule Heusenstamm

Informationen

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

Informationen, Kursanmeldungen
Mo, Di, Do und Fr 8.00 – 12.30 Uhr und
Di und Do 14.00 – 16.00 Uhr, Mi geschlossen
Tel.: 06104/607-1122
Fax: 06104/607-1662
E-Mail: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
Geschäftsführung: Giovanni Longhitano

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 Osterferien (15.04. bis 27.04. 2019) sowie an beweglichen Ferientagen findet kein Unterricht statt. Am letzten Schultag vor den Ferien stehen die Unterrichtsräume in den Schulen nicht zur Verfügung.
Eine Haftung für Teilnehmer, insbesondere bei Unfällen oder Verlusten von Eigentumsgegenständen, wird von der Stadt Heusenstamm und dem Landkreis Offenbach (Schulträger) nicht übernommen.

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

Gebührenbefreiung:
Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die Arbeit suchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung teilweise gebührenfrei. Der Befreiung liegt eine Teilnehmerzahl von 10 zu Grunde. Die darüber hinaus anfallenden Aufschläge sind nach Kursbeginn zu entrichten.
Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden.
Für Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Bei dieser Befreiung der Kursgebühr nach SGB XII handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach. Diese Leistung kann jederzeit vom Kreis Offenbach widerrufen werden.

Ort der Veranstaltungen:
Adalbert-Stifter-Schule, Schulstraße 2 - 4
Adolf-Reichwein-Schule (Haupt- und Realschule), Leibnizstraße 61
Alte Schule Rembrücken, Hauptstraße 23
Bad Heusenstamm, Jahnstraße 50
Evang. Gemeindehaus, Leibnizstr. 57
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30 (Stadtteil Rembrücken)
Haus der Musik, Schlossstraße 10
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).

Autogenes Training / Entspannung

Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung
Diese Methode ist eine in ihrer Art einzigartige körperorientierte Methode, die von Dr. Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) entwickelt wurde. Ziel dieser Methode ist der bessere, d. h. einfühlsame und ganzheitliche Umgang mit dem Körper und das Erspüren, dass Körper und Bewusstsein nicht voneinander zu trennen sind.
Durch leichte behutsame Bewegungen, die jede Person in ihrer eigenen Art und Weise ausführt, werden gewohnte Bewegungsmuster und Verspannungen bewusst gemacht. Die Veränderung und Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten führen zu einem besseren Umgang mit sich selbst und mehr Wohlbefinden. Diese Methode ist für alle Altersgruppen geeignet.
Bitte Gymnastikmatte, kleines, flaches Kissen, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 13
He 3.01.01
Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 05.02.2019***
13 Termine, 17 UE
€ 53,73 / ab 10 Teilnehmer

Qigong für den Alltag
Mit Qigong lernen wir unser „QI"(unsere Lebensenergie) wahrzunehmen, zu erleben. Wir erspüren, was uns gut tut und was nicht, die Eigenwahrnehmung wird gestärkt.
Qigong fördert die Beweglichkeit des Körpers und des Geistes.
Muskeln und Sehnen werden gedehnt, geschmeidig, beweglicher.
Für mich selbst sorgen und mein rechtes Maß finden ist mir ein wichtiger Aspekt im Üben.
Qigong stärkt unser Imunsystem, fördert die Konzentrationsfähigkeit, hebt die Stimmung, wirkt gegen Stress und Erschöpfung. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erfahren und in kleinen Schritten im Leben umsetzen, einfach mal zur Ruhe kommen, Loslassen.
Mögliche Übungen sind, z.B. Ursprung des Lichts, Begrüße den Tag (Abend), Augen-Qigong, Qigong für den Rücken, Meridiandehn-Übungen, Fingerübungen, Teetassen-Übung, Übungen aus der Wudan Reihe, oder aus den 18 Bewegungen des Taiji Qigong. Sowie ein Ausblick in Duft-Qigong.
Je nach Bedarf der Gruppe, ich arbeite Situationsorientiert.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe.
Eine Isomatte oder Decke ist für die abschließende Stilleübung hilfreich,
es geht aber auch im Sitzen.
Höchstteilnehmerzahl: 12
He 3.01.02
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Do, 19.00 – 20.00 Uhr,
ab 07.03.2019
Kurs B: Dl, 16.30 – 17.30 Uhr,
ab 12.03.2019
12 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

115 IHRE BEHÖRDENNUMMER Wir lieben Fragen

Qigong für den Alltag

Die Teilnehmer können durch Qigong für den Alltag erlernen, den Körper beweglich zuhalten, Stress abzubauen und Disharmonien auszugleichen. Es stärkt das Immunsystem, wirkt harmonisierend auf das vegetative Nervensystem und verbessert die Konzentration. Qigong ist für jeden erlernbar, vereint Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft. Üben werden wir zum Beispiel: Dantianübungen, Lotosblüte und Ursprung des Lichtes.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Dicke Socken oder leichtes Schuhwerk und Isomatte wird empfohlen.
HE 3.01.03
Heidi Schmidt, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 17.45 – 18.45 Uhr, ***ab 20.02.2019***
12 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Duft-Qigong – die besondere chinesische Heilgymnastik

Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie.
Die chinesischen Schriftzeichen bedeuten auch rein und klar, kraftvoll und reichhaltige, frei fließende Energie.
Wichtig für Allergiker, wir benutzen keine Räucherstäbchen oder ähnliches.
Duft-Qigong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für uns Westeuropäer einen leichten Einstieg in Qigong Übungen dar. Die Natürlichkeit der Bewegungen ist harmonisch und hat einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist.
Duft Qigong hilft uns von der Kopflastigkeit weg zukommen und wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Die Übungen dienen der Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (Qi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie frei fließen kann ist der Mensch gesund. (traditionelle chin. Medizin)
Qigong wirkt gegen Stress, löst Verspannungen, schenkt Leichtigkeit.
Kleine Übungen wie: Ursprung des Lichts, Begrüße den Tag (Abend), Finger Übungen, Teetassen Übung, Qigong für die Augen usw. lasse ich einfließen um die Vielfalt erahnen zu können. Ich arbeite Situationsorientiert und versuche auf die jeweiligen Bedürfnisse der Gruppe einzugehen.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe.
Eine Isomatte oder Decke ist für die abschliessende Stilleübung hilfreich,
es geht aber auch im Sitzen.
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
He 3.01.04
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Di, 9.45 – 10.45 Uhr,
ab 12.03.2019
Kurs B: Di, 11.00 – 12.00 Uhr,
ab 12.03.2019
Kurs C: Do, 9.45 – 10.45 Uhr,
ab 07.03.2019
Kurs D: Do, 11.00 – 12.00 Uhr,
ab 07.03.2019
Kurs E: Do, 17.45 – 18.45 Uhr,
ab 07.03.2019
12 Termine, 16 UE
€ 49,60/ ab 10 Teilnehmer

Bewegung Fitnessgymnastik

Kraft und Kondition werden unter Einbeziehung unterschiedlicher Handgeräte gesteigert. Durch anspruchsvolle Koordinationsübungen baut man Schonhaltungen und überflüssige Anspannung ab mit dem Ziel, Bewegungsabläufe schmerzfrei und effektiv zu gestalten.
He 3.02.01
Dorothea Klüsche-Hudson,
Gymnasiallehrerin für Sport
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, ***ab 06.02.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Ausgleichsgymnastik

Muskuläre Ungleichgewichte führen zu Schmerzen in Rücken, Knien und andern Gelenken. Durch gezielte Bewegungsübungen mit und ohne Handgeräte werden diese abgebaut. Gezielte Kräftigungsübungen stabilisieren den Rumpf und entlasten die Wirbelsäule.
He 3.02.02
Dorothea Klüsche-Hudson,
Gymnasiallehrerin für Sport
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 06.02.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

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 3.02.03
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Adolf-Reichwein-Schule Turnhalle, Heusenstamm
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, ***ab 04.02.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Muskeldysfunktionen werden durch die funktionelle Ganzkörpergymnastik kompensiert und damit die Leistung gesteigert.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.04
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Saal für Vereine, Heusenstamm
Mi, 11.00 – 11.45 Uhr, ***ab 06.02.2019***
15 Termine, 15 UE
€ 37,50 / ab 12 Teilnehmer

Stuhlgymnastik

Zur Herz-Kreislaufentlastung, sowie Gelenk- und Kräfteschonung.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.05
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 9.30 – 10.15 Uhr, ***ab 05.02.2019***
15 Termine, 15 UE
€ 46,50 / ab 10 Teilnehmer

Funktionelle Ganzkörpergymnastik auf der Matte

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.06
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 10.30 – 11.15 Uhr, ***ab 05.02.2019***
15 Termine, 15 UE
€ 46,50 / 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 3.02.07
Simone Dörr, DTB-Trainer Osteoporose-Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, ***ab 05.02.2019***
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 3.02.08
Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, ***ab 05.02.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Gesund und Fit – Fortgeschrittene 1

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 07.02.2019***
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 3.02.10
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 05.02.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmerinnen

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

Kursangebote im Bad Heusenstamm

Pilates für Fortgeschrittene

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.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.11
Alexandra Settler, Pilates & Power-Vit-Yoga-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 8.45 – 10.00 Uhr, ***ab 06.02.2019***
14 Termine, 23 UE
€ 58,35 / ab 12 Teilnehmer

Pilates

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.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.12
Alexandra Settler, Pilates & Power-Vit-Yoga-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 16.40 – 17.40 Uhr, ***ab 06.02.2019***
14 Termine, 19 UE
€ 46,70 / ab 12 Teilnehmer

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 3.02.13
Alexandra Settler, Body & Mind-Balance-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 15.40 – 16.40 Uhr, ***ab 06.02.2019***
14 Termine, 19 UE
€ 46,70 / ab 12 Teilnehmer

Immer in Bewegung bleiben!

Fit durch den Alltag

Gymnastik kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher und fördert das Zusammenspiel zwischen den verschiedenen Muskelgruppen, zudem hält sie die Gelenke geschmeidig.
Bei unaktiveren Menschen kann sich die zu wenig beanspruchte Muskulatur verkürzen. Die Folge sind Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen.
Ziel ist es mit speziellen Kräftigungs- und Dehnungsübungen dem vorzubeugen. Spiele mit Geräten, Atem- und Entspannungsübungen runden die Übungsstunde ab.
Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.
He 3.02.14
Ursula Feldpausch-Herbert,
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Kurs A: Mi, 16.00 – 17.00 Uhr, ***ab 06.02.2019***
Kurs B: MI, 17.00 – 18.00 Uhr, ***ab 06.02.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer (zzgl. Reinigungsumlage – im Kurs zu entrichten)

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

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.15
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 06.02.2019***
Kurs B: Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 06.02.2019***
Kurs C: Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, ***ab 06.02.2019***
14 Termine, 18 UE
€ 45,00 / ab 12 Teilnehmer

Rücken-fit Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

Durch eine funktionelle Ganzkörpergymnastik wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger, und damit Rückenproblemen entgegen gewirkt.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.16
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, ***ab 06.02.2019***
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmerinnen

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.17
Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle
Kurs A: Do, 18 – 19 Uhr, ***ab 06.02.2019***
Kurs B: Do, 19 – 20 Uhr, ***ab 07.02.2019***
14 Termine, 18 UE
€ 45,00 / ab 12 Teilnehmer

vhs – weil's Spaß macht!

Wassergymnastik im Bad Heusenstamm

Energieaufwendige aber gelenkschonende Gymnastik für alle Altersklassen
Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Beginn: ***17.01.2019*** (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.

Aquafitness im Bad Heusenstamm

Wir trainieren durch rhythmische und dynamische Übungen mit und ohne Hilfsmittel das Herz-Kreislauf-System und regen den Stoffwechsel an. Die Muskulatur wird durch den Widerstand des Wassers gekräftigt und die Belastung auf den Gelenken durch die Auftriebskraft gleichzeitig stark reduziert. Wassertiefe: Brusthöhe
He 3.02.18
Vittoria A. Schönthal, Fitnesstrainerin Bad Heusenstamm
Kurs A: Di, 17.30 – 18.15 Uhr, ***ab 05.02.2019***
Kurs B: Di, 18.15 – 19.00 Uhr, ***ab 05.02.2019***
Kurs C: Di, 19.00 – 19.45 Uhr, ***ab 05.02.2019***
Kurs D: Di, 19.45 – 20.30 Uhr, ***ab 05.02.2019***
19 Termine, 24 UE
€ 60,00 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt
Höchstteilnehmerzahl: 17

Aquafitness im Bad Heusenstamm

Diese erfrischende Art der Gymnastik bietet gegenüber dem Training an Land unschätzbare Vorteile.
Sie ist außerordentlich gelenk- und bänderschonend. Außerdem trainiert sie die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Der Gleichgewichtssinn wird geschult und die Massagewirkung des Wassers fördert zudem die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur. Außerdem verbraucht der Körper Extrakalorien, weil er die Körpertemperatur im Wasser aufrecht erhalten muss.

He 3.02.19
Ronny Prosiegel
Bad Heusenstamm
Kurs A: Mi, 18.35 – 19.20 Uhr,
ab 06.02.2019
Kurs B: Mi, 19.35 – 20.20 Uhr,
ab 06.02.2019
8 Termine, 10 UE
€ 25,00 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. -Eintritt
Kurs C: Mi, 18.35 – 19.20 Uhr,
ab 22.05.2019
Kurs D: Mi, 19.35 – 20.20 Uhr,
ab 22.05.2019
9 Termine, 12 UE
€ 30,00 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt
Höchstteilnehmerzahl: 18

He 3.02.20
Ronny Prosiegel
Bad Heusenstamm
Kurs A: Do, 17.30 – 18.15 Uhr,
ab 07.02.2019
Kurs B: Do, 18.30 – 19.15 Uhr,
ab 07.02.2019
Kurs C: Do, 19.30 – 20.15 Uhr,
ab 07.02.2019
9 Termine, 12 UE
€ 30,00 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. -Eintritt
Kurs D: Do, 17.30 – 18.15 Uhr,
ab 23.05.2019
Kurs E: Do, 18.30 – 19.15 Uhr,
ab 23.05.2019
Kurs F: Do, 19.30 – 20.15 Uhr,
ab 23.05.2019
7 Termine, 9 UE/ außer in den Sommerferien
€ 22,50 / ab 12 Teilnehmer / zzgl. Eintritt
Höchstteilnehmerzahl: 18

Weitere aktuelle Kursangebote. wie z. B. Kinderschwimmkurse werden über die Homepage www.vhs-heusenstamm.de veröffentlicht.

Heilmethoden

Neu

Kinesiologie I

Die Kinesiologie ist eine einfache und doch tiefgreifende Möglichkeit, um mit seinem eigenen Körper zu sprechen, sich für seine Weisheit zu öffnen und Nutzen aus dem ziehen zu können, was er uns mitteilt.
An diesem Wochenende wird gezeigt, wie wir durch Muskeltests sozusagen unseren eigenen menschlichen Biocomputer erschließen. Mit gezielten praktischen Übungen können wir zur Verbesserung des inneren und äußeren Gleichgewichts bei uns und anderen beitragen.
Bitte Schreibmaterial mitbringen.
He 3.04.01
Birgit Grebe, Heilpraktikerin und REIKi-Großmeister-Grad 5 und 6
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30, Heusenstamm-Rembrücken
Am 02./03.02.2019
von 10.00 – 18.00 Uhr
11 UE
€ 35,20/ ab 10 Teilnehmer
Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist eine Behandlungsform, die zu den alternativen medizinischen Behandlungsverfahren gezählt wird. Durch sie kann die Ausscheidung von Schlacken- und Giftstoffen angeregt werden; außerdem bewirkt sie eine stärkere Durchblutung der Organe.
Die Teilnehmer lernen, durch diese Behandlung gestörte Energieabläufe zu harmonisieren, Spannungen abzubauen und den ganzen Körper zu harmonisieren.
Bitte 2 Handtücher mitbringen
He 3.04.02
Birgit Grebe, Heilpraktikerin und REIKi-Großmeister-Grad 5 und 6
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30, Heusenstamm-Rembrücken
Am 30./31.03.2019
von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
11 UE
€ 35,20/ ab 10 Teilnehmer
€ 5,- für Skript und Urkunde, bitte 2 Handtücher mitbringen

Einführung in die Biochemie

Die biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler gründet auf der Erkenntnis, dass die Körperzellen des heutigen Menschen meist nicht mehr ausreichend mit bestimmten anorganischen Stoffen oder Mineralsalzen versorgt werden. Dabei sind bestimmte Erkrankungen auf Mineralstoffmangel zurückzuführen.
In diesem Seminar lernen wir den Umgang und die Anwendung der Schüßlersalze- und Salben sowie die antlitzdiagnostische Beurteilung von Mangelzuständen.
He 3.04.03
Birgit Grebe, Heilpraktikerin und REIKi-Großmeister-Grad 5 und 6
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30, Heusenstamm-Rembrücken
Am 25./26.05.2019
von 10.00 bis 18.00 Uhr
11 UE
€ 35,20/ ab 10 Teilnehmer
€ 5,- für Skript und Urkunde, Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Männerkochkurs

Es wird wieder gelöffelt. Die Männer kochen gehobene Hausmannskost. Ausreichend Spaß und Kocherfahrung muss vorhanden sein.
He 3.07.01
Ute Kinsky
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm, Küche
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, ***ab 14.03.2019***
8 Termine, 32 UE
€ 84,80 / ab 12 Teilnehmer

Sprachen

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

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 4.08.01
Francoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin i. R.
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, ***ab 05.02.2019***
12 Termine / 24 UE
€ 60,00 / ab 12 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12

Spanisch

Spanisch – Für Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen /

Lernstufe A 2 (nicht geeignet für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse!!)
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 01.02.2019***
Lehrbuch: Perspektivas Ya A1, ab Lektion 10, Band 1 Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

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.

si!
Salvatore Ingraffia
CELI / TELC-Prüfer
ITALIENISCH / DEUTSCH
als Fremdsprache
Telefon : 069 86006 430
SKYPE: ingraffia-fremdsprachen
www.ingraffia.de

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Hablemos español. Conversación. Lernstufe C2
He 4.22.02
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 4
Mo , 11.00 – 12.30, ***ab 04.02.2019***
Lehrbuch: Qué pasa? 4, ab Lektion 6, Band 4
Diesterweg-Verlag, ISBN 978-3-425-16004-7
15 Termine, 30 UE
€ 93,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch intensiv Crashkurs. Anfänger ohne Vorkenntnisse.
He 4.22.03
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 4
22.04. – 03.06.2019, 18.00 – 21.00 Uhr
5 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A1/A2

Deutsch als Fremdsprache
Dieser Kurs wendet sich an Personen, die über ausreichende Vorkenntnisse verfügen oder bereits die Einführungskurse zur deutschen Sprache (A1.2) abgeschlossen haben.
He 4.04.04
Petra Burkhard-Ost, Sprach- und Kulturwissenschaftlerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 3
Mo. und Mi., 18:00 – 19:30 Uhr,
ab 04.02.2019
Lehrbuch: Berliner Platz 2 Neu, Deutsch im Alltag, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
24 Termine, 48 UE
€ 148,80 / ab 10 Teilnehmer

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

Neu
Deutsch für Anfänger, Niveau A1.1
Dieser Kurs wendet sich an Personen, die über ausreichende Vorkenntnisse verfügen oder bereits die Einführungskurse zur deutschen Sprache (A1.2) abgeschlossen haben.
He 4.04.05
Petra Burkhard-Ost, Sprach- und Kulturwissenschaftlerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm,
1. Obergeschoss, Raum 3
Mo. und Mi., 19:30 - 21:00 Uhr,
ab 04.02.2019
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 1, Niveau A.1.1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag
24 Termine, 48 UE
€ 148,80 / ab 10 Teilnehmer

Kinder- und Jugend FÖRDERUNG Stadt Heusenstamm

Öffnungszeiten Jugendzentrum
(Rembrücker Str.3) :

Jugendtreff (ab 13 Jahren):
Montag: 18.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch: 16.00 – 20.00 Uhr

11Funny Club (11-15 Jahre):
Montag: 16.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag: 16.00 – 18.30 Uhr

Teenie Tag (8-13 Jahre):
Freitag: 14.00 – 16.30 Uhr

Stadtbücherei Heusenstamm

im Haus der Literatur, Schlossstraße 10

Öffnungszeiten
der Heusenstammer Stadtbücherei,
Schlossstraße 10
Telefon: 06104/643615)
E-Mail: stadtbuecherei@heusenstamm.de

Di.: 10.00 – 12.00 Uhr und
15.00 – 19.00 Uhr
Mi.: 15.00 – 18.00 Uhr
Do.: 15.00 – 18.00 Uhr
Fr.: 10.00 – 12.30 Uhr
Einmal monatlich – jeweils am 2. Samstag: 11.00 –13.00 Uhr
Besuchen Sie die Stadtbücherei Heusenstamm während der Sommerferien zu den bekannten Öffnungszeiten.

Bücherwürmer Stadtbücherei Heusenstamm 1. Halbjahr 2019

Samstagsausleihe mit Bücherflohmarkt
Zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ findet während der Ausleihe der beliebte Bücherflohmarkt in den Räumen der Stadtbücherei statt.
Samstag, 12.01.2019, 11.00 bis 13.00 Uhr

Vorlesewettbewerb der Stiftung Sparkasse Langen-Seligenstadt
Dienstag, 22.01.2019
im Haus der Literatur ab 15.00 Uhr

Kamishibai „Fasching, Fastnacht & Karneval feiern mit Emma und Paul“
Mit Emma und Paul erleben die kleinen Kinder die turbulente Faschingszeit, Basteln, Dekorieren, Krapfen backen, Verkleidungsspaß mit allerlei lustigen Kostümen und schließlich das fröhliche Faschingsfest mit Tanz und Spiel.
Die Veranstaltung ist für Kinder ab 2 Jahren geeignet, um Anmeldung wird gebeten, im Anschluss darf gemalt und gebastelt werden.
Montag, 04.02.2019, Beginn: 15.30 Uhr in der Stadtbücherei

Samstagsausleihe mit Bücherflohmarkt
Zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ findet während der Ausleihe der beliebte Bücherflohmarkt in den Räumen der Stadtbücherei statt.
Samstag, 09.02.2019, 11.00 bis 13.00 Uhr

Puppentheater en Miniature mit dem Stück „Winzig, der kleine Elefant“
Afrika, das ist die Welt von Winzig, einem kleinen Elefanten der seine Eltern verliert und auf der Suche nach ihnen spannende Abenteuer erlebt.
Anschließend wird gebastelt und gemalt.
Eine Anmeldeliste liegt aus.
Die Veranstaltung findet im Hintern Schlösschen statt und ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet.
Der Eintritt beträgt 2,00€ pro Person bzw. 5,00€ die Familienkarte.
Die Künstlerin weist darauf hin, dass jüngere Kinder, auch Babies, keinen Einlass haben.
Montag, den 18.02.2019, 15.00 Uhr , Stadtbücherei

60. Vorlesewettbewerb des deutschen Buchhandels
Die Veranstaltung beginnt um 15.00 Uhr im Haus der Musik. Gäste sind herzlich willkommen.
Montag, den 25.02.2019, 15:00 Uhr

Lesung mit Winfried Sahm.
Der Titel lautet: **„Handstand auf der Loreley – Von lyrischen Helden“** Der Begriff des Helden ist schillernd, vieldeutig und auch nicht unproblematisch. Der Abend bringt deutschsprachige Gedichte zu Gehör, die eine irgendwie heroische Figur – durchaus auch mal weiblich-in den Mittelpunkt stellen.
Der Eintritt ist frei, es handelt sich um eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der VHS Kreis Offenbach.
Mittwoch, den 27.02.2019,
19.30 Uhr im Hinteren Schlösschen
Eine Anmeldeliste liegt aus.

Samstagsausleihe
Findet mit einem Bücherflohmarkt zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ statt.
Samstag, 09.03.2019, 11.00 bis 13.00 Uhr

Kamishibai: „Eine Klanggeschichte – Frühling wird es nun bald“
Eine Anmeldeliste liegt aus.
Der Frühlings-Elf zieht aus dem Jahreszeitenhäuschen aus, um alle Tiere des Waldes und die Vögel zum großen Frühlingsfest einzuladen. Doch bevor das Fest losgehen kann, muss er erst der kleinen Schwalbe helfen, ihre beste Freundin nach den langen Wintermonaten zu finden.
Die Veranstaltung ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet, um Anmeldung wird gebeten, im Anschluss darf gemalt und gebastelt werden.
Montag, 01.04.2019, Beginn: 15.30 Uhr in der Stadtbücherei

Samstagsausleihe mit Bücherflohmarkt
Zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ findet während der Ausleihe der beliebte Bücherflohmarkt in den Räumen der Stadtbücherei statt.
Samstag, 13.04.2019, 11.00 bis 13.00 Uhr

Bilderbuchkino „Tafiti und der geheimnisvolle Kuschelkissendieb“

Oh Schreck! Ohne sein geliebtes Kuschelkissen kann Erdmännchen Tafiti nicht einschlafen. Zum Glück geht sein bester Freund, Pinselohrschwein Pinsel, direkt mit ihm auf die Suche und gemeinsam entdecken sie viele nachtaktive Tiere, die sie sonst nie getroffen hätten.
Die Veranstaltung ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet, um Anmeldung wird gebeten, im Anschluss darf gemalt und gebastelt werden.
Montag, 06.05.2019, Beginn: 15.30 Uhr in der Stadtbücherei
Eine Anmeldeliste liegt aus.

Samstagsausleihe mit Bücherflohmarkt

Zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ findet während der Ausleihe der beliebte Bücherflohmarkt in den Räumen der Stadtbücherei statt.
Samstag, 08.12.2018, 11.00 bis 13.00 Uhr

Tag der offenen Tür der Stadtbücherei

Mit: Anmeldung und Ausleihe, Bücherflohmarkt, frisch gebackene Waffeln, Kuchen, Mineralwasser und Kaffee gegen Spende zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ Heusenstamm.
Um 14.00 Uhr spielt das **Puppentheater TrollToll das Stück „Einmal ist keinmal?!**
Der Eintritt hierfür beträgt 2,00€ pro Person bzw. 5,00€ die Familienkarte.
Desweitern steht eine Hüpfburg und Maltische bereit.
Samstag, 11.05.2019, 11.00 bis 16.00 Uhr

Bilderbuchkino „ Benny Bärentatze und das kleine Quak

Nachdem Benny Bärentatze zusammen mit seiner Freundin Finchen Fuchs und Eichhörnchen Fips den schönsten Drachen der Welt gebastelt hat, wollen ihn die drei gleich fliegen lassen. Doch der Wind ist so stark, dass ihnen der Drache davonfliegt.
Die Veranstaltung ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet, um Anmeldung wird gebeten, im Anschluss darf gemalt und gebastelt werden.
Montag, 03.06.2019, Beginn: 15.30 Uhr in der Stadtbücherei

Samstagsausleihe mit Bücherflohmarkt

Zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ findet während der Ausleihe der beliebte Bücherflohmarkt in den Räumen der Stadtbücherei statt.
Samstag, 08.06.2019, 11.00 bis 13.00 Uhr

Ferienrätsel

Es liegt zum 25. Mal das beliebte Ferienrätsel, sortiert nach Altersklassen, in der Bücherei aus.
Dienstag, 25.06.2019

Familienfest

Es findet im Rahmen des Kultursommers der Stadt Heusenstamm ein Familienfest mit einem bunten abwechslungsreichen Programm für Groß und Klein statt.
Die Veranstaltung beginnt um 15.00 Uhr und endet um 18.00 Uhr am Bannturm.
Ein **Mitmachtheater** findet um 16.00 Uhr statt.
Sonntag, 30.06.2019

Bilderbuchkino „Fünf Angstbären und ein unheimlicher Gast“

In einer stürmischen Gewitternacht flüchten 3 Bärenkinder aus Angst vor unheimlichen Geräuschen und Schatten ins Bett ihrer Eltern. Ist das Monster vor dem sich Papa Bär sogar unters Bett verkriecht, wirklich gefährlich?
Die Veranstaltung ist für Kinder ab 3 Jahren geeignet, um Anmeldung wird gebeten, im Anschluss darf gemalt und gebastelt werden.
Montag, 01.07.2019, Beginn: 15.30 Uhr in der Stadtbücherei

Samstagsausleihe mit Bücherflohmarkt

Zugunsten des Projekts „Hilfe für Eritrea“ findet während der Ausleihe der beliebte Bücherflohmarkt in den Räumen der Stadtbücherei statt.
Samstag, 13.07.2019, 11.00 bis 13.00 Uhr

Änderungen vorbehalten

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

Erleben Sie die Vielfältigkeit der Onleihe.

Dort werden langweilige Sonntage oder erholsame Urlaube zu einem spannenden Erlebnis, wenn Sie aus einem Pool eBooks, eAudios, eMusik, eVideos, ePaper Ihren Favoriten auswählen und auf Ihr Tablet bzw. Smartphon, eReader oder PC laden. Und das 24 Stunden am Tag, die Rückgabe erfolgt automatisch. Sie benötigen Ihre Lesenummer und das Geburtsdatum. Lassen Sie sich überraschen!

http://www.onleiheverbundhessen.de

TIPP:
Statten Sie dem Online-Katalog der Bücherei einen Besuch ab: https://webopac.heusenstamm.de/libero/WebOpac.cls

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:
Giovanni Longhitano

Instrumentalausbildung

Es wird Unterricht 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.
Folgender Spielkreis ist zur Zeit eingerichtet: Blockflöte

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.

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **201**

❑ **vhs Kreis Offenbach**	❑ **vhs Dietzenbach e.V.**	❑ **vhs Heusenstamm**	❑ **vhs DRodgau**	❑ **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. Sie finden diese und die Datenschutzerklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **201**

❑ **vhs Kreis Offenbach**	❑ **vhs Dietzenbach e.V.**	❑ **vhs Heusenstamm**	❑ **vhs DRodgau**	❑ **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. Sie finden diese und die Datenschutzerklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **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

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

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

Datum/Ort Unterschrift

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

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs 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

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

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

Datum/Ort Unterschrift

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