

Programm 1. Halbjahr 2025

Februar bis August



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

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im Kreis Offenbach

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach



Silke Altmannsberger
Verwaltung Kurse
06103 3131-1348
s.altmannsberger@kreis-offenbach.de



Dr. Angela Beike
Länder- und Heimatkunde
Kultur- Gestalten
06103 3131-1333
a.beike@kreis-offenbach.de



Susann Bretz
vhs-Leitung
Bereich: Pädagogik
06103 3131-1344
s.bretz@kreis-offenbach.de



Annette Decker
Fremdsprachen,
Deutsch als Fremdsprache
06103 3131-1336
a.decker@kreis-offenbach.de



Frank Dörner
Politik-Gesellschaft,
Leitung vhs Rödermark
06103 3131-1332
f.doerner@kreis-offenbach.de



Petra Fischlein
Pädagogik,
Psychologie
06103 3131-1341
p.fischlein@kreis-offenbach.de



Dr. Christian Gabriel-Junk
Deutsch als Fremdsprache,
Integrationskurse
06103 3131-1337
c.gabriel-junk@kreis-offenbach.de



Kalliopi Giagozoglou
Weiterbildungsberatung
06103 3131-1214
k.giagozoglou@kreis-offenbach.de



Jana Gütter
Verwaltung Integrationskurse
06103 3131-1342
j.guetter@kreis-offenbach.de



Tanja Hartmann
Verwaltung Kurse
06103 3131-1352
t.hartmann@kreis-offenbach.de



Verena Hodapp
Gesundheit
06103 3131-1340
v.hodapp@kreis-offenbach.de



Susanne Hormel
Verwaltung Integrationskurse
06103 3131-1345
s.hormel@kreis-offenbach.de



Brigitte Klötzing
Fachbereichsassistenz
Deutsch
06103 3131-1338
b.kloetzing@kreis-offenbach.de



Florian Namokel
Selbstlernzentrum
06103 3131-2104
f.namokel@kreis-offenbach.de



Frank Roters
vhs-Leitung
Bereich: Verwaltung
06103 3131-1355
f.roters@kreis-offenbach.de



Regina Schwab
Verwaltung Kurse
06103 3131-1351
r.schwab@kreis-offenbach.de



Christine Simons
Verwaltung Kurse
06103 3131-1349
c.simons@kreis-offenbach.de



Mirela Skollik
Verwaltung Kurse
06103 3131-1347
m.skollik@kreis-offenbach.de



Andrea Sommerhage
Verwaltung Assistenz
06103 3131-1356
a.sommerhage@kreis-offenbach.de



Dr. Marc Urlen
Qualifikationen für das
Arbeitsleben – IT
06103 3131-1343
m.urlen@kreis-offenbach.de



Claudia Wasch
Verwaltung
06103 3131-1354
c.wasch@kreis-offenbach.de



Yvonne Wessel
Verwaltung Integrationskurse
06103 3131-1346
y.wessel@kreis-offenbach.de



Volkshochschule Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160 - 166
63303 Dreieich-Sprendlingen
06103 3131-1313
vhs@kreis-offenbach.de

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

in einer Zeit, die von technologischen Fortschritten, gesellschaftlichen Veränderungen und dem Einzug der Künstlichen Intelligenz geprägt ist, kommt der Bildung eine große Bedeutung zu. Zum lebenslangen Lernen gehört in erster Linie die Aneignung von Wissen. Wichtig ist aber ebenso, wie wir dieses Wissen einsetzen und vor allem auch in Verbindung mit ethischen Fragen sinnvoll nutzen. Dieser Umgang ist entscheidend, um den Herausforderungen der Zukunft gewachsen zu sein.

In den Veranstaltungen und Kursen des Sommersemesters 2025 der Volkshochschule Kreis Offenbach werden gemäß dem Motto des Deutschen Volkshochschulverbands „Future Skills – Kompetenzen für morgen“ vermittelt. Interessierte finden im neuen Programm qualitativ hochwertige Bildungsformate in den Bereichen Sprache, Gesellschaft, Beruf, Gesundheit und Kultur – getragen von engagierten und fachkundigen Dozentinnen und Dozenten. Sie lehren kritisches Denken und andere „Future Skills“ wie Kreativität und Teamfähigkeit oder die Stärkung der Resilienz, die uns in Zeiten von persönlichen, aber auch gesellschaftlichen Krisen hilft.

Die Volkshochschule Kreis Offenbach fördert den Aufbau und die Stärkung der Kompetenzen, die für erfolgreiches Agieren in einer dynamischen, vernetzten Welt erforderlich sind. Das vielfältige Angebot reicht vom seit über 30 Jahren etablierten „Forum am Montag“ über Formate wie „Gewalt – Sehen – Helfen“ und „Schwierige Gespräche führen“ bis hin zu zahlreichen EDV-Kursen.

Trotz der politischen, finanziellen und inhaltlichen Herausforderungen hat die vhs Kreis Offenbach ihre zentrale gesellschaftliche Aufgabe fest im Blick. Durch mehr Bildung werden Menschen dabei unterstützt, sich in einer zunehmend komplexen Welt zurechtzufinden. Sie fördert Zusammenhalt, Vielfalt, Integration und Teilhabe und stärkt unsere demokratischen Werte. Bildung schafft Räume für Austausch und eröffnet neue Perspektiven – entscheidend für ein offenes und vielfältiges Miteinander.

Ob digital oder gedruckt, das neue Programmheft beinhaltet eine große Vielfalt an Kursen, Bildungsurlauben und Veranstaltungen aus allen Fachbereichen. Mit den facettenreichen Angeboten reagiert die vhs Kreis Offenbach auf gesellschaftliche Entwicklungen und auf differenzierte Lernbedürfnisse. Neben beliebten und bewährten Formaten gehören zum Sommersemester wieder spannende Neuerungen.

Aktuelle Informationen finden Sie auch online auf www.vhs-kreis-offenbach.de sowie auf den Internetseiten der kommunalen Volkshochschulen. Wir hoffen, dass Sie das richtige Angebot zur Stärkung Ihrer „Future Skills“ und noch viel mehr entdecken.

Herzlichst Ihr



Oliver Quilling
Landrat Kreis Offenbach



Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

vhs Kreis Offenbach	3
mit vhs Dreieich + vhs Rödermark Gesellschaft	3
Kultur – Gestalten	13
Gesundheit	23
Sprachen	37
Arbeit und Beruf	49
Grundbildung	54
Bildungsurlaub	56
vhs Dietzenbach	57
vhs Heusenstamm	69
vhs Rodgau	73
vhs Egelsbach	91
vhs Hainburg	91
vhs Langen	91
vhs Mühlheim	92
vhs Neu-Isenburg	92
vhs Obertshausen	92
vhs Seligenstadt	93
Stichwortverzeichnis	94
Anmeldeformulare	95

Kampagne Gewalt – Sehen – Helfen

...ist ein Programm des Landes Hessen, das Sie für Gewaltsituationen im öffentlichen Raum sensibilisieren möchte. Die zentrale Botschaft der Kampagne ist, dass jeder Mensch, unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Konstitution Hilfe leisten kann, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Sind auch Sie dabei!



Wann: 19.05.2025
Wo: Dreieich, Haus des lebenslangen Lernens
Weitere Informationen siehe unter Kursnummer D010008 auf Seite 4



Impressum

Herausgeber: Kreis Offenbach
Der Kreisausschuss - Volkshochschule -
Frankfurter Str. 160 - 166
63303 Dreieich

Redaktion:
Susann Bretz
und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
der vhs Kreis Offenbach

Layout, Satz: Petra Baumgardt
Einzelbildnachweise bei der vhs
erfragen.

Druck: Offenbach-Post
Pressehaus Bintz-Verlag
GmbH & Co. KG

Auflage: 29.000

Volkshochschule Kreis Offenbach

Träger: Kreis Offenbach
Dezernent: Landrat Oliver Quilling

Hauptstelle:

Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)
Frankfurter Straße 160-166
63303 Dreieich-Sprendlingen
Tel.: 06103 3131-1313
Fax: 06103 3131-1399

E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de
Internet: www.vhs-kreis-offenbach.de

Sprechzeiten:

Mo, Mi, Do, Fr: 08.00-12.30 Uhr
und Mo-Mi: 13.30-15.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Sie erhalten unter diesen Kontaktdaten auch alle Informationen zu den Angeboten der vhs Dreieich und der vhs Rödermark

Geschäftsstelle vhs Rödermark:

Dieburger Straße 9-11
63322 Rödermark – Ober-Roden
Tel.: 06074 922700
www.vhs-roedermark.de

Sprechzeiten Rödermark:

Mo: 12.30-15.30 Uhr
Di: 08.00-10.30 Uhr und Fr: 08.00-12.00 Uhr
(Deutsch-Sprechstunde)
Nicht in den hessischen Schulferien.

Leitungsteam:

Susann Bretz 06103 3131-1344
Pädagogische Leitung

Frank Roters 06103 3131-1355
Verwaltungsleitung

Informationen / Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Kreis Offenbach. Die Bedingungen für die vhs Dietzenbach, die vhs Heusenstamm und die vhs Rodgau entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Programmteil.

Es gilt die Gebührenordnung der vhs Kreis Offenbach, die wir Ihnen auf Anfrage zusenden. Sie finden diese auch im Internet.

Anmeldung

Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte oder Telefax) werden sofort nach Veröffentlichung der Veranstaltung entgegengenommen. Telefonische und elektronische Anmeldungen über die Internet-Seite www.vhs-kreis-offenbach.de sind ebenfalls möglich, sofern die anmeldende Person ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnahmeliste ist eine verbindliche Anmeldung. Anmeldungen, die bis 5 Werktagen vor Veranstaltungsbeginn bei der vhs Kreis Offenbach eingehen, werden bestätigt. Sollten Sie innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung keine Bestätigung oder sonstige Benachrichtigung erhalten haben, setzen Sie sich bitte telefonisch mit der vhs Kreis Offenbach in Verbindung.

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Kreis Offenbach. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Auch wenn eine Person erst später einer Veranstaltung beitrifft, wird

die Gebühr berechnet, als ob diese Person die Veranstaltung von ihrem tatsächlichen Beginn an besucht hat. Ausnahme hiervon bilden langfristige Lehrgänge, die mindestens 100 Unterrichtseinheiten pro Semester umfassen. Hier sind die Gebühren für die Termine ab dem Zeitpunkt der Anmeldung zu zahlen. Die Gesamtteilnahmegebühr wird auf volle Euro-Beträge auf- oder abgerundet. Bei einer Kursgebühr von mehr als € 75,- ist auf Antrag Ratenzahlung möglich. Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch Gebühreneinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnahmegebühren eine Verwaltungsgebühr von € 2,50 pro Kurs für den entstehenden Verwaltungsaufwand. Personen, die per SEPA-Lastschrift zahlen, erhalten keine Rechnung.

Gebührenbefreiung

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Für weitere Veranstaltungen entrichten diese Personen 80 % der Gebühr. Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage kann auf Antrag ebenfalls von der Gebührenpflicht befreit werden.

Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen.

Für Materialzuschläge sowie Prüfungsgebühren o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Gebührenermäßigung

Vollzeitschülerinnen/-schüler, Vollzeitstudentinnen /-studenten, Auszubildende, Rentnerinnen/ Rentner sowie Behinderte (Grad der Behinderung 50% und mehr), Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 80% der Gebühr. **Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden.**

Für Materialzuschläge sowie Prüfungsgebühren o.ä. Zusatzkosten wird keine Ermäßigung gewährt. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich, per E-Mail oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei einer der Geschäftsstellen der vhs Kreis Offenbach. Erklärungen per Telefon sind als Abmeldungen nicht zulässig. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt.

a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn **keine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurs-termin** bei der vhs Kreis Offenbach vorliegt. Ausnahme hiervon bilden langfristige Lehrgänge, die mindestens 100 Unterrichtseinheiten pro Semester umfassen. Hier ist eine Abmeldung zu jedem Zeitpunkt möglich; es sind dann die Gebühren für die Termine zu zahlen, die zwischen Beginn der Gebührenpflicht und dem Eingang der Abmeldung bei der vhs Kreis Offenbach liegen.

b) Bei Kursen mit 8 oder weniger Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn bis **drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung vorliegt**. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:

20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebühren

13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebühren

6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebühren

danach wird die volle Gebührensomme fällig. Wird von der zurücktretenden Person eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs Kreis Offenbach auf die Zahlung der Rücktrittsgebühren verzichten, sofern die Ersatzperson die Gebührenpflicht der zurücktretenden Person in vollem Umfang übernimmt.

c) Die Rücktrittsbedingungen für Studienfahrten und -reisen entnehmen Sie bitte der jeweiligen Ausschreibung/Anmeldung.

Gebührenrückerstattung

1.) Teilnahmegebühren werden zurückerstattet, a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss, b) anteilig, wenn vorgesehene Veranstaltungstermine ausfallen und keine Nachholtermine vereinbart werden. Werden angebotene Nachholtermine nicht wahrgenommen, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung besteht auf Rückerstattung kein Anspruch, wenn dieser Anspruch in der Summe weniger als € 5,- beträgt.

2.) Teilnahmegebühren werden auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn vor Kursbeginn oder in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin/ ein Teilnehmer aus den folgenden Gründen nicht in der Lage ist, an der Veranstaltung bzw. weiter an einer Veranstaltung teilzunehmen:
– wenn sie/er wegen Krankheit nur maximal ein Drittel der Veranstaltung besuchen kann, analog bei Krankheit einer/eines nahen Familienangehörigen (Lebenspartnerin/Lebenspartner/Eltern/ Kinder), die der Pflege durch die Teilnehmerin/ den Teilnehmer bedarf,
– bei Tod einer/eines nahen Familienangehörigen (s.o.), wenn dadurch nur maximal die Hälfte der Veranstaltung besucht werden kann.

Ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung entfällt die Rückerstattung, wenn diese Summe weniger als € 5,- beträgt.

Kann eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer aus anderen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Gebühr.

Datenschutz

Die europäische Datenschutzgrundverordnung sieht eine Aufklärung über die Datenerhebung und eine Benachrichtigung aller Betroffenen vor, deren personenbezogene Daten automatisiert gespeichert werden.

Wir geben Ihnen daher Folgendes zur Kenntnis: Die vhs Kreis Offenbach bedient sich zur Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Dabei werden die Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend ihrer Anmeldung erfasst. Name, Vorname, Anschrift, Angaben zur Telekommunikation, die Einteilung in eine Altersgruppe, beantragter Ermäßigungsgrund (mit Nachweis) sowie im Falle des

Zahlungsverkehrs, die Bankverbindung werden in einer Datei gespeichert und mit den Daten zur gebuchten Veranstaltung verknüpft. Sie werden im Rahmen der Teilnahme an der von Ihnen belegten Veranstaltung von uns genutzt.

Die Daten werden aufbereitet und anonym für die Statistik des Deutschen Volkshochschulverbandes verarbeitet. Im Falle des Zahlungsverkehrs werden Name, Vorname, Bankverbindung, Zahlungssumme und Zahlgrund an die Sparkasse Langen-Seligenstadt übermittelt. Weitere Übermittlungen an Dritte finden nicht statt.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Unterschrift auf der Anmeldekarte bestätigen Sie auch die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu.

Sofern Ihre Daten für den ordnungsgemäßen Betrieb unserer Einrichtung nicht mehr benötigt werden, werden Sie von uns gelöscht. Dies ist in der Regel 10 Jahre nach der letzten Teilnahme an einer Veranstaltung der Fall. Sollten Sie eine vorherige Löschung wünschen, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Sie können jederzeit von uns schriftlich Auskunft verlangen, welche Ihrer Daten bei uns gespeichert sind.

Ferien (jeweils erster und letzter Ferientag)

Osterferien: 07.04. – 21.04.2025
Weihnachtsferien: 07.07. – 15.08.2025

In der Regel findet an Ferien- und Feiertagen kein Unterricht statt.

Semesterende: 31.08.2025

Mindestalter:

Das Mindestalter für die Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt in der Regel 14 Jahre.

Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnahmegebühren entrichtet wurden.

Versicherung:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der vhs Kreis Offenbach sind gegen Unfälle versichert. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

Hausordnungen:

Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind. Besonders weisen wir auf das absolute Rauchverbot an hessischen Schulen hin, das für alle Personen gilt, die sich im Schulgebäude und auf dem Gelände aufhalten.

Programminweise:

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber – soweit möglich – rechtzeitig bekannt gegeben.

Das nächste Programm erscheint am

– **04.08.2025 (online)**
– **09.08.2025 (gedruckt)**

UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

TN = Teilnehmer/innen

Keine Haftung für Druckfehler.



GESELLSCHAFT

Was hält uns zusammen?

Die Volkshochschulen leiten ihren Bildungsauftrag aus den Prinzipien der Aufklärung und der Menschenrechte ab. „Bildung für alle!“ ist daher für uns nicht nur ein Schlagwort, sondern gelebte Demokratie. Wir fördern den öffentlichen Gedankenaustausch und möchten mit Ihnen die wichtigsten Themen unserer Zeit diskutieren. Dazu nehmen wir im Programmbereich Gesellschaft aktuelle, aber auch andere bedeutsame Themen aus Politik, Gesellschaft, Familie und Umwelt auf. Expertinnen und Experten, die weder politisch noch weltanschaulich Partei ergreifen, erläutern in unseren Vorträgen und Kursen verständlich auch komplexe Zusammenhänge.



vhs-Vortragsreihe FORUM AM MONTAG

Seit über 30 Jahren bietet das FORUM AM MONTAG Gelegenheit, sich mit gesellschaftlichen Fragestellungen auseinanderzusetzen. Im Mittelpunkt der Vorträge stehen Themen aus Gesellschaft, Geschichte, Politik, Umwelt und Philosophie.

Hass im Netz - Auswirkungen auf Jugendliche und pädagogische Lösungen



Der Vortrag geht auf die verschiedenen Formen von Hass und Diskriminierung in sozialen Netzwerken ein und erörtert, wie diese das Leben von Menschen beeinflussen. Es wird aufgezeigt, wie Hassrede und Cybermobbing die psychische Gesundheit beeinträchtigen können. Es werden auch pädagogische Maßnahmen beleuchtet, die notwendig sind, um etwa Jugendliche vor den negativen Auswirkungen von Hass im Netz zu schützen.

D010005 vhs Dreieich

Prof. Dr. Stefan Aufenanger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“

Mo, 20.01.2025, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei -

In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention
(tel.) Anmeldung erforderlich

Rechtsextremismus in Hessen: Zwischen rechtem Terror und Normalisierung



Die Kontinuität des rechten Terrors von Kassel, Wächtersbach bis Hanau, aber auch die Erfolge rechtspopulistischer Parteien zeigen es: In Hessen ist etwas ins Rutschen geraten und die extreme Rechte kann auch in Westdeutschland Fuß fassen. Der Vortrag beleuchtet auf der Grundlage von Feldforschungen die aktuellen Dynamiken und die politische Geographie und stellt die Frage, wie man mit dem Erstarken der extremen Rechten umgehen kann.

Dr. Mullis ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Peace Research Institute Frankfurt - Leibniz Institut für Friedens- und Konfliktforschung
D010006

Dr. Daniel Mullis

Dietzenbach, Capitol, Europaplatz 3, Tagungsraum

Mo, 17.02.2025, 19.00 - 21.15 Uhr

- Eintritt frei -

In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention und der Volkshochschule Dietzenbach
(tel.) Anmeldung erforderlich

Krise der Männlichkeit? Was die autoritäre Rechte ihrer Wählerschaft verspricht



Rechtsradikale Parteien finden zunehmend Zuspruch, vor allem bei Männern. Rechte Akteurinnen und Akteure beschwören eine Krise weißer Männlichkeit, die dann gelöst werden soll, indem die radikale Rechte eine männliche Identität verspricht, die auf männlicher Vorherrschaft und auf einem männ-

lichen Recht auf Aggressivität beruht. Diese Strategie ist anti-demokratisch, geht es diesen Akteuren doch darum, mit dem Geschlechterthema kulturelle Hegemonie und politische Macht zu erringen, um demokratische Institutionen zu beseitigen.

D010007 vhs Dreieich

Univ.Prof. em. Dr. Birgit Sauer

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“

Mo, 31.03.2025, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei -

In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention
(tel.) Anmeldung erforderlich

100 Tage Donald Trump und die Auswirkungen auf Europa

Am 20. Januar 2025 wird Donald Trump in einer Zeremonie vor dem Kapitol den Amtseid ablegen und seine erste Rede halten. Etwas mehr als 100 Tage später laden wir zur Diskussion über die ersten Monate seiner zweiten Amtszeit ein.

Trump's erste Amtszeit war geprägt von einer „America First“-Politik, die sich durch protektionistische Ansätze auszeichnete und die Beziehungen zur EU spürbar beeinflusste. Welche Akzente wird er nun setzen? Welche Konsequenzen sind für Europa und die internationale Zusammenarbeit zu erwarten? Diskutieren Sie diese und weitere Fragen mit Expertinnen und Experten.

D010008 vhs Dreieich

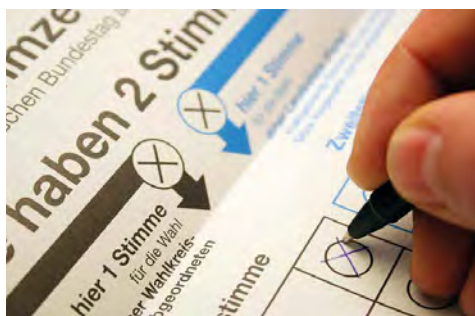
N.N.

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“

Mo, 12.05.2025, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei -

In Zusammenarbeit mit Europe Direct Relais Rhein-Main
(tel.) Anmeldung erforderlich



Pub-Quiz zur Bundestagswahl 2025 – Testen Sie Ihr Wissen über Deutschland!



Die Bundestagswahl steht am 23. Februar 2025 an und bietet jedem die Chance, aktiv an der Gestaltung Deutschlands mitzuwirken. Wer sich auf unterhaltsame Weise auf den Wahlsonntag einstimmen möchte, ist herzlich eingeladen, am Pub-Quiz im Capitol Dietzenbach teilzunehmen. Denn hier dreht sich alles um die Bundestagswahl und die deutsche Politik – vom politischen Alltag bis hin zu besonderen Momenten der Geschichte. In Teams können Sie Ihr Wissen in verschiedenen Kategorien unter Beweis stellen und um den Hauptpreis kämpfen.

D010002
Dietzenbach, Capitol, Europaplatz 3, „Green Windows Pub“, UG

Fr, 21.02.2025, 19.00-22.00 Uhr

- Eintritt frei -

Gespielt wird in 4er-Teams; vorherige telefonische Anmeldung erforderlich, entweder als 4erTeam (ggf. unter Nennung des Team-Namens) oder als Einzelperson. Einzelne Teilnehmende finden sich vor Ort zu einem 4er-Team zusammen.

In Zusammenarbeit mit dem Europa Direct Relais Kreis Offenbach und der Volkshochschule Stadt Dietzenbach

(tel.) Anmeldung erforderlich



Fortbildung: Gewalt - Sehen - Helfen

Sie kennen vielleicht Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird? In diesem Workshop, den die Volkshochschule im Rahmen der Kampagne „Gewalt-Sehen-Helfen“ anbietet, entwickeln die Teilnehmenden ein Gespür für bedrohliche Situationen in der Öffentlichkeit und erkunden, wie sie sich selber oder andere daraus befreien können oder erst gar nicht hineingeraten. Dabei geht es nicht um körperliche Selbstverteidigung, sondern um Verhaltensweisen, zu denen jede/r in der Lage ist, ohne sich selbst dabei zu gefährden. In freiwilligen Rollenspielen können die Teilnehmenden praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben.

Teilnahme ab 16 Jahren.

D010009 vhs Dreieich

Beatrice Peukert, Julia Straube, Markus Eisert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Sa, 17.05.2025, 09.00 - 13.00 Uhr

- Eintritt frei -

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Präventionsrat des Kreises Offenbach.
(tel.) Anmeldung erforderlich

Die Neue Altstadt in Frankfurt - Der Bildvortrag

Frankfurt ist die einzige Stadt weltweit mit einer im Jahr 2018 eröffneten Altstadt - der Neuen Altstadt. Während des reich bebilderten Vortrags wandeln wir über den historischen Krönungsweg, lernen ausgesuchte Gebäude, Nachbauten und Neubauten kennen sowie die Idee hinter dem Dom-Römer-Projekt und die Geschichte des einstigen Altstadt-Quartiers. Vom Römerberg aus führt der Weg quer durch die Neue Altstadt bis zum Dom - ein kurzes Stück Weg mit einer langen Geschichte.

D010010 vhs Dreieich

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“

Di, 13.05.2025, 19.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich.



Recht und Finanzen

Patientenverfügung sowie Vorsorgevollmacht

Jeder kann in eine Situation geraten, in der er seinen Willen nicht mehr äußern kann, sei es plötzlich, z.B. durch Unfall oder aufgrund eines schleichenden Prozesses, z.B. Demenz. Es gilt vorzubeugen! In diesem Vortrag werden Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht sowohl rechtlich als auch aus der medizinischen Praxis heraus erklärt. Muster werden zur Verfügung gestellt. Riskieren Sie nicht, dass Dritte, womöglich Personen, die Sie nicht kennen, über Ihr Schicksal, Ihr Vermögen, Ihr Leben und Sterben entscheiden!

D010302 vhs Dreieich
Karl-Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt, Christina Dölle, Koordinatorin Hospiz- und Palliativberatungsdienst Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Offenbach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Fr, 28.03.2025, 15.00-18.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE
Infomaterial zum Preis von € 5,- ist bei den Referenten erhältlich
(tel.) Anmeldung erforderlich

Patientinnen- und Patientenverfügung sowie Vorsorgevollmacht

Patientinnen- und Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht, Verfügungsverfügung - wie unterscheiden sich die einzelnen Willenserklärungen? Wer benötigt für welchen Fall welche Erklärung? Welchen Inhalt und welche Form sollte diese haben? Vorschläge hinsichtlich dieser drei Verfügungen bzw. Vollmachten werden den Teilnehmenden unterbreitet. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patientinnen und Patienten, Pflegebedürftige und/oder deren Angehörige.

R010301 vhs Rödermark
Jörn Breitung, Rechtsanwalt
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mi, 14.05.2025, 18.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten

Erbrecht und Testamentgestaltung - Die letzten Dinge wirksam regeln

Mit einem Testament bestimmen Sie, was mit Ihrem Eigentum nach Ihrem Tod geschehen soll. Voraussetzung hierfür ist aber immer, dass es rechtlich richtig umgesetzt wird. Immer wieder beschäftigen Erbrechtsfälle die Gerichte, wenn der letzte Wille nicht korrekt abgefasst wurde. Der Vortrag gibt eine erste Hilfestellung.

Folgende Bereiche werden u. a. erläutert: Erben ohne Testament, Testamentsformen, Pflichtteilsrecht, Gestaltungsmittel - was kann wie geregelt werden?, Steuerrecht, Patchwork-Familie und Internationales Erbrecht. Im Anschluss an den Vortrag wird ausreichend Zeit sein, um Fragen zu stellen.

D010304 vhs Dreieich
Karl-Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Fr, 24.01.2025, 15.00-18.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich

D010305 vhs Dreieich
Karl-Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Fr, 16.05.2025, 15.00-18.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich

KI – alles nur ein großer Hype? Mögliche Konsequenzen von KI auf die Wirtschaft und das Finanzsystem.

ChatGPT, KI - mit diesen Akronymen verbinden Menschen große Hoffnungen, andere große Ängste. Nach einem kurzen Hype ist es um dieses Thema medial etwas ruhiger geworden. Doch was kann die künstliche Intelligenz wirklich? Wie wird sie die Wirtschaft und die Arbeitswelt verändern? Was bedeutet es für die Finanzmärkte, wie muss die Bundesbank darauf reagieren?

D010314 vhs Dreieich
Björn Beckmann
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Di, 04.03.2025, 18.30-20.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank



Geschäftsmodell Deutschland in Gefahr? Wie steht es um die Zukunftsfähigkeit unserer Wirtschaft?

Die Energieknappheit, die stockende Entwicklung des Welthandels und die demografische Lage haben den Motor der stark exportlastigen deutschen Wirtschaft ins Stottern gebracht. Die deutsche Wirtschaft steht unter erheblichem Anpassungsdruck. Auch wirtschaftliche Abhängigkeiten zu China werden zunehmend hinterfragt. Auf der einen Seite profitiert Deutschland vom rasanten wirtschaftlichen Aufstieg Chinas. Mit den Verflechtungen gehen aber auch wachsende Risiken einher.

Wie geht es weiter mit der deutschen Wirtschaft in diesem angespannten Umfeld? Diese und weitere Fragen beantwortet Ihnen ein Experte der Deutschen Bundesbank in einem anschaulichen Vortrag.
D010316 vhs Dreieich
Björn Beckmann
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.006 „Lise Meitner“
Do, 24.04.2025, 18.30-20.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank

Filmreihe: Menschen und ihre Rechte

- eine Kooperation des Frauenbüros Dreieich mit dem Evangelischen Dekanat Dreieich-Rodgau und der vhs Kreis Offenbach.

Dreieich (Sprendlingen), Viktoria-Theater, Offenbacher Str. 9a, Eintritt € 10,- auf allen Plätzen
Beginn: 20.00 Uhr, Einlass ab 19.30 Uhr
Die Karten sind an der Abendkasse und online (mit VVK-Gebühr) über die Seite des Kinos erhältlich.

- **Das Schwein von Gaza / Mi, 12.02.2025**
- **Ihr Jahrhundert / Mi, 12.03.2025**



Bildung für nachhaltige Entwicklung

Photovoltaik für mich - Wie erzeuge ich meinen eigenen Strom

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick zur Funktionsweise einer Photovoltaikanlage, über mögliche Varianten, über deren Wirtschaftlichkeit und weitere nichtmonetärer Faktoren, die bei einer Anschaffung wichtig sind. „Solare Strahlungsenergie“ eignet sich auch für die Erzeugung von Wärme für Warmwasser und Heizung. Im Vortrag wird auch auf die Nutzung von Strom zur Wärmeerzeugung und auf thermische Solaranlagen als Alternative eingegangen.

R010011 vhs Rödermark
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater, Michael Sterker
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Do, 13.03.2025, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Alternative Heizsysteme

Welche zukunftsfähigen Heizsysteme gibt es? Was sind die wichtigsten Entscheidungskriterien für die Auswahl eines geeigneten Systems? Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, welche Alternativen es zur bisherigen Erzeugung von Heizungswärme und Warmwasser gibt und welche Vor- und Nachteile dadurch zu erwarten sind. Es werden bekannte, aber auch innovative Systeme vorgestellt, die bisher kaum geläufig sind.

R010012 vhs Rödermark
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater, Michael Sterker
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Do, 20.03.2025, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Wohngebäude energetisch sanieren

Der Vortrag informiert darüber, welche Wärmeverluste bei einem Gebäude entstehen, die für ein behagliches Wohnen durch die Heizungsanlage auszugleichen sind. Es wird aufgezeigt, mit welchen Maßnahmen die verschiedenen Verluste reduziert werden können. Eine Grenzkostenbetrachtung, die empfohlene Reihenfolge bei der Sanierung und Fördermöglichkeiten sind weitere Themen der Veranstaltung. Der Vortrag ersetzt keine individuelle Beratung.

R010013 vhs Rödermark
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater, Michael Sterker
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Do, 27.03.2025, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich



Wilde Kräuter entdecken und genießen im Frühjahr

Die ersten Kräuter suchen, entdecken und wertvolle Inhaltsstoffe erfahren. Die Unterscheidungsmerkmale essbarer und giftiger Pflanzen werden erläutert. Die Teilnehmenden erfahren jede Menge Wissenswertes mit verschiedenen Anwendungen. So entdecken Sie bei einer Kräuterwanderung in Ober-Roden die Schätze der Natur.

Bitte mitbringen: Messer, Korb, Trinkwasser und € 6,- für Materialkosten (bar an die Kursleiterin)
R010410 vhs Rödermark
Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Treffpunkt vor dem Eingang zur vhs.
Di, 29.04.2025, 14.00-17.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen in Nieder-Roden kennen lernen

Johanneskraut, Blutwurz, Gänsefingerkraut und viele andere Heilpflanzen bieten Ihnen Unterstützung bei Gürtelrose, Halsschmerzen, Durchfall, Fußpilz oder bei Krämpfen.

Auf einem landschaftlich reizvollen Spaziergang lernen Sie schmackhafte Wild- und Heilkräuter mit Hilfe eines Arbeitsblattes anhand eindeutiger Merkmale erkennen. Sie erhalten Tee- und Kochrezepte und erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie Heilkräutertees, Speisen u.a. für Ihre Gesundheit selber zubereiten.

Bitte Schreibbrett, Stift und Lupe mitbringen.
K010414

Marion Bredemeier, Phytotherapeutin, Dipl.-Ing. Landespflege
Treffpunkt: **Rodgau (Nieder-Roden)**, Parkplatz an der verl. Römerstr./Babenhäuser Weg, rechts hinter der Brücke über die B45 neu
Sa, 17.05.2025, 15.00-18.00 Uhr
€ 17,- inkl. Kursmaterial, 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Marion Bredemeier

Wildkräuter sammeln und genießen im Mai

Bei dieser Kräuterwanderung im Raum Ober-Roden entdecken Sie die Schätze der Natur. Unsere Beikräuter geben uns so viele wertvolle Stoffe, die man einfach erfahren sollte. Im Mittelpunkt steht das Erkennen von Kräutern, ihre Zubereitung und deren Haltbarkeit. So lernen die Teilnehmenden jede Menge Wissenswertes und verschiedenen Anwendungen, z.B. leichte Getränke, Kräuterbutter und einfache Gerichte die von den Kursteilnehmenden selber hergestellt werden.

Bitte mitbringen: Messer, Korb, Trinkwasser
R010412 vhs Rödermark
Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Treffpunkt vor dem Eingang zur vhs.
Sa, 24.05.2025, 10.00-14.30 Uhr
€ 16,- (sowie € 6,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 6 UE

Karottenseife selber sieden

- Kleingruppe

Im sogenannten Kaltverfahren sieden wir eigene Karottenseife und beduften sie nach Belieben mit verschiedenen ätherischen- und /oder Parfum-Ölen. Mit österlicher Deko kann daraus ebenfalls ein wunderschön persönliches Geschenk werden, oder einfach zum selber Genießen. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu. Wir sieden eine große Seifenmasse, aus der jede/r Teilnehmende ca. 500 g erhält.
Bitte mitbringen: Gummihandschuhe, ein altes Handtuch zum Einwickeln der Seife, leere Joghurtbecher oder Silikonformen (nicht mehr für Speisen verwenden) sowie eine Schürze oder altes Hemd. Eine Schutzbrille ist von Vorteil und eine stabile Tasche o. Korb zum Transport der frischen Seife
R010414 vhs Rödermark

Jannine Wistoff

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, 08.03.2025, 10.30-14.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 9,- für Material, bitte in bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN



Zukunftsgerechte Energie für Alle

Wissen - Wollen - Wege finden

Eine Veranstaltung der vhs Kreis Offenbach im Rahmen der Bildungsreihe „Zukunftsgerechte Energie für Alle: Wissen - Wollen - Wege finden“. Gefördert durch LEA LandesEnergieAgentur Hessen mit Mitteln des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlicher Raum.

Energie trifft Umwelt: Reinigungsmittel selber herstellen

- Kleingruppe

Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir ein Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel, WC-Tabs und flüssiges Waschmittel her. Zudem werden Ihnen natürliche Alternativen zu Deo, Shampoo und Haarpflege präsentiert.

Die eigene Herstellung klassischer Putz- und Körperpflegemittel ist kostengünstig und energiesparend möglich. Die Umwelt und die Gesundheit werden geschont. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen.

Bitte mitbringen: leere Sprühflasche, fünf Schraubgläser zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien

R010416 vhs Rödermark

Aurelia Schuster

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

So, 09.03.2025, 11.00-14.00 Uhr
gebührenfrei, bitte € 4,- für Material bar an die Kursleitung zahlen. 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN



Hühner im Garten

Hühnerhaltung im eigenen Garten wird für immer mehr Menschen attraktiv. Als Abkehr zur Massentierhaltung und ein bewussteres Leben. Im Vordergrund der Hühnerkunde steht die Vermittlung über den Lebensalltag einer Hühnerschar. Die Teilnehmenden können die freilaufenden Hühner in ihrem sozialen Gefüge beobachten und erfahren viel Wissenswertes zum Umgang mit diesen neugierigen, frechen und vor allem liebenswerten Wesen, die artgerechte Haltung, Vermeidung von Krankheiten und Bedeutung des Tieres in unserer Gesellschaft. Der Aufenthalt auf dem Hof findet im Freien statt und schließt einen Rundgang mit einem Besuch bei den ebenfalls dort lebenden Schafen mit ein.
Bitte angemessene Kleidung, vor allem festes Schuhwerk tragen!

D010417 vhs Dreieich

Sibylle Ruppersberg

Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4
Sa, 26.04.2025, 14.00-16.15 Uhr
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich

D010418 vhs Dreieich

Sibylle Ruppersberg

Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4
So, 11.05.2025, 10.00-12.15 Uhr
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich



Vom Schaf zum Pullover - für Erwachsene

Nach einem Hofrundgang und dem Besuch bei Hühnern und Enten lernen wir die Schafe kennen und erleben sie hautnah. Wir zeigen, wie Wolle nach der Schur verarbeitet, d.h. gezupft, gewaschen und gekämmt wird. Anschließend stellen wir eigene Heilwolle/Fettwolle her, wobei ein Faden gesponnen und das Spinnrad ausprobiert wird. Wir erklären individuell auf die Gruppe abgestimmt, Historisches über Schafe, Wolle, Heilwirkung und Handwerk. Es kann ein Schafwollkissen mit hauseigener, wunderbarer, gekämmter, weicher Wolle hergestellt werden. Bitte angemessene Kleidung, vor allem festes Schuhwerk tragen! Kaffee/Tee/Gebäck steht zur Verfügung.

D010419 vhs Dreieich

Sibylle Ruppersberg

Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4
So, 27.04.2025, 10.00-13.00 Uhr
€ 11,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 9,- bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 1 Termin, 4 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich

D010420 vhs Dreieich

Sibylle Ruppersberg

Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4
Sa, 10.05.2025, 14.00-17.00 Uhr
€ 11,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 9,- bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 1 Termin, 4 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich



Für Kinder, Eltern und Familien

Ein Besuch bei den verrückten Hühnern - die kleine Hühnerkunde für Familien

Im Vordergrund der Hühnerkunde steht die altersgerechte Vermittlung über den Alltag im Leben einer Hühnerschar. Die Kinder erleben Hühner in ihrem sozialen Gefüge und erfahren viel Wissenswertes über das Huhn und das Ei. Wir werden Eier aus den Nestern holen und auch auf die Suche gehen, denn Hühner bauen ihre Legenester auch sehr gerne im Freien. Darüber hinaus sind weitere Tiere, Schafe und Laufenten auf den angrenzenden Weiden in natürlicher, ländlicher Umgebung einer kleinen Farm zu besuchen und zu beobachten. Die Kinder können (ggf. mit Unterstützung der Erw.) ein Schafwollkissen herstellen, es wird dem Thema entsprechend mit verrückten Hühnern bedruckt sein. Bitte jede Person einzeln anmelden. Die Ställe sind überdacht und die Herstellung der Schafwollkissen kann ggf. bei Regen in den Räumlichkeiten stattfinden. Geeignet für Kinder ab 6 Jahren.

Bitte angemessene Kleidung, vor allem festes Schuhwerk tragen.

Erwachsene Begleitperson (unbedingt erforderlich) und Kinder bitte einzeln anmelden.

D010521 vhs Dreieich

Sibylle Ruppertsberg

Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4
So, 06.04.2025, 10.00-12.15 Uhr

€ 8,- (ermäßigte Gebühr € 6,-), sowie € 6,- Materialkosten bitte vor Ort in bar bezahlen., 1 Termin, 3 UE

D010522 vhs Dreieich

Sibylle Ruppertsberg

Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4
Mo, 21.04.2025, 10.00-12.15 Uhr

€ 8,- (ermäßigte Gebühr € 6,-), sowie € 6,- Materialkosten bitte vor Ort in bar bezahlen., 1 Termin, 3 UE

Die kleine Schafkunde für Familien

Wir beginnen den Kurs mit einem Hofrundgang: Die Kinder können die Hühner und Enten füttern und sie in ihrem sozialen Gefüge erleben. Anschließend besuchen wir die Schafe. Die Tiere können versorgt, gefüttert und gestreichelt werden. Den Kindern wird altersgerecht über das Leben der Schafe berichtet. Anschließend lernen sie wie Wolle verarbeitet wird und dürfen - ggf. mit Hilfe ihrer erwachsenen Begleitperson - die Wolle zupfen, waschen und kämmen. Jedes Kind wird ein Schafwollkissen (malen, nähen, stopfen) mit hausgemachter, wunderbarer, gekämmter, weicher Wolle herstellen. Geeignet für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung einer Betreuungsperson. Bitte jede Person einzeln anmelden.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung, vor allem festes Schuhwerk tragen.

D010523 vhs Dreieich

Sibylle Ruppertsberg

Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4
So, 04.05.2025, 10.00-13.00 Uhr

€ 11,- / ermäßigte Gebühr € 9,- (sowie € 6,- Materialkosten bitte vor Ort bar an die Kursleitung bezahlen), 1 Termin, 4 UE

Erwachsene Begleitperson (unbedingt erforderlich) und Kinder bitte einzeln anmelden.

Familien-Kochkurs mit Kindern von 6 - 12 Jahren

Hier können Familien gemeinsam in der Küche aktiv werden. Kinder und Eltern (oder andere erwachsene Begleitpersonen) lernen, wie einfach und schnell gesunde Gerichte zubereitet werden können. Der Kurs fördert nicht nur den Spaß am Kochen, sondern vermittelt auch praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung im Alltag. Dabei wecken wir das Interesse an gesunder Ernährung und stärken Kreativität sowie Teamarbeit in der Familie. So wird Kochen zu einem gemeinsamen Erlebnis. Bitte mitbringen: Schürzen, Küchenhandtücher, Getränke und Behälter für evtl. Reste.

D010513 vhs Dreieich
Adriane Pauly, Ernährungscoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.210 (Vorraum zur Küche 7.212)

Sa, 29.03.2025, 14.00-17.45 Uhr
€ 14,- / ermäßigt € 11,- (sowie € 12,- pro Familie für Lebensmittel und Handout, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE
Bitte jede Person einzeln anmelden. Falls Unverträglichkeiten oder Allergien bestehen, bitten wir darum, uns diese eine Woche vor Kursbeginn mitzuteilen.



Vortrag: „Die spielen ja nur!“

Kompetenzentwicklung und Förderung in Kita & Co. Was machen Kinder eigentlich die ganze Zeit in der Kita, Krippe oder Kindertagespflege? Wird wirklich nur gespielt? Was ist der Unterschied zwischen Freispiel und angeleiteten Angeboten?

Für Kinder bedeutet Spielen nicht nur Spaß und Vergnügen, sondern auch das Erlernen wichtiger Fähigkeiten. Lernen findet während des Spielens statt und die Kinder erwerben hierbei alles, was sie für die Schule und das Leben benötigen. Lassen Sie uns den Kinderalltag besser verstehen, indem Sie erfahren, warum das freie Spiel die wichtigste Beschäftigung für Kinder ist. Erfahren Sie mehr darüber, was ganzheitliches Lernen und Selbstbildungsprozess bedeutet und wie Sie selbst Ihr Kind spielerisch fördern können.

D010503 vhs Dreieich
Enikö Batancs, B.A. Kindergartenpädagogik, Erzieherin, autorisierte Gordon-Familientrainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Sa, 18.01.2025, 10.00-11.30 Uhr
gebührenfrei
(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Kindersicherheit zuhause - Kleinkinder praxisnah vor Unfällen schützen

Babys und Kleinkinder zählen zur höchsten Unfallrisikogruppe. Ca. 80% aller schlimmen Unfälle in den ersten 2 Lebensjahren passieren im eigenen Zuhause! Mithilfe dieses 1,5 stündigen Vortrags lernen Sie durch praxisnahe Aufklärung sowie einfache Lösungserarbeitung für den Alltag, wie Sie gefährliche

Risiken und auch versteckte Gefahren erkennen und bestmöglich die meisten Unfälle ganz einfach und unkompliziert verhindern können.

D010506 vhs Dreieich
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Di, 18.03.2025, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin, 2 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich

Online-Vortrag: Typische Verletzungen bei Kleinkindern - häufige Ursachen und einfache Lösungen im Alltag

Kleinkinder sind die höchste Risikogruppe bei Unfällen, welche zudem meistens im privaten Umfeld passieren. Auf welche typischen Verletzungen sollten Eltern besonders achten, welches sind die häufigsten Ursachen und wie lassen sich diese Unfälle ganz einfach und vor allem nachhaltig im Alltag verhindern, ohne teure Produkte kaufen zu müssen.

K010506
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin
vhs.cloud

Di, 21.01.2025, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei
(tel.) Anmeldung erforderlich

Online-Vortrag: Unterwegs mit Kleinkindern: Sicherheit und versteckte Gefahren

Im eigenen Zuhause fühlen wir uns mit unseren Kleinkindern am sichersten. Jedoch besonders unterwegs gibt es viele, teilweise versteckte Gefahren. Egal ob Dreirad, Fahrrad, Auto, Flugzeug oder Spaziergang, Spielplatz, Ausflug, Urlaub...wie lassen sich Risiken unterwegs erkennen, Unfälle einfach vermeiden und worauf gilt es zusätzlich zu achten?

K010508
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin
vhs.cloud

Di, 28.01.2025, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei
(tel.) Anmeldung erforderlich

Online Vortrag: „Unser Kind kommt in die Betreuung“

Wie eine gute Eingewöhnung gelingen kann Sobald ein Kind in die Betreuung geht, tritt es in eine größere Gemeinschaft ein als diejenige, die es bisher gewohnt war. Eine neue, große und aufregende Welt erwartet das Kind in der Kita oder der Kindertagespflege. Doch was genau erwartet die Kinder? Wie können Eltern sich selbst und ihre Kinder auf den Beginn der Betreuung vorbereiten? Was erschwert und was fördert eine reibungslose Eingewöhnungszeit? Wie lange dauert sie? Auf diese und ähnliche Fragen suchen wir nach Antworten. Bringen Sie Ihre Fragen und Bedenken gerne mit.

K010509
Enikö Batancs, B.A. Kindergartenpädagogik, Erzieherin, autorisierte Gordon-Familientrainerin
vhs.cloud

Mi, 05.02.2025, 20.30-22.00 Uhr
gebührenfrei
(tel.) Anmeldung erforderlich

**Online-Vortrag: Babys/Kleinkinder und Haustiere - Sicherer Zusammenleben und Gefahren im Alltag**

Ein Haustier wird oft wie ein Familienmitglied geliebt. Wenn Babys dazu kommen, ist es jedoch wichtig, im Alltag einige Dinge zu beachten, den Umgang mit den Haustieren anzupassen und diese kindersicher einzubinden. Vielen Eltern ist gar nicht bewusst, dass erstaunlich viele, teils schwerwiegende Unfälle mit ihren geliebten Haustieren und Kindern passieren (ca. 59%), die meist vermeidbar gewesen wären. Wir schauen genau hin und überlegen praxisnah, wie Sie den Alltag mit Ihren Haustieren liebevoll kindersicher gestalten können.

K010510

Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin

vhs.cloud

Di, 29.04.2025, 19.30-21.00 Uhr

gebührenfrei

(tel.) Anmeldung erforderlich

**Online-Vortrag: Aufgepasst! Gefährliche Lebensmittel für Babys und Kleinkinder bis 3 Jahre**

Für Sie als Eltern stehen die Gesundheit und Sicherheit Ihrer Babys und Kleinkinder an erster Stelle, was in vielen alltäglichen Bereichen bereits gekonnt umgesetzt wird. Aber auch einige für uns Erwachsene alltägliche Lebensmittel können gefährlich für die ganz Kleinen sein. Ab wann vertragen sie welche Lebensmittel und warum manche nicht? Wir gehen auf die körperliche Entwicklung der Kinder in diesem Zusammenhang ein, sprechen über einige wichtige Lebensmittel, die Auswirkungen und natürlich auch über mögliche Alternativen und Tipps.

K010511

Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin

vhs.cloud

Di, 13.05.2025, 19.30-21.00 Uhr

gebührenfrei

(tel.) Anmeldung erforderlich

**Online-Vortrag: Großeltern & kleine Enkelkinder - Sicherer Umgang mit Babys & Kleinkindern (0-5 Jahre)**

Fühlen Sie sich als Großeltern sicher im Umgang mit Ihren kleinen Enkelkindern? Die Kindheit der eigenen Kinder ist schon so lange her, vieles hat sich seither verändert. Dieser Vortrag hilft Ihnen, Ihre Kompetenzen aufzufrischen, Neues zum sicheren Umgang in der heutigen Zeit zu lernen und zeigt, wie Sie Ihre Enkelkinder im Alltag liebevoll unterstützen und sicher begleiten können. Denn auch als Großeltern haben Sie maßgeblichen Einfluss auf die gesunde Entwicklung des Gefahrenbewusstseins Ihrer Enkel.

K010512

Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin

vhs.cloud

Di, 17.06.2025, 19.30-21.00 Uhr

gebührenfrei

(tel.) Anmeldung erforderlich

**Online Vortrag: „Beißen, Kratzen, Hauen - bei Kleinkindern“**

Wenn Kinder in Gruppen betreut werden, bleibt es im Kleinkindalter nicht aus, dass sie auch Verhaltensweisen wie Hauen, Beißen oder Kratzen zeigen. Aggressionen sind auch bei Kindern eine völlig normale, menschliche Reaktion. Doch was steckt hinter diesen Verhaltensweisen? Wie gehen Erwachsene am besten mit solch herausforderndem Verhalten um? Welche vielfältigen Gründe gibt es dafür? Was können Eltern tun, wenn ihr Kind in der Betreuung beißt?

K010514

Enikő Batancs, B.A. Kindergartenpädagogik, Erzieherin, autorisierte Gordon-Familientrainerin

vhs.cloud

Mi, 12.03.2025, 20.30-22.00 Uhr

gebührenfrei

(tel.) Anmeldung erforderlich

**Online Vortrag: „Empfehlenswerte Bücher zur Erziehung – Inspirationen und praktische Tipps für den Familienalltag“**

In diesem Vortrag stellt eine praktizierende Pädagogin eine Auswahl an Erziehungsbüchern vor, die praktische Tipps und inspirierende Ideen für den Familienalltag bieten. Themen wie bedingungslose Erziehung, liebevolle Kommunikation, Konfliktlösung sowie klare Grenzen stehen im Mittelpunkt. Freuen Sie sich auf kompakte Buchvorstellungen und neue Impulse für eine positive Erziehung.

K010516

Enikő Batancs, B.A. Kindergartenpädagogik, Erzieherin, autorisierte Gordon-Familientrainerin

vhs.cloud

Mi, 02.04.2025, 20.30-22.00 Uhr

gebührenfrei

(tel.) Anmeldung erforderlich



Für Paare und Singles

Vortrag: Narzissmus in Partnerschaften

Im gegenwärtigen gesellschaftlichen Diskurs ist Narzissmus ein viel beachteteter und diskutierter Begriff. Besonders in den sozialen Medien ist eine breite Auseinandersetzung mit Narzissmus und dessen Folgen in Beziehungen zu beobachten. Im Rahmen der Veranstaltung sollen folgende Fragen gemeinsam geklärt werden: Was ist Narzissmus? Wie kann man ihn in Partnerschaften erkennen? Welche Wege kann es geben, um sich aus narzisstischen Beziehungen zu lösen? Die Dozentinnen der Veranstaltung sind Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle des Vereins „Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V.“.

D010607

vhs Dreieich

Kirsten Michler, Lisa Seitz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mi, 22.01.2025, 19.00-20.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Ein Informationsabend in Kooperation mit „Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V.“

**Gelungene Kommunikation in der Partnerschaft - Leichter leben zu zweit***- Kleingruppe*

„Kommunizieren, das kann ich - da brauche ich keine Unterstützung.“ So oder so ähnlich denken viele. Und doch fühlen Sie sich oft unverstanden. Wie schnell Missverständnisse und Verletzungen entstehen, kennen Sie vielleicht aus eigener Erfahrung. Dieser Kurs gibt Einblicke über unsere Arten der Kommunikation und gibt konkrete Anregungen für einen harmonischeren Paar-Alltag. Bringen Sie gerne eigene Fallbeispiele mit.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D010606

vhs Dreieich

Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Sa, 18.01.2025, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

D010612

vhs Dreieich

Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Fr, 23.05.2025, 17.00-20.00 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Partnerwahl - Warum lande ich immer bei den Falschen?*- Kleingruppe*

Die geplätzte Hollywood-Story und was das mit unseren Erwartungen zu tun hat: Oft landen wir aus der Verliebtheit heraus hart auf dem Boden der Tatsachen und fragen uns: „Wie konnte das passieren? Was habe ich nicht gesehen? Warum passiert mir das immer?“ Auf was Sie bei Ihrer Partnerwahl achten sollten, welche Fragen Sie im Dating stellen können und was das mit Ihrer Familie zu tun hat, darum geht es in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D010610

vhs Dreieich

Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Sa, 15.02.2025, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Streit und Konflikte: weniger Verletzungen - mehr gegenseitiges Verstehen*- Kleingruppe*

Ob in der Partnerschaft, im Freundeskreis oder im Berufsleben - häufig gibt es immer wieder die gleichen Streitigkeiten und Konflikte. Wie genau entsteht Streit und worum geht es dabei wirklich? Sie erfahren, was das mit Ihnen selbst zu tun hat, wo die „apokalyptischen Reiter“ ins Spiel kommen, wie Sie die Gewaltfreie Kommunikation für sich nutzen und wie Sie künftig anders reagieren können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, gerne eigene Fallbeispiele

D010611

vhs Dreieich

Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Sa, 22.03.2025, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN



Last mit der Lust - Über Sex reden will gelernt sein

- Kleingruppe

Auch Sex ist Kommunikation und guter Sex ist gerade in längeren Beziehungen oft ein Thema. Dabei geht es um Mythen und Vorurteile, dass sich Vorlieben mit den Jahren verändern dürfen und wie wir Sex im Alltag leben oder eben auch nicht leben. Und überhaupt über Sex zu reden will gelernt sein. Teilnahme als Paar und als Einzelperson möglich. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D010608 vhs Dreieich
Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 25.01.2025, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

D010613 vhs Dreieich
Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Fr, 04.07.2025, 17.00-20.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Kurse für Frauen

Weibliche Sexualität - Bin ich normal?

In diesem Vortrag für Frauen geht es um die weibliche Sexualität und Lust, im Besonderen um die weibliche Anatomie, Glaubenssätze, Mythen, falsches und fehlendes Wissen sowie um die Klärung der Frage „Bin ich normal?“ ... „Ja sind Sie!“ Neben der Wissensvermittlung wird an diesem Abend auch ein sicherer Raum für Fragen zum Thema im Kreise von Frauen gewährleistet. Es ist an der Zeit, dass FRAU über ihren weiblichen Körper Bescheid weiß und sich so auf die Forschungsreise zu einer lustvollen Frau machen kann.

Die Referentin ist Mentorin für weibliche Sexualität und Frau-Sein, sowie Heilpädagogin (B.A.)
D010703 vhs Dreieich
Ina Lavea Mörtel
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mi, 05.03.2025, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -

Ihr heißer Draht zur
vhs Kreis Offenbach
06103 3131-1313

Frauenkreis - Wertschätzende Begegnung unter Frauen

Ein Frauenkreis ist ein geschützter Raum für Frauen jeden Alters, in dem es um die bewusste, achtsame und wertschätzende Begegnung unter Frauen geht. Es geht darum, du selbst zu sein. Wir begegnen uns authentisch ohne „Masken“. Der Frauenkreis ist ein Raum für ehrliches Mitteilen, wertschätzendes Zuhören, achtsame Körperübungen (Tanzen, Atmen u.a.), Selbstreflexion & Austausch. Jeder Frauenkreis ist anders.
Die Referentin ist Mentorin für weibliche Sexualität und Frau-Sein, sowie Heilpädagogin (B.A.)
Bitte mitbringen: Notizbuch, Stift, Getränk

D010704 vhs Dreieich
Ina Lavea Mörtel
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.006 „Lise Meitner“
Mi, 26.02.2025, 19.00-21.15 Uhr
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE

D010705 vhs Dreieich
Ina Lavea Mörtel
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.006 „Lise Meitner“
Mi, 26.03.2025, 19.00-21.15 Uhr
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE

D010706 vhs Dreieich
Ina Lavea Mörtel
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.006 „Lise Meitner“
Mi, 23.04.2025, 19.00-21.15 Uhr
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE



Ina Lavea Mörtel

Bewusster Spaziergang unter Frauen

Beim bewussten Spaziergang unter Frauen geht es um die bewusste, achtsame und wertschätzende Begegnung mit sich, anderen Frauen und der Natur. Der Spaziergang wird durch Impulse zur Selbstreflexion sowie angeleiteten Begegnungs- und Austauschübungen begleitet. Es werden zwischen durch Pausen gemacht, ggfs. auch sitzend. Das Schrittempo entscheidet die Gruppe. Jede Frau ist willkommen, kein besonderes Niveau an körperlicher Fitness erforderlich.

Bitte mitbringen: Getränk, Sitzunterlage
D010710 vhs Dreieich
Ina Lavea Mörtel, Heilpädagogin (B.A.)
Dreieich, Parkplatz Hofgut Neuhof (Treffpunkt)
Mi, 21.05.2025, 18.00-20.15 Uhr
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE

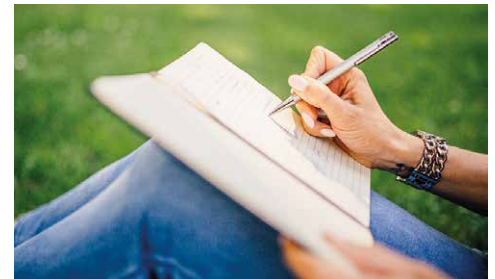
D010711 vhs Dreieich
Ina Lavea Mörtel, Heilpädagogin (B.A.)
Dreieich, Parkplatz Hofgut Neuhof (Treffpunkt)
Mi, 02.07.2025, 18.00-20.15 Uhr
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE

Kreatives autobiografisches Schreiben für Frauen

-Kleingruppe

Frauen folgen dem Fluss der Erinnerung und bringen ihn kreativ schreibend ins Außen. Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen sowie Träume unterstützen das Entstehen von Skizzen, Geschichten und Gedichten. Geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: DIN A4 Heft, Notizheft, Mal-, Schreib- und Bleistifte
R010701 vhs Rödermark
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 30.03., 27.04., 25.05., 29.06. und 13.07.2025, 15.00-18.00 Uhr
€ 108,-, 5 Termine, 20 UE



Schreiben im Museum - Sich selbst in Kunst und Schrift entdecken Ein Schreibkurs für Frauen

Angeregt durch die Betrachtung ausgewählter Kunstobjekte setzen sich die Teilnehmerinnen mit der eigenen Biografie auseinander. Der Austausch über die entstandenen Texte, Gedanken, Gedichte oder Fragmente findet in wohlwollender Atmosphäre im Museumscafé statt.

Bitte mitbringen: Schreibheft DIN A4, Notizblock und Schreibmaterial
K010702
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Frankfurt a. M., Städtisches Kunstinstitut, Schau-mainkai 63, Treffpunkt: im Eingangsbereich
Fr, 04.04., 25.04., 09.05., 23.05. und 06.06.2025, 15.00-18.00 Uhr
€ 54,- (zzgl. Museums-Eintritt: € 15,-), 5 Termine, 20 UE
Falls Sie das Museum kostenlos besuchen können, teilen Sie uns das bitte bei der Anmeldung mit.

Kreative Sommerschreibwerkstatt für Frauen

Ausflüge in die nähere Umgebung - mit dem Auto und zu Fuß - laden ein zum Unterwegssein, zum Verweilen, Staunen und Schreiben. Elemente aus dem creative writing geben Anstöße, schreibend im Fluss zu sein. Für Sprach- und Naturbegeisterte, die spielerisch Skizzen, Geschichten, Gedichte - gereimt und ungereimt - entwickeln möchten. Mitfahrgelegenheiten werden organisiert.

Bitte mitbringen: Schreib- und Buntstifte, DIN A4 und DIN A6 Heft und evtl. Schreibunterlage
R010704 vhs Rödermark
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 23.07.2025, 19.00-22.00 Uhr
€ 43,-, 4 Termine, 16 UE
Bei Anmeldung bitte angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit möglich ist.



Eine Veranstaltung von Arbeit und Leben, Kreisarbeitsgemeinschaft Offenbach

Arbeit und Leben
HESSEN

Bildungsurlaub: Autobiografisches Schreiben auf Sylt für Frauen



Eine Reise ans Meer, an den Ursprung allen Lebens, um schreibend die eigene Lebensgeschichte auf dem Hintergrund des Zeitgeistes auszuleuchten, sie im Spiegel der Natur neu zu entdecken und Zukunftsvisionen zu entwickeln.

Wenn Sie Fahrgemeinschaften (Zug oder Auto) bilden möchten, geben Sie uns bitte mit der Anmeldung die Erlaubnis Ihre Kontaktdaten weitergeben zu dürfen

K010706

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

Kampen (Sylt), Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9

So-So, 16.03.-23.03.2025, eigene An- und Abreise! € 517,-, 8 Tage, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte Faltblatt mit näheren Informationen unter 06103 3131-1313 anfordern.

K010708

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin

Kampen (Sylt), Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9

Sa-Sa, 15.11.-22.11.2025, eigene An- und Abreise! ca. € 650,-, 8 Tage, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte Faltblatt mit näheren Informationen unter 06103 3131-1313 anfordern.



Ganzkörpertraining für Frauen

D030216

Kursbeschreibung siehe S. 30

Philosophie / Ethik

Philosophie: der ‚ewige Streit‘ zwischen Gefühl und Verstand: Hegel

Gefühl, Wahrnehmung der Sinne und Verstand liegen ‚seit ewigen Zeiten‘ im Streite. Die Rationalität regiert den Verstand und zweckt auf eine ‚verständliche‘ Ordnung und Klarheit in der Sache ab – um effektiv zu handeln; insbesondere im trivialen Alltags bis hin zu Technik und Wissenschaft. Doch was regiert das Gefühl und Sinne in ihrer Wahrnehmung? Hegel expliziert die Logik der Sinne und des sinnlichen Bewusstseins auf so subtile wie plastisch erfahrbare Weise.

K010801

Dr. Rüdiger E. Böhle

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)

Mi, ab 05.03.2025, 20.00-21.30 Uhr € 65,-, 12 Termine, 24 UE

Ethik/Kultur

Im Anblick der mannigfachen Dissonanzen und Zerwürfnissen in unsere Gesellschaft – in der Spannweite von selbstverständlichem Lügen bis hin zu Verbreitung von Verschwörungsideologien, Mobbing, Hetze, Hass, Bedrohung, Aggression ... in den Sozialen Medien wie ebenso in der alltäglichen Realität – stellt sich die Frage nach der Notwendigkeit einer ‚neuen Moral‘, um die allgemeine Verunsicherung von trivial alltäglich über geschäftlich bis Kultur und global ‚unter Kontrolle zu bringen‘!

K010802

Dr. Rüdiger E. Böhle

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)

Do, ab 06.03.2025, 18.15-19.45 Uhr € 65,-, 12 Termine, 24 UE

Besuch des Tempels der Thailändischen Buddhisten

Wir besuchen das Kloster Wat Buddha Piyawaram in Dreieich-Götzenhain. Das Kloster ist Anlaufstelle für Thais zur Pflege der Traditionen und Gebräuche ihrer Heimat und um ihren Glauben auszuüben. Der Abt des Klosters führt in den Buddhismus und die Vipassana-Meditation ein. Bei dem Besuch werden Mönche anwesend sein und es wird eine Übersetzung von Thai auf Deutsch für die Rede der Mönche geben.

D010810

Dr. Angela Beike

Dreieich (Götzenhain), Dietzenbacher Straße 6

Fr, 02.05.2025, 13.30-15.00 Uhr € 10,-, 1 Termin, 2 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Führungen / Stadtkultur

Die Neue Altstadt im Herzen Frankfurts

Frankfurt ist die einzige Stadt weltweit mit einer im Jahr 2018 eröffneten Altstadt - der Neuen Altstadt. Während der Führung wandeln wir über den historischen Krönungsweg, lernen ausgesuchte Gebäude, Neubauten und Neubauten kennen sowie die Idee hinter dem Projekt und die Geschichte des einstigen Altstadt-Quartiers. Vom Römerberg aus führt der Weg quer durch die Neue Altstadt bis zum Dom und dem Archäologischen Garten - ein kurzes Stück Weg mit einer langen Geschichte.

K010910

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin **Frankfurt a. M.**, Justitiabrunnen auf dem Römerberg

So, 23.03.2025, 10.30-12.00 Uhr

€ 10,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kulinarisches Seligenstadt

- Führung mit Kostproben

Seligenstadt hat neben einer reichen Historie auch ein reichhaltiges kulinarisches Angebot. Ob nun Weinanbau, Fischereizunft oder Armenspeisung, die kulinarischen Gelüste spielten stets eine große Rolle. Überlieferte Rezepte für Bier und Brot werden heute neu interpretiert, in den Metzgereien lebt das alte Handwerk, Eis wird neu erfunden. An verschiedenen Stationen gibt es kleine Kostproben aus der vielfältigen Genusskultur der Stadt, gepaart mit einem informativen Spaziergang durch die Gassen.

K010915

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin

Seligenstadt, Treffpunkt Marktplatzbrunnen

Sa, 22.03.2025, 11.00-13.00 Uhr

€ 15,- (sowie € 8,- für Kostproben direkt bei der Kursleitung zu zahlen), 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010916

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin **Seligenstadt**, Treffpunkt Marktplatzbrunnen

Sa, 14.06.2025, 11.00-13.00 Uhr

€ 15,- (sowie € 8,- € für Kostproben direkt bei Kursleitung zu zahlen), 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010917

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin **Seligenstadt**, Treffpunkt Marktplatzbrunnen

Sa, 05.07.2025, 11.00-13.00 Uhr

€ 15,- (sowie € 8,- € für Kostproben direkt bei der Kursleitung zu zahlen), 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Ab auf die Lügenbank! - Stadtführung mit unglaublichen Geschichten

In der langen Geschichte Seligenstadts haben sich viele Ereignisse zugetragen, die mehr als unglaublich klingen und dennoch wahr sind. Während der Stadtführung erfahren Sie unglaubliche Geschichten zur Geschichte, allerdings haben sich nicht alle davon so zugetragen. Entscheiden Sie am Ende, welche Geschichten wahr sind und welche auf die Lügenbank gehören. Die Auflösung gibt es natürlich auch.

K010919

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin **Seligenstadt**, Treffpunkt Lügenbank an der Mainfähr

Sa, 14.06.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Fährmann, Nixe, Wasserburg – Ein lyrisch-aquatatischer Seligenstadt-Spaziergang

Von der beliebten Mainquerung zum idyllischen Haus im Teich führt der Weg entlang des Flusses und dann zum ehemaligen Sommersitz der Äbte. Unterwegs sind thematisch vielfältige Gedichte zum feuchten Element zu hören, die auch Bezüge zu den Vortragsorten beinhalten. Literaturhistorische und kulturgeschichtliche Anmerkungen bereichern die Lyrik-Präsentation. (Gehstrecke ca. 2 km).

K010920

Winfried B. Sahn

Seligenstadt, Mainfähr

So, 18.05.2025, 16.00-18.00 Uhr

€ 5,- (Barzahlung vor Ort), 1 Termin (tel.) Anmeldung erforderlich.



Offenbach- so nah und doch so unbekannt

Offenbach ist kein Florenz am Main und keine Stadt für einen erbaulichen Sonntagsausflug. Es ist eine spröde kleine Großstadt vor den Toren des übermächtigen Frankfurt. Bei einem Rundgang durch das Zentrum Offenbachs werden wir die Erfolgsgeschichte der einstigen Residenz der Renaissance über den Boom der Gewerbe dank der zugezogenen Hugenotten im 18. Jahrhundert bis hin zur aufblühenden Industriemetropole des 19. Jahrhundert nachzeichnen.

K010921

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Offenbach, Eingang Franz-ref. Kirche, Herrnstr. 66, nahe S-Bahn-Station Offenbach Marktplatz

Fr, 14.03.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Der Frankfurter Hauptfriedhof

Friedhöfe erinnern an die Verstorbenen, sind aber in erster Linie Ort der Lebenden, denn diese bestimmen das Bild dieser letzten Ruhestätte. Das macht Friedhöfe zu hervorragenden Spiegeln des jeweiligen Zeitgeistes und Zeitgeschmacks. Frankfurts Hauptfriedhof, angelegt 1928, zählt zu den größten Friedhöfen Deutschlands und gibt einen hervorragenden Einblick in die Befindlichkeiten der Stadtgesellschaft der letzten 200 Jahre.

Bei einem Spaziergang durch die einzelnen Abteilungen des Hauptfriedhofs werden wir von den Grußarkaden des Klassizismus ausgehend nicht nur den Wandel der Stile kennenlernen, sondern auch vor mancher Grabstätte prominenter Frankfurter verweilen.

K010923

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Frankfurt, Hauptfriedhof, Altes Portal, Eckenheimer Landstr. 188

Sa, 22.02.2025, 11.00-12.30 Uhr

€ 10,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Die Neue Mainzer Straße: Hohe Häuser und neue Kunst in der Bankenklamm

Keine andere Straße Frankfurts hat in ihrer Geschichte eine so radikale Veränderung über sich ergehen lassen müssen wie die Neue Mainzer Straße. Sie entstand 1809 als eine der ersten noblen Wohnstraßen des wohlhabenden Bürgertums und bot das Bild einer eleganten klassizistischen Palastzeile. Heutige Passanten dieser Straße sehen davon kaum mehr etwas, hat doch Frankfurts Entwicklung zum führenden Finanzplatz Deutschlands die Straße in einen Hochhausparcours, volkstümlich „Bankenklamm“, verwandelt.

Bei einem Spaziergang durch die Neue Mainzer Straße befassen wir uns sowohl mit der Geschichte und den Wandlungen der Straße als auch mit den bemerkenswerten Hochhausarchitekturen zwischen EZB und Maintower.

K010924

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Frankfurt a. M., Neue Mainzer Straße, am €-Zeichen vor der alten EZB (Treffpunkt)

Fr, 09.05.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Betriebsbesichtigungen

NTS – Spezialist in der Transport- und Lagerlogistik – ein Blick hinter die Kulissen

Am Standort Mainhausen betreibt die National-Transport-Service GmbH neben einem zentralen Transportlogistik-HUB eines der modernsten Gefahrgut-Logistikzentren im Rhein-Main Gebiet. Gewinnen Sie im Rahmen einer Betriebsbesichtigung einen Einblick in die Welt der Logistik und erleben hautnah die Herausforderungen des weltweiten Warenverkehrs.

K010940

Dr. Angela Beike

Mainhausen (Zellhausen), NTS, Nord-West-Ring-Straße 1

Di, 18.03.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

ESA Darmstadt - Kontrollzentrum der Europäischen Weltraumorganisation

Erleben Sie die Europäische Weltraumorganisation ESA hautnah. Lernen Sie die Aufgaben und Ziele des ESOC in einem kurzen Filmbeitrag kennen. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Besichtigung des Hauptkontrollraums sowie verschiedener Satellitenmodelle. Eine weitere Station ist das Zwillingmodell der Raumsonde Rosetta. Auch ein Rundgang auf dem Gelände des Satellitenkontrollzentrums steht auf dem Programm. Freuen Sie sich auf einen faszinierenden Einblick in die Welt der Satelliten. Bitte kommen Sie spätestens um 12.45 Uhr und bringen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit.

K010941

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Darmstadt, ESA Besucherpforte, Robert-Bosch-Str. 5

Fr, 14.03.2025, 13.00-14.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Mindestalter 16 Jahre. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Nationalität an, da eine Teilnehmerliste mit Vor- und Nachnamen und Nationalität vorab an Darmstadt Marketing geschickt werden muss. Unangemeldete Personen können nicht teilnehmen. Große Taschen oder Rucksäcke sind nicht erlaubt. Da die Führung teilweise im Freien stattfindet, bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk tragen.

Die Langener Kläranlage und der Abwasserverband Langen, Egelsbach, Erzhäuser

Mit enormem Aufwand wurden im vergangenen Jahr rund 3,9 Mio. m³ aus den Gemeinden Langen, Egelsbach und Erzhäuser gereinigt. Etwa 3 Tage braucht ein Wassertropfen, bis er die Verbandskläranlage von Anfang bis Ende durchlaufen hat. Danach wird das saubere Wasser über einen Bach wieder dem Wasserkreislauf zugeführt. Das Ziel des AVLEE ist seit 60 Jahren, die Wasserqualität in Flüssen und Gewässern zu erhalten oder zu verbessern. Lernen Sie diese hochmoderne Anlage bei einer Führung kennen.

K010942

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Langen, Prinzessin-Margaret-Allee 1

Di, 18.03.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Das Zollamt Hanau - Blick hinter die Kulissen

Erhalten Sie einen Einblick in die vielfältigen Aufgaben des Zolls. Die Beschäftigten leisten einen wichtigen Beitrag zum Funktionieren des Staates. Sie schützen die Wirtschaft vor Wettbewerbsverzerrung, die Verbraucher vor mangelhaften Waren und die Bevölkerung vor den Folgen grenzüberschreitender organisierter Kriminalität. Auch die Themen Markenschutz, Produktsicherheit und Embargos werden während dieser Führung behandelt. Werfen Sie mit uns einen „Blick hinter die Kulissen“ des Zolls.

K010944

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Hanau, Zollamt Hanau, Hafenstr. 3

Mi, 19.03.2025, 15.30-17.00 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Beim Pilzflüsterer Kroll

14 Meter geht es erstmal in die Tiefen der ehemaligen Eiskeller unter dem Bieberer Berg. Hier hat Mathias Kroll die idealen Bedingungen für seine Pilzzucht gefunden. Bei gleichbleibender Temperatur von 12 -14 Grad züchtet er neben Shiitake und Kräuterseitling auch Sorten wie Maitake, Frisee oder Pioppino. Nach japanischem Vorbild steht bei ihm nicht die Quantität, sondern die Qualität seiner Pilze an erster Stelle. Lassen Sie sich anstecken von Krolls Begeisterung und Liebe für seine Edelpilze. Hinweis: Nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Personen.

K010945

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Offenbach, Bieberer Str. 269

Mi, 26.03.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Besuch bei EUMETSAT - Wetterdaten für die Welt „made in Darmstadt“

EUMETSAT, Europas Agentur für meteorologische Satelliten, spielt seit über 35 Jahren eine maßgebliche Rolle bei der Wetter- und Klimaüberwachung aus dem All und liefert Daten, die für den Schutz von Leben und Infrastruktur sowie für die Industrie von höchster Bedeutung sind. Jede Wettervorhersage in Europa beruht maßgeblich auf Daten der von EUMETSAT betriebenen Satelliten. Erfahren Sie mehr zur Bedeutung des Beitrags von EUMETSAT zur Überwachung der Umwelt und des globalen Klimas.

Bitte mitbringen: gültiger Ausweis; Rucksäcke und große Taschen sind nicht erlaubt. Die Führung findet teilweise im Freien statt. Bitte entsprechende Kleidung tragen.

K010946

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Darmstadt, Besucherpforte, Eumetsat Allee 1

Fr, 28.03.2025, 13.00-14.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Mindestalter 12 Jahre. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Nationalität an, da eine Teilnehmerliste mit Vor- und Nachnamen und Nationalität vorab an Darmstadt Marketing geschickt werden muss. Unangemeldete Personen können nicht teilnehmen.



Strom und Wärme aus Müll - Das Energiewerk der EVO

Im Energiewerk der EVO werden jährlich bis zu 250.000 t Abfall aus der gesamten Rhein-Main-Region verbrannt. Aber hier geht Abfall nicht einfach in Rauch auf. Vielmehr wird mit umweltfreundlicher Kraft-Wärme-Kopplung Strom und Fernwärme erzeugt. Zusätzlich werden aus der Schlacke Metalle und Phosphor recycelt. Bei dieser Führung erhalten Sie spannende Einblicke vor Ort in die Prozesse und erfahren, wie das Energiewerk zum Klima- und Trinkwasserschutz beiträgt. Nicht barrierefrei.

K010947

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Offenbach, Dietzenbacher Str. 189, Müllheizkraftwerk

Di, 06.05.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Der Bauernhof Keller - ein moderner Familienbetrieb

Familie Keller betreibt einen traditionsreichen landwirtschaftlichen Betrieb in 3. Generation in Rodgau. Neben dem nachhaltigen Anbau von Kartoffeln liegt die Leidenschaft der Familie in der Schweinezucht in einem Offenklmastall mit Stroheinstreu. Auch Freilandhühner, Rentiere, Damwild, Hunde und Katzen haben auf dem Hof ein Zuhause und werden liebevoll umsorgt. Ein Teil der Schweine wird zu Wurst und Fleisch verarbeitet und im Rahmen der Direktvermarktung im Hofladen verkauft.

K010948

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Rodgau (Hainhausen), Seehof, Außerhalb

Fr, 16.05.2025, 14.00-16.00 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Die Kaffeerösterei Hoppenworth und Ploch

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Kaffees in der Kaffeerösterei Hoppenworth und Ploch. Nur Kaffeebohnen, die ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltig angebaut werden, kommen hier in die Rösttrommel. Sie lernen die verschiedenen Sorten kennen und erhalten einen Einblick in die Aufgaben des Röstmeisters. Genießen Sie den verführerischen Duft frisch gerösteter Bohnen und erleben Sie hautnah, wie aus grünen Kaffeebohnen der Deutschen liebste Heißgetränk entsteht.

K010949

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Frankfurt, Länderweg 21

Do, 22.05.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Dampfmaschinen in allen Variationen - Der Technikpark in Groß-Auheim

Hinter dem Dampfmaschinenmuseum in Groß-Auheim befindet sich Deutschlands größte Dampfmaschinenammlung in privater Hand. Der Technikpark wartet mit dampfbetriebenen Raritäten auf, die ihresgleichen suchen. So können Sie neben diversen Dampfzügen z.B. auch einen Dampfkran, eine Dampftrampe, eine Dampfwalze und zahlreiche weitere große und kleine Dampfmaschinen aus dem 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts bewundern. Mit großem Fachwissen führt uns Herr Dörich durch seine beeindruckende Sammlung.

Der Besuch des Museums ist nicht Teil der Veranstaltung.

K010950

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Hanau, Technikpark am Dampfmaschinenmuseum, Pfortenwingert 4, Treffpunkt vor dem Eingang zum Museum

So, 25.05.2025, 14.00-16.00 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Firma Seufert bietet mehr als schnöde Plastikschachteln

Die Firma Seufert aus Rodgau ist europaweit Marktführer auf dem Gebiet der transparenten Verpackungen. Ob Parfums, Elektrogeräte oder Lebensmittel: Die Klarsichtverpackung lässt den ungehinderten Blick auf das Produkt zu und bietet gleichzeitig bestmöglichen Schutz. Um der Verantwortung in Sachen Nachhaltigkeit gerecht zu werden, setzt die Firma seit Jahren z.B. auf Recycling der Kunststoffabfälle sowie auf die Verwendung von Bio-PET. Sie erhalten einen Einblick in die Produktion vom Entwurf bis zum fertigen Produkt

Aus hygienischen Gründen müssen lange Hosen und geschlossene Schuhe getragen werden. Lange Haare sind zu einem Zopf zu binden.

K010951

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Rodgau (Hainhausen), Hans-Sachs-Str. 3

Mi, 02.04.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Besuch im Atelier: zu Gast bei Uschi Heusel

Die Ratte Ludwig ist eine in Dietzenbach sesshaft gewordene Wanderratte, die seit über 27 Jahren das Stadtleben kommentiert, den Kreis Offenbach an ihrem Familienleben teilnehmen lässt, sowie über Gott und die Welt was zu sagen weiß, natürlich in hessischer Mundart. Lernen Sie die Schöpferin Uschi Heusel kennen und erfahren Sie bei einem Blick hinter die Kulissen vom Schaffensprozess einer Künstlerin.

K010960

Dr. Angela Beike

Dietzenbach, Römerstr. 14

Mi, 12.03.2025, 15.00-17.00 Uhr

€ 10,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Besuch im Atelier: zu Gast bei Ursula Zepter

Die Arbeiten von Ursula Zepter haben einen großen Wiedererkennungswert. Digitalcollagen, die das Lebensgefühl des Kreises Offenbach spiegeln. Manchmal heiter - manchmal nachdenklich. Schauen Sie der Künstlerin in Ihrem Atelier über die Schulter

und erfahren Sie mehr über Ihre Ideenbildung und den Schaffensprozess.

K010961

Dr. Angela Beike

Obertshausen, atelier 13, Brüder-Grimm-Str. 13

Mi, 26.03.2025, 15.00-17.00 Uhr

€ 10,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Besuch im Atelier: zu Gast bei Reinhold Mehling

Uferkunst - die Bildhauerwerkstatt von Reinhold Mehling finden Sie zwischen Mühlheim und Hanau-Steinheim direkt am Main. Auch mit Kettensägen arbeitet der Künstler an seinen Holzskulpturen und ist immer offen dafür, Menschen seine Kunst näher zu bringen ganz gemäß dem Motto: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“

K010965

Dr. Angela Beike

Hanau (Steinheim), Uferkunst, Offenbacher Landstr. 111

Mi, 25.06.2025, 15.00-17.00 Uhr

€ 10,-, 1 Termin

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Vorträge

Vortrag: „Anthropozän - Wie der Mensch die Natur Europas verändert“

Die Konzentration des Treibhausgases CO2 ist 2023 auf dem höchsten Stand, der Planet steht am Anfang des sechsten Massensterbens in der Erdgeschichte, die Folgen der Lichtverschmutzung zeigen immer stärkere negative Auswirkungen auf ganze Ökosysteme. Wo genau der Mensch überall die Natur in Europa und auf der ganzen Welt verändert hat, erläutert die Diplom-Biologin Doris Lerch. Mit hilfreichen Praxistipps, wie wir diesen negativen Veränderungen in unserm privaten Umfeld mit einfachen Mitteln Einhalt gebieten können, endet der Vortrag.

R010914

Doris Lerch

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 29.01.2025, 20.00-21.30 Uhr

€ 5,- nur Barzahlung vor Ort

(tel.) Anmeldung erforderlich

Digitale Fotoschau: Wildnisse in Slowenien

Das kleine Land Slowenien (knapp die Fläche von Hessen) ist für viele Reisende lediglich ein Durchgangsland, um an die Küste von Istrien und Kroatien zu gelangen. Dabei gibt es rechts und links der Haupttroute wunderbare Naturschätze zu erleben und zu bestaunen.

Der Vortrag zeigt viele dieser einmaligen Besonderheiten von den Karawanken bis in die südlichen Urwälder und Karstberge. Entdecken Sie die wilden Landschaften mit ihrer Flora und Fauna vom alpinen Norden bis zum mediterranen Süden!

R010912

Martin Schroth, Diplom-Biologe

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 19.03.2025, 20.00-21.30 Uhr

€ 5,- nur Barzahlung vor Ort, 1 Termin, 2 UE

(tel.) Anmeldung erforderlich



KULTUR – GESTALTEN

„Denn die Kunst ist eine Tochter der Freiheit“

Kreativität ist ein wichtiges Ausdrucksmittel der Menschen. Eine Art Sprache, mit der man die Welt erfährt und die Dinge der Realität auf eine individuell ästhetische Weise bearbeiten kann. Bei uns finden Sie Kurse für Kunstgeschichte, Literatur, Theater, Musik und Tanz, gemeinsame Ausstellungsbesuche sowie Angebote im kunsthandwerklichen und künstlerischen Bereich.

In den praktischen Kursen entstehen Werke, die die persönliche Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit der eigenen Kreativität spiegeln. Die Kursleitungen vermitteln Fachkenntnisse und Erfahrung, lassen aber auch der Inspiration des Einzelnen Raum. Denn der kreative Prozess ist mehr als nur das Erlernen von formalen Gestaltungstechniken. Probieren Sie sich aus und leben Sie Ihre Kreativität!



Literatur



Kostbarkeiten der Weltliteratur: Hermann Hesse - Das Glasperlenspiel

Hermann Hesses letzter Roman; gleichsam das Vermächtnis eines wechselvollen Lebens und die Eröffnung einer – ganz und gar nicht utopischen – Zukunft, sondern eine ‚Welt des Menschen‘: fundiert im Bewusstsein, das sich an der Wissenschaft und Kunst zur Bildung kultivierte und darum zur Gestaltung von Welt auf den Menschen hin sich befähigte. Der ‚spielerische‘, weil von Grunde auf vollendet beherrschte, Umgang mit Wissenschaft, Technik, Kultur erweist sich als die *conditio sine qua non* einer von Grunde auf ‚humane‘ Welt: eine Welt des Menschen!
K020103

Dr. Rüdiger E. Böhle

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,
Raum O6 (Hinterhaus OG)

Do, ab 06.03.2025, 20.00-21.30 Uhr
€ 65,-; 12 Termine, 24 UE

„Da wurden die Zitronen sauer“ – Lebensmittel in der Lyrik

Essbares hat in vielerlei Gestalt Eingang in deutschsprachige Gedichte gefunden. Eine Auswahl aus mehreren Jahrhunderten von Goethe bis Gernhardt präsentiert das abendliche Lyrik-Menü. Literaturhistorische und kulturgeschichtliche Anmerkungen ergänzen den Vortrag der Verse.
K020115

Winfried B. Sahn

Heusenstamm, Im Hinteren Schlösschen,
Im Herrngarten 3

Mi, 09.04.2025, 19.30-21.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Heusenstamm.

Mer redd ja net, mer sescht nur so – Redensarten und Sprüche bei Friedrich Stoltze

In Friedrich Stoltzes Geschichten und Gedichten finden sich viele Stellen, die Sprichwörtern und fixen Redensarten nahekommen. Manchmal – wie bei „Es will mer net in mein Kopp enei“ – hat die Popularität des Autors sie selbst geprägt. Der Abend versammelt eine inhaltlich vielgestaltige Auswahl solch idiomatischer Wendungen und erläutert Kontext wie Bedeutung. Sprach- und kulturhistorische Anmerkungen ergänzen die Zitate zu einem vergnüglichen und erhellenden Vortrag auch für alle, die nicht im hiesigen Dialektrum aufgewachsen sind. Denn: „Dere Hack wern mer en Stiel finne.“
R020113

vhs Rödermark

Winfried B. Sahn

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrun-

nenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm

Mi, 12.03.2025, 19.30-21.45 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark.

Literarische Praxis



Marion Schwob

Kreative Schreibwerkstatt für Einsteigerinnen und Einsteiger

- Kleingruppe

„Ich könnte heute wieder ein Buch schreiben“! Wie oft ist uns dieser Satz schon über die Lippen gekommen, wenn es im Alltag wieder einmal turbulent zugeht. Tatsächlich hilft „schreiben“ dabei, die galoppierenden Gedanken einzufangen und zu sortieren. Gemeinsam mit Gleichgesinnten wollen wir ohne Druck und Zensur unserer Kreativität freien Lauf lassen, in angenehmer, wertschätzender Runde die Freude am Schreiben wecken oder wiederentdecken und dabei uns selbst neu begegnen.

Bitte mitbringen: DIN-A4-Block und Schreibstifte.

D020200

vhs Dreieich

Marion Schwob

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Sa, 15.03., 22.03. und 29.03.2025, 10.00-12.15 Uhr
€ 49,-; 3 Termine, 9 UE, 4-7 TN

Theater

Schauspiel und Komödie

- Kleingruppe

Wer möchte nicht gerne mal in eine andere Rolle schlüpfen? Wäre es nicht toll, auf den „Brettern, die die Welt bedeuten“ zu stehen und ein Publikum zu unterhalten? Möchtest du als Schauspieler oder Stand-Up-Comedian begeistern?

Wenn du die Fragen mit ja beantwortest, dann solltest du diesen Kurs belegen. Gemeinsam werden wir Sketche, Szenen und Situationen erarbeiten und spielen. Mit Stegreifspielen und Improvisationen werden wir Rollen und Charaktere finden, anlegen und mit Leben füllen. Atemübungen und Stimmbildung runden die Abende ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Lust und viel Spaß am Ausprobieren, Experimentieren und die Offenheit, sich darauf einzulassen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

D020440

vhs Dreieich

Karl Hofmann, Regisseur und Darsteller für Kinder- und Erwachsenentheater

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Di, ab 11.03.2025, 19.30-21.45 Uhr
€ 97,-; 6 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Tanz

Salsa für Paare und Einzelpersonen

- Anfängerinnen und Anfänger

Sie erlernen hier die Grundschritte und Basisbewegungen und vertiefen das eventuell bereits Erlernete (Für Paare und Einzelpersonen). Geeignet sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Personen mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe

D020511

vhs Dreieich

Nabil Aarab

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mi, ab 05.02.2025, 19.30-20.30 Uhr

€ 70,-; 19 Termine, 26 UE

Bitte einzeln anmelden.

Salsa für Paare und Einzelpersonen

- Gute Mittelstufe

Sie vertiefen und verfeinern das bereits Gelernte (Für Paare und Einzelpersonen). Geeignet für Personen mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe

D020512

vhs Dreieich

Nabil Aarab

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mi, ab 05.02.2025, 20.30-21.45 Uhr

€ 70,-; 19 Termine, 26 UE

Bitte einzeln anmelden.

Kunst- und Kulturgeschichte

Vortrag: Das Glück des Tüchtigen - Balthasar Neumann, eine Baumeisterkarriere

Nichts schien in der Jugend des Tuchmachersohnes Balthasar Neumann auf eine herausragende Begabung als Architekt hinzudeuten und dennoch gelang es ihm, durch Können, Fleiß und glückliche Begegnungen zu einem der bedeutendsten Baumeister des Barocks in Europa aufzusteigen. Im Rahmen eines bilderreichen Vortrags zeichnen wir den Aufstieg des jungen Mannes aus Eger in die Riege der führenden Architekten des 18. Jahrhunderts nach. Viele Bauten wie die Würzburger Residenz legen noch heute Zeugnis ab für das ästhetische Gespür und das herausragende technische Können Neumanns. Mozarts Bonmot, demzufolge der der beste Baumeister ist, dem nichts einfällt, bestätigt sich in Neumanns kühnen wie stabilen Konstruktionswundern.

D020605

vhs Dreieich

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“

Di, 25.02.2025, 19.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Weltkulturerbe in Deutschland

Es begann 1978 mit dem Aachener Dom. Die UNESCO nahm ihn als erstes deutsches Bauwerk in die Liste der Weltkulturerbestätten auf, um seinen einzigartigen Zeugniswert für die deutsche, französische, ja europäische Geschichte zu würdigen. Mittlerweile umfasst die Liste für Deutschland 38 dieser Stätten, der letzte Zuwachs war wieder einer in Hessen: der Bergpark Wilhelmshöhe in Kassel.



Bei einem bilderreichen Spaziergang durch die deutschen Welterbestätten von Lübeck und Stralsund über Quedlinburg, die Völklinger Hütte und die Wieskirche bis zu den Inselklöstern der Reichenau werden sämtliche Kulturerbestätten in ihrem universellen Wert vorgestellt. Außerdem werfen wir einen Blick auf die Kriterien, die ein Bauwerk oder eine Landschaft zum Kulturerbe qualifizieren oder, wie im Falle Dresdens, auch disqualifizieren, was übrigens damit erstmals bei einer Welterbestätte in Europa geschah.

D020606 vhs Dreieich
Thomas Huth, Kunsthistoriker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Di, 25.03.2025, 19.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich



Vortrag: Der Mithraskult und die Heilsbringer im römischen Reich

Der Kult des persischen Lichtgottes Mithras und seine Verbreitung im Römischen Reich beschäftigt seit vielen Jahren die Fachwelt. Zahlreiche neu entdeckte Mithras-Heiligtümer, Inschriftmaterialien und Fundstücke haben unsere Kenntnis stark erweitert und beleuchten einen antiken Kult, der sich im Spannungsverhältnis mit dem Christentum befand – in einer Zeit, in der zahlreiche Erlösungsreligionen und Heilsbringer auf dem Weg waren. Der bildreiche Vortrag erläutert hierzu die archäologischen und alt-historischen Quellen.

D020624 vhs Dreieich
Mario Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Mi, 07.05.2025, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Caligula, Nero und der Caesarenwahn Roms

Verkannter Künstler oder paranoide Marionette, Gladiator oder wiedergeborener Herakles – es sind z.T. skurrile Rollen, die die Kaiser Caligula, Nero, Commodus oder Elagabal zu spielen versuchten. Sie dennoch ihr Aufstieg in das Kaiseramt verlief, ihre Regierung aussah und schließlich ihr Untergang eingeläutet wurde, beschreibt quellensicher und bildreich unser Vortrag zu römischen Kaisern, die so gar nicht dem Ideal eines Augustus oder Traian entsprechen...

D020625 vhs Dreieich
Mario Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Di, 24.06.2025, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Kunstgeschichte: Die ersten 1900 Jahre

- Kleingruppe

Vorgestellt werden Eigenschaften und Hauptwerke der bildenden Kunst in Europa bis zur Moderne: Romanik, Gotik, Renaissance, Barock, Rokoko, Klassizismus und Romantik. Neben gestalterischen Prinzipien und charakteristischen Inhalten von Malerei, Skulptur und Architektur lernen Sie soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge kennen.

D020627 vhs Dreieich
Charlotte Lindenberg, M.A., Kunsthistorikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Mi, ab 26.02.2025, 16.00-17.30 Uhr
€ 108,-; 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Kunstgeschichte: Michelangelo (ausgewählte Werke)

Jedes seiner Kunstwerke konterkariert gewohnte Sichtweisen auf den dargestellten und allgemein bekannten Sachgehalt. Seine Kunstwerke fordern den Betrachter geradezu heraus, sein bisher gewohntes Selbstverständnis nicht nur infrage zu stellen, sondern von Grunde auf, d.h. radikal, neu zu bedenken: schon seine ‚Jugendwerke‘ stellen diesen Anspruch – in steter Steigerung bis zum ‚Alterswerke‘.

K020603
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Mi, ab 05.03.2025, 18.15-19.45 Uhr
€ 65,-; 12 Termine, 24 UE



Wein schmecken und genießen

- Kleingruppe

Seminar zur Weinsensorik. Wie entsteht die große Aromenvielfalt im Wein? Wie können wir sie uns erschließen? Wie kombinieren wir Aromen mit unseren Speisen? Auf einer Reise vom Weinbau über den Weinausbau, von den Geschmacksrezeptoren über die Wahrnehmung, von Aromen bis zum Zusammenwirken im Mund, werden wir uns den Wein als großes Geschmackserlebnis erschließen. Anhand von insgesamt 12 verschiedenen Weinen werden wir unser Können praktisch unter Beweis stellen. Das hier erworbene Wein-Wissen können Sie im Kurs „Kochen mit Wein“ praktisch umsetzen und geschmackvoll anwenden.

D020630 vhs Dreieich
Heinz Lewandowski, Akademieleiter i.R.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Do, 13.03. und 20.03.2025, 17.30-20.30 Uhr
€ 43,- (sowie € 28,- für Wein, Verbrauchsmaterial und Handout, bitte bar an die Kursleitung zahlen),
2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Malen – Zeichnen – Drucktechniken



Aquarellmalen

Mit Aquarellfarben lassen sich besondere Lichtstimmungen und Farbklänge erzeugen, da darunterliegende Schichten bis hin zum weißen Grund immer durchscheinen. Die Technik des Lasur-, Verlauf- und Nass-in-Nass-Malens wird erklärt und an verschiedenen Motiven geübt. Anfängerinnen und Anfänger werden durch exemplarische Beispiele Schritt für Schritt herangeführt. Vorhandenes Material bitte mitbringen! Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen.

D020717 vhs Dreieich
Helmut Herbig
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Di, ab 18.02.2025, 19.00-21.15 Uhr
€ 97,-; 12 Termine, 36 UE

„watercolour meets handlettering“ - Raus aus dem Winterschlaf - Frühlingszauber

„Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat“, Albert Einstein

Die Lebendigkeit der Aquarellmalerei und die Worte kluger Geister sind bestens dazu geeignet, den Frühling zu begrüßen. Mit den Motiven der erblühten Natur und den Bildern der munteren Tierkinder gestalten wir unsere kleinen Kunstwerke: zwischen fröhlich und tiefsinnig... dabei immer lieber einzigartig als perfekt.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen einfaches A4-Papier, Aquarellfarben, Wasserbehälter und Pinsel (fein und mittel) und einen lieb gewonnenen Text.

D020724 vhs Dreieich
Thea Werner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Mi, 12.02. und 19.02.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 22,-; 2 Termine, 4 UE

Farbe, Strukturen und Oberflächen. Eine spannende Entdeckungsreise in die abstrakte Acrylmalerei

Wir stellen auf Basis von Marmorlehm, Champagnerkreide und weiteren Materialien unsere eigenen Strukturmittel her und lassen uns in entspannter Atmosphäre auf spannende Experimente ein. Schichten, Spachteln, Fließenlassen - alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen, Strukturen sowie verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Erleben Sie die Kraft der Farben und lebendigen Oberflächen. Herzlich willkommen sind Anfänger und Geübte. All diejenigen, die Freude am Experimentieren haben und offen sind für neue Wege.



Bitte mitbringen: Acrylfarben weiß und beliebige Lieblingsfarben, Leinwände, Pinsel, Spachteln, Schwämme, Rollen, Wassersprühflasche, 2 x Wasserbehältnisse (Gläser), Schüssel und Löffel zum Anrühren der Spachtelmasse, Palette oder z. B. Teller mit Alufolie, Küchenrolle, alte Stofflappen, Föhn, Handschuhe, alles, womit man Abdrücke machen kann sowie Abdeckmaterial für den Arbeitsplatz und schmutzunempfindliche Arbeitskleidung.

D020750 vhs Dreieich

Karin Zaiser

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Sa/So, 22.02./23.02.2025, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 25,- für verschiedene Steinmehle und Acrylbinder bitte bar an die Kursleitung zahlen.), 2 Termine, 20 UE

Experimentelles Malen mit Acrylfarben - ein kreatives Farbenspiel auf der Leinwand

Abtauchen aus dem Alltag in die Welt der Farben und dabei die eigene Kreativität entdecken.

Mutig experimentieren wir mit verschiedenen Werkzeugen. Handfeger, Fensterwischer und Co. geben uns spannende neue Möglichkeiten. Alle Wege stehen offen. Schichten, spachteln, schütten, fließen lassen, alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen sowie mit verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Herzlich willkommen sind Anfängerinnen und Anfänger, Geübte und alle, die Freude am Experimentieren haben.

Bitte mitbringen: Acrylfarben in beliebigen Farben, wenn vorhanden Farbtuschen, Zeichenkohle oder Kreide, dann bitte Haarspray als Fixativ mitbringen!! Leinwände, Pinsel, Spachteln verschiedene Größen, Schwämme, Rollen, Wassersprühflasche, 2x Wasserbehältnisse, nicht so klein. Mehrere Schüsseln/Becher zum Anrühren der Farblasuren. Palette oder z.B. Teller mit Alufolie. Küchenrolle, mehrere alte Lappen zum Wegwischen. Föhn, Handschuhe. Gerne alten, sauberen Handfeger, Fensterwischer. Abdeckmaterial Arbeitsplatz. Schmutzunempfindliche Arbeitskleidung.

D020751 vhs Dreieich
Karin Zaiser

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Sa/So, 22.03./23.03.2025, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 10,- für verschiedene Verbrauchsmaterialien bitte bar an die Kursleitung zahlen.), 2 Termine, 20 UE



Sommermalworkshop - Experimentelles Malen mit Acrylfarben

Experimentelles Malen mit Acrylfarben - ein kreatives Farbenspiel auf der Leinwand

Abtauchen aus dem Alltag in die Welt der Farben und dabei die eigene Kreativität entdecken. Mutig experimentieren wir mit verschiedenen Werkzeugen. Handfeger, Fensterwischer und Co. geben uns spannende neue Möglichkeiten. Alle Wege stehen offen. Schichten, spachteln, schütten, fließen lassen,

alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen sowie mit verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken.

Herzlich willkommen sind Anfängerinnen und Anfänger, Geübte und alle, die Freude am Experimentieren haben.

Bitte mitbringen: Acrylfarben in beliebigen Farben, wenn vorhanden Farbtuschen, Zeichenkohle oder Kreide, dann bitte Haarspray als Fixativ mitbringen!! Leinwände, Pinsel, Spachteln verschiedene Größen, Schwämme, Rollen, Wassersprühflasche, 2x Wasserbehältnisse, nicht so klein. Mehrere Schüsseln/Becher zum Anrühren der Farblasuren. Palette oder z.B. Teller mit Alufolie. Küchenrolle, mehrere alte Lappen zum Wegwischen. Föhn, Handschuhe. Gerne alten, sauberen Handfeger, Fensterwischer. Abdeckmaterial Arbeitsplatz. Schmutzunempfindliche Arbeitskleidung.

D020752 vhs Dreieich

Karin Zaiser

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Sa/So, 14.06./15.06.2025, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 10,- für verschiedene Verbrauchsmaterialien bitte bar an die Kursleitung zahlen.), 2 Termine, 20 UE



Radier-Werkstatt - Von der Platte zum Druck

In diesem Kurs werden die verschiedenen Techniken der Radierung (Kaltnadelradierung und Aquatinta) erarbeitet. Das Tiefdruckverfahren ist sehr vielseitig und ermöglicht auch experimentelles Arbeiten wie z.B. die Collage-Radierung. Eigene Bildthemen und -ideen können gegenständlich oder abstrahiert umgesetzt werden. Fortgeschrittene Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, sich mit der Farbradierung auseinanderzusetzen. Kreative Neugierige sind herzlich willkommen! Druckplatten und Papier können bei der Kursleiterin erworben werden.

D020760 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Do, ab 06.02.2025, 19.00-21.45 Uhr

€ 108,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 11 Termine, 40 UE

D020761 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Di, ab 18.02.2025, 19.00-21.45 Uhr

€ 108,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 11 Termine, 40 UE

Farbradierung

Eine präzise Steuerung erlaubt der Druck von mehreren Druckplatten. Von der ersten Druckplatte wird das Motiv auf weitere, gleich große Platten übertragen, die dann andere Farben tragen. Dies gelingt durch verschiedene Pausverfahren oder indem man beim Übertragen das Papier noch unter der Walze der Druckpresse lässt, die bereits gedruckte Druckplatte gegen eine unbenutzte tauscht und den Druckvorgang wiederholt. Der Druck der Mehrplatten-Farbradierung erfolgt dann in der Reihenfolge von der hellen zur dunkleren Farbe. Das Material kann im Kurs erworben werden.

D020762 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa/So, 15.02./16.02.2025, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten), (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,-), 2 Termine, 20 UE

Von Null auf Hundert! - Zeichenwerkstatt - Grundkurs

Ein weißes Blatt Papier ist für uns zunächst eine Hürde. Wie anfangen? In diesem Kurs lernen Sie, wie man diese Anfangshemmung überwindet. Während Sie Schritt für Schritt mit den Grundlagen des Zeichnens vertraut werden, erfahren Sie, dass Zeichnen einfach viel Spaß macht. Wir fangen ganz „bei Null“ an und beschäftigen uns mit verschiedenen Materialien, wie Bleistift, Buntstift, Ölkreide und Tinte, probieren verschiedene Untergründe aus, testen Farbe und Strich, schauen nach Licht und Schatten, lernen Schraffuren zu setzen und zeichnen alles - vom Topf bis zum Kopf. Wir entdecken die Welt des Zeichnens mit Auge und Hand in ungezwungener Werkstatt-Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A 3, Bleistifte verschiedener Härtegrade und anderes Zeichenmaterial, soweit vorhanden.

D020763 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Do, ab 06.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

€ 59,- (sowie Materialkosten nach Bedarf), 11 Termine, 22 UE

Die Collageradierung

Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden Collage und Montage als Ideen, um abseits von Malerei und Zeichnung bzw. Druck den Zeitgeist der Moderne auszudrücken. Zeitungen, verschiedene Papiere (Fundstücke) aus dem Alltag verwenden wir, um der Radierung Formen hinzuzufügen und so einen neuen künstlerischen Ausdruck zu finden.

Es fallen Materialkosten an.

D020764 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa/So, 26.04./27.04.2025, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten), (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,-), 2 Termine, 20 UE

Sie finden uns auch
im Internet unter:
www.vhs-kreis-offenbach.de



Portraitzeichnen

In diesem Kurs werden alle Grundlagen des Portraitzeichnens Schritt für Schritt mit Übungen erarbeitet, die benötigt werden, um schließlich eine Portraitzeichnung zu Papier zu bringen.

Wir beschäftigen uns mit der Linie, Schraffur, Licht und Schatten, sowie das Selbstportrait und das Portraituren der Kursteilnehmenden.

Das Material kann im Kurs erworben werden.

D020765

vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa/So, 29.03./30.03.2025, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Druckwerkstatt, Radierung und Holzschnitt

Das Drucken bietet vielfältige und faszinierende Möglichkeiten des künstlerischen Ausdrucks. So erlaubt die Radierung sowohl feinste zeichnerische Strukturen als auch kraftvolle, kontrastierende Gestalten, die in die Platte geritzt oder geätzt werden. Der Holzschnitt, das älteste Hochdruckverfahren, eignet sich vor allem für eine kontrastreiche, expressive Bildsprache. Nach dem Kennenlernen grundlegender Techniken kann sofort eigenständig gearbeitet werden. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen. Das Material kann im Kurs erworben werden. Es fallen Materialkosten an.

D020767

vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa/So, 10.05./11.05.2025, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Urban Sketching - die schnelle Skizze

Beim Urban Sketching handelt es sich um eine globale Kunstbewegung, die sich vor einigen Jahren formiert hat. Die Mitglieder bilden Orte und Szenen ab, die ihnen in ihrem Alltag oder vor allem auch auf Reisen begegnen. Die Szenen werden dabei zunächst skizziert und danach sehr häufig auch koloriert. Gezeichnet werden in erster Linie Stadtszenen, was aber kein Muss ist.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Fineliner, Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben, Wassergefäß, evtl. ein Klappstühlchen. Und Proviant nicht vergessen!

D020768

vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Dreieichenhain), Burg Hayn, Treffpunkt am Torbogen

Sa/So, 28.06./29.06.2025, 11.00-18.30 Uhr

€ 54,-, 2 Termine, 20 UE

Sehnsuchtsquarelle „Das Meer“

Mal ein Wochenende mit Pinsel und Farbe ans Meer verschwinden? Das Aquarell mit seiner Leichtigkeit ist das ideale Medium dafür. Wir malen nach Vorlagen 2-3 Bilder und lernen die Grundtechniken des Mediums. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Zeichnerische Grundkenntnisse sind wünschenswert.

Bitte mitbringen: 100% Baumwolle (Bütten)papier 300g/m², 76x56cm (1x ganzer Bogen) bspw. Fabriano Artistic, alternativ Block mit Mindestgröße 30x40 cm Künstler-Aquarellfarben (Schmincke o.ä.), Farben sollten mindestens enthalten: Indischgelb, Orange, Purpurrot, Ultramarinblau, Kobaltblau, Siena gebrannt, Neutraltinte, einen Grünton, Pinsel nach Wahl, einen Synthetik-Flachpinsel (min. 4 cm Breite) Feste Unterlage, am besten Plexiglas, Behältnis für Wasser, Kreppband, Sprühflasche Bleistift/Radiergummi, alte Kreditkarte, Maskierflüssigkeit, falls vorhanden: Aquarellstifte

Abstrakt: Wie oben, zusätzlich noch: Spachtelmesser, Aquarellstifte, Gouachefarben: hellblau, rot, gelb und weiß, Küchenfolie auf Rolle, breiter Synthetik-Pinsel (min 6 cm) falls vorhanden: Schablonen jeglicher Art, Gesso, Gold oder Silberfarbe

Neueinsteiger können ein Aquarell-Basis-Set mit Malkasten und 6 Farben sowie 3 Pinseln bei der Kursleitung ausleihen oder erwerben (ca. € 20,-).
D020770

vhs Dreieich

Dieter Wystemp

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa/So, 08.03./09.03.2025, 10.00-16.30 Uhr

€ 46,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten € 15,- für Aquarellpapier bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 17 UE

Schnupperkurs Aquarell „Meerestiere“



- Kleingruppe

Ihr seid 10 Jahre oder älter und möchtet gerne mal Aquarellfarben ausprobieren und euer Lieblings-Meerestier malen? Dann kommt doch einfach mit Mama (oder Papa) vorbei, um an einem Vormittag in die Welt der Farben einzutauchen, die Eltern malen natürlich mit. Mal sehen, wer das schönste Bild malt.

Farben und Pinsel werden ausgeliehen, lediglich das Papier kostet € 8,-; zahlbar direkt an Kursleitung
D020771

vhs Dreieich

Dieter Wystemp

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Sa, 26.04.2025, 10.00-14.00 Uhr

€ 14,- / € 11,- erm. für Kinder, (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 1 Termin, 5 UE

Bitte jede Person (Kind und Elternteil) separat anmelden.

Von der Handschrift zur Kalligraphie mit MIXED MEDIA - Am Anfang steht die Experimentierfreude!

- Kleingruppe

Wir wollen in diesem Kurs mit unserer Handschrift und ungewöhnlichen Schreibwerkzeugen (Pipetten, Ästen und Muscheln) experimentieren und schreiben, uns von der Natur inspirieren lassen. Ein kurzer Text kann gerne mitgebracht werden.

Wir gestalten DIN A 3 Blätter mit Schrift und Collagen die wir dann zu Buchstern zusammenfügen. Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene kreative Schreibbegeisterte. Bitte mitbringen: Aquarellkreiden, Aero Color Farben Lieblingsfarben, persönliche

Schreibwerkzeuge, Collagematerial, Butterbrotpapier, Gesso Acrylbinder, Pinsel, Reißschiene, Haushaltspapierrolle 3 Blätter Aquarellpapier 200 g und Lieblingspapiere

D020780

vhs Dreieich

Brigitte Simshäuser

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Fr-So, 14.03.-16.03.2025, jeweils 09.00-15.00 Uhr
€ 108,-, 3 Termine, 20 UE

Plastisches Gestalten

Kinderkurs mit Itai Nyama: Figuren aus Speckstein



- Kleingruppe

Speckstein ist ein ganz besonderer Stein und wird schon seit Jahrtausenden zur Herstellung von Kunst- und Gebrauchsgegenständen genutzt. Die unterschiedlichen Farben und Formen inspirieren und laden zu intuitivem Arbeiten ein. Manche Form lässt sich durch ertasten und begreifen schon erahnen und muss nur noch „befreit“ werden. Durch seine weiche Substanz lässt sich Speckstein von Kindern gut bearbeiten.

Ab 8 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

D020805

vhs Dreieich

Itai Nyama

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Sa/So, 14.06./15.06.2025, 10.00-17.00 Uhr

€ 78,- erm. Gebühr für Kinder und Jugendliche, (sowie Materialkosten nach Bedarf, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 18 UE, 4-7 TN
Anmeldeschluss: 02.06.2025

Plastisches Gestalten mit Stein - Kompaktkurs mit Itai Nyama

- Kleingruppe

Itai Nyama, Steinbildhauer aus Simbabwe, führt in die Kunst der Bildhauerei aus Stein ein. Aus der Rohform werden Formen entwickelt, die trotz der Schwere des Materials leicht und filigran wirken. Gearbeitet wird mit Seprentin, einem marmorähnlichen Stein mit hervorragender Polierfähigkeit.

Steine sind im Vorfeld von den Teilnehmenden zu besorgen. Mögliche Bezugsquelle: www.bildhau.de

D020806

vhs Dreieich

Itai Nyama

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Mo-Fr, 23.06.-27.06.2025, 10.00-17.00 Uhr

€ 243,-, 5 Termine, 45 UE, 4-7 TN

Anmeldeschluss: 10.06.2025

D020807

vhs Dreieich

Itai Nyama

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Mo-Fr, 07.07.-11.07.2025, 10.00-17.00 Uhr

€ 243,-, 5 Termine, 45 UE, 4-7 TN

Anmeldeschluss: 23.06.2025

Drehen an der Töpferscheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Drehscheibe aus einem Klumpen Ton ein Gefäß entsteht. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, das Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe eigenhändig zu erfahren und zu üben. Es entstehen hauptsächlich



kleinere Schalen, Vasen, Becher, etc., da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.
Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel.
Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt.
max. 6 Teilnehmende

D020811 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 11.02., 18.02., 25.02. und 11.03.2025,
11.00-14.00 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-,
Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),
4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020812 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 29.04., 06.05., 13.05. und 27.05.2025,
11.00-14.00 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-,
Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),
4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020813 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 03.06., 10.06., 17.06. und 01.07.2025,
11.00-14.00 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-,
Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),
4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020815 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03. und 15.03.2025, 19.00-21.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-,
Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),
6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020816 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05. und 03.06.2025, 19.00-21.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-,
Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),
6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020820 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03. und 28.03.2025, 19.00-21.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-,
Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),
6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020821 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06. und 04.07.2025, 19.00-21.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-,
Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),
6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Drehen an der Töpferscheibe - Wochenendkurs

An diesem Wochenende haben Sie Zeit und Gelegenheit, sich intensiv und konzentriert auf das Drehen an der elektrischen Töpferscheibe einzulassen. Es werden vor allem kleinere Schalen, Vasen, Becher etc. gearbeitet, da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.
Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden am dritten Kurstermin glasiert und anschließend gebrannt.
max. 6 Teilnehmende

D020826 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 21.03.2025, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 22.03.2025, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 04.04.2025, 18.45-21.45 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-,
Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),
3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020827 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 25.04.2025, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 26.04.2025, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 09.05.2025, 18.45-21.45 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-,
Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),
3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020828 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 02.05.2025, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 03.05.2025, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 16.05.2025, 18.45-21.45 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-,
Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),
3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Drehen an der Töpferscheibe - Jedem Teilnehmenden eine Scheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Drehscheibe aus einem Klumpen Ton ein Gefäß entsteht. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, das Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe eigenhändig zu erfahren und zu üben. Es entstehen hauptsächlich kleinere Schalen, Vasen, Becher, etc., da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.
Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt.
max. 4 Teilnehmende

D020829 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 18.03., Mi, 19.03., Do, 20.03. und Di, 01.04.2025,
18.15-21.15 Uhr
€ 165,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-,
Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),
4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020830 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 10.06., Mi, 11.06., Do, 12.06. und Di, 24.06.2025,
18.15-21.15 Uhr
€ 165,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-,
Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),
4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Glaserwerkstatt - Kursangebot für Fortgeschrittene

Die Glaserwerkstatt ist ein spezielles Angebot für Teilnehmende aus den Drehkursen. Hier besteht die Möglichkeit, bereits gedrehte und geschrühte, aber noch nicht glasierte Keramiken zu dekorieren und fertigzustellen. In aller Ruhe und in anregender Atmosphäre können verschiedene Verfahren der Oberflächengestaltung ausprobiert werden, wie z.B. das Bemalen mit keramischen Farben oder die Ausparteknik. Im Anschluss werden die Keramiken im Glaserbrand gebrannt.
max. 6 Teilnehmende

D020834 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 15.03.2025, 11.00-16.15 Uhr
€ 70,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-),
1 Termin, 7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020835 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 24.05.2025, 11.00-16.15 Uhr
€ 70,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-),
1 Termin, 7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Formen und Gestalten mit Ton

Haben Sie Lust zu töpfeln? Ob Sie Schalen, Teller, Tassen, Türschilder oder Vasen machen möchten oder lieber Vogeltränken, Windlichter oder Skulpturen - zu all diesen Dingen bekommen Sie Tipps, Anregungen und Technik. Ob etwas aufgebaut oder modelliert wird, all dies können Sie lernen. So haben Sie die Möglichkeit, individuelle Geschenke zu kreieren oder Ihr Zuhause mit schönen Dingen zu dekorieren.

D020841 vhs Dreieich
Stefan Diekmann, Keramiker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008
Di, ab 14.01.2025, 18.30-21.30 Uhr
€ 108,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-; Ton und Glasuren können über den Seminarleiter bezogen werden), 10 Termine, 40 UE

Keramik - Arbeitsgruppe

In dieser Keramik-Gruppe wird ohne Anleitung frei und selbständig gearbeitet. Dafür sind fundierte Kenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit Ton und keramischen Materialien erforderlich. Vorausgesetzt wird auch die Mitwirkung an Werkstattarbeiten. Die Aufnahme neuer AG-Mitglieder ist nur nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung (Tel.: 06103 3131-1333) möglich.

D020800 vhs Dreieich
Karin Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Mo, ab 03.02.2025, 17.00-20.00 Uhr
Brenn- und Werkstattpauschale € 30,-

Keramik im Töpfermuseum

Sie möchten sich einfach mal Zeit nehmen, kreativ zu sein? Vielleicht haben Sie bereits Kenntnisse im Bereich der Töpferei oder möchten etwas ganz Neues ausprobieren? Lassen Sie Keramiken entstehen, die genau Ihren Vorstellungen entsprechen. Probieren Sie aus, lernen Sie dazu, trauen Sie sich. Das unglaublich vielseitige Material lässt Ihnen unendlich viele Freiheiten. Eine Schale oder lieber etwas Figürliches? Filigran oder rustikal? Sie bekommen Hilfestellung in Bezug auf Material und Werkzeugauswahl sowie bei der Verarbeitung. Über Charakter und Aussehen Ihrer Arbeit sollen sie selbst bestimmen.

Eine elektrische Töpferscheibe ist vorhanden und kann bei Vorkenntnissen oder nach Absprache genutzt werden.

Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch

R020836 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 28.01.2025, 09.30-11.45 Uhr, kein Kurs am 25.02. und 15.04.25. Der 10. Kurstermin liegt in den Osterferien.
€ 130,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 16 Termine, 48 UE

R020838 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 28.01.2025, 19.00-21.15 Uhr, kein Kurs am 25.02. und 15.04.25. Der 10. Termin liegt in den Osterferien.
€ 130,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 16 Termine, 48 UE

Keramik am Mittwochabend

Alles, was Hände aus Ton formen können - traditionell oder modern, expressiv oder still, abstrakt oder figürlich - ist immer ein Ausdruck des Schaffenden selbst. In diesen Kursen haben Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene die Möglichkeit, unter fachkundiger, erfahrener Anleitung nach persönlichen Vorlieben und Vorstellungen die verschiedensten Techniken der Keramikgestaltung kennen zu lernen und nach ihnen oder auch ganz frei zu arbeiten.

Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch
R020840 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Do, ab 30.01.2025, 19.00-21.15 Uhr, kein Kurs am 27.02 und 17.04.25. Der 10. Termin liegt in den Osterferien.
€ 113,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 14 Termine, 42 UE

Kreatives Wochenende in der Töpferei

In diesem Workshop wird sich ausgiebig mit dem wundervollen Material Ton beschäftigt. Es wird geschnitten, gerollt, geschlagen, dekoriert und geformt, um Keramiken ganz nach eigenen Wünschen und Vorstellungen herzustellen. Hilfestellung und Anleitung in Bezug auf Materialauswahl, Verarbeitung, Technik, Werkzeuge und Hilfsmittel gibt es im Kurs, die Kreativität bringt jeder selbst mit! Schalen, Tassen, Figuren und Deko - ganz gleich, was es werden soll. Für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene. Der Kurs beinhaltet keine Arbeit an der Drehscheibe!

Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch und gerne - wenn gewünscht - eigene Vorlagen wie z.B. Fotos, Ausstechformen, Stempel o.Ä.

R020842 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Fr, 07.02.2025, 18.00-21.45 Uhr
Sa, 08.02.2025, 11.30-16.45 Uhr
Sa, 22.03.2025, 12.15-16.00 Uhr
€ 46,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 3 Termine, 17 UE

Textiles Gestalten – Mode



Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren - kurzum alle wichtigen Schritte vom Schnittmuster bis zum fertigen Kleidungsstück.

Vermerken Sie bitte auf der Anmeldung, ob Sie eine eigene Nähmaschine mitbringen oder nicht. Benötigtes Material: gewünschter Stoff - möglichst gewaschen und gebügelt, ein Schnittmuster, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähgarn, Bleistift und Lineal. Eigene Nähmaschine, wenn vorhanden.

D020908 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 17.01.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa, 18.01.2025, 12.30 - 17.45 Uhr
So, 19.01.2025, 10.00 - 15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

R020956 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 24.01.2025, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa, 25.01.2025, 13.00 - 18.15 Uhr
So, 26.01.2025, 10.00 - 15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

D020901 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 14.02.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 15.02.2025, 12.30-17.45 Uhr
So, 16.02.2025, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

R020955 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 07.03.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 08.03.2025, 13.00-18.15 Uhr
So, 09.03.2025, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

R020951 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 21.03.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 22.03.2025, 13.00-18.15 Uhr
So, 23.03.2025, 10.00-16.00 Uhr
Fr, 16.05.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 17.05.2025, 13.00-18.15 Uhr
So, 18.05.2025, 10.00-16.00 Uhr
€ 97,-, 6 Termine, 36 UE

D020902 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 28.03.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 29.03.2025, 12.30-17.45 Uhr
So, 30.03.2025, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

R020957 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 25.04.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 26.04.2025, 13.00-18.15 Uhr
So, 27.04.2025, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE



D020903 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 09.05.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 10.05.2025, 12.30-17.45 Uhr
So, 11.05.2025, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

D020904 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 23.05.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 24.05.2025, 12.30-17.45 Uhr
So, 25.05.2025, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

D020905 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 27.06.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 28.06.2025, 12.30-17.45 Uhr
So, 29.06.2025, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE



Zukunftsgerechte Energie für Alle

Eine Veranstaltung der vhs Kreis Offenbach im Rahmen der Bildungsreihe „Zukunftsgerechte Energie für Alle: Wissen - Wollen - Wege finden“. Gefördert durch LEA Landesenergieagentur Hessen mit Mitteln des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlicher Raum.

Energie trifft Konsum: Upcycling - Neues aus alten Stoffen - Kreativkurs

Verwandeln wir gebrauchte Jeans in alle Arten von Taschen, Rucksäcken oder Mäppchen, das Lieblings-T-Shirt in einen Kissenbezug, die Wolldecke der Oma in eine Jacke - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Mit Upcycling erhalten die Dinge ein zweites Leben und gleichzeitig sorgen die Teilnehmenden dafür, dass sich der Materialkreislauf energiesparend schließt.

Bitte mitbringen: gebrauchte Kleidungsstücke, Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Lineal und Bleistift. Eventuell ein Schnittmuster und eine eigene Nähmaschine, wenn vorhanden.

R020958 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 21.02.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 22.02.2025, 13.00-18.15 Uhr
So, 23.02.2025, 10.00-15.15 Uhr
gebührenfrei, 3 Termine, 17 UE



Häkeln lernen

- Kleingruppe

Tauchen Sie ein in die Welt des Häkelns und entdecken Sie die Freude am Handwerk. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, eigene handwerkliche Fähigkeiten zu entwickeln und kreative Projekte zu schaffen. Von der Anfangsschleife, dem magischen Ring und den Grundtechniken des Häkelns. Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke 3 und dazu passendes Baumwollgarn in der gewünschten Farbe

D020910 vhs Dreieich
Nadine Demuth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Do, ab 27.02.2025, 19.00-20.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

D020911 vhs Dreieich
Nadine Demuth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Do, ab 24.04.2025, 19.00-20.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN



Workshop: Körbchen häkeln

- Kleingruppe

Körbchen sind eine dekorative Möglichkeit zur Aufbewahrung von vielerlei Dingen. Das fertige Körbchen kann mit kleinen Naschereien oder Pflegeprodukten gefüllt verschenkt oder behalten werden, bietet Stauraum und ist auch noch Jahre später eine schöne Erinnerung.

Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke 8-10 und dazu passende Baumwollkordel in der gewünschten Farbe

D020912 vhs Dreieich
Nadine Demuth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
Sa, 29.03.2025, 14.00-16.15 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

Kunsth Handwerk

Schmuckgestaltung: Stylishes Armbänder

- Kleingruppe

Wunderschöne bunte Perlen warten darauf zu einem stylischen Armband verarbeitet zu werden. Wir wollen aus kleinen zylinderförmigen Perlen wundervolle und einzigartige Armbänder fädeln. Jedes wird ein Unikat. In diesem Kurs lernen Sie die Fädeltechnik ‚Peyote‘ kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material wird nach Verbrauch abgerechnet. Bitte mitbringen: ggf. Standlupe mit Licht.

D021011 Ursula Weyh
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 25.01.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
€ 27,- (sowie Materialkosten nach Bedarf, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN



Schmuckgestaltung: Daisy Chain

- Kleingruppe

Unterstreichen Sie Ihre Persönlichkeit mit zauberhaften Schmuckstücken. Passend zum Frühling/Sommer wollen wir eine Kette oder ein Armband in der Daisy Chain Technik fädeln.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erfahren Sie außerdem Tipps und Tricks zum Perlenfädeln. Bitte mitbringen: ggf. Standlupe mit Licht.

D021012 vhs Dreieich
Ursula Weyh
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 22.03.2025, 10.00-14.00 Uhr
€ 27,- (sowie Materialkosten nach Bedarf, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

D021013 vhs Dreieich
Ursula Weyh
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 21.06.2025, 10.00-14.00 Uhr
€ 27,- (sowie Materialkosten nach Bedarf, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Foto- und Filmpraxis

Fotokurs Grundlagen

- Kleingruppe

Wir betrachten ein Foto, das uns begeistert. Oft vermuten wir eine gute Kamera dahinter. Aber eine teure Kamera muss es nicht sein, denn die Kunst des guten Fotos ist ein ansprechender Bildaufbau. Wir lernen die Komponenten der Bildgestaltung, die grundlegenden Kameraeinstellungen sowie Tipps und Tricks beim Arbeiten mit der Kamera. Für Handys ist der Kurs weniger geeignet. Bitte Kamera und Bedienungsanleitung mitbringen und vorher schauen, wie die Belichtung und der Blitz manuell zu korrigieren sind.

D021103 vhs Dreieich
Andreas Pulwey
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 05.04.2025, 15.00-17.15 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

Blickachsen – Künstlerisch und abstrakt fotografieren

- Kleingruppe

Bad Homburg glänzt alle zwei Jahre mit der Kunstausstellung „Blickachsen“ im öffentlichen Raum. Die Blickachsen laden uns zum Betrachten, Verweilen und Fotografieren ein. Feste Kunstobjekte wechseln sich mit erlebbaren Installationen ab. Wir wollen in diesem Kurs unser eigenes fotografisches Kunsterlebnis erstellen und die ausgestellte Kunst mit den Möglichkeiten unserer Kamera verändern. Während die klassische Fotografie sich mit dem Motiv beschäf-



tigt, fügen wir zusätzlich die abstrahierenden Aspekte in der Fotografie hinzu. Dazu gehören Langzeitbelichtungen zur Verfremdung, besonderes Fokussieren und Bewegen – alles natürlich und in der Kamera. Wir erkunden während der Exkursion die Ausstellung mit der Kamera und fangen die Kunstobjekte fotografisch ein. Die entstandenen Bilder besprechen wir während der Exkursion an der Kamera.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse sowie Kenntnisse der eigenen Kamera Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte. Außerdem empfohlen: Stativ, Graufilter.

K021105
Anouchka Olszewski
Bad Homburg, Denkmal Kaiserin Victoria,
Kaiser-Friedrich-Promenade
Mo, 23.06.2025, 17.00-22.00 Uhr
€ 38,-, 1 Termin, 7 UE, 4-7 TN

Fotobuch-Gestaltung: Erinnerungen kreativ zum Leben erwecken

- Kleingruppe

Entdecken Sie in diesem Seminar die Welt der Fotobücher und lassen Sie Ihre Urlaubsfotos, Familienfeste und besonderen Momente aufleben. Erfahren Sie, wie Sie mit einfach zu bedienender Software Ihre eigenen Bildbände gestalten können. Erlernen Sie die Grundlagen der Gestaltung von Fotobüchern und erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Anwendung der Spezialsoftware des Marktführers CEWE. Entdecken Sie die Vielfalt an Möglichkeiten, um individuelle Fotobücher, Kalender, Wandbilder, Puzzle und vieles mehr zu erstellen.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick ggfs. mit eigenen Bildern mit. Es werden auch Übungsdateien zur Verfügung gestellt.

D021114

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Spremlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Do, 27.02. und 06.03.2025, 09.00-13.00 Uhr
€ 70,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 2 Termine, 10 UE,
3-6 TN

Sie erhalten im Kurs einen Fotobuch-Gutschein von CEWE im Wert von 24,95 €.

Grundlagen der Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

- Kleingruppe

Das Foto ist gemacht und im PC. Aber es ist noch nicht wirklich gut? Sie können viele Ihrer Bilder am PC verbessern. Ob nun zu dunkel oder mit Farbstich - ob das Wasser aus dem Bild läuft oder der Turm schief steht. Die störende Stromleitung verschwindet, der blaue Himmel wird hinzu gezaubert. Vieles lässt sich am PC korrigieren. Der Kurs richtet sich an alle digitalen Hobby-Fotografen, die mehr aus ihren Fotos machen wollen. Adobe Photoshop Elements enthält alle wichtigen Funktionen des großen Bruders Photoshop zur Bildverbesserung.

Hinweis: In diesem Kurs arbeiten wir ausschließlich im Editor und es werden keine RAW-Dateien bearbeitet.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows und Ordnerstruktur.

D021115

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Spremlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Di-Do, 18.03.-20.03.2025, 09.00-12.00 Uhr
€ 84,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 13,-), 3 Termine, 12 UE,
3-6 TN

Musik

Musiktheorie - leicht gemacht

Harmonielehre verständlich erklärt & praktisch anwendbar gemacht

Sind Themen wie Notenschrift, Tonleitern, Akkordaufbau, Akkordbezeichnungen, Akkordverbindungen, Quintenzirkel usw. noch ein Buch mit sieben Siegeln für Sie? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir beginnen ganz am Anfang (Erklärung der Notenschrift) und arbeiten uns schrittweise immer tiefer in das Thema ein (Tonleitern, Akkordaufbau, typische Akkordfolgen in verschiedenen Musikstilen). Dabei wird das Kurs-Tempo an die Vorkenntnisse der Teilnehmer angepasst, jeder wird da abgeholt, wo er sich auf seiner musikalischen Reise gerade befindet. Musiktheorie sollte kein abstraktes Gebilde sein, sondern ein Hilfsmittel, das das Erlernen eines Musikinstrumentes vereinfacht und die einzelnen Lernschritte verständlich macht. Am Ende des Workshops können Sie u. a. Noten lesen, zu Melodien die passenden Akkorde finden (und umgekehrt zu Akkordfolgen passende Melodien erfinden und improvisieren) und Sie werden vieles von dem, was Sie schon lange spielen, besser verstehen. Natürlich werden auch alle Fragen von Teilnehmenden beantwortet.

D021210

vhs Dreieich

Andi Saitenhieb

Dreieich (Spremlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Sa, 15.03.2025, 10.00-16.00 Uhr
€ 65,-, 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Groove? Rhythmik leicht gemacht!

Rhythmik & Groove sind die Grundlage jeder Musik. Deshalb braucht jede Musikerin und jeder Musiker eine gute und sichere rhythmische Basis, um die Musik mit dem Instrument wirklich zum „grooven“ zu bringen.

Im Kurs lernen Sie ein verblüffend einfaches Konzept kennen, um verschiedenste Rhythmen zu verstehen und zu merken. Mit dem im Kurs Gelernten können Sie anschließend Rhythmen schnell und sicher mit dem Gehör oder aus Noten erkennen, musikalisch erfassen und praktisch auf Ihrem Instrument umsetzen. Für alle Musikerinnen und Musiker und Instrumente inklusive Schlagzeug und Gesang, alle Level.

Bitte mitbringen: eigenes Instrument

D021311

vhs Dreieich

Andi Saitenhieb

Dreieich (Spremlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Sa, 05.04.2025, 10.00-16.00 Uhr
€ 65,-, 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Gitarre - Crashkurs Fingerpicking

Lernen Sie Fingerstyle-Songbegleitung: Sie können schon ein paar Akkorde anschlagen und kommen mit der Gitarre nicht mehr so richtig weiter? In diesem Workshop bekommen Sie Schritt für Schritt einen leichten Einstieg ins Fingerpicking (Zupfen). Sie lernen verschiedene gut klingende, einfach zu spielende Zupfmuster zur Song-Begleitung mit interessanten Variationen und Verzierungstechniken. Am Ende dieses systematisch aufgebauten Workshops können Sie beliebige Songs mit interessanten Zupfmustern begleiten! Dieser Workshop hilft Fingerpicking-Einsteigern und nicht so fortgeschrittenen Gitarristen, das nächste Level zu erreichen. Sie sollten folgende Vorkenntnisse haben: Lieder auf einfache Art begleiten können (mehrere Moll- und Dur-Akkorde & Anschlagmuster). Barre-Griffe sind nicht notwendig

Bitte mitbringen: eigenes Instrument

D021312 vhs Dreieich

Andi Saitenhieb

Dreieich (Spremlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Sa, 21.06.2025, 10.00-16.00 Uhr
€ 65,-, 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Spielen nach Gehör

Songs heraushören und Lieder begleiten - ohne Noten! Sie möchten spontan Lieder nach Gehör, also ohne Noten, begleiten können? Sie möchten Akkorde und Melodien ihrer Lieblingsongs nachspielen? Wir beschäftigen uns mit allen drei Feldern der Gehörbildung, also Melodie, Rhythmus und Harmonie. Sie lernen typische Akkord- und Rhythmus-Muster und effektive Vorgehensweisen für das Spielen nach Gehör. Dem Vorurteil „Gehörbildung ist langweilig!“ begegnen wir mit einer praktischen Herangehensweise. Am Ende sollten Sie bekannte Melodien nach Gehör begleiten können, Melodien und Akkorde heraushören und verschiedenste rhythmische Muster erkennen. Für alle Musizierenden und Instrumente, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Notenkenntnis sind nicht notwendig, grundlegende Notenschrift wird auf Wunsch im Kurs vermittelt.

Bitte mitbringen: eigenes Instrument

D021313

vhs Dreieich

Andi Saitenhieb

Dreieich (Spremlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Sa, 05.07.2025, 10.00-16.00 Uhr
€ 65,-, 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Eine Aufgabe, die andere und mich voran bringt? **HOCH**interessant.



Mehr zum
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
kursleitung.vhs-in-hessen.de



Stimmbildung für eine gesunde Sprech- und Singstimme

- Kleingruppe

Über Körper- und Stimmübungen lernen alle Teilnehmenden, wie die Stimme entspannen und auf eine Belastung vorbereitet werden kann. Damit stimmliche Erschöpfung nicht länger eine Baustelle sein muss! Meine Übungen haben das Ziel zeitsparend, effizient und alltagstauglich zu sein. Es wird getanzt und gelacht, weil wir Stimme nicht unabhängig von unserem Körper machen können. Wenn sich der Mensch wohl fühlt, fühlt sich die Stimme wohl!

D021321 vhs Dreieich

Katharina Veciana

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mi, ab 12.02.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 32,-, 3 Termine, 6 UE

D021322 vhs Dreieich

Katharina Veciana

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mi, ab 04.06.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 32,-, 3 Termine, 6 UE

Freies Singen - Chor einmal anders

- Kleingruppe

Drei Stunden Klang, Entspannung, Spaß mit und durch die Stimme. Circle Singing, einfache Kanons und Shout and repeat Songs. Für alle die gerne singen, gerne im Chor singen und/oder schon immer mal ausprobieren wollten, in Gesellschaft zu singen. Notenlesen ist keine Voraussetzung! Wir achten drauf, dass die Stimme gesund und beweglich bleibt.

D021323 vhs Dreieich

Katharina Veciana

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Sa, 05.04.2025, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 4 UE

Klangvoll, stimmig und lebendig - Funktionales Stimmtraining

Sie singen leidenschaftlich gerne, haben aber Schwierigkeiten mit hohen oder tiefen Tönen? Ihre Stimme ist hauchig, rau, zu leise oder Sie sind nach Proben häufig heiser? Sie wünschen sich eine freie, belastbare und wohlklingende Stimme und möchten sich beim Singen richtig wohl fühlen? Jetzt kommt Unterstützung: Singen kann man lernen. Lassen Sie sich überraschen! Der Kurs bietet spannende Infos zum Thema Stimme, klangerorientierte Körperübungen, Warming-Ups für die Stimme, Einzelunterricht in der Gruppe, gemeinsames Singen wie z.B. Kanons, Rhythmicals, Improvisationen, Bodypercussion etc. Bitte bringen Sie eine Decke oder Isomatte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken und Verpflegung für die Pausen mit.

D021324 vhs Dreieich

Cornelia Dönhöfer, Stimmpädagogin und Auftrittscoach

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Sa, 14.06.2025, 09.00-17.00 Uhr

€ 75,-, 1 Termin, 10 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

„Djembe Solo Spezial“

Manchmal hat man beim Solospiel zwar seinen Spaß, bleibt aber doch immer wieder an seinen altgewohnten Mustern hängen. Im Kurs lernen wir, den traditionell westafrikanischen Zugang zum kreativen Solospiel. Hierzu nutzen wir hauptsächlich Glockenstimmen und Bässe als Guideline für unsere Improvisation. Für erfahrene Djembespielerinnen und -spieler.

Wer keine eigene Djembe besitzt, kann für den Kurs ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen

D021325 vhs Dreieich

Thomas Gebele

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U14

Sa, 26.04.2025, 14.00-17.00 Uhr

€ 33,- (sowie bei Bedarf € 10,- Leihgebühr, bitte direkt

an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Thomas Gebele

„Ein afrikanischer Rhythmus komplett“ - Balakulandjan

Westafrikanische Rhythmen sind Lebensfreude pur. Wir nehmen uns an diesem Nachmittag einen Rhythmus vor, den wir in all seinen Facetten auskosten. Mit Djemben, Basstrommeln, Rasseln und Glocken erschaffen wir ein vielfältiges Klanggewebe, das wir mit seinem spezifischen Groove erleben können. Für Neulinge, aber auch für trommelerfahrene Genießerinnen und -genießer.

Wer keine eigene Djembe besitzt, kann für den Kurs ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen

D021326 vhs Dreieich

Thomas Gebele

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U14

Sa, 29.03.2025, 14.00-17.00 Uhr

€ 33,- (sowie bei Bedarf € 10,- Leihgebühr, bitte direkt

an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

„Ein afrikanischer Rhythmus komplett“ - Djigbo

Westafrikanische Rhythmen sind Lebensfreude pur. Wir nehmen uns an diesem Nachmittag einen Rhythmus vor, den wir in all seinen Facetten auskosten. Mit Djemben, Basstrommeln, Rasseln und Glocken erschaffen wir ein vielfältiges Klanggewebe, das wir mit seinem spezifischen Groove erleben können. Für Neulinge, aber auch für trommelerfahrene Genießerinnen und -genießer.

Wer keine eigene Djembe besitzt, kann für den Kurs ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen

D021327

vhs Dreieich

Thomas Gebele

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U14

Sa, 28.06.2025, 14.00-17.00 Uhr

€ 33,- (sowie bei Bedarf € 10,- Leihgebühr, bitte direkt

an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Matthias Eder

Didgeridoo-Workshop -

Einführung

Das Didgeridoo ist ein von Termiten ausgehöhelter Eukalyptusbaumstamm, aus dem die Aborigines in Australien ihr traditionelles Blasinstrument fertigen. Der Ton des Didgeridoos wirkt zeitlos, sehr eigenartig und fremd, aber gleichzeitig auch seltsam vertraut. Das Didgeridoo gilt auch als meditatives Instrument, wohl nicht zuletzt aufgrund seines ursprünglichen, rituellen Gebrauchs. Der Workshop vermittelt die Grundtechniken des Didgeridoo-Spiels. Matthias Eder, in der Musik-Szene bekannt unter dem Namen „Mad Matt“, ist einer der bekanntesten Didgeridoo-Künstler in Deutschland und ein gefragter Lehrer. Instrumente werden gegen eine Leihgebühr von € 16,- gestellt. Ein Didgeridoo kann auch im Kurs erworben werden, dabei wird die Leihgebühr angerechnet (Anschaffungspreis eines Original-Instruments ab ca. € 369,-).

D021320 vhs Dreieich

Matthias Eder, Musiker

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Sa/So, 18.01./19.01.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

€ 140,- (sowie bei Bedarf € 16,- Leihgebühr, bitte

direkt an den Kursleiter zahlen), 2 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D021328 vhs Dreieich

Matthias Eder, Musiker

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Sa/So, 17.05./18.05.2025, 10.00-16.00 Uhr

€ 140,- (sowie bei Bedarf € 16,- Leihgebühr, bitte

direkt an den Kursleiter zahlen), 2 Termine, 16 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Sie finden uns auch
im Internet unter:
www.vhs-kreis-offenbach.de



GESUNDHEIT

Körper und Psyche - fit und ausgeglichen

Wir glauben, Gesundheit ist etwas ganz anderes als die simple Abwesenheit von Krankheit. Um sich gesund zu fühlen, brauchen Menschen ein ganzheitliches Zusammenspiel von körperlichen, geistigen, psychischen und auch sozialen Bedingungen.

Unsere Angebote geben Ihnen Anregungen, wie Sie dieses Zusammenspiel für sich gestalten können. So gewinnen Sie in jeder Ausgangslage mehr Lebensfreude!

Wir sind ausdrücklich keine therapeutische Einrichtung; auch Heilsversprechen oder Erfolgsgarantien suchen Sie bei uns vergeblich. Dafür informieren unsere gut qualifizierten Kursleitungen Sie umfassend, auch über kontrovers diskutierte Themen. Vor allem aber leiten sie Sie in den Bewegungskursen individuell und verständlich an und geben Ihnen viele praktische Tipps für ein gutes, gesundes Leben.



Entspannung für Körper und Geist

! Wichtiger Hinweis:

Je nach gesundheitlichen Voraussetzungen kann es sein, dass manche Kursangebote nicht für Sie geeignet sind. Bitte holen Sie sich im Zweifelsfall vor Kursanmeldung medizinischen Rat ein.

Für Rückfragen stehen Ihnen die Fachbereichsleitungen gerne zur Verfügung: Für Kurse in Rödermark Frank Dörner unter 06103 3131-1332 oder f.doerner@kreis-offenbach.de. Für Kurse in allen anderen Orten Verena Hodapp unter 06103 3131 1340 oder v.hodapp@kreis-offenbach.de

Pool-Billard für Neulinge

Den Geist fokussieren? Etwas Neues kennen lernen? Z. B. im Poolbillard Workshop, in heller und angenehmer Atmosphäre - unabhängig von Geschlecht und Alter, auch für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Mit Spaß und ersten Erfolgserlebnissen können Sie ausprobieren, inwieweit das Poolbillardspiel etwas für Sie sein könnte. Unter fachmännischer Anleitung bekommen Sie einen ersten Einblick in die Welt des Poolbillardsports.

Workshop

D030105 vhs Dreieich
Peter Mannhöfer, Stefan Barth
Dreieich (Sprendlingen), Pool Billard Club Dreieich-Sprendlingen e. V., Eisenbahnstraße 102
Sa, 25.01.2025, 14.00-16.15 Uhr
€ 32,-, 1 Termin, 3 UE, Kleingruppe 4-7 TN

Kurs

D030107 vhs Dreieich
Peter Mannhöfer, Stefan Barth
Dreieich (Sprendlingen), Pool Billard Club Dreieich-Sprendlingen e. V., Eisenbahnstraße 102
Mo, ab 24.02.2025, 18.00-19.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE

Klangmeditationen zum Entspannen und Genießen

- Kleingruppe

Gönnen Sie sich eine Auszeit. Eine Zeit, um vollkommen loszulassen. Mit Unterstützung der Klänge und Schwingungen unterschiedlicher Klangschalen und einem Fen-Gong begeben wir uns auf eine Meditationsreise. Jeden Monat lädt uns ein anderes Thema ein, uns auf den Weg zu machen - hin zu tiefer Ruhe und Entspannung, Leichtigkeit, Klarheit und innerem Frieden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und kleineres Kissen

Jahreszeiten

R030130 vhs Rödermark
Andrea Stange
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 15.02.2025, 15.00-16.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

D030110 vhs Dreieich
Andrea Stange
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 28.02.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Energie und Kraftplatz

D030111 vhs Dreieich
Andrea Stange
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 21.03.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

R030132 vhs Dreieich
Andrea Stange
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 05.04.2025, 15.00-16.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN



Andrea Stange

Klang und Farbe

D030112 vhs Dreieich
Andrea Stange
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 25.04.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

R030134 vhs Rödermark
Andrea Stange
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 10.05.2025, 15.00-16.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Reise durch die Galaxie

D030113 vhs Dreieich
Andrea Stange
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 16.05.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Sinnesreise

D030114 vhs Dreieich
Andrea Stange
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 27.06.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN



Der Mond, der sich im Wasser spiegelt - ZEN-Einführung

- Kleingruppe

Das Vermitteln der richtigen Meditationshaltung und Möglichkeiten zum Zurückdrängen des analytischen Denkens, sowie die Abläufe bei der ZEN-Meditation sind Grundlagen einer authentischen Ersteinführung. Kurzvorträge über das Wesen der Meditation, die aktuelle Hirnforschung, die Transpersonale Psychologie, holotrope Bewusstseinszustände sowie die Entstehung und Verbreitung des ZEN von China und Japan bis nach Europa sind theoretische Ansätze, die an dem Tag ebenfalls vorgestellt werden. Sitzmatten, -kissen - und -bänkchen sind vorhanden.

R030112 vhs Rödermark
Detlef Bittner, zertifizierter Tai-Chi-Lehrer (DDQT)
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Sa, 03.05.2025, 10.00-16.00 Uhr
€ 38,-, 1 Termin, 7 UE, 4-7 TN

Stressbewältigung im Alltag durch Achtsamkeit

- Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Achtsamkeitsmethoden kennen, die Ihnen helfen, Stress im Alltag abzubauen und innere Ruhe zu finden. Durch Atemübungen, Meditation und sanfte Körperwahrnehmungstechniken erlernen Sie Methoden, die Sie im Alltag anwenden können, um achtsamer und gelassener zu sein. Ziel des Kurses ist es, Ihre Resilienz zu stärken und einen bewussteren Umgang mit Stressfaktoren zu entwickeln. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yoga/Isomatte, warme und bequeme Kleidung, eine Decke und ein Getränk

R030114 vhs Rödermark
Elisa Brück
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Fr, ab 14.02.2025, 10.00-11.00 Uhr
€ 36,-, 5 Termine, 6,7 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Burnoutprävention durch Selbstachtsamkeit

BU

Mit den drei Säulen der Selbstachtsamkeit die Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten. Bitte lesen Sie die ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub K030137

Elena Loßin, Heilpraktikerin für Psychotherapie/psychologische Beraterin, Dipl. Kauffrau
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 12.05.-16.05.2025, 09.00-16.00 Uhr
€ 270,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

BU

Mit MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction nach J. K. Zinn) Stress reduzieren und Ressourcen aktivieren. Bitte lesen Sie die ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub K030139

Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 14.07.-18.07.2025, 09.00-16.00 Uhr
€ 270,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



BU

Bildungsurlaub:

Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag

Entspannungsmöglichkeiten und Kraftquellen im stressigen (Berufs-)Alltag entdecken.

Bitte lesen Sie die ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub K030142

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 04.08.-08.08.2025, 09.30-16.30 Uhr

€ 270,- (sowie € 15,- für Kursmaterial bitte vor Ort bar an die Kursleitung bezahlen, ggf. Fahrtkosten für ÖPNV in der Region), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

€ 731,- (inkl. Unterkunft und Vollverpflegung, ggf. zzgl. Einzelzimmerzuschlag € 87,- sowie zzgl. Materialkosten € 25,-),
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bitte Faltblatt mit näheren Informationen unter 06103 3131 1313 anfordern!



Regina Moritzen

Einführung in Entspannungstechniken

In der Hektik des Alltags fällt es vielen Menschen schwer den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Dabei helfen können recht einfach umsetzbare Entspannungstechniken. In diesem Tageskurs lernen Sie kennen: Atementspannung, Body Scan, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Traumreise, Dehnungsübungen aus dem Yoga. Nicht alle Techniken funktionieren bei allen Menschen gleichermaßen. Die Teilnehmenden können in diesem Kurs entdecken, bei welcher der genannten Techniken sie am leichtesten entspannen können. Jede Technik wird mit einer kurzen Erklärung zur Entstehung und historischen Einordnung eingeführt und anschließend praktisch ausprobiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch/Laken als Mattenaufgabe, Decke zum Zudecken, bei Bedarf kleines Kissen als Kopfstütze, Schreibmaterial, Getränk, Mittagsverpflegung

D030124 vhs Dreieich
Peter Ansorge, Sportlehrer und Übungsleiter Entspannung und Stressbewältigung

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

So, 16.03.2025, 09.30-16.30 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 8 UE

BU

Bildungsurlaub: Finden Sie Ihr

wirkungsvolles Entspannungsverfahren!

Die für sich individuell passenden Entspannungsmethoden finden.

Bitte lesen Sie die ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub K030146

Brigitte Stapp-Bretsch, Dipl. Sozialpädagogin **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 27.10.-31.10.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,- (sowie € 8,- in bar für ein umfangreiches Skript an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

BU

Bildungsurlaub auf Sylt:

Raus aus dem Winterblues: Prävention und Gesunderhaltung für Schreibtischberufe

Selbstfürsorge und Stimmungsaufheller für Körper und Geist.

Bitte lesen Sie die ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub K030132

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

Kampen (Sylt), Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9

Sa-Sa, 01.03.-08.03.2025, 40 UE

Bildungsurlaub auf Sylt:

Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag

Entspannungsmöglichkeiten und Kraftquellen im stressigen (Berufs-)Alltag entdecken.

Bitte lesen Sie die ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub K030148

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie **Kampen (Sylt)**, Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9

Sa-Sa, 08.11.-15.11.2025, 40 UE

€ 774,- (inkl. Unterkunft und Vollverpflegung, ggf. zzgl. Einzelzimmerzuschlag € 87,- sowie zzgl. Materialkosten € 15,-),
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte Faltblatt mit näheren Informationen unter 06103 3131 1313 anfordern!

BU

Entspannung mit Reiki in Eigenanwendung

- Kleingruppe

Reiki wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts von einem japanischen buddhistischen Mönch namens Usui Mikao begründet und beruht auf der Vorstellung, dass eine universelle Lebensenergie bestehe. Durch das Auflegen der Hände könne diese Energie im Körper aktiviert werden. In heutigen multimodalen Schmerztherapiekonzepten wird Reiki als ergänzende Methode zur Entspannung und Schulung der acht-samen Körperwahrnehmung eingesetzt. In diesem Kurs üben wir, wie wir Reiki bei uns selbst anwenden können, um Stress und Unruhezuständen entgegenzuwirken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kopfkissen, Schreibmittel, Verpflegung für den Tag

D030126 vhs Dreieich
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Sa, 05.04.2025, 10.00-16.00 Uhr

€ 43,- (sowie € 8,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Ruhe in mir selbst finden

- Entspannung mit EMDR

- Kleingruppe

Fühlen Sie sich manchmal überlastet und ausgepowert? Vielleicht ist dann auch der Schlaf nicht mehr richtig erholsam und Gedanken schieben sich in die Erholungsphase hinein? EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine Methode

der Psychotherapie für posttraumatische Belastungsstörungen. In diesem Kurs wird sie NICHT zu therapeutischen Zwecken eingesetzt, sondern um wieder Entspannung, Kraft und Freude zu tanken. Sie können mit Hilfe von EMDR lernen einen inneren sicheren Wohlfühlort zu generieren und in sich zu verankern. In stressigen Situationen kann dieser innere Ort helfen, wieder in Balance zu kommen. Ebenso helfen Atemübungen und ätherische Öle auf unterschiedlichen Ebenen Körper und Geist zu entspannen. Wir werden Energieübungen und meditative Übungen einfließen lassen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial
D030127 vhs Dreieich

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie **Dreieich (Sprendlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

So, 04.05.2025, 10.30-16.30 Uhr

€ 43,- (sowie € 8,- für Kursmaterial und ätherische Öle, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Einführung in die Massage

In diesem Kurs erhalten Sie zur Vorbereitung auf die Massagepraxis in kurzen Theorieabschnitten eine Einführung in Struktur und Funktion der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen sowie einen Überblick über Selbsthilfemöglichkeiten bei Verspannungen. Anschließend lernen Sie die Basis-Techniken aus der klassischen Massage: Ausstreichen, Knetung, Reibung, Zirkelung, Klopfen, Schüttelung. Diese Techniken werden intensiv geübt, um für die spätere Anwendung im Alltag Sicherheit zu gewinnen. Abgerundet wird dieser Kurs durch einige Stretching-Übungen, die die Massage wirkungsvoll unterstützen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte, Laken (oder großes Handtuch), Massageöl (oder normale Body-Lotion), Schreibmaterial, Mittagsverpflegung, Getränk

Teilnahme nur zu zweit möglich. Gebühr gilt pro Person. Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung in der Internetveröffentlichung oder telefonisch unter 06103 3131-1313 über die Kontraindikationen.

Partnermassage

R030108 vhs Rödermark
Peter Ansorge, Sportlehrer und Übungsleiter Entspannung und Stressbewältigung

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Sa/So, 15.02./16.02.2025, 09.30-16.30 Uhr

€ 86,-, 2 Termine, 16 UE, 4-6 TN

D030129 vhs Dreieich
Peter Ansorge, Sportlehrer und Übungsleiter Entspannung und Stressbewältigung

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Sa/So, 17.05./18.05.2025, 09.30-16.30 Uhr

€ 86,-, 2 Termine, 16 UE, 4-6 TN

Sportmassage

D030130 vhs Dreieich
Peter Ansorge, Sportlehrer und Übungsleiter Entspannung und Stressbewältigung

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Sa/Sa, 28.06./28.06.2025, 09.30-16.30 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 8 UE



Qi Gong der vier Jahreszeiten: Frühling - Kleingruppe

Qi Gong der Vier Jahreszeiten nach Meister Zheng Yi und Katrin Blumenberg. Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) hat jede Jahreszeit ihre Stärken und Schwächen und somit ihre ganz eigenen gesundheitsfördernden Übungen. Der Frühling, eine Zeit der Aktivität. Hier kommen wir wieder in Bewegung. Der Frühling gehört zum Element Holz und diesem sind in der TCM die Organe Leber und Gallenblase zugeordnet sowie die Augen. Begleitend und gesundheitsfördernd können die Frühlingsübungen nach der TCM bei Schmerzen im gesamten Körper, Müdigkeit, Augenbeschwerden, Wut und Ärger, Anspannung, Verkrampfung, Unruhe und Nervosität, Beschwerden von Leber und Gallenblase wirken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turn-/Gymnastikschuhe

Bewegte Form: Dieser Kurs wird im Stehen ausgeführt.

D030132 vhs Dreieich
Gudrun Kieselbach, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Do, ab 13.02.2025, 09.30-10.30 Uhr
€ 59,-, 8 Termine, 11 UE, 4-7 TN

Stille Form: Dieser Kurs wird im Sitzen ausgeführt.

D030133 vhs Dreieich
Gudrun Kieselbach, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Do, ab 13.02.2025, 10.30-11.30 Uhr
€ 59,-, 8 Termine, 11 UE, 4-7 TN



Qi Gong der vier Jahreszeiten: Sommer - Kleingruppe

Qi Gong der Vier Jahreszeiten nach Meister Zheng Yi und Katrin Blumenberg. Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) hat jede Jahreszeit ihre Stärken und Schwächen und somit ihre ganz eigenen gesundheitsfördernden Übungen im Stehen sowie auch im Sitzen. Der Sommer unterteilt sich in den Sommer und Spätsommer. Der Sommer, eine Zeit der Kommunikation und der Lebensfreude. Der Spätsommer, die Zeit der Ernte. Der Sommer gehört zum Element Feuer und diesem sind in der TCM die Organe Herz/Dünndarm und Milz/Magen zugeordnet sowie die Zunge und der Mund. Begleitend und gesundheitsfördernd können die Sommerübungen nach der TCM bei Herzbeschwerden, Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Redehemmungen, Organsenkungen, Verdauungsstörungen, Ödemen, Sorgen/Grübeln, Müdigkeit wirken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turn-/Gymnastikschuhe.

Bewegte Form: Dieser Kurs wird im Stehen ausgeführt.

D030134 vhs Dreieich
Gudrun Kieselbach, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Do, ab 15.05.2025, 09.30-10.30 Uhr, kein Kurs am 29.5., 12.6., 19.6., 10.7., 17.7.
€ 49,-, 7 Termine, 9 UE, 4-7 TN

Stille Form: Dieser Kurs wird im Sitzen ausgeführt.

D030135 vhs Dreieich
Gudrun Kieselbach, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Do, ab 15.05.2025, 10.30-11.30 Uhr, kein Kurs am 29.5., 12.6., 19.6., 10.7., 17.7.
€ 49,-, 7 Termine, 9 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Qi Gong - Entspannung, Vitalität und Beweglichkeit

Verbindung von Körperhaltung, sanfter und fließender Bewegung, Vorstellungskraft und Atmung
Bitte lesen Sie die ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub
K030144
Elke Kilimann, Heilpraktikerin, Shiatsu und Chinesische Medizin (TCM)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Mo-Fr, 13.10.-17.10.2025, 09.30-16.30 Uhr
€ 270,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Tai Chi Chuan

- Kleingruppe

Die chinesische Bewegungskunst Tai Chi Chuan ist berühmt für ihren harmonischen Effekt auf Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden, meditativen Bewegungsabläufe, kombiniert mit intensiver Atemkontrolle (Tai Chi - Qi Gong) können durch ständige Übung das Körperbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und das gesundheitliche Wohlbefinden steigern. Dieser Kurs wird im YANG-Stil (original chinesische Peking-Form) durchgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

Workshop

D030137 vhs Dreieich
Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
So, 09.03.2025, 09.00-15.00 Uhr
€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Kurs

D030138 vhs Dreieich
Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Fr, ab 14.03.2025, 15.30-17.00 Uhr, kein Kurs am 18.04.
€ 97,-, 9 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Vielfalt im Yoga



Yoga für den Rücken

Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dem Rücken und der Wirbelsäule. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Abgerundet wird dieser Kurs durch Entspannungstechniken und Atemübungen. Spüren Sie die wohlthuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.
D030140 vhs Dreieich
Sabine Häder, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, ab 28.01.2025, 18.30-20.00 Uhr, kein Kurs am 11.03.
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

Yoga für den Rücken

- Kleingruppe

Schmerzen, Verspannungen, Hexenschuss – Yoga kann vorbeugend und schmerzlindernd wirken. Im Kurs stärken, lockern und dehnen wir die Rückenmuskulatur sowie die Faszien. In bewussten Entspannungsphasen üben wir auch geistig loszulassen und tragen so zu einer Reduzierung der Verspannungen bei. Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, ggf. Kissen, ggf. Getränk
D030143 vhs Dreieich
Melanie Senft, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 07.03.2025, 08.45-10.15 Uhr, kein Kurs am 02.05., 30.05. u. 20.06.
€ 119,-, 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN

Yoga für Menschen mit Übergewicht

- Kleingruppe

Wer denkt, aufgrund des eigenen Körpervolumens kein Yoga praktizieren zu können, ist herzlich eingeladen, diesen Kurs zu besuchen und neue Erfahrungen zu sammeln. Im Kurs üben wir gelenkschonende Asanas (Haltungen) in Verbindung mit Atemübungen. Ziel soll es sein, die Körperhaltung zu verbessern, den Stoffwechsel anzuregen und ein gutes Körperbewusstsein zu entwickeln. Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Yogamatte u. Decke, Yoga-Gurt oder Bademantelgürtel
D030145 vhs Dreieich
Sabine Häder, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Do, ab 30.01.2025, 18.30-20.00 Uhr, kein Kurs am 13.03.
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Ihr heißer Draht zur vhs
Kreis Offenbach
06103 3131-1313



Hatha Yoga mit Hand-Gong-Meditation

In diesem Kurs üben wir sanfte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga. Dabei ist es nicht notwendig, dehnbar wie eine Schlange oder federleicht wie ein Vogel zu sein. Wir kombinieren Atem und Bewegung und praktizieren Yoga zur Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Zu Beginn und zum Ende der Yoga-Stunde erden uns die Klänge des Hand-Gongs und unterstützen uns dabei loszulassen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030147 vhs Dreieich
Evita Kister, Yoga-Lehrerin und Hand-Gong-Spielerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 6.106
Mo, ab 10.02.2025, 18.30-20.00 Uhr
€ 86,-; 16 Termine, 32 UE

Hatha trifft Ashtanga Yoga

- Kleingruppe

Die sechs Ashtanga-Serien wurden vom indischen Yogameister K. Pattabhi Jois in den 1950-er und 1960-er Jahren als dynamisch-fließende Sequenzen zusammengestellt und weltweit verbreitet. Körper und Atem werden dabei synchronisiert. Ashtanga-Yoga kräftigt den Körper und trainiert Ausdauer sowie Konzentration.

In diesem 8-wöchigen Kurs lernen Sie spielerisch die erste Serie des Ashtanga-Yogas kennen. Die Yoga-Übungen können individuell angepasst werden, daher sind Neulinge und erfahrene Yogis willkommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yoga-Block (wenn vorhanden) und eine leichte Decke.

D030150 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Fr, ab 14.02.2025, 08.45-10.15 Uhr
€ 86,-; 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

D030151 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Fr, ab 25.04.2025, 08.45-10.15 Uhr, kein Kurs am 02.05., 30.05. und 20.06.
€ 86,-; 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Zwei in Einem: Sanftes Hatha und Yin Yoga im Wechsel

- Kleingruppe

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit zwei sanfte Yoga-Stile im wöchentlichen Wechsel kennenzulernen. Die eine Woche fordern Sie Ihren Körper etwas mehr beim sanften Hatha mit Jannika Hristova. Hatha ist eine Form des Yoga, bei der das sogenannte „Gleichgewicht zwischen Körper und Geist“ durch Asanas, Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Mit einfachen bis mittelschweren Asanas wollen wir spielerisch in unseren Körper hineinfühlen, ihn gezielt dehnen und stärken. Die andere Woche praktizieren Sie mit Melanie Senft den entspannenden Yoga Stil Yin, in dem Sie eine Yoga-Haltung 3-5 Minuten einnehmen. Yin Yoga spricht vor allem das fasziale Gewebe an und es werden tiefe Körperstrukturen erreicht. Fokus dieser Stunde ist die verbesserte Beweglichkeit des physischen Körpers.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030153 vhs Dreieich
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 14.02.2025, 10.30-12.00 Uhr
€ 86,-; 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

D030154 vhs Dreieich
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 25.04.2025, 10.30-12.00 Uhr, kein Kurs am 02.05., 30.05. und 20.06.
€ 86,-; 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Yin Yoga

- Kleingruppe

Yin Yoga ist ein meditativer Yogastil, in dem die Posen mehrere Minuten lang gehalten werden und damit die tiefen Faszien ansprechen. Dabei können Sie das Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden. Geeignet auch für Neulinge und bei muskulären Verspannungen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, ggf. Kissen, ggf. Getränk

D030156 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mi, ab 12.03.2025, 16.00-17.30 Uhr, kein Kurs 23.04., 30.04., 28.05. und 18.06.
€ 119,-; 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN



Natalie Spohn

Vin to Yin Yoga

- Kleingruppe

Vinyasa Flow ist die fließende Verbindung von Bewegung und Atem. Nach kräftigenden Übungen folgen einige Yin Yoga Einheiten, welche die Faszien und somit das tiefe Bindegewebe ansprechen. Insgesamt eine harmonische Übungseinheit, die den Start in den Abend verschönert. Für Yoga-Neulinge und Mittelstufe geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte und eine leichte Decke, ggf. Getränk

D030157 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mi, ab 12.03.2025, 17.40-19.10 Uhr, kein Kurs am 23.04., 30.04., 28.05. und 18.06.
€ 119,-; 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN

Yin- und Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit sanften Übungen zu ihrer inneren Mitte kommen möchten. Wir üben Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung (Shavasana) und auf Wunsch auch Meditation. Muskeln und Bänder werden gekräftigt und gedehnt, der Körper gewinnt an Beweglichkeit, der Geist kommt zur Ruhe. Wir gönnen uns eine Auszeit

vom Alltag, üben uns im Loslassen und lernen, die daraus gewonnene Kraft und Ruhe in unser Leben zu integrieren.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, warme Socken, dickes (Yoga-) Kissen und einen (Yoga-) Gurt.

R030136 vhs Rödermark
Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 24.02.2025, 17.45-19.15 Uhr, findet auch in den Osterferien statt.
€ 76,-; 14 Termine, 28 UE

R030137 vhs Rödermark
Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 24.02.2025, 19.15-20.45 Uhr, findet auch in den Osterferien statt.
€ 76,-; 14 Termine, 28 UE

Hatha Yoga

Hatha Yoga am Morgen

Sorgfältig und achtsam erlernen wir die Körperübungen des Hatha-Yoga (Asanas) und richten durch die Mobilisierung der Wirbelsäule unsere Haltung auf. Die Übungen sollen unseren Stoffwechsel und unser Immunsystem anregen. Durch die Konzentration in der Übung können wir lernen bewusst zu entspannen und körperlich sowie geistig beweglicher zu werden. Die Übungen können angepasst werden, daher ist der Kurs für alle Niveaustufen geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030160 vhs Dreieich
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 12.02.2025, 09.30-11.00 Uhr
€ 86,-; 16 Termine, 32 UE

Hatha Yoga für Neulinge

Lernen Sie Ihren Körper neu kennen! Die alte Lehre des Hatha Yoga gibt uns Übungen in die Hand, die Vollkommenheit und Stärke unseres Körpers wieder neu zu erfahren. Sie können wieder Zugang finden zu einer aufrechten und bewussten Haltung, mit der es eine Freude ist, im Leben zu stehen - durch das Erlernen von Körperstellungen und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yogagurt

D030164 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mo, ab 03.02.2025, 18.00-19.30 Uhr
€ 49,-; 9 Termine, 18 UE

D030165 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mo, ab 28.04.2025, 18.00-19.30 Uhr
€ 49,-; 9 Termine, 18 UE



Hatha Yoga für Neulinge

In diesem Kurs können Sie die Basis-Elemente des Hatha Yoga kennenlernen und dabei Bewegung, Dehnung und Entspannung genießen sowie neue Kraft und Energie tanken.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

D030167 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 05.02.2025, 19.15-20.15 Uhr
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE, 4-7 TN

D030168 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 07.05.2025, 19.15-20.15 Uhr
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Hatha-Yoga

- Kleingruppe

Die Körperübungen des Hatha-Yoga (Asanas) werden sorgfältig erlernt. Durch die Mobilisierung der Wirbelsäule wird unsere Haltung aufgerichtet. Unsere inneren Kräfte sollten wieder neu aktiviert werden, um das Immunsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Konzentration in der Übung wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen. Die Kursteilnahme ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene möglich.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

R030139 vhs Rödermark
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 13.02.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE

Hatha Yoga für Mittelstufe

In diesem Hatha Yoga Aufbaukurs vertiefen Sie die erlernten Körperstellungen und Variationen sowie den Gruß zur Sonne. Hierbei kommen unterstützend ausgewählte Hilfsmittel und gründliche Korrektur zum Einsatz. Zudem können Sie mit Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation Abstand vom Alltag gewinnen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yogagurt

D030170 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 05.02.2025, 18.00-19.30 Uhr
€ 49,-, 9 Termine, 18 UE

D030171 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 23.04.2025, 18.00-19.30 Uhr
€ 59,-, 11 Termine, 22 UE

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Yoga kann ganzheitlich stärken und in angespannten Zeiten für Entspannung sorgen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Grunderfahrungen in Yoga verfügen und ihre Yoga-Kenntnisse sowie -Praxis erweitern und vertiefen möchten. Es werden verschiedene Variationen der Yoga-Haltungen (Asanas) geübt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränke, bei Bedarf Yoga-Kissen

D030173 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 05.02.2025, 18.00-19.00 Uhr
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

D030174 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 07.05.2025, 18.00-19.00 Uhr
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Indem Sie anspruchsvollere neue Asanas kennenlernen und zu einem längeren Verweilen in den schon bekannten Übungen geführt werden, können Spannungen, Verhärtungen und Blockaden im Energiefluss nachhaltig beseitigt werden - durch das Erlernen von Körperstellungen und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yogagurt

D030176 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 04.02.2025, 18.00-19.30 Uhr
€ 49,-, 9 Termine, 18 UE

D030177 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 22.04.2025, 18.00-19.30 Uhr
€ 59,-, 11 Termine, 22 UE

Bildungsurlaub:

Geheimnis der inneren Stärke in Beruf und Alltag

Mit Yoga und Mentaltraining gesund und leistungsfähig bleiben.

Bitte lesen Sie die ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub K030136

Dagmar Funk, Yoga-, Mental- und Gymnastiklehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mo-Fr, 11.08.-15.08.2025, 09.00-16.00 Uhr
€ 270,-, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub: Innere Ruhe und Belastbarkeit in Beruf und Alltag

BU

Erleben der Verbindung von Körper, Gedanken und Gefühlen durch Yoga.

Bitte lesen Sie die ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub K030140

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mo-Fr, 21.07.-25.07.2025, 09.00-16.00 Uhr
€ 270,-, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Beweglichkeit, Fitness und Entspannung



After-Work Entspannung

Energie tanken, Kraft sammeln, durchatmen, zu sich selbst finden, z.B. nach einem langen Arbeitstag - mit speziellen Übungen aus Mental Balance, Yoga, Pilates, Faszien- und Wirbelsäulengymnastik stärken wir unsere Achtsamkeit, aktivieren, lockern und dehnen die verspannte Muskulatur, besonders im Hals-Nacken-Bereich, im Schultergürtel und im Rücken. Die bewusste Atmung spielt dabei eine zentrale Rolle, auch um in unsere Mitte und unser Gleichgewicht zu finden. Eine Tiefenentspannung, z.B. mit einer Körperreise, rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch oder Decke, evtl. kleines Kopfkissen, dicke Socken

R030171 vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Di, ab 25.02.2025, 18.30-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage! Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Kraft meets Biokinematik

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln. Zu jeder Übung werden Variationen angeboten, so dass das Training sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch Fortgeschrittene angepasst werden kann. Dieses Ganzkörperprogramm zielt vor allem auf die Kräftigung und Straffung aller Muskelgruppen ab. Abgerundet wird der Kurs mit der Biokinematik. Die spezielle Beübung der Muskulatur führt zu einer veränderten Bewegungsmechanik, einer gesteigerten Selbstwahrnehmung und einem insgesamt besseren Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

R030270 vhs Rödermark
Alexandra Weisenburger, lizenzierte Personal Fitness-trainerin

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

Do, ab 06.02.2025, 18.30-19.45 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!

€ 68,-, 15 Termine, 25 UE



Stabilität und Gleichgewicht mit der Feldenkrais® -Methode

- Kleingruppe

Fehlende Gleichgewichtsanforderungen an unseren Körper im Alltag sowie Alter, Krankheit und Unfall können zu Instabilität und damit Unsicherheit in Bewegungen wie Drehen, Gehen, Radfahren und zu einem eingeschränkten Gleichgewichtssinn führen. Entdecken Sie mit Hilfe von einfachen und mühelosen Bewegungsabläufen wie das feine Zusammenspiel von Füßen, Becken, Kopf und Wirbelsäule unsere Stabilität und unser Gleichgewicht beeinflusst. Dabei knüpfen wir an die uns innewohnende Fähigkeit an, uns stets mit der Schwerkraft gegen das Umfallen auszubalancieren, unabhängig davon, ob wir uns bewusst bewegen oder nicht.

Großes Tuch als Auflage für die Matte, ein Handtuch als Unterlage für den Kopf, warme Socken, Snack und Getränk

D030201

vhs Dreieich

Helene Kirchhoff, Feldenkrais®-Lehrerin nach den internationalen Richtlinien für Feldenkrais®

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Sa, 22.02.2025, 10.00-14.00 Uhr

€ 29,-, 1 Termin, 5,3 UE, 4-7 TN

Aktiv und beweglich in jedem Alter

Mit diesem Programm wollen wir unseren Körper mobil und gesund erhalten und die Beweglichkeit behalten und/oder verbessern. Das machen wir z.B. mit gymnastischen Übungen (mit und ohne Musik), Übungen aus der Sturzprophylaxe und jeder Menge Spaß. Ein aktives Regenerationstraining bei dem alle willkommen sind und mitmachen können. Alle Übungen können im Sitzen und/oder Stehen durchgeführt werden, auch die Teilnahme mit Rollator ist möglich. Regelmäßige Bewegung fördert die Immunabwehr und ist gut für Körper und Geist. Sie hilft uns dabei bis ins hohe Alter fit, beweglich und selbständig zu bleiben. Dies ist ein Schnupperkurs. Auf Wunsch kann der Kurs fortgeführt werden.

Bitte mitbringen: Handtuch und ein kleines Getränk

D030203

Daniela Metje-Arras, Übungsleiterin für Erwachsene und Ältere, Entspannung und Sport mit Hochaltrigen

Dreieich (Dreieichenhain), Johanniter-Haus Dietrichsroth, Taususstraße 54

Mo, ab 10.03.2025, 17.45 - 18.30 Uhr

€ 11,-, 4 Termine, 4 UE

Gymnastik am Vormittag

Mit ruhiger Musik wird eine rückenfreundliche Gymnastik angeboten. Übungen, die besonders die Problemzonen Bauch, Beine, Po betreffen, stehen im Mittelpunkt. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers.

Bitte mitbringen: Matte

R030260

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

Mo, ab 17.02.2025, 10.00-11.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Rückenfitness am Vormittag

Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte

R030261

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

Mo, ab 17.02.2025, 11.00-12.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage! Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs bietet ein Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur gezielten Stärkung der Rumpfmuskulatur und zur Stabilisierung der Körperhaltung zu entspannter Musik. Bleiben Sie beweglich und verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung! Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Matte

R030266

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Mi, ab 26.02.2025, 18.30-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage! Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE



Jessica Gruchot

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

In diesem Kurs stärken und mobilisieren wir gezielt die Muskulatur rund um die Wirbelsäule, um Haltung, Stabilität und Beweglichkeit zu verbessern. Mit abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung werden Rückenschmerzen vorgebeugt und Verspannungen gelöst. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet und fördert ein besseres Körperbewusstsein sowie eine gesunde, aufrechte Haltung im Alltag

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen

R030267

Jessica Gruchot

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mo, ab 03.02.2025, 15.00-16.00 Uhr

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

R030268

Jessica Gruchot

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mo, ab 03.02.2025, 16.15-17.15 Uhr

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Wirbelsäulengymnastik

Erlernen Sie wohlthuende Übungen zur Aufrichtung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung des Körpers. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen ergänzen das Programm. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und im Liegen ausgeführt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken und bequeme Kleidung.

D030204

vhs Dreieich

Sylvia Nahrendorf, Yoga-Lehrerin, Entspannungskursleiterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Di, ab 04.02.2025, 10.30-12.00 Uhr, der Kurs findet auch in den Ferien statt.

€ 86,-, 16 Termine, 32 UE



Wirbelsäulengymnastik

Eine falsche Haltung kann zu Haltungsschwächen, langfristig zu schmerzhaften Haltungsschäden bis hin zur Minderung der Beweglichkeit führen. Schwerpunkte dieser Gymnastik sind Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Gleichgewicht und Koordinationsübungen ergänzen die Gymnastik. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke.

D030206

vhs Dreieich

Sarah Weigl

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Fr, ab 14.02.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 113,-, 21 Termine, 42 UE

Wirbelsäulengymnastik für Sie & Ihn

Neben Ganzkörperkräftigungsübungen stehen Übungen für die Koordination und das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und Mobilisation im Mittelpunkt. Ein Stuhl kann hier die Bodenmatte ersetzen, muss es aber nicht. Alle Übungen sind auch im Sitzen, Stehen oder Gehen möglich.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, sanftes Gummiband (Theraband oder Gymnastikband)

D030208

vhs Dreieich

Heike Freund

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mi, ab 19.02.2025, 11.10-12.10 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE



Pilates Rückenfit

Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte

R030262

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Di, ab 25.02.2025, 17.30-18.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage! Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Pilates und Entspannung

Entdecken Sie ein abgerundetes Fitness-Training - ganzheitlich und effektiv. Wir stärken die Rücken- und Rumpfmuskulatur, trainieren Koordination und Gleichgewicht und lernen unseren Körper besser zu verstehen. Verschiedene Atemtechniken, Entspannungs- und Stretchingübungen runden das Training ab. Durch regelmäßiges Pilates-Training kann mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, bessere Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Haltung erzielt werden.

Bitte mitbringen: Matte, dicke rutschfeste Socken, Pilatesball (wenn vorhanden)

D030213

vhs Dreieich

Heike Freund

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Fr, ab 14.02.2025, 11.00-12.30 Uhr, Termindetails siehe Homepage

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Pilates - Wohlfühlprogramm

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt angesprochen, gespannt und gedehnt. Es schult die Körperwahrnehmung, optimiert das Gleichgewicht, fördert eine aufrechte und graziöse Haltung und lässt den Bauch flach und fest werden.

Bitte mitbringen: Matte, Pilatesball (wenn vorhanden)

R030263

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Mi, ab 26.02.2025, 17.30-18.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage! Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Sanftes Ganzkörpertraining - Pilates und Entspannung

Mit speziellen sanften Übungen aus Pilates, Yoga, dem Faszien-Training und der Wirbelsäulengymnastik aktivieren wir in diesem Kurs unsere Muskulatur, besonders in Rücken und Bauch. Haltungsübungen und Stretching verbessern einerseits unsere Flexibilität und Beweglichkeit, andererseits trainieren sie unser Gleichgewicht. Mit Atem- und Lockerungsübungen runden wir die Stunde ab, Verspannungen können gelöst werden, und wir finden entspannt zu unserer inneren Mitte.

Bitte mitbringen: Matte, Pilatesball (wenn vorhanden)

R030264

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

Fr, ab 14.02.2025, 09.15-10.15 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage! Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Online-Kurs: Guten Morgen Pilates

Starten Sie fit und bewegt in den Tag. „Guten Morgen Pilates“ ist ein Ganzkörpertraining, es verbindet Pilates mit verschiedenen Mobilitätsübungen. Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung der tiefen Muskulatur für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik. Die Übungen werden langsam, fließend sowie konzentriert und koordiniert ausgeführt. Dieser Kurs ist geeignet für Neulinge bis leichte Mittelstufe.

Bitte bereitlegen: Gymnastikmatte, Handtuch/Badetuch, evtl. rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen

K030211

Romy Jäger-Marzoli, zertifizierte Pilates-Trainerin online

Mi, ab 05.02.2025, 07.00-07.45 Uhr

€ 40,-, 15 Termine, 15 UE



Ganzkörpertraining für Frauen

Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Er bietet ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch-, Beine-, Po- und Rumpfmuskulatur, Faszien und Tiefenmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Gummiband mit Griffen

D030216

vhs Dreieich

Heike Freund

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mi, ab 19.02.2025, 10.00-11.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage

€ 55,-, 15 Termine, 20 UE

Faszi(e)nation - bewegt und entspannt durch die Woche

- Kleingruppe

In dieser Workshop-Reihe wollen wir durch die Kombinationen von aktiven Kursformaten wie Kaha®, FASZIO®, CIRCL™ kombiniert mit regenerierenden Entspannungstechniken aus dem Achtsamkeitstraining, Qi Gong, Feldenkrais oder lösenden Faszientechniken einen abwechslungsreichen Mix bieten, der den Körper und Geist ebenso herausfordert wie entspannt. Durch dieses aktive Regenerationstraining machen wir Sehnen, Bänder und Faszien elastischer, beweglicher und geschmeidiger und lassen jede Stunde entspannt ausklingen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

D030219

vhs Dreieich

Daniela Metje-Arras, KAHA® -Instructor, zert. Faszientrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannung und Achtsamkeit

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Di, ab 18.02.2025, 17.15-18.15 Uhr

€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

D030220

vhs Dreieich

Daniela Metje-Arras, KAHA® -Instructor, zert. Faszientrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannung und Achtsamkeit

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Di, ab 29.04.2025, 17.15-18.15 Uhr

€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

D030221

vhs Dreieich

Daniela Metje-Arras, KAHA® -Instructor, zert. Faszientrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannung und Achtsamkeit

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Di, ab 08.07.2025, 17.15-18.15 Uhr

€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Ganzkörper-Workout

Dieser Fitnesskurs richtet sich an die, die Stress abbauen, sich bewegen und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Aufwärmen, langsame und schnellere rhythmische Bewegungen nach Musik, dazwischen Loslassen und bewusste Relaxation. Dabei sollen auch richtiges und gelenkschonendes Bewegen geübt werden, ein Muss für die alltägliche Belastung. Ziel ist das gleichmäßige Stärken aller Muskelgruppen für den Alltag.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mit.

D030224

vhs Dreieich

GülSEN Dener-Klemm

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mo, ab 17.02.2025, 17.00-18.30 Uhr

€ 76,-, 14 Termine, 28 UE

Fit 4 Work

Dieser Fitnesskurs richtet sich an die, die nach der Arbeitswoche Stress abbauen, sich bewegen und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Aufwärmen, langsame und schnellere rhythmische Bewegungen nach Musik, dazwischen Loslassen und bewusste Relaxation. Dabei sollen auch richtiges und gelenkschonendes Bewegen geübt werden, ein Muss für die tägliche Belastung in der Arbeitswelt. Ziel ist das gleichmäßige Stärken aller Muskelgruppen für den Alltag.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mit.

D030226

vhs Dreieich

GülSEN Dener-Klemm

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Sa, ab 08.02.2025, 11.10-12.10 Uhr

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Fit und Flexibel mit Muße

Dieser Kurs bietet einen leichten Einstieg in Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Ideal für alle, die es etwas ruhiger angehen lassen wollen oder mit körperlichen Einschränkungen trainieren. Die Intensität ist bewusst im niedrigen bis mittleren Bereich gehalten, sodass jeder auf seinem individuellen Level mitmachen kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen

R030269

Jessica Gruchot

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Do, ab 06.02.2025, 10.00-11.00 Uhr

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE



FitnessSoft für Wiedereinsteiger

- Kleingruppe

Sie haben lange keinen Sport gemacht? Dann sind Sie hier genau richtig! Gelenkschonende Übungen, langsames Erarbeiten der Beweglichkeit Ihrer Muskeln und Gelenke durch Dehnübungen, kurzzeitige Belastungen und Entspannungsphasen bereiten viel Freude. Musik hilft Ihnen dabei, sich zu konzentrieren und den Rhythmus zu finden.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mit.

D030227

vhs Dreieich

Gülsen Dener-Klemm

Dreieich (Spremlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Sa, ab 08.02.2025, 10.00-11.00 Uhr, kein Kurs am 03.05.

€ 86,-, 12 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Tanzfitness - Tanz dich fit!

Ein Kurs für alle Altersgruppen. Tanzen ist ein Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur stärkt und die Körperhaltung verbessert. Tanzen kann das Wohlbefinden fördern und ist der ideale Sport, um sich fit zu halten und dabei Spaß zu haben. Verschiedene Schrittkombinationen, begleitet von unterschiedlicher Musik, sind leicht zu lernen. Der Fokus liegt jedoch auf der Fitness, nicht auf der Tanztechnik.

K030223

Vasilica Kerkhoff, Tanzlehrerin

Rodgau (Dudenhofen), Das aktuelle Fitnessstudio, Raiffeisenstraße 7, Kursraum

Di, ab 11.02.2025, 17.45-18.45 Uhr

€ 36,-, 10 Termine, 13,3 UE

Hula-Hoop für Fortgeschrittene: Double und Triple Hooping

- Kleingruppe

More hoops, more fun! Welche Tricks lassen sich mit zwei und drei Hoops einüben? Rollen, Jonglieren, Isolieren, das sogenannte „placement juggling“, Multihoop-Elemente? Nach Ihren Wünschen tauchen wir in die Welt des double und triple hooping. Nur für stark fortgeschrittene oder sehr motivierte Hoopies!

R030280

vhs Rödermark

Lisa Schaffner, zertifizierte Hoopdance- und -fitness-trainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 14.05. und 21.05.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

Hula-Hoop Mittelstufe: Flow und Choreografieelemente

- Kleingruppe

Sie waren schon einmal in (m)einem Hoopkurs und wollen mehr? Oder sind motivierter Beginner, der nicht „um den Bauch hullern“ will? Mehr fließende Bewegungen, mehr tänzerische oder stilistische Elemente zu passender Musik oder praktische Tricks, die andere Tricks miteinander verbinden? Dann ist dieser Kurs für Sie geeignet. Achtung: Klassisches Bauchhooping steht hier NICHT im Vordergrund!

R030282

vhs Rödermark

Lisa Schaffner, zertifizierte Hoopdance- und -fitness-trainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 04.06. und 18.06.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 32,-, 3 Termine, 6 UE, 4-7 TN

Hula-Hoop Tricks für alle Level

- Kleingruppe

Sie interessieren sich für Hooping, waren vielleicht schon in einem Kurs? Oder sind motivierter Beginner, der nicht ausschließlich „um den Bauch hullern“ will? Hier gibt es so viel mehr zu entdecken: Hoopen um verschiedene Körperteile, magische Zirkustricks oder sportliche Elemente, ganz individuell nach Wunsch. Klassisches Bauchhooping steht hier nicht im Vordergrund, kann aber erlernt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

R030284

vhs Rödermark

Lisa Schaffner, zertifizierte Hoopdance- und -fitness-trainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 25.06. und 02.07.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

R030286

vhs Rödermark

Lisa Schaffner, zertifizierte Hoopdance- und -fitness-trainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 20.08. und 27.08.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

Fitness- und Ganzkörpertraining mit Kampfsportelementen

- Kleingruppe

Wir trainieren Ausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit und Koordination. Dazu bauen wir vielfältige Übungsformen im Mix mit Kampfsportbewegungen schrittweise auf und steigern uns allmählich. Je nach Voraussetzungen können die Übungen variiert werden. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihren Körper fordern und ganzheitlich trainieren möchten. Bitte mitbringen: Sportliche bequeme Kleidung, Isomatte/großes Handtuch, Getränk und nach Bedarf einen Snack.

D030234

vhs Dreieich

Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, langjährige Karateerfahrung

Dreieich (Spremlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Do, ab 06.02.2025, 18.00-19.15 Uhr, keine Kurstermine im Mai

€ 135,-, 15 Termine, 25 UE, 4-7 TN

Fitnesswanderung: Der Taunus im Wechsel der Jahreszeiten

Diese Bergwanderung führt Sie durch den landschaftlich reizvollen Taunus über die weiße Mauer (Pause), weiter Fuchstanz (1. Rast) und zum Großen Feldberg mit seiner tollen Aussicht. Sie erlernen bei der Wanderung die Grundlagen und Verhalten des Bergwanderns. Die Wanderung von ca. 12 km dauert insgesamt ca. 4,5 Std. Sie ist bestens zum Fotografieren und für einen Einstieg ins Bergwandern geeignet. Vorausgesetzt wird eine Grundkondition, es werden insgesamt 800 Höhenmeter bewältigt. Am Ende lassen wir die Wanderung in einem Restaurant gemütlich ausklingen. Den Rückweg vom Großen Feldberg zur Hohemark erfolgt mit dem Bus (eigene Kosten). Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (Ausnahme: extreme Wetterlagen, ggf. Rückfrage halten). Bitte planen Sie zusätzlich 2 Std. Puffer-Zeit für etwaige Busverspätungen etc. ein.

Funktionale Kleidung, Wetter angepasst, Wander/Nordic-Walking-Stöcke, Getränke, Essen, Wechselkleidung.

K030236

Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, Mitglied im Dt. Alpenverein Frankfurt

Oberursel, Treffpunkt: Taunus-Informationszentrum, Hohemark

Sa, 25.01.2025, 10.00-15.30 Uhr

€ 19,-, 1 Termin, 7 UE

K030237

Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, Mitglied im Dt. Alpenverein Frankfurt

Oberursel, Treffpunkt: Taunus-Informationszentrum, Hohemark

Sa, 26.04.2025, 13.00-18.30 Uhr

€ 19,-, 1 Termin, 7 UE



Fitnesswanderung: Wanderung Hahnenkammsee und Berg Hahnenkamm/Alzenau

Der Start und das Ziel sind der Bahnhof Alzenau-Michelbach. Vom Bahnhof aus wandern wir am Ortsteil Dörsthöfe vorbei und steigen dann zum Hahnenkammsee hinauf. Der Hahnenkamm liegt im wunderschönen Naturpark Spessart und ist mit 435 m ü. NHN einer der markantesten Spessartberge. Nach einer ersten Rast wandern wir weiter zum Hahnenkamm-Turm und genießen die Aussicht auf die umliegende Rhein-Main-Region. Im Berggasthof Hahnenkamm feiern wir gemütlich den Aufstieg. Der Rückweg von circa einer Stunde bringt uns zum Bahnhof Alzenau-Michelbach zurück. Wer möchte, kann gerne in einem Weinlokal in der Nähe des Bahnhofs noch einkehren. Die ganze Tour misst ca. 12 km, ca. 3,5 h Gehzeit, mit mittleren Anstiegen und tollen Ausblicken. Optional kann ein Abstecher zu den Wein-Steilhanganlagen „Schöne Aussicht“ eingebaut werden, wodurch sich die Strecke um 2 km/1 Std. verlängert. Dies bespricht die Gruppe nach dem Start am Bahnhof.

Wetter angepasste Kleidung, Trekkingschuhe, Stöcke nach Bedarf, Erfrischung und Snack

K030239

Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, Mitglied im Dt. Alpenverein Frankfurt

Alzenau (Michelbach), Bahnhof

Sa, 03.05.2025, 13.00-18.00 Uhr

€ 16,-, 1 Termin, 6 UE

Wenn Sie Fahrgemeinschaften (Zug oder Auto) bilden möchten, geben Sie uns bitte mit der Anmeldung die Erlaubnis Ihre Kontaktdaten weitergeben zu dürfen.

Für einen bewegten Sommer!

Ausführliche Beschreibungen der Bewegungskurse in den Monaten Juli und August 2025 finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-kreis-offenbach.de/Sommerkurse





Information und Prävention

Vortrag: Mit Gewohnheitsänderung zum Wunschgewicht

Theoretisch wissen wir alle, wie Abnehmen funktioniert: Man muss mehr Kalorien verbrennen, als man zu sich nimmt. Dieses Prinzip basiert auf der richtigen Ernährung und ausreichend Bewegung beziehungsweise Sport. Doch warum scheitern dennoch so viele Menschen daran, ihr Gewicht dauerhaft zu reduzieren?

Die Antwort liegt in unseren Gewohnheiten. Häufig gelingt es uns nicht, unsere etablierten Routinen nachhaltig zu ändern. Genau hier setzt der Vortrag an: Es gibt bewährte Strategien und einfache Methoden, die dabei helfen, Gewohnheiten bezüglich Ernährung und Bewegung zu verändern. Mit diesen Methoden kann der Abnehmerfolg nicht nur kurzfristig, sondern dauerhaft sein.

D030311

Oliver Haas, selbstständiger Ernährungsberater und Experte für pflanzenbasierte Ernährung

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Do, 06.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Augen lieben auch Kräuter – Ganzheitliche Anwendung

- Kleingruppe

Welche Kräuter helfen den Augen bei verschiedenen Erkrankungen? Sie möchten etwas für den Erhalt und die Stärkung Ihres Sehvermögens tun? Was tun bei trockenen Augen und wie fördert man die Durchblutung der Augen? Die Kursteilnehmer erleben ein spannendes Programm, das sowohl als Prävention für Normalsichtige als auch für bereits Fehlsichtige aller Altersgruppen geeignet ist.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen und ohne Kontaktlinsen kommen!

R030245

vhs Rödermark

Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin **Rödermark (Ober-Roden)**, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Di, 04.02.2025, 19.00-21.15 Uhr

€ 16,-; 1 Termin, 3 UE

Su-Jok - Koreanische Hand- und Ohrakupressur bei Kopf- und Rückenschmerzen

- Kleingruppe

Su (Hand) Jok (Fuß) wurde von dem südkoreanischen Wissenschaftler Prof. Dr. Park Jae Woo entwickelt. Dabei handelt es sich um eine Akupressur-Methode, bei der bestimmte Reflexzonen des Meridiansystems am Ohr, an der Hand sowie am Fuß stimuliert werden. Im Kurs wird die Methode intensiv geübt, so dass sie am eigenen Körper angewandt werden kann. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Akupressur Punkte, die bei Kopf-, Rücken-, und Gelenkschmerzen angewandt werden. Begleitend werden im Kurs zur Entspannung, Übungen aus dem Qi-Gong / Yoga praktiziert.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mit Handtuch für den Schoß

R030315

vhs Rödermark

Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 09.04.2025 und 16.04.2025, 17.00-20.00 Uhr

€ 43,- (sowie € 25,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Generation 45plus und ihre Eltern: Was tun, wenn der Unterstützungsbedarf steigt?

Wenn die eigenen Eltern hilfsbedürftig werden, kann das als Tochter oder Sohn sehr herausfordernd sein. Was kann, möchte oder sollte ich tun? Wie finde ich den für mich richtigen Weg? Wo bekomme ich Unterstützung? Wie viele Menschen sind eigentlich pflegebedürftig? Wie werden sie versorgt? Wie wird das bezahlt? Der interaktive Vortrag bietet Ihnen nicht nur Informationen, sondern auch die Möglichkeit zum Austausch in Kleingruppen.

K030308

Margret Vennebörger, Psychologische Beraterin

Dietzenbach, Stadtteilzentrum, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, EG, Raum D8

Mi, 26.03.2025, 18.00-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

In Kooperation mit der Leitstelle Älter werden und dem Pflegestützpunkt Kreis Offenbach



Pflegende Partner: wie gehe ich mit der Belastung und der Veränderung um?

Wenn die Partnerin oder der Partner hilfsbedürftig werden, kann das sehr herausfordernd sein. Die Person, auf die wir uns immer verlassen konnten, braucht jetzt unsere Unterstützung. Die Aufgabenverteilung innerhalb der Beziehung verändert sich, beide müssen sich immer wieder neu orientieren. Was kann, möchte oder sollte ich tun? Wie finde ich den für mich richtigen Weg? Wo bekomme ich Entlastung? Wie viele Menschen sind eigentlich pflegebedürftig? Wie werden sie versorgt? Wie wird das bezahlt? Der interaktive Charakter des Vortrags ermöglicht es Ihnen, in Kleingruppen zu diskutieren und Ihre Erfahrungen zu teilen.

K030309

Margret Vennebörger, Psychologische Beraterin

Dietzenbach, Stadtteilzentrum, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, EG, Raum D8

Mi, 04.06.2025, 18.00-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

In Kooperation mit der Leitstelle Älter werden und dem Pflegestützpunkt Kreis Offenbach.

Letzte Hilfe - ein Angebot in Kooperation mit dem Hospiz- und Palliativberatungsdienst der Johanniter

Dieses Angebot richtet sich an alle, die erfahren möchten, was sie für Angehörige und Freunde am Ende des Lebens tun können und die sich mit den Themen „Begleiten und Umsorgen am Lebensende, Tod und Sterben“ auseinandersetzen wollen. Der Kurs vermittelt Grundwissen und einfache begleitende praktische Maßnahmen, um die Teilnehmer zu befähigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn dass man nach Verkehrsunfällen Erste Hilfe leistet, ist selbstverständlich. Doch wie kann man einem Menschen helfen, der sich auf seinem letzten Weg befindet und im Sterben liegt? In dem fünfständigen Kurs wird es unter anderem um die Themen „Sterben gehört zum Leben dazu“, „Vorsorgen und Entscheiden“, „Leiden

lindern“ und „Abschied nehmen“ gehen.

Bitte bringen Sie sich Getränke und Verpflegung für den Tag mit.

D030312

vhs Dreieich

N. N., Amb. Hospiz- und Palliativberatungsdienst

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Sa, 26.04.2025, 10.00-15.00 Uhr

gebührenfrei

Der Tod gehört zum Leben

Der Tod ist ein großes Tabu. Er ist da, der nicht genannt werden darf. Er ist immer da, aber wir schauen ihn nicht an - bis er uns dazu zwingt. In diesem Kurs wenden wir uns dem Tod auf einfühlsame und zugleich pragmatische Weise zu: Wäre es nicht besser, niemand müsste sterben? Gibt es einen guten Zeitpunkt zum Sterben? Wie begegne ich einem Sterbenden? Wie trauere ich „richtig“? Was bleibt nach dem Tod? Lebe ich weiter?

Im Kurs sind alle Menschen willkommen, egal ob und welcher Glaubensrichtung jemand angehört. Es findet keine Missionierung statt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk und Verpflegung nach Bedarf

D030313

vhs Dreieich

Damian Sassin, freier Theologe und Trauerredner

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Fr, ab 21.02.2025, 16.30-18.00 Uhr

€ 43,-; 8 Termine, 16 UE

D030315

vhs Dreieich

Damian Sassin, freier Theologe und Trauerredner

Dreieich (Buchschlag), Haus Falltorweg, Falltorweg 2

Sa/So, 24.05./25.05.2025, 10.00-16.00 Uhr

€ 76,-; 2 Termine, 14 UE, 4-7 TN



Kommunikation mit von Hörverlust betroffenen Menschen

In der Kommunikation zwischen Menschen mit Hörverlust und ihrem Umfeld stellt die Unsichtbarkeit des Handicaps eine große Hürde dar; oft neigen Betroffene dazu, ihren Hörverlust zu leugnen, was zu Missverständnissen, Isolation und Abhängigkeiten führen kann. Dieser Kurs hilft Betroffenen und ihrem Umfeld, den Hörverlust anzuerkennen, Eigenständigkeit zu fördern und Kommunikationsfähigkeiten für den (Berufs-)Alltag zu entwickeln. Auch Angehörige, Freunde und Bekannte sind angesprochen, um ein besseres Verständnis und hilfreiche Kommunikationsweisen im Umgang mit Hörverlust zu erlernen. Geleitet wird der Kurs von einem Audio-Coach, der selbst von Hörverlust betroffen ist.

D030317

vhs Dreieich

Susann Bretz, Pädagogische Leitung vhs

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Do, 24.04., 15.05., 05.06. und 26.06.2025,

17.00-18.30 Uhr

€ 22,-; 4 Termine, 8 UE



Nicht mit mir! Konfliktvermeidung und Selbstverteidigung

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie im Alltag problematische Situationen im Vorfeld erkennen und Konflikte vermeiden können. Dennoch kann es Gefahrensituationen geben, in denen Sie Konflikten nicht aus dem Weg gehen können, weil Sie verbal und/oder körperlich angegriffen werden. Der Kurs zeigt Ihnen Strategien und Reaktionsmöglichkeiten, wie Sie die Situation deeskalieren, sich Hilfe holen oder Hilfe geben und sich wehren können - auch wenn Sie die durchschnittliche Lebensmitte bereits überschritten haben.

Bequeme Kleidung, Getränk
D030319

Thomas Meyer, Ehrenpräsident 1. Sprendlinger Judo Verein e.V., Monika Meyer, Kursleiterin Frauenselbstverteidigung

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mi, 14.05.2025, 15.30 - 17.45 Uhr

€ 8,-, 1 Termin, 3 UE

In Kooperation mit dem 1. Sprendlinger Judo Verein e.V.

Hybrid-Vortrag: Hitze und Luftverschmutzung - die unsichtbaren Gefahren für unsere Gesundheit

Erschöpfung, Schwindel, Verwirrtheit, Hitzschlag, Tod - können die Folgen der zunehmenden Hitze sein. Ein erhöhtes Risiko haben Kinder, ältere Menschen sowie Menschen mit Vorerkrankungen. Während die Hitze uns in Deutschland vor allem in den Sommermonaten belastet, stellt die emissionsbedingte Luftverschmutzung ein fortwährendes, ernsthaftes Gesundheitsrisiko dar. Astrid Rehner, Fachärztin für Allgemeinmedizin, spricht über die Auswirkungen von Hitze und Luftverschmutzung auf unsere Gesundheit und wie wir uns schützen können.

D030330 vhs Dreieich

Astrid Rehner, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“

Mi, 25.06.2025, 19.00-20.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich. Bitte teilen Sie mit, ob Sie online oder vor Ort teilnehmen möchten.

In Kooperation mit Klimaschutz Kreis Offenbach, Europe Direct Relais Rhein-Main sowie der vhs Landkreis Darmstadt-Dieburg

Online-Workshop: Kreativ oder kontrolliert? Ein Blick ins Gehirn: Wo Emotionen und Ideen Zuhause sind

Sind Sie ein Herz- oder Kopfmensch? Egal, ob Sie eher der kreative Typ sind oder der sachliche Denker - unser Gehirn hat für beides Platz! In diesem Vortrag werfen wir einen Blick in die geheimnisvolle Welt der rechten und linken Hirnhälfte und erfahren, wie das Gehirn unsere Emotionen und kreativen Einfälle hervorbringt. Erfahren Sie, was die Hirnhälften eigentlich so beschäftigt und wie sie miteinander arbeiten, um aus Gedanken Gefühle und aus Ideen Realität zu machen. Eine Stunde voller spannender Einsichten in das Gehirn - unterhaltsam, leicht verständlich und ohne Vorkenntnisse.

K030320

Susanne Gabriel, Physiotherapeutin, freiberufliche Dozentin für Neurologie und Orthopädie

online

Do, 06.03.2025, 18.00-20.15 Uhr

€ 10,-, 1 Termin, 3 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Online-Kurs: Wie unser Gehirn Entscheidungen trifft

Stärken Sie Ihre Intuition und verankern Sie diese bewusster in Ihren Alltag.

In diesem Online-Kurs erforschen wir die spannende Welt der Intuition aus neurowissenschaftlicher Perspektive. Intuition wird oft als plötzlich auftauchendes Gefühl beschrieben, das uns in schwierigen Entscheidungen den Weg weist. Doch welche Mechanismen im Gehirn sind dafür verantwortlich? Der Kurs vermittelt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Hirnareale, die an der intuitiven Entscheidungsfindung beteiligt sind. Durch gezielte Übungen und den Austausch mit anderen Teilnehmenden lernen Sie, Ihre eigene Intuition zu stärken und bewusster in Ihren Alltag zu integrieren.

K030321

Susanne Gabriel, Physiotherapeutin, freiberufliche Dozentin für Neurologie und Orthopädie

online

Do, ab 13.03.2025, 18.30-20.00 Uhr

€ 65,-, 6 Termine, 12 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Online-Kurs: Wie unser Gehirn auf Stress reagiert - und welche Auswirkungen hat das auf unsere Gesundheit?

Erlernen Sie praxiserprobte Techniken, die stressbedingte Symptome reduzieren.

Stress gehört zu den größten Herausforderungen unserer modernen Lebensweise und hat nicht nur Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, sondern auch auf unsere Gesundheit. Dieser Online-Kurs widmet sich der Frage, wie unser Gehirn auf Stress reagiert und welche Strategien wir entwickeln können, um besser damit umzugehen. Neben den neurowissenschaftlichen Grundlagen zu Stress und seinen Auswirkungen auf das Gehirn werden Ihnen praxiserprobte Techniken vermittelt, um Ihre Resilienz zu stärken und stressbedingte Symptome zu reduzieren.

Susanne Gabriel, Physiotherapeutin, freiberufliche Dozentin für Neurologie und Orthopädie

online

Do, ab 08.05.2025, 18.30-20.00 Uhr

€ 65,-, 6 Termine, 12 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Ernährung und Kochen

Hybrid-Vortrag: Fastenzeit - gesundheitliche Aspekte, Hintergründe, Ernährung

In diesem Vortrag werden verschiedene Formen des Fastens dargestellt. Wie funktionieren sie, was passiert im Stoffwechsel, welche gesundheitlichen Auswirkungen haben sie. Ganz wichtig ist auch das Fastenbrechen und wie es hinterher weitergeht. Das Fasten könnte der Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung sein. Auch das Intervallfasten mit seinen regelmäßigen Kurz-Fastenzeiten, was eher alltagstauglich ist, wird hier vorgestellt.

K030501

Sabine Hentschel, Diplom-Ökotrophologin

Online oder in Dieburg

Mi, 05.03.2025, 17.30-19.00 Uhr

gebührenfrei

(tel.) Anmeldung erforderlich. Bitte teilen Sie mit, ob Sie online oder vor Ort in Dieburg teilnehmen möchten.

In Kooperation mit der vhs Landkreis Darmstadt-Dieburg und der Verbraucherberatung im DHB - Netzwerk Haushalt in Dieburg.

Vortrag: Einstieg in eine gesunde pflanzliche Ernährung

Eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung kann Ihre Energie steigern, die Verdauung fördern und zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie erfolgreich in die vegane Ernährung einsteigen und dabei auf keine wichtigen Nährstoffe verzichten müssen. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihre Mahlzeiten planen, welche Lebensmittel Sie in Ihren Alltag integrieren sollten und wie Sie sicherstellen, dass Ihre Nährstoffversorgung abgedeckt ist. Dieser Vortrag ist besonders für diejenigen geeignet, die sich mit der Idee einer pflanzlichen Ernährung befassen oder den Umstieg wagen möchten.

D030503

vhs Dreieich

Oliver Haas, selbstständiger Ernährungsberater und Experte für pflanzenbasierte Ernährung

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Do, 06.03.2025, 19.30-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Gesunde pflanzliche Ernährung trotz Alltagsstress

Ein stressiger Arbeitsalltag lässt oft wenig Zeit für gesunde Ernährung. Ernährungsberater Oliver Haas erklärt, welche Nährstoffe in einer pflanzenbasierten Ernährung besonders wertvoll sind und wie sie Ihnen dabei helfen können, Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern. Statt auf leere Kalorien aus dem Snackautomaten zu setzen, lernen Sie, wie einfache und nahrhafte Alternativen Ihren Alltag positiv verändern können ohne zusätzlichen Stress zu erzeugen.

D030505

vhs Dreieich

Oliver Haas, selbstständiger Ernährungsberater und Experte für pflanzenbasierte Ernährung

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mi, 30.04.2025, 19.30-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Gesund abnehmen statt Crashdiät: Wege zu einem langfristigen Wohlfühlgewicht

Crashdiäten führen oft zum Jojo-Effekt und belasten den Körper. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Wohlfühlgewicht nachhaltig erreichen und halten - ganz ohne Verzicht oder strenge Diätregeln. Lernen Sie, wie einfache Veränderungen in der Ernährung und Lebensweise langfristig zu gesunder Gewichtsreduktion führen, ohne den Genuss am Essen zu verlieren. Der Vortrag richtet sich an alle, die eine dauerhafte, gesunde Alternative zu Diäten suchen. Bitte Schreibmaterial und € 2,- für ein Handout mitbringen, die direkt an die Referentin zu entrichten sind!

R030301

vhs Rödermark

Adriane Pauly, Ernährungscoach

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal

Di, 13.05.2025, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

**Vortrag: Wie isst man wirklich gesund? - Ernährungsmythen aufgedeckt!**

Der Dschungel an Ernährungstipps ist mittlerweile sehr groß und undurchsichtig. Empfehlungen sind oftmals gegensätzlich und stiften häufig Verwirrung. Viele Irrtümer halten sich hartnäckig und machen es nicht leicht, sich tatsächlich gesund zu ernähren. Was ist dran an den Aussagen: „Eier erhöhen den Cholesterinspiegel!“, „Zu viel Salz ist ungesund!“, „Fette machen fett!“ oder „Agavendicksaft ist gesünder als Haushaltszucker!“. Verena Robens, Fachberaterin für Darmgesundheit und Ernährungscoach, räumt mit Ernährungsmythen auf und klärt dabei Fragen wie „Ist Fasten für jeden empfehlenswert?“, „Wie sinnvoll ist eine vegane Ernährung?“ und „Ist Vollkorn immer gesünder?“. Der Vortrag bietet Ihnen eine hilfreiche Orientierung auf Ihrem Weg zu einer gesunden Ernährung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D030507 vhs Dreieich

Verena Robens, Darm- und Ernährungscoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Do, 15.05.2025, 18.00-19.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Einführung in die Fermentation: Kimchi und Sauerkraut - Milchsäure Geschwister und Beispiele der Milchsäuren

- Kleingruppe

In allen Kulturen gibt es lang bewährte Techniken, Lebensmittel auf verschiedene Arten haltbar zu machen. In diesem Workshop entdecken wir zusammen die klassische Konservierungsmethode der Fermentierung. Gemeinsam werden unterschiedliche Kostproben verkostigt, Gespräche über das Medium geführt und selbst erzeugte kulinarische Erlebnisse für zuhause hergestellt. Anschließend wird noch eine Anleitung für die eigene Produktion erarbeitet.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Einmachgläser (Schraubglas oder Drahtbügelglas jeweils ca. 700ml), Schreibmaterial

D030509

vhs Dreieich

Sonja Herrmann

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 20.02.2025, 18.00-21.00 Uhr

€ 22,- (sowie € 12,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Vitalstoffreiche 5-Elemente-Küche - Suppen und Salate für jeden Tag

- Kleingruppe

Dieser 5-Elemente-Kochabend nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) versorgt uns vitalstoffreich und orientiert sich weitestgehend am saisonalen Angebot. Wir kochen warm und knackig frisch. Die Rezepte sind leicht, einfach nachzukochen und auch gut vorzubereiten für die Pause unterwegs! Die vegetarisch/veganen Suppen und Salate machen satt ohne zu belasten und bieten neue Alternativen zu bekannten Blattsalaten und Rohkost. Mit den Rezepten lassen sich auch „Detox- und Basenfastentage“ leicht und geschmackvoll umsetzen.

Bitte mitbringen: Schürze, fest verschließbare Behälter für ggf. Reste, Trockentücher, Getränk

D030510

vhs Dreieich

Daniela Palombo, Ernährungscoach (IHK)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Mi, 26.02.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 14,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Gesund und vollwertig durchs Jahr - Lassen Sie sich überraschen!

- Kleingruppe

In diesem Kurs können Sie entdecken, wie abwechslungsreich und lecker gesunde Ernährung sein kann! Gemeinsam bereiten wir vollwertige, vegetarische Speisen zu – von frischen, knackigen Salaten über nahrhafte Hauptgerichte bis hin zu süßen, gesunden Desserts. Jede Kurseinheit steht unter einem neuen Thema, das Ihnen zeigt, wie gesunde und schmackhafte Gerichte in den Alltag integriert werden können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben, Getränk nach Wahl, ein paar saubere Schuhe für die Küche, bei langen Haaren noch ein Haargummi

D030512

vhs Dreieich

Kristin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Fr, 28.02., 21.03., 25.04., 23.05. und 29.08.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 135,- (sowie pro Termin € 17,- für Bio-Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 25 UE, 4-7 TN



Kristin Leuschner

Backworkshops für Fortgeschrittene mit Sauerteig

- Kleingruppe

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits Backerfahrung haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Gemeinsam mahlen wir frisches Getreide und backen köstliche Brote mit Sauerteig. Dazu bereiten wir verschiedene vollwertige Aufstriche zu – sowohl süße als auch herzhaft. Nach dem Backen genießen wir gemeinsam unsere Kreationen und nehmen uns Zeit für offene Fragen. Natürlich dürfen die restlichen Leckereien gerne mit nach Hause genommen werden. Als besonderes Geschenk erhalten alle Teilnehmende ein Glas Sauerteig zum Mitnehmen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben und ein sauberes Marmeladenglas, ein paar saubere Schuhe für die Küche, bei langen Haaren noch ein

Haargummi, Getränk Ihrer Wahl

D030514

vhs Dreieich

Kristin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Fr, 07.03.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 17,- für Bio-Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Koreanische Spezialitäten: Sundubu-Jjigae und 5 verschiedene Seasonal Banchan

- Kleingruppe

Sundubu-Jjigae ist eine Suppe, ähnlich einem Eintopf. Das Gericht besteht aus frisch gewonnenem, extra weichem Tofu, der nicht gepresst wurde. Banchan (früher „Bansang“) bezeichnet Gemüsebeilagen, die zusammen mit gekochtem Reis serviert werden. In Korea spricht man von 3, 5, 7, 9 oder 12 Cheop Bansang. 12 Cheop Bansang war der übliche Standard am Königlichen Hof während der Joseon-Dynastie (1392-1897), das bedeutet 12 verschiedene Beilagen. Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, sowie Topflappen, Behälter für Kostproben, Getränke Ihrer Wahl.

D030516

vhs Dreieich

Younghwa Kwon

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 13.03.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Hülsenfrüchte - die pflanzliche Eiweißquelle unbeschwert genießen

- Kleingruppe

Hülsenfrüchte sind bekanntlich gesund, da sie gutes pflanzliches Eiweiß und wertvolle Vitalstoffe liefern. Dennoch meiden viele Menschen Linsen, Bohnen & Co aus Angst vor Darmunverträglichkeit. Im Kurs lernen wir, wie man Hülsenfrüchte richtig zubereitet und genießen selbstgemachte wärmende Dal-Suppe, knusprige Falafel, Schokokuchen mit schwarzen Bohnen und andere Leckereien.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben

D030519

vhs Dreieich

Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 20.03.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 14,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN



Natalia Litkovych



Festliche Ostern mit allerlei Geflügel zum Fest und Eiern im Nest

Aus einem Suppenhuhn kochen wir leckere Brühe mit frischen „Krümelchen-Nudeln“, verarbeiten das Fleisch zu Frikassee und Geflügelsalat oder als Füllung für Ragout fin. Zum knackigen Salat an gefüllten Eiern gibt es Hühnerleber mit Apfel-Zwiebeln, Putenschnitzelchen in Honig-Senf-Marinade, Ente à l'Orange oder „Coq au vin“ - Hühnchen in Rotwein zu Kartoffel-Spinat-Roulade und selbstgemachten Krokettchen. Zum süßen Abschluss bereiten wir Mango-Kokos-Creme im Glas und heißen „Bombardino“ mit Eierlikör - und dann kann Ostern kommen...
Bitte mitbringen: 6-8 fest verschließbare Behälter für eventuelle Reste, Schürze, Trockentücher
D030521 vhs Dreieich

Gabriele Andresen

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 27.03.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 26,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Familien-Kochkurs mit Kindern von 6-12 Jahren

251D010513

Kursbeschreibung siehe Seite 7

Kakao-Ritual für die Osterzeit

- Kleingruppe

Wir beginnen das Ritual mit einem informativen Vortrag über die Besonderheiten des Rohkakaos. Dabei wird der Unterschied zu handelsüblichem Kakao aus dem Supermarkt deutlich und es werden die Ursprünge und die kulturelle Bedeutung von Rohkakao in den alten Kulturen der Inka und Maya beleuchtet. Sie erfahren, wie dieses „pflanzliche Superfood“ damals und heute genutzt wurde und welche positiven Eigenschaften es auf den Körper und Geist hat. Das Ritual bietet eine Auszeit vom Alltag und einen Moment zum Innehalten – passend zur Symbolik des Osterfests als Zeit des Neubeginns. Gemeinsam setzen wir Intentionen und nehmen bewusst Abschied von alten Themen, um die Frühlings- und Osterzeit gestärkt zu beginnen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bei Bedarf Stuhl-kissen

D030522

vhs Dreieich

Oliver Haas, selbstständiger Ernährungsberater und Experte für pflanzenbasierte Ernährung

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.210

Sa, 05.04.2025, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,- (zzgl. € 6,- in bar für den Rohkakao an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Gesunde Snacks

- Kleingruppe

Bei Lust auf Süßkram oder dem kleinen Hunger zwischendurch sind gesunde Kleinigkeiten die richtige Wahl. An diesem Abend lernen wir was sich als gesunde Snacks für Büro, zu Hause oder unterwegs am besten eignet. Danach bereiten wir zusammen knusprige Kichererbsen, köstliche Energyballs, fruchtige Smoothies und andere wertvolle Naschereien zu. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben
D030524 vhs Dreieich

Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 08.05.2025, 18.00-21.00 Uhr

€ 22,- (sowie € 12,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Kochen und essen mit Wein

- Kleingruppe

Wein ist mehr als nur ein perfekter Begleiter edler Speisen! Erleben Sie hier, wie ein Wein mit seinen vielfältigen Aromen Ihre Küche z.B. bei Seezunge, Kalbsbäckchen und Coq au Vin bereichert. Das Wein-Wissen aus dem Kurs „Wein schmecken und genießen“ können Sie hier praktisch umsetzen und geschmackvoll anwenden, ist aber keine Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, Schürze, Geschirrhandtuch, Messer, Schneidebrett, Gefrierbeutel oder Gefäße für Reste.

D030526

vhs Dreieich

Heinz Lewandowski, Akademieleiter i.R.

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Mo, 19.05.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 25,- Lebensmittelumlage für Wein und Nahrungsmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termine, 5 UE, 4-7 TN

Wein schmecken und genießen

D020630

Kursbeschreibung siehe Seite 15

„Der wilde Westen“ - Burger, Steaks und Fritten

Nordamerika hat viele kulinarische Höhepunkte! Freuen Sie sich auf „Boston baked beans“ gebackene Bohnen, „Meatloaf with bacon“ Hackbraten mit Speck, Thunfisch-Steaks an Oliven-Dressing und „Coleslaw“ kanadischen Krautsalat. Knusprige Burger-Brötchen werden mit Rind, Geflügel oder Gemüse-Frikadellen und knackigem Gemüse belegt, mit Marinaden, Dips und Salsa verfeinert. „Cheesecake“ und „Brownies“ verführen Sie zum Dessert!

Bitte mitbringen: 6-8 fest verschließbare Behälter für eventuelle Reste, Schürze, Trockentücher

D030528

vhs Dreieich

Gabriele Andresen

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Do, 22.05.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 26,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Frischkostpower - vielfältig, lecker und gesund

- Kleingruppe

In diesem Kurs entdecken Sie die Kraft der Frischkost! Gemeinsam bereiten wir eine vielfältige Auswahl an leckeren und gesunden Frischkostsalaten zu – von würzigem Süßkartoffelsalat bis hin zu raffiniertem Rote-Bete-Carpaccio und vielen weiteren köstlichen Kreationen. Die Natur bietet uns eine Fülle an frischen, nahrhaften Zutaten, die nicht nur gut schmecken, sondern auch unserem Körper guttun. Rohkost muss dabei keineswegs langweilig sein – lassen Sie sich von den abwechslungsreichen Rezepten und neuen Geschmackserlebnissen überraschen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben, ein Paar saubere Schuhe für die Küche, bei langen Haaren ein Haargummi, Getränk Ihrer Wahl
D030530 vhs Dreieich
Kristin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Fr, 27.06.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 15,- für Bio-Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Frühstücksrezepte - für einen nährenden Start in den Tag

- Kleingruppe

Das nährnde und stärkende Frühstück, vor allem das warme Frühstück, unterstützt nach der TCM (traditionelle chinesische Medizin) das Immunsystem, lindert Magen- und Darmbeschwerden und sättigt sowie wärmt kalte Hände und Füße. Wir bereiten herzhaftes und süße vegetarische sowie vegane warme Frühstücksvarianten mit Hafer, Gerste, Hirse, Buchweizen und Polenta und Ei-Speisen zu. Ein gesundes und leckeres Frühstück als Basis für den Tag.

Bitte mitbringen: Schürze, fest verschließbare Behälter für ggf. Reste, Trockentücher, Getränk
D030532 vhs Dreieich

Daniela Palombo, Ernährungskoach (IHK)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)

Sa, 16.08.2025, 10.00-13.45 Uhr

€ 28,- (sowie € 14,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Mentale Gesundheit

Dem Neuen auf der Spur - Innere Türen öffnen mit Focusing

- Kleingruppe

„Wenn ihr's nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen“ (J.W.v. Goethe)

Ideen, was wir gerne tun, erreichen, verändern wollen, haben wir im Kopf vielleicht viele. Doch was davon entspricht auch in der Tiefe unserem Erleben?

Was möchte wahrhaftig in uns und unserem Leben lebendig werden? Mit Hilfe der Methode „Focusing“ tauchen wir ein in die Fülle des gegenwärtigen Augenblicks und richten die Aufmerksamkeit in unsere Körpermitte. Wir begegnen dem, was ist, dem, was war und dem, wie es richtig wäre. Wir verabschieden uns von allen Konzepten und lassen uns überraschen vom Fluss unseres Lebens und den nächsten stimmigen Schritten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Mittagsverpflegung, Getränk

D030610

vhs Dreieich

Christine Göllner, Diplom-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Sa, 01.02.2025, 10.00-17.00 Uhr

€ 49,-; 1 Termin, 9 UE, 4-7 TN

Sie finden uns auch
im Internet unter:
www.vhs-kreis-offenbach.de



Resilienz – das innere Schutzschild für schwierige Zeiten

- Kleingruppe

„Der Sturm wird immer stärker! Macht nichts, ich auch.“ Zitat Pipi Langstrumpf

Innere Stärke ist die Widerstandskraft (Resilienz), trotz schwieriger Situationen und Umstände nicht zu verzagen. Manchen Menschen gelingt das ganz einfach, und anderen nicht. Warum? Um diese Frage zu beantworten, betrachten wir unser Energielevel, Energiespender und -räuber sowie das System, in dem wir leben. Durch meditative Elemente wollen wir die eigene Energie aktivieren und erfahrbar machen und die Energieräuber reduzieren. Ein Training zur Unterstützung von (Selbst-) Bewusstsein und Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

D030604 vhs Dreieich
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Sa, 08.03.2025, 14.00-17.45 Uhr

€ 27,- (sowie € 5,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Vortrag: Eine Duftreise zu sich selbst

Der Geruchssinn ist eng verknüpft mit unseren Erinnerungen und Gefühlen, es ist der intimste unserer Sinne. Wenn wir uns dem Duft eines ätherischen Öls öffnen, können der Duft und unser inneres Erleben in einen Dialog miteinander treten. Wir können über Assoziationen einen Zugang zu Bedürfnissen und Wünschen erhalten, die wir lange vergraben haben. Der Vortrag erläutert die Herstellung von ätherischen Ölen sowie die Wirkungsweise von Düften auf uns. Anschließend nimmt er Sie mit auf angeleitete Duftreisen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, geschmacksneutrales Getränk

D030608 vhs Dreieich
Manuella Jourdain, Olfactocoach® und Olfactothérapeute®

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo, 17.03.2025, 18.30-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erbeten

Unterstützung mit ätherischen Ölen

- Kleingruppe

Ätherische Öle können unsere Stimmung anheben, uns beruhigen und den Schlaf unterstützen, damit wir ausgeruht den Tag beginnen können. Mit 12 Ölen können wir unsere Psyche sowie unseren Körper und sein Immunsystem für ein gesundes Wohlbefinden unterstützen. In diesem Seminar können Sie die Öle kennenlernen und mit allen Sinnen erfahrbar machen. Wer möchte, kann sich selbst eine Mischung erstellen und für den täglichen Gebrauch mit nach Hause nehmen.

D030611 vhs Dreieich
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Fr, 16.05.2025, 15.00-18.00 Uhr

€ 22,- (sowie € 8,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen plus ggf. € 5,- für eine Mischung zum Mitnehmen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Workshop: Entdecken Sie Ihre individuelle Duftwahrnehmung

- Kleingruppe

Jede Duftwahrnehmung ist einzigartig! In diesem Workshop nutzen wir ein Tool der „Duftkommunikation“, um das Profil von Düften für sich zu erstellen, durch das Empfinden wie auch das Beschreiben. Dieser spielerische Ansatz trainiert unseren Geruchssinn und lässt uns die Wahrnehmung sowie die Wirkung ausgewählter Düfte reflektieren und vergleichen. Es werden ätherische Öle auf Duftstreifen verwendet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig und es wird keine „Riechleistung“ angestrebt. ALLE Nasen sind willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, geschmacksneutrales Getränk

D030612 vhs Dreieich
Manuella Jourdain, Olfactocoach® und Olfactothérapeute®

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Di, 17.06.2025, 18.30-21.00 Uhr

€ 18,-, 1 Termin, 3,3 UE, 4-7 TN

Kakao-Ritual für die Osterzeit

251D030522

Kursbeschreibung siehe Seite 35

Was will ich wirklich?

- Kleingruppe

In diesem Workshop nehmen Sie sich Zeit, um einem für Sie spürbar relevanten Thema auf den Grund zu gehen. Gearbeitet wird erlebnisbezogen mit den Methoden Thinking at the Edge und Focusing. Anhand theoretischer Inputs zu der Methodik und praktischen Übungen lernen Sie „mit dem ganzen Körper zu denken“ und sich selbst noch besser zuzuhören. So sind Sie eingeladen, ganz persönliche Antworten auf Ihre Fragen zu finden. Widersprüche, Unklares, und alles andere, was uns auf diesem Weg begegnet, sind dabei als wichtige Wegweiser willkommen. Den individuellen Prozess leitet alleine unser inneres Erleben für richtig und falsch.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Mittagsverpflegung, Getränk

D030616 vhs Dreieich
Christine Göllner, Diplom-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Fr, 13.06.2025, 17.30-20.30 Uhr

Sa, 14.06.2025, 10.00-16.00 Uhr

€ 65,-, 2 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub:

Die Kunst des Neinsagens

Selbstfürsorge durch Grenzen stärken und berufliche sowie persönliche Balance finden.

Bitte lesen Sie die ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub K030634

Tamara Zieger, Ergotherapeutin, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mo-Fr, 24.03.-28.03.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,- (sowie € 5,- für Material bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub: Zielorientiertes gesellschaftliches und berufliches Leben

BU

Eigene Visionen entdecken und die Zukunft aktiv gestalten.

Bitte lesen Sie die ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub K030637

Tamara Zieger, Ergotherapeutin, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mo-Fr, 23.06.-27.06.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,- (sowie € 5,- für Material bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub:

Resilienztraining - was uns stark macht

BU

Mehr Lebensfreude, Selbstbewusstsein und Widerstandskraft entwickeln.

Bitte lesen Sie die ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub

K030638

Sabine J. Pütz, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Mo-Fr, 07.07.-11.07.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 289,- (sowie € 5,- für Material bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K030639

Sabine J. Pütz, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“

Mo-Fr, ab 08.12.-12.12.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 289,- (sowie € 5,- für Material bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Brigitte Stapp-Bretsch

Bildungsurlaub:

Schnelle Lösungswege mit systemischer Gesprächsführung

BU

Stressfördernde Beziehungsdynamiken und Strukturen erkennen. Stressreduzierende Alternativen finden.

Bitte lesen Sie die ausführliche Kursbeschreibung unter www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub K030650

Brigitte Stapp-Bretsch, Dipl. Sozialpädagogin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 03.11.-07.11.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,- (sowie € 8,- in bar für ein umfangreiches Skript an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

SPRACHEN



Sprachen öffnen die Welt

„Sprichst Du mit einem Menschen in einer Sprache, die er versteht, erreichst Du seinen Verstand. Sprichst Du mit ihm in seiner Sprache, erreichst Du sein Herz.“

(„If you talk to a man in a language he understands, that goes to his head. If you talk to him in his language, that goes to his heart.“) – frei nach Nelson Mandela

Bei uns lernen Sie die Sprache(n), die Sie brauchen und lieben. Wir bieten fundierte sprachliche Bildung mit modernen Methoden.

Sie sind alle herzlich willkommen, wir freuen uns auf Sie – bis bald!



Deutsch als Fremdsprache

Information und Anmeldung:

Die vhs Kreis Offenbach bietet im Bereich Deutsch als Fremdsprache verschiedene Kursformate auf allen Stufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens an. Vor der Teilnahme an unseren Deutschkursen und -prüfungen ist eine persönliche Anmeldung erforderlich, um auf der Grundlage eines ausführlichen Beratungsgesprächs und gegebenenfalls eines kostenlosen Einstufungstests den passenden Kurs bzw. die geeignete Prüfung zu finden.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns:
06103 3131-1313

Kurszeiten:

- vormittags (08.30-11.45 Uhr/12.30 Uhr)
 - nachmittags (14.00-17.15 Uhr)
 - abends (18.00-21.15 Uhr)
- drei- bis fünfmal wöchentlich

Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz

Die vhs Kreis Offenbach ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Integrationskursen. Alle Personen mit Migrationshintergrund ohne ausreichende Deutschkenntnisse können diese Fördermöglichkeit beantragen oder werden gegebenenfalls von Amts wegen berechtigt bzw. verpflichtet. In Integrationskursen beträgt die Gebühr für berechtigte Teilnehmende (ohne Kostenbefreiungsbewilligung) € 2,29 pro Unterrichtsstunde.

Integrationskurse mit Alphabetisierung

vormittags

Allgemeine Integrationskurse

vormittags, nachmittags und abends

Berufsbezogene Deutschkurse nach dem Aufenthaltsgesetz

Die vhs Kreis Offenbach ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Berufssprachkursen (DeuFöV). Die Berechtigung zur Teilnahme erteilen in der Regel die Jobcenter und die Bundesagenturen für Arbeit bzw. unter bestimmten Voraussetzungen auch das BAMF. Teilnahmevoraussetzung ist der abgeschlossene Integrationskurs.

Berufsbezogene Deutschkurse (B2)

vormittags

Mittelstufe (B1+, B2, C1)

vormittags und abends

Bitte erkundigen Sie sich gerne bei uns nach folgenden besonderen Angeboten im Bereich „Deutsch als Fremdsprache“:

- **Prüfungstraining DTZ, telc B1, B2 und C1**
- **Fertigkeitstraining kompakt (Schreiben, Sprechen, Lesen, Grammatik, Phonetik, Rechtschreibung etc.)**
- **Bildungsurlaub Deutsch als Fremdsprache - Schreib- und Grammatiktraining B1+/B2/C1 - Fokus Beruf**

Unterrichtsorte

Dreieich
Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)
Frankfurter Str. 160-166
63303 Dreieich

Rödermark
Dieburger Str. 9-11
63322 Rödermark
und andere in Rödermark

Dietzenbach
Wilhelm-Leuschner-Str. 33
63128 Dietzenbach

Deutsch lernen mit digitalen Medien

Im Selbstlernzentrum im HLL (Raum 2.102) stehen Ihnen verschiedene neuere Sprachlernprogramme kostenlos zur Verfügung. Sie können hier zusätzlich und ergänzend zum Unterricht Ihre Sprachkenntnisse (Niveaustufen A1-C2) verbessern. Beispielsweise können Sie gezielt Ihre Aussprache trainieren oder Ihren Wortschatz erweitern. Dafür sollte ein Grundlagenwortschatz auf Niveau A1 vorhanden sein. Sie lernen an 32 modernen PC-Lernplätzen. Gern helfen wir Ihnen bei der Anwendung. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 06103 3131- 1313 oder vhs@kreis-offenbach.de.



Einbürgerung

Sie möchten die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen und müssen deshalb den Einbürgerungstest zum staatsbürgerschaftlichen Wissen ablegen. Vielleicht brauchen Sie auch eine Sprachprüfung auf dem Niveau B1 als Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse.

Beide Prüfungen können Sie im Prüfungszentrum der Volkshochschule Kreis Offenbach ablegen.

Bitte rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gern, Tel. 06103 3131-1313.

So geht es mit uns zur Einbürgerung:

So geht es mit uns zur Einbürgerung:

- persönliches Beratungsgespräch bzgl. Prüfungen
- Prüfungstraining kompakt für die B1-Sprachprüfung (optional)
- Anmeldung zum Einbürgerungstest und falls nötig auch zur B1-Sprachprüfung
- Prüfung(en) ablegen

Einbürgerungstest

Die jeweils aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-kreis-offenbach.de/einbuergierung



Sprachprüfungen

Über unsere Sprachprüfungen im Bereich Deutsch als Fremdsprache (DTZ, DTB, telc B1/B2/C1) informieren wir Sie gerne auf Anfrage.

Fremdsprachen

Arabisch

Arabisch A1 - Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse - Kleingruppe

Sie interessieren sich für die orientalische Kultur und im Speziellen für die arabische Sprache, haben aber noch nie Arabisch gelernt? Sie wollen die Sprache für Ihre berufliche, ehrenamtliche, universitäre Tätigkeit nutzen oder haben private Gründe? Mit dem Kursleiter Herrn Ghalayini gehen Sie die ersten Schritte in der fremden Sprache nach dem Prinzip „weniger ist mehr“. Sie machen sich mit der Schrift und ersten Sätzen vertraut und lernen pragmatisch, aber strukturiert von Anfang an. Auf Wunsch wird direkt im Anschluss ein Folgekurs eingerichtet. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040102 vhs Dreieich
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.215
Mi, ab 12.03.2025, 19.30-21.00 Uhr,
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

K040103
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
vhs.cloud
Do, ab 20.03.2025, 17.30-19.00 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN



Arabisch A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - Kleingruppe

Sie haben das arabische Alphabet gelernt und sind in der Lage, sich vorzustellen und wenige, ganz einfache Sätze zu verstehen und zu bilden. Der Kursleiter und das von ihm konzipierte Lehr- und Übungsbuch unterstützen Sie auf kurzweilige Weise, Ihre ersten Arabisch-Kenntnisse zu erweitern.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040105 vhs Dreieich
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.215
Mi, ab 12.03.2025, 17.45-19.15 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: Arabisch A1.3 für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen - Kleingruppe

Sie sind gut mit dem arabischen Alphabet vertraut und in der Lage, sich vorzustellen und Sätze zu bilden. Sie können diese sowohl mündlich als auch schriftlich formulieren und verfügen über ca. 250 Wörter.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K040110
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
virtuelles Gebäude, **vhs.cloud**
Fr, ab 21.03.2025, 19.30-21.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN





Online-Kurs: Arabisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie sind gut mit der arabischen Sprache vertraut und in der Lage sich vorzustellen und Sätze zu bilden. Sie können diese sowohl mündlich als auch schriftlich äußern und verfügen über ca. 500 Wörter.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K040112

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
virtuelles Gebäude, **vhs.cloud**

Mo, ab 17.03.2025, 19.30-21.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Online-Kurs: Arabisch A2.1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie sind gut mit der arabischen Sprache vertraut und in der Lage, sich vorzustellen und Sätze zu bilden. Sie können diese sowohl mündlich als auch schriftlich äußern und verfügen über ca. 600 Wörter.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K040114

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
virtuelles Gebäude, **vhs.cloud**

Mo, ab 17.03.2025, 17.45-19.15 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Online-Kurs: Arabisch A2.2 für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie verfügen über zirka 700 Wörter und können kurze Sätze lesen und verstehen. Sie sind in der Lage sich mündlich auf einfachem Niveau zu äußern.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K040116

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
virtuelles Gebäude, **vhs.cloud**

Mo, ab 17.03.2025, 16.00-17.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



! Die Online-Kurse finden in der **vhs.cloud** statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

Chinesisch

Chinesisch - Einstieg für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Kleingruppe

Beschäftigen Sie sich an fünf Nachmittagen mit der faszinierenden, vielfältigen Welt Chinas und der chinesischen Sprache! Frau Thao-Tsang präsentiert Ihnen nicht nur einen Überblick über die Charakteristika des Chinesischen als Tonsprache mit seinen Schriftzeichen, sondern wird Ihnen auch auf unterhaltsame Weise Einblicke in die chinesische Geschichte und Kultur gewähren. Bei Interesse schließt sich ein regulärer Sprachkurs an, dessen Termine gemeinsam mit der Dozentin festgelegt werden.

D040201

vhs Dreieich

Sisouphan Thao-Tsang

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Do, ab 08.05.2025, 15.00-16.30 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Chinesisch A1 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Im Kurs erweitern Sie Ihren grundlegenden Wortschatz und das bisher erworbene Repertoire an Schriftzeichen. Zudem vertiefen Sie Ihre Satzbau- und Grammatikkenntnisse anhand von interessanten Alltagsthemen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040204 vhs Dreieich

Sisouphan Thao-Tsang

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Do, ab 06.02.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Chinesisch A2

- Kleingruppe

Entdecken Sie China! Im Kurs üben und verbessern Sie Ihre mündliche Kompetenz sowie Ihr Hör- und Leseverstehen in Alltagssituationen. Natürlich kommt das Schreiben auch nicht zu kurz.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040208 vhs Dreieich

Sisouphan Thao-Tsang

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Di, ab 04.02.2025, 17.30-19.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Dänisch



Dänisch-Einstiegswochenende

Hjertelig velkommen! Sie erwerben mittels moderner Lernmethoden an einem Wochenende (Freitagabend und Sonntagvormittag) Grundkenntnisse der dänischen Sprache, die Sie in Alltagssituationen (z. B. im Restaurant) unmittelbar anwenden können.

D040302

vhs Dreieich

Tibor Rückert

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Fr, 07.02.2025, 17.30-20.30 Uhr

So, 09.02.2025, 09.45-14.30 Uhr

€ 27,-, 2 Termine, 10 UE

Englisch

Englisch-Einstufung für alle Niveaustufen

An diesem Vormittag können Sie in aller Ruhe Ihre Englischkenntnisse mit einer erfahrenen Englischlehrerin überprüfen, kommen miteinander ins Gespräch und finden für sich den richtigen Kurs aus dem Angebot der Volkshochschulen Rödermark und Dreieich.

R040670

vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Sa, 01.02.2025, 10.30-12.00 Uhr

- gebührenfrei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Englisch A1 - Einstiegskurs für „echte“ Anfängerinnen und Anfänger

- Kleingruppe

Sie haben noch nie Englisch gelernt und höchstens mal ein paar Worte wie ‚hello‘ und ‚I love you‘ aufgeschnappt? Schon nach ganz kurzer Zeit gelingt es Ihnen, auf Englisch zu sprechen - legen Sie mit Freude und ohne Druck einfach los!

D040602

vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

Mi, ab 05.02.2025, 16.30-18.00 Uhr

€ 162,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Kim Lina Marcum

Bildungsurlaub: Englisch A1

- Kleingruppe

In diesem effektiven Kompaktkurs gelingt es Ihnen, als Anfängerin oder Anfänger mit (sehr) geringen Vorkenntnissen das verschüttete Schulenglisch bzw. Ihr Basiswissen aufzufrischen und mündlich sowie schriftlich wesentlich zu erweitern. Sie lernen in einer konzentrierten, aber lockeren Atmosphäre. Bitte bringen Sie 4 Textmarker (rot, blau, gelb, grün) mit.

K040604

Kim Lina Marcum

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 31.03.-04.04.2025, 08.30-15.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K040607

Kim Lina Marcum

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 25.08.-29.08.2025, 08.30-15.00 Uhr

€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Englisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Wollen Sie mit Freude und Leichtigkeit in einer Kleingruppe erste Englischkenntnisse erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

D040605

vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Do, ab 06.02.2025, 17.15-18.45 Uhr

€ 162,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

**Englisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen***- Kleingruppe*

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die in einer Kleingruppe die Kommunikation auf Englisch weiter einüben möchten. Die Teilnehmenden lernen, sich selbst und andere vorzustellen, erste einfache Gespräche zu führen und die Grammatik richtig anzuwenden. Das Lerntempo richtet sich ganz nach den individuellen Bedürfnissen - die Freude beim Erlernen einer neuen Sprache steht im Vordergrund!

Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.1, ab Unit 11
R040672 vhs Rödermark

Tazeen Sadaf Khan

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Mo, ab 17.02.2025, 19.30-21.00 Uhr
€ 151,-, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Englisch A1.2 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Englisch lernen in kleinen Schritten, mit Freude am Sprechen in angenehmer Lernatmosphäre. Sie lernen den Wortschatz für Alltag und Urlaub. Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Übungen. Die Kursleiterin ist gebürtige Engländerin mit guten Deutschkenntnissen.

Lehrwerk: Easy English, A1.2 ab Lektion 7
R040662 vhs Rödermark

Rosalie Stratford, English Coach und Trainer

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2

Mo, ab 03.02.2025, 17.30-19.00 Uhr, der Kurs findet auch in den Osterferien statt
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Bildungsurlaub: Englisch A2*- Kleingruppe*

In diesem effektiven Kompaktkurs gelingt es Ihnen, Ihre Grundkenntnisse aufzufrischen und praxisbezogen in einem privaten oder/und beruflichen Kontext zu erweitern.

Bitte bringen Sie 4 Textmarker (rot, blau, gelb, grün) mit.

K040614

Kim Lina Marcum

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 30.06.-04.07.2025, 08.30-15.00 Uhr
€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Englisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen*- Kleingruppe*

Die Teilnehmenden lernen in diesem Kurs, nicht nur den Alltag zu beschreiben, sondern auch über vergangene Erlebnisse zu sprechen. Mit ausreichendem Material werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt, sich auch über Berufliches auf Englisch zu unterhalten. Das Lehrbuch bietet zudem eine gute Einführung in die dazugehörige Grammatik und viele Wortschatzübungen.

Headway English A2, ab Unit 9

R040674

vhs Rödermark

Tazeen Sadaf Khan

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Mo, ab 17.02.2025, 18.00-19.30 Uhr
€ 151,-, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Englisch A2.2 mit Muße*- Kleingruppe*

Möchten Sie Ihre guten Basiskenntnisse des Englischen mit Freude, Leichtigkeit und ohne Zeitdruck auffrischen und erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

D040615 vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Mo, ab 03.02.2025, 17.20-18.50 Uhr
€ 162,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Englisch A2.2 mit Muße für Lernende mit guten Basiskenntnissen*- Kleingruppe*

Möchten Sie mit Freude, Leichtigkeit und ohne Zeitdruck Ihre Kenntnisse des Englischen erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040617 vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Di, ab 04.02.2025, 19.00-20.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Englisch A2.2 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen, die Sie im Alltag und auf Reisen häufig benötigen. Wir lernen in angenehmer Atmosphäre und üben besonders Konversation und Grammatik.

Lehrwerk Easy English A2.2 ab Lektion 7

R040663 vhs Rödermark

Rosalie Stratford, English Coach und Trainer

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Do, ab 06.02.2025, 18.00-19.30 Uhr, der Kurs findet auch in den Osterferien statt
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Englisch A2.2 für Lernende mit guten Basiskenntnissen

Schwerpunkt Kommunikation - Für alle mit ein wenig Englisch Erfahrung, die eine Möglichkeit suchen sich auszuprobieren. Jede Einheit beginnt mit einer Lektion über einen Theoriepunkt, der dann in einer darauffolgenden Kommunikationsaufgabe angewendet wird.

Lehrwerk: 'Easy English A2.2' (Cornelsen Verlag)

D040620

vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

Mi, ab 05.02.2025, 18.00-19.30 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A2.2 „Talk, Talk, Talk“ - Kompaktkurs

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040622

vhs Dreieich

Kim Lina Marcum

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Mo, ab 20.01.2025, 08.30-12.30 Uhr
€ 189,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 70 UE

Englisch B1.1

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040628

vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Do, ab 06.02.2025, 19.00-20.30 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE



Eva Hippe

Online-Kurs: English for Travellers B1

Business Trips or Holidays - Typische Situationen auf der Geschäftsreise oder im Urlaub werden durch Rollenspiele, Textübungen im Lesen, Schreiben und Hören eingeübt. Dabei kommt auch das freie Erzählen nicht zu kurz - alles nach dem Motto: Learning by doing and having fun! Der Kurs findet online in der **vhs.cloud** statt, wechselt jedoch eventuell unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit allen Teilnehmenden den Kursort und würde dann in Präsenzunterricht (in Neu-Isenburg) überführt werden.

K040629

Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge ,Proficiency of English') und Heilpraktikerin für Psychotherapie

vhs.cloud**Mi, ab 05.02.2025**, 10.00-12.15 Uhr

€ 122,-, 15 Termine, 45 UE

**'English in Action' - Creative Course on two Saturdays***- Kleingruppe*

Expressing ourselves in English and having fun: creative writing, drama, art work, music, exploring, experimenting...non-artists welcome! Level: ab B1 Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung
K040631

Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge ,Proficiency of English') und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17, Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)

Sa, 10.05. und 17.05.2025, 10.00-13.00 Uhr
€ 43,-, 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN



Englisch B1.1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Englisch ist Easy und das werden Sie in unserem Unterricht gleich entdecken. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen, welche mit Spaß am Erfolg ihr Englisch vertiefen möchten. Sie werden wichtige Redewendungen in Alltagssituationen und auf Reisen kommunizieren können und erfahren Wichtiges über Land und Leute im englischen Sprachraum.

Lehrwerk: „EASY English, B1 (Cornelsen), ISBN 9783065208192

R040675 vhs Rödermark
Valeria Duru

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Di, ab 11.02.2025, 17.45-19.15 Uhr
€ 151,-, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Englisch B1.2 für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

- Kleingruppe

Englisch ist Easy und das werden Sie in unserem Unterricht gleich entdecken. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Kenntnissen, welche mit Spaß am Erfolg ihr Englisch vertiefen möchten. Sie werden wichtige Redewendungen in Alltagssituationen und auf Reisen kommunizieren können und erfahren Wichtiges über Land und Leute im englischen Sprachraum. Der Kurs besteht aus viel Konversation über diverse interessante Themen.

Lehrwerk: „EASY English, B1, Bd. 2“, ab Lektion 2 (Cornelsen Verlag), ISBN 978-3-06-5208239)

R040680 vhs Rödermark
Valeria Duru

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2

Do, ab 06.02.2025, 17.45-19.15 Uhr
€ 151,-, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: English intensive training B1/B2

- Kleingruppe

Möchten Sie sicherer auf Englisch kommunizieren, schriftlich sowie privat? Im Kompakt-Kleingruppenkurs, der ein individuelles sowie intensives Arbeiten in lockerer Atmosphäre ermöglicht, wird es Ihnen gelingen. Auch Ihre Aussprache und interkulturelle Kompetenz werden optimiert und Sie erhalten bei Interesse wichtige Hinweise zu Unterschieden zwischen amerikanischem und britischem Englisch. Der Kurs ist entweder als Bildungsurlaub oder Intensivkurs buchbar.

K040644

Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 07.04.-11.04.2025, 09.00-16.00 Uhr
€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K040645

Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

Mo-Fr, 07.07.-11.07.2025, 09.00-16.00 Uhr
€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K040646

Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 25.08.-29.08.2025, 09.00-16.00 Uhr
€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

English conversation B1+/B2

- Kleingruppe

Sie haben besondere Wünsche oder Ziele, in welchem Bereich, privat oder beruflich, Sie sich verbessern möchten? Herr Klopfer, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen und fördert Sie individuell. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040639 vhs Dreieich
Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Di, ab 04.02.2025, 17.15-18.45 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

English Easy Conversation B1+/B2 - Intensive Course

Conversational English is practised and topics are varied, current, well suited to brush up and expand your active vocabulary. Grammar is revised using modern facilities. We enjoy learning with fun and in a friendly and relaxed atmosphere.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040645 vhs Dreieich

Sigrid Barbara Laird
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Di, ab 04.02.2025, 18.30-20.30 Uhr
€ 108,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 40 UE



Chris Klopfer

English Conversation Course B1+/B2/C1 - Kleingruppe

Please join us for a friendly, informative conversation every Monday evening. Expand your vocabulary, improve your fluidity and have your grammar corrected in a mutually supportive atmosphere of pleasant learning.

D040652 vhs Dreieich
Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Mo, ab 03.02.2025, 19.00-20.30 Uhr
€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Englisch B2 mit Muße

- Kleingruppe

Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation, Diskussion sowie das Lesen und Übersetzen von Texten. Anhand eines Grammatikbuches wiederholen und vertiefen wir unsere Kenntnisse.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

R040682 vhs Rödermark
Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Fr, ab 28.02.2025, 10.45-12.15 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Englisch B2

„As you like it“ - Conversation-Mix
If you want to

- brush up your English
- improve your conversational skills
- advance your level of grammar
- read a wide variety of press articles and/ or short stories or simply enjoy a morning listening to and chatting in English then come and join our lively and animated group.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

R040684 vhs Rödermark
Chris Klopfer, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum

Mi, ab 05.02.2025, 10.30-12.00 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf B2 - Fokus Irland

- Kleingruppe

You need to meet English language requirements for your professional environment. We will focus on expanding your existing vocabulary, help you tackle language barriers like understanding difficult accents, conversing more freely and with a certain ease, having the right responses at the tip of your tongue.

The course is participant-oriented and offers the chance to get support in learning and coping with an English work environment. The focus of this course is on the Republic of Ireland, member state of the European Union, its politics, trade, society, culture and practises of daily life.

K040642

Sigrid Barbara Laird
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mi-Fr, 12.03.-14.03. und Mo/Di, 17.03./18.03.2025, 09.00-16.00 Uhr
€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN



**Online-Kurs: English for Travellers B2**

Business Trips or Holidays - Durch Rollenspiele von typischen Situationen, Lesen und Hören von Texten und Festigen von Grammatikstrukturen werden wir (noch) sprachkompetentere berufliche oder private Reisende im englischsprachigen Ausland. Der Kurs findet online in der **vhs.cloud** statt, wechselt jedoch eventuell unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit allen Teilnehmenden den Kursort und würde dann in Präsenzunterricht (in Neu-Isenburg) überführt werden.

K040655

Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge ‚Proficiency of English‘) und Heilpraktikerin für Psychotherapie

vhs.cloud

Di, ab 04.02.2025, 10.00-12.15 Uhr
€ 122,-, 15 Termine, 45 UE

**English B2/C1 for Advanced Students on two Saturdays***- Kleingruppe*

Reading English magazines and short stories, writing our own texts, talking about personal matters and the world at large while expanding not only our range and knowledge of the English language but also of the culture and the various ways of life in the English-speaking world

Bitte mitbringen: Schreibzeug

K040660

Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge ‚Proficiency of English‘) und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17, Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)

Sa, 05.04.2025 und 12.04.2025, 10.00-13.00 Uhr
€ 43,-, 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

English B2-C2*- Kleingruppe*

A course designed for advanced students interested in conversation, discussion, literature and improving grammatical skills.

R040686

vhs Rödermark

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Mi, ab 05.02.2025, 18.30-20.00 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Englisch C1 mit Muße

Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation sowie das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

R040687

vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Fr, ab 28.02.2025, 09.00-10.30 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

**English C1 Conversation for enthusiasts***- Kleingruppe*

We use many different materials for learning about and discussing interesting topics. Grammar is refreshed where needed.

R040688

vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Do, ab 27.02.2025, 09.00-10.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Jane Austen's ‚Pride and Prejudice‘: Literary club*- Kleingruppe*

Welcome to the course on Jane Austen's *Pride and Prejudice*, one of the most beloved and enduring novels in the English language. More information is available at www.vhs-kreis-offenbach.de.

D040658

vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Sa, ab 22.03.2025, 13.00-15.15 Uhr

€ 113,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 21 UE, 4-7 TN



Colin Taylor Bentley

American studies for enthusiasts*- Kleingruppe*

Learn about the America that was, is, and will be as well as tips and tricks on how to travel to and survive there!

D040660

vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

Fr, ab 09.05.2025, 16.00-17.30 Uhr

€ 86,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Modern British and American short stories*- Kleingruppe*

Take a guided tour through 20th century English literature and learn something new!

D040662

vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

Fr, ab 09.05.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 86,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Französisch**Französisch A1-Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen***- Kleingruppe*

Dieser Kurs ist für alle Interessierten gedacht, die immer schon einmal gerne die französische Sprache und Kultur kennen lernen wollten Egal, ob Sie noch gar keine oder nur einfache Kenntnisse haben, dieser Kurs ist genau der richtige, um Sie auf die französische Sprache einzustimmen! In einer Kleingruppe lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Aussprache und Grammatik. Das Lerntempo richtet sich ganz nach den individuellen Bedürfnissen - die Freude beim Erlernen einer neuen Sprache steht im Vordergrund!

Lehrwerk: *Rencontres en français A1* (Kurs- und Übungsbuch), Klett-Verlag, ab Unité 2

R040830

vhs Rödermark

Ute Stäbler, Philologin

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42

Do, ab 13.02.2025, 18.30-20.00 Uhr

€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Französisch A1.1 mit Muße

Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen. Gemeinsam entdecken wir das gesprochene Französisch.

D040804

vhs Dreieich

Lutgarde Rosa Alice Roels

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.209

Mo, ab 03.02.2025, 16.45-18.15 Uhr

€ 86,-, 16 Termine, 32 UE

Französisch A2 - L'Atelier Français

Apprendre à parler avec plaisir et sans hésitation dans des situations du quotidien!

D040807

vhs Dreieich

Lutgarde Rosa Alice Roels

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.209

Mo, ab 03.02.2025, 18.30-20.00 Uhr

€ 86,-, 16 Termine, 32 UE

Französisch zum Frühstück A2

„Ich habe schon Grundkenntnisse in Französisch (A2), nur das mit dem Sprechen klappt noch nicht so richtig!“ Dann kommen Sie doch zum „Petit déjeuner“! In lockerer Atmosphäre bei einem typisch französischen Frühstück, das aus Kaffee/Tee, Croissants, Butter, Marmelade und Käse besteht, wird unser Kursraum zum Restaurant, Marktplatz, Bahnhof oder zum privaten Esszimmer, in dem wir uns in Smalltalk üben. Gemeinsam überwinden wir Schritt für Schritt die Hürden alltäglicher Gesprächssituationen.

R040831

vhs Rödermark

Nadine Richter, M.A.

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

Sa, 08.02., 08.03., 29.03., 26.04., 24.05. und 14.06.2025, 10.00-12.15 Uhr

€ 49,- (sowie € 25,- für das Frühstück, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 18 UE



Französisch A2.2 Conversation

- Kleingruppe

Vous désirez perfectionner vos connaissances et votre vocabulaire en français? Ensemble nous allons parler et comprendre à l'aide d'activités, de textes, de musique et de vidéos.

D040808

vhs Dreieich

Lutgarde Rosa Alice Roels

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Di, ab 11.03.2025, 17.00-18.30 Uhr

€ 59,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 11 Termine, 22 UE

Französisch B1.2 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Sie haben bereits gute Französischkenntnisse erworben. Das Niveau B1 ermöglicht Ihnen eine Wiederholung vieler Grammatikpunkte und Vokabeln. Viel mündliche Arbeit wird Ihnen helfen, sich mit allen Aspekten der Sprache auseinanderzusetzen und sich in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre leichter auszudrücken.

Lehrwerk: „Voyages neu B1“ (Klett Verlag), ab Lekt. 7
D040813 vhs Dreieich

François Boitelet

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Mi, ab 19.02.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 86,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 16 Termine, 32 UE



François Boitelet

Online-Kurs: Französisch B2.2 für Lernende mit guten Kenntnissen

- Kleingruppe

Sie möchten Ihr Französisch wiederholen und festigen? Herr Boitelet ist Muttersprachler und behandelt alle Aspekte der Sprache in einer angenehmen Lernatmosphäre. Der Kurs findet online in der **vhs.cloud** statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

Lehrwerk: Edito B2- 4ème Edition. Editions Didier (Klett), ab Lektion 4
K040819

François Boitelet

vhs.cloud

Di, ab 18.02.2025, 19.30-21.00 Uhr, Der Kurs findet 14-täglich statt.

€ 43,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN



! Die Online-Kurse finden in der **vhs.cloud** statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

Französisch C1

Initiation à la conversation courante
Nous référent

- aux nouvelles du jour et à des informations en langue française,
- à des articles de journaux,
- à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains,
- à des chansons et parfois à des films, nous discutons et parlons le français librement et sans appréhension.

Literatur wird im Kurs bekanntgegeben.

R040836

vhs Rödermark

Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Do, ab 30.01.2025, 10.30-12.00 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Conversation en français

Pour les personnes désireuses d'utiliser et de perfectionner leur français: discussions spontanées sur les sujets de votre choix, réflexions sur l'actualité et la culture française à partir d'articles de presse dans une atmosphère sympathique et détendue.

D040824

vhs Dreieich

François Boitelet

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Fr, ab 07.02.2025, 09.00-10.30 Uhr

€ 81,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE

Italienisch

Italienisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse kompakt

- Kleingruppe

Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre an vier Abenden erste Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten. Die Bewältigung einfacher Situationen im Alltag steht im Vordergrund. Bei Interesse wird in Absprache mit der Dozentin und allen Teilnehmenden sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

D040905

vhs Dreieich

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Di, 21.01., 28.01., 04.02. und 11.02.2025,

17.30-19.45 Uhr

€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Italienisch A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger und für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die die italienische Sprache und Kultur kennenlernen möchten. Sie können in einer angenehmen Atmosphäre einfache Alltagssituationen - beruflich und/oder privat - üben.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040909

vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107

Sa, ab 22.02.2025, 11.00-12.30 Uhr

€ 86,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Italienisch A1.2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Kenntnissen, die die italienische Sprache lernen möchten. In einer lockeren Atmosphäre erwerben Sie einen ersten Wortschatz und können einfache Dialoge aus dem Alltag üben.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040911

vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113

Mo, ab 10.02.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 108,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN



Italienisch A1.2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre ihre ersten Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040913

vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Mi, ab 12.02.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 151,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Italienisch A1/A2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen kompakt

- Kleingruppe

Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre an vier Abenden ihre Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten. Die Bewältigung einfacher Situationen im Alltag steht im Vordergrund. Bei Interesse wird in Absprache mit der Dozentin und allen Teilnehmenden sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

D040916

vhs Dreieich

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Di, ab 04.03.2025, 17.30-19.45 Uhr

€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 12 UE, 4-7 TN



Italienisch A1/A2 Konversationskurs kompakt für Lernende mit Grundkenntnissen - Kleingruppe

„Ciao, come va?“ Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Sprachkenntnisse erweitern und das Gelernte im Alltag, im Familienleben, auf der Arbeit, beim Reisen oder in anderen sozialen Situationen sicher anwenden möchten. Der Unterricht ist praxisnah und interaktiv gestaltet. Er bietet eine entspannte Atmosphäre, in der man Fehler machen und dabei Schritt für Schritt mehr Sicherheit erlangen kann.
D040917 vhs Dreieich
Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115
Mi, 22.01., 29.01., 05.02., und 12.02.2025, 17.30-19.45 Uhr
€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Italienisch A1/A2 für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist gedacht für Lernende mit guten Vorkenntnissen, die ganz ohne Stress und mit Spaß, Freude und Erfolg Italienisch lernen möchten. Auch wer eine Reise - ob beruflich oder privat - nach Italien plant, ist in diesem Kurs richtig aufgehoben. In einer angenehmen Gruppe lernen die Teilnehmenden, in „bella Italia“ mit guten Grundkenntnissen zurechtzukommen.
Lehrwerk: Dieci A1, Hueber Verlag, ab Lektion 9, bitte zusätzlich ein Wörterbuch Deutsch-Italienisch mitbringen, falls vorhanden!
R040949 vhs Rödermark
Gigliola Wirthmann Girau, Sprachtrainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo, ab 03.02.2025, 19.00-20.30 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen - Kleingruppe

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die ihre Vorkenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern möchten. Hierbei wird Wert gelegt auf die Vermittlung von elementarer Grammatik und die Erweiterung des Wortschatzes. Außerdem soll der Spaß an mündlicher Kommunikation nicht zu kurz kommen!
Lehrwerk: Allegro nuovo A2, Klett Verlag, ab Lektion 3
R040950 vhs Rödermark
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do, ab 27.02.2025, 18.00-19.30 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Italienisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen - Kleingruppe

Benvenuto! Der Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre ihre ersten Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040914 vhs Dreieich
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Mi, ab 12.02.2025, 19.15-20.45 Uhr

€ 151,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Italienisch A2 für Lernende mit guten Kenntnissen - Kleingruppe

Dieser Kurs ist gedacht für Lernende mit guten Kenntnissen, die ganz ohne Stress Italienisch lernen möchten. Schritt für Schritt werden Sie auf einer gemütlichen Entdeckungsreise durch die italienische Sprache begleitet. Unser Ziel ist es, mit Spaß, Freude und Erfolg Italienisch zu lernen.
Lehrwerk: Dieci A2, Hueber Verlag, ab Lektion 9, bitte zusätzlich ein Wörterbuch Deutsch-Italienisch mitbringen, falls vorhanden!
R040952 vhs Rödermark
Gigliola Wirthmann Girau, Sprachtrainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo, ab 03.02.2025, 17.30-19.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Italienisch A2-Konversationskurs kompakt für Lernende mit guten Grundkenntnissen - Kleingruppe

„Allora, che facciamo?“ Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Sprachkenntnisse festigen und erweitern wollen. Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit durch gezielte Übungen und Gespräche über aktuelle Themen. Dabei sollen notwendige Redewendungen, relevanter Wortschatz und grammatische Strukturen erworben werden, um damit mehr Sicherheit im freien Sprechen zu erlangen. Der Unterricht ist interaktiv gestaltet und gibt ausreichend Raum für individuelle Beiträge und Dialoge in kleinen Gruppen.
D040919 vhs Dreieich
Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115
Mi, ab 05.03.2025, 17.30-19.45 Uhr
€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Corso di conversazione B1+/B2/C1 - Quattro chiacchiere fra amici - Kleingruppe

Il corso è pensato per chi conosce già la lingua italiana. La lettura di testi letterari, articoli di giornali o semplicemente parlare di temi di interesse personale ci aiuterà ad approfondire ed ampliare il proprio vocabolario. I temi verranno scelti durante il corso.
D040926 vhs Dreieich
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107
Sa, ab 22.02.2025, 13.00-14.30 Uhr
€ 86,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Italiano Conversazione B2

Das Material wird im Kurs bekannt gegeben.
D040928 vhs Dreieich
Bianca Bleile-Neri
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Di, ab 04.02.2025, 10.00-11.30 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Japanisch

Japanisch lernen mit Mangas

Im Kurs mit Mangas als Lehrmaterial lernen alle ohne oder mit Vorkenntnisse(n) bei Shinichi die schwierige, japanische Sprache humorvoll zu erlernen!
D041005 vhs Dreieich
Shinichi Ouchi
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.111
Do, ab 06.03.2025, 19.00-20.30 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Koreanisch

Koreanisch A1 - Einstiegskurs - Kleingruppe

Sie erhalten einen ersten, spannenden Einblick in die koreanische Schrift und Sprache, während Sie lernen, einfache Situationen sprachlich zu meistern (z.B. Begrüßung und Abschied).
D042605 vhs Dreieich
Younghwa Kwon
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107
Mi, ab 05.02.2025, 17.30-19.00 Uhr
€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Koreanisch A1.2 für Lernende mit Vorkenntnissen - Kleingruppe

Erweitern Sie Ihre Koreanisch-Vorkenntnisse schriftlich und mündlich in einer entspannten, freundlichen Atmosphäre.
D042607 vhs Dreieich
Younghwa Kwon
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113
Di, ab 04.02.2025, 17.30-19.00 Uhr
€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Kroatisch – Bosnisch – Serbisch

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A1 - Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Frau Maglica ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg in die Sprache, auf kurzweilige und kommunikative Weise! Auf Wunsch wird sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042101 vhs Dreieich
Natalija Maglica
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207
Fr, ab 07.03.2025, 18.00-19.00 Uhr
€ 27,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 10 UE

Sie finden uns auch
im Internet unter:
www.vhs-kreis-offenbach.de

**Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A1 - Für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042102 vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207**Fr, ab 07.02.2025**, 19.35-21.05 Uhr

€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 24 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit ein wenig Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Satzstrukturen, um sich in verschiedenen Situationen verständigen zu können. Ideal für alle, welche die Grundlagen der kroatischen Sprache festigen und ihre Kommunikationsfähigkeit ausbauen möchten.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042106 vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207**Di, ab 04.02.2025**, 18.00-19.30 Uhr

€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 24 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A2/B1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Kroatisch-Kenntnisse auf der Übergangsstufe zwischen A2 und B1 verbessern möchten. Der Unterricht umfasst Kommunikationsübungen, Wortschatzerweiterung sowie Grammatik- und Leseverständnistraining mit interaktiven Methoden.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042109 vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207**Di, ab 04.02.2025**, 19.35-21.05 Uhr

€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 24 UE

Polnisch**Polnisch-Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)***- Kleingruppe*

Herzlich willkommen sind alle, die noch nie (systematisch) Polnisch gelernt bzw. nur sehr geringe Sprachkenntnisse haben. Die Dozentin geht gerne auf individuelle Wünsche ein.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D041701 vhs Dreieich

Malgorzata Mianowana

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111**Mo, ab 03.02.2025**, 17.30-19.00 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Polnisch A2.2*- Kleingruppe*

Herzlich willkommen sind im Sprachkurs bei Frau Mianowana alle, die über Grundkenntnisse des Polnischen verfügen. Die Dozentin geht auf individuelle Wünsche ein.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D041705 vhs Dreieich

Malgorzata Mianowana

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111**Di, ab 04.02.2025**, 18.00-19.30 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Portugiesisch**Online-Kurs: Portugiesisch für Anfängerinnen und Anfänger***- Kleingruppe*

Dieser Online-Sprachkurs richtet sich an absolute Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse und Sie können die Grundlagen beispielsweise für den Urlaub oder ein Auslandssemester erwerben. Ihre brasilianische Dozentin ist mit der europäischen Variante des Portugiesischen auch bestens vertraut und berücksichtigt gerne beide Varianten. Also sagen wir até logo, bis bald!

K041803

Valéria Lisboa

vhs.cloud**Mo, ab 10.03.2025**, 18.30-20.00 Uhr, der Kurs findet auch in den Osterferien statt

€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

**Rumänisch****Rumänisch A1 - Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)***- Kleingruppe*

„Italienisch?“ „Spanisch?“ „Nein, das ist Rumänisch!“ Die Ähnlichkeiten dieser drei romanischen Sprachen sind manchmal verblüffend und machen jedem Mut, der das schöne Urlaubsland Rumänien kennenlernen will. Es bietet aber viel mehr als Tourismus oder Kur-aufenthalte! Auf Wunsch wird ab September 2025 ein Folgekurs eingerichtet.

D042603

vhs Dreieich

Paul Lorenz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111**Do, ab 06.02.2025**, 19.00-20.30 Uhr

€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Russisch**Russisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie kyrillische Buchstaben zu lesen und zu schreiben, sich zu begrüßen und zu verabschieden, sich vorzustellen, jemanden nach dem Namen und der Herkunft zu fragen und zu antworten.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K041904

Dr. Anna Novikova

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)**Mo, ab 03.02.2025**, 18.35-20.05 Uhr

€ 138,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Russisch B1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Sie erweitern in einer individuell ausgerichteten Kleingruppe Ihre Sprachkenntnisse auf allen Ebenen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K041908

Dr. Anna Novikova

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)**Mo, ab 03.02.2025**, 17.00-18.30 Uhr

€ 138,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Schwedisch**Online-Kurs: Schwedisch A2 für Lernende mit Grundkenntnissen***- Kleingruppe*

Hej! Sie bauen Ihre Grundkenntnisse im kurzweiligen und kommunikativ ausgerichteten Unterricht aus. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

Lehrwerk: 'Javisst! aktuell A2' (Hueber Verlag), ISBN 978-3-19-205405-1

K042006

Pascal Schneider

vhs.cloud**Mi, 12.02., 12.03., 09.04., 14.05., 11.06., 09.07.****und 13.08.2025**, 19.30-21.00 Uhr

€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Das Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**:
Andere bilden, selbst weiterkommen.Mehr zum
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
kursleitung.vhs-in-hessen.de

**Online-Kurs: Schwedisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen***- Kleingruppe*

Hej! Sie erweitern im kurzweiligen und kommunikativ ausgerichteten Unterricht Ihre guten Grundkenntnisse der schwedischen Sprache. Das Ziel ist es, mithilfe von Lehrbuch und freien Aufgaben diese Grundlagen auszubauen und neue zu schaffen, um spontane Unterhaltungen über einfache Themen führen zu können und sich im schwedischen Alltag zurechtzufinden.

Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team. Lehrwerk: 'Javisst! aktuell A2' (Hueber Verlag), ISBN 978-3-19-205405-1

K042008

Jona Andreas Golla

vhs.cloud**Mo, ab 10.02.2025**, 19.00-20.30 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Jona Golla

Hybrid-Kurs: Schwedisch B1+/B2*- Kleingruppe*

Hej! Sie erweitern Ihren bereits vorhandenen schwedischen Wortschatz aktiv und schulen Ihre Lese- und Schreibkenntnisse sowie Ihr Hörverständnis, während der Fokus auf Konversation liegt. Die Termine am Samstag finden in Präsenz im HLL Dreieich statt, die Termine am Dienstag online. Rechtzeitig vor dem ersten Onlinetermin erhalten Sie von der vhs alle benötigten Informationen.

K042011

Lukas Maurer

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113**Sa, 08.02.2025**, 11.00-14.30 Uhr**Di, 25.02.2025**, 19.00-20.30 Uhr**Di, 11.03.2025**, 19.00-20.30 Uhr**Sa, 29.03.2025**, 11.00-14.30 Uhr**Di, 08.04.2025**, 19.00-20.30 Uhr**Di, 10.06.2025**, 19.00-20.30 Uhr

€ 86,-, 6 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Spanisch**Spanisch Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse***- Kleingruppe*

Lernen Sie Spanisch von Beginn an, mit viel Freude!

Con gusto nuevo A1

D042202

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111**Fr, ab 07.02.2025**, 16.15-17.45 Uhr

€ 108,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Spanisch A1*- Kleingruppe*

In diesem Kurs können Sie schnell und effizient in die spanische Sprache einsteigen. Neben Grammatik und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte der spanischsprachigen Länder behandelt.

Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

K042204

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107**Mo-Fr, 24.03.-28.03.2025**, 09.00-16.15 Uhr

€ 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K042206

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107**Mo-Fr, 02.06.-06.06.2025**, 09.00-16.15 Uhr

€ 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Spanisch A1.1*- Kleingruppe*

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4

D042207

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113**Mi, ab 05.02.2025**, 15.50-17.20 Uhr

€ 151,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE

Spanisch A1.1 mit Muße für Anfängerinnen und Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen*- Kleingruppe*

Kursbuch Con gusto nuevo A1, ab Lektion 8

D042208

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.111**Do, ab 06.02.2025**, 15.50-17.20 Uhr

€ 151,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine Reise in die spanische Sprache. Sie werden mit viel Spaß Grammatik und Wortschatz lernen. Nutzen Sie die Abende, um dieser schönen Sprache zu begegnen.

Verwendetes Lehrwerk: „Con Gusto nuevo“ A1, ab Lektion 5 (Klett Verlag)

R042233

vhs Rödermark

Betty Sarabia

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34**Do, ab 27.02.2025**, 18.00-19.30 Uhr

€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen*- Kleingruppe*

Ob für den Urlaub, um Ihre Kinder in der Schule zu unterstützen oder einfach, weil Sie die Sprache mögen. Am Ende dieses Kurses können Sie erste Gespräche auf Spanisch führen.

Lehrwerk: „Con Gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 5/6

R042231

vhs Rödermark

Constanza Bravo-Langer

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34**Di, ab 11.02.2025**, 18.00-19.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE

Spanisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen*- Kleingruppe*

Kursbuch Con gusto nuevo A1

D042210

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115**Do, ab 06.02.2025**, 17.30-19.00 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Monica Vasquez-Tauber

Spanisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen*- Kleingruppe*

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 8

D042212

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113**Mi, ab 05.02.2025**, 19.10-20.40 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Spanisch A2 mit Muße für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Kursbuch Con gusto nuevo A2, ab Lektion 3
D042213 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Fr, ab 07.02.2025, 18.00-19.30 Uhr, kein Kurs am 02.05. und 30.05.

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie haben die A1-Niveaustufe größtenteils abgeschlossen und starten einerseits mit A1-Auffrischung, andererseits mit neuen Inhalten in das Niveau A2.
Kursbuch Con gusto nuevo A2, ab Lektion 4
D042214 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Do, ab 06.02.2025, 19.15-20.45 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch B1

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042216 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107

Mo, ab 03.02.2025, 18.15-19.45 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Spanisch B1

- Kleingruppe

Sie haben Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2, die Sie erweitern und vertiefen wollen. Neben Grammatik und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte der spanischsprachigen Länder behandelt.

Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

K042227

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo-Fr, 22.09.-26.09.2025, 09.00-16.15 Uhr

€ 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN



Spanisch B1.1 für Lernende mit Grundkenntnissen

- Kleingruppe

Lehrwerk: „Con gusto nuevo B1“ (Klett), ab Lektion 5
D042221 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113

Mi, ab 05.03.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch B1+/B2

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042225 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107

Mo, ab 03.02.2025, 16.30-18.00 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch B2

Sie werden in einer netten Gruppe Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.

Lehrwerk „Con Gusto nuevo B2“; ab Unidad 7,
Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-514688-4)

R042240

vhs Rödermark

Margarita Voigt-Herrera

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule,
Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54

Do, ab 06.02.2025, 18.30-20.00 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Türkisch

Türkisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Möchten Sie sich gerne auf Türkisch verständigen können und haben bereits wenige Vorkenntnisse? Sie lernen in einer anregenden und entspannten Atmosphäre.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042403

vhs Dreieich

Veli Turhan

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mo, ab 03.02.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Türkisch A2 für Lernende mit Basiskenntnissen

- Kleingruppe

Möchten Sie sich gerne auf Türkisch verständigen können und haben bereits Vorkenntnisse? Sie lernen in einer anregenden und entspannten Atmosphäre.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042406

vhs Dreieich

Veli Turhan

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.111

Mi, ab 05.02.2025, 17.45-19.15 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Türkisch A2/B1 mit Muße

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042409 vhs Dreieich

Veli Turhan

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.111

Mi, ab 05.02.2025, 16.00-17.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Ungarisch

Ungarisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)

- Kleingruppe

„Paprika, Palinka, Piroška“ und etwas mehr: Herr Lorenz vermittelt Ihnen Grundlagen des Ungarischen, um schnell privat, im Urlaub oder beruflich sprachlich handlungsfähig zu werden. Auf Wunsch kann im Anschluss ein Folgekurs eingerichtet werden, entweder vor den Sommerferien oder danach ab September 2025.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
K042506

Paul Lorenz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.3

Di, ab 04.02.2025, 19.00-20.30 Uhr

€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Gebärdensprache



Deutsche Gebärdensprache für Anfängerinnen und Anfänger (Kompaktkurs)

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine natürliche, eigenständige und visuell wahrnehmbare Sprache. Sie wird hauptsächlich von gehörlosen und hörberechtigten Menschen genutzt. Im Kurs werden Mimik, Fingeralphabet, Verbgebärden, Namensgebärden sowie Fachgebärden im Bereich Familie, Zeit, Verkehr und Natur geübt.

Der Kurs wird von einem gehörlosen Dozenten geleitet. Am ersten Kurstag wird eine Gebärdensprach-Dolmetscherin anwesend sein. Fragen zum Kurs und allgemeine Fragen zur Gebärdensprache und Gehörlosigkeit können so leicht geklärt werden.
D042802 vhs Dreieich

Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Mo, ab 28.04.2025, 18.00-21.00 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 16 UE

Deutsche Gebärdensprache Konversationskurs

Im Kurs werden Dialog- und Grammatikübungen durchgeführt, aber auch das Erzählen von Geschichten und Bildbeschreibungen geübt. Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

K042806

Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent

Heusenstamm, Schulungsräume vhs, Eisenbahnstraße 11, Raum 1+2, 1. OG

Mo, ab 17.02.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 32,-, 6 Termine, 12 UE



Leitbild der Volkshochschule Kreis Offenbach

Wir sind die öffentlich verantwortete Weiterbildungseinrichtung des Kreises Offenbach.

Unser zentrales Anliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, ihre individuellen Lernziele zu erreichen und Freude am lebenslangen Lernen zu entwickeln.

Grundlage unserer Arbeit sind das Hessische Weiterbildungsgesetz und die Satzung der Volkshochschule Kreis Offenbach. Wir sind gemeinwohlorientiert, überparteilich und weltanschaulich sowie konfessionell neutral.

Unsere Bildungsangebote richten sich an alle Erwachsenen und Heranwachsenden unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Bildungshintergrund. In unserer Angebotsentwicklung beziehen wir diese Unterschiede mit ein und engagieren uns für Bildungsgerechtigkeit und Chancengleichheit. Die Volkshochschule ist damit auch ein Ort der Begegnung und der Integration.

Wir nehmen die unterschiedlichen Bildungsbedürfnisse und -notwendigkeiten der Menschen auf. Daraus entwickeln wir ein Programm, das unseren Teilnehmenden helfen soll, das eigene Leben selbstbewusst und eigenverantwortlich zu gestalten. Dazu gehören die persönliche Weiterentwicklung, die Orientierung und Beteiligung am gesellschaftlichen Leben und die Entwicklung und Sicherung von Kenntnissen und Fähigkeiten, um am Berufsleben erfolgreich teilnehmen zu können.

Wir suchen bewusst die Zusammenarbeit mit anderen Bildungseinrichtungen, ganz besonders kooperieren wir mit den örtlichen Volkshochschulen im Kreis Offenbach. Mit den wichtigen Akteuren der Weiterbildung und des Arbeitsmarktes sind wir in Netzwerken verbunden. Wir sind Mitglied im hessischen und deutschen Volkshochschulverband.

Unser Angebot umfasst Veranstaltungen in den Bereichen der Grundbildung, der Persönlichkeitsbildung, der beruflichen, sprachlichen, kulturellen und politischen Bildung sowie der Gesundheitsbildung. Die Angebote werden in unterschiedlicher Organisationsform und mit verschiedenen Methoden realisiert. Unser Ziel ist es, eine ansprechende, erwachsenengerechte Lernumgebung und eine wohnortnahe Versorgung sicherzustellen.

Wir bieten kontinuierlich Bildungsberatung an. Wir führen standardisierte Prüfungen durch und ermöglichen unseren Teilnehmenden so den Nachweis über ihr Wissen und ihre Fähigkeiten.

Unser haupt- und nebenberufliches Personal ist fachlich und persönlich qualifiziert, die Menschen auf ihrem Bildungsweg zu unterstützen und zu fördern. Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind diesem Leitbild ausdrücklich verpflichtet.

Bildungsberatung

Lebenslanges Lernen ist bei uns Programm!

Die Bildungsberatung am Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) berät Sie dazu

- kompetent
- neutral
- kostenfrei

Unser Beratungsangebot:

- Orientierungsberatung zur individuellen Fort- und Weiterbildung
- Beratung zu schulischer und beruflicher Weiterbildung
- Angebotsberatung (Unterstützung bei der Suche nach konkreten Weiterbildungsangeboten und -anbietern)
- Beratung zum Nachholen schulischer Abschlüsse
- Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse
- Beratung zur Förderung der beruflichen Weiterbildung

Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich

Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de

Kalliopi Giagozoglou, Bildungsberaterin

HLL, Haus 3, EG, Raum 3.002

Tel.: 06103 3131-1214 oder 06103 3131-0 (Infopoint HLL)

E-Mail: k.giagozoglou@kreis-offenbach.de

Termine nach Vereinbarung



HESSENCAMPUS DREIEICH
Haus des Lebenslangen Lernens



HLL
Kreis Offenbach



Selbstlernzentrum

Eigeninitiative zeigen, selbstständig lernen, Wissen vertiefen, am PC üben... All diese Möglichkeiten bietet das Selbstlernzentrum (SLZ) auch Ihnen als Teilnehmerin und Teilnehmer eines vhs-Kurses im Kreis Offenbach.

Vielfalt im SLZ ist dabei angesagt: **Individuelles Üben** am Computer unter Anwendung von spezialisierter Software, z. B. ein Sprachprogramm mit Spracheingabe, oder die Nutzung der örtlichen Zweigstelle der Stadtbücherei Dreieich mit ihren Fachbüchern, Nachschlagwerken und Medienbeständen ist ebenso möglich wie das Abrufen von Informationen über Internet/Onlinerecherche.

Selbstständig Lernen bedeutet jedoch nicht, dass Sie dabei allein gelassen werden. Ein fachkundiger Ansprechpartner steht Ihnen im SLZ jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Nutzen Sie die Gelegenheit, kommen Sie vorbei und probieren Sie das kostenlose Angebot einmal aus!

Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich Selbstlernzentrum

Haus 2, 1. Etage, Räume 2.102 – 2.106

Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Öffnungszeiten: Mo/Mi/Fr 08.30-16.30 Uhr

Di/Do 10.30- 20.00 Uhr

In den hessischen Schulferien gelten besondere Öffnungszeiten, über die Sie sich vorab informieren können.

Ansprechpartner: Florian Namokel, FA für Medien- und Informationsdienste

Tel.: 06103 3131-2104, E-Mail: slz@hll-dreieich.de

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de



HESSENCAMPUS DREIEICH
Haus des Lebenslangen Lernens



HLL
Kreis Offenbach





ARBEIT UND BERUF

Den Wandel leben

Virtuelle Meetings und Homeoffice sind die offensichtlichen Zeichen, dass sich unsere Berufswelt verändert. Die Pandemie hat hier aber nur langfristig wirksame Tendenzen verstärkt und beschleunigt. Die Arbeit wird weiterhin räumlich und zeitlich flexibler und sie wird digitaler. Wir werden mehr Automatisierung erleben und den zunehmenden Einsatz von künstlicher Intelligenz.

Dadurch stehen Veränderungen für viele Branchen und Arbeitsumgebungen an. Dieser grundlegende Wandel muss Ihnen keine Angst machen. Weiterbildung hilft, beruflich den Anschluss zu halten und neue Perspektiven zu öffnen. Von Basisangeboten bis zu speziellen Kenntnissen, von Informationstechnologie bis zu Soft Skills, bei unseren Kursen stehen Sie und Ihre Lernbedürfnisse im Zentrum.



IT-/Medienkompetenz – Digitale Medien

Smartphone/Tablet - Grundlagen

- Kleingruppe

Lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet in Ruhe kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen kostenlosen Programme gibt es und wie kann man sie einrichten? Wie versende ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Nur für Geräte mit dem Betriebssystem Android - nicht für iPhone und iPad.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (Betriebssystem Android) und ein Ladekabel mit.

D050126 vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mo/Di, 10.03./11.03.2025, 09.00-12.00 Uhr
€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

iPhone/iPad - Grundlagen

- Kleingruppe

Lernen Sie Ihr iPhone oder iPad in Ruhe kennen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Für Geräte mit dem Betriebssystem iOS - nicht für Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad (Betriebssystem iOS) und ein Ladekabel mit.

D050127 vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mo/Di, 10.03./11.03.2025, 12.00-15.00 Uhr
€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

Android-Smartphone für „Junggebliebene“ über 50 – Grundlagen

- Kleingruppe

Heute hat fast jeder von uns, jung oder älter, ein Smartphone. Diese Geräte sind hochkomplexe Mini-computer, die keine Wünsche offenlassen, dafür aber auch immer mehr Fragen aufwerfen. Damit Sie in den vollen Genuss kommen, zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone in Betrieb nehmen und wichtige Einstellungen vornehmen.

Sie lernen, das Telefon effizient zu nutzen, Ihre Kontakte zum Schreiben von E-Mails und Nachrichten zu nutzen (SMS, WhatsApp, Facebook etc.), im Internet zu surfen, zu fotografieren und zu filmen, Daten im Gerät oder in der sogenannten Cloud zu sichern, durch Städte zu wandern, Musik zu hören, E-Books zu lesen, Reisen zu buchen, Voreinstellungen vorzunehmen, Texte zu übersetzen, in Zeitschriften zu blättern u. v. m. Außerdem erhalten Sie Tipps und Empfehlungen zur Datensicherheit.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone, Ladekabel und Zugangsdaten (Google-Mail-Adresse und Passwort) mit. WLAN steht zur Verfügung.

D050129 vhs Dreieich

Jancu Fekler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Mo/Di, 03.03./04.03.2025, 15.00-18.00 Uhr
€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

D050131 vhs Dreieich

Jancu Fekler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Di/Mi, 20.05./21.05.2025, 15.00-18.00 Uhr
€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

Android-Smartphone für „Junggebliebene“ über 50 Aufbaukurs

- Kleingruppe

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des Grundlagenkurses „Android Smartphone für Junggebliebene über 50“. Er ist aber auch für Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen geeignet. Kurs-themen: Apps installieren und verwalten, Kalender, Notizen, Übersetzungen etc., E-Mails und Nachrichten (WhatsApp) senden und empfangen, fotografieren, Videos aufzeichnen und abspielen, Karten und Navigation (Auto, Fahrrad, Wandern), Musik und Print-medien, Daten im Gerät oder in den Clouds sichern. Dazu erhalten Sie Tipps und Empfehlungen zur Datensicherheit.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone, Ladekabel und Zugangsdaten (Google-Mail-Adresse und Passwort) mit. WLAN steht zur Verfügung.

D050132 vhs Dreieich

Jancu Fekler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mo/Di, 31.03./01.04.2025, 15.00-18.00 Uhr
€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

D050134 vhs Dreieich

Jancu Fekler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Di/Mi, 17.06.2025/18.06.2025, 15.00-18.00 Uhr
€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

Online-Kurs: Zoom-Videomeetings erfolgreich durchführen

- Kleingruppe

In dem Kurs lernen Sie, wie Sie zukünftig als Gastgeber*in mit Zoom Ihre Videomeetings planen und durchführen können. Sie erfahren, wie Sie über Zoom mit größeren Teilnehmerrunden unkompliziert kommunizieren können. Wir verwenden dafür Präsentationen und Whiteboards. Sie lernen Dateien zu teilen und wie man in Arbeitsgruppen online zusammenarbeitet. Kenntnisse im Umgang mit dem Windows-Dateiexplorer und der Terminplanung in Outlook sind von Vorteil. Am Anfang unseres Kurses richten Sie sich mit Anleitung des Kursleiters ein kostenloses Zoomkonto ein. Das wird benötigt, um das Erlernte zu üben. Am Ende des Kurses können Sie das Konto wieder löschen.

K050143

Frank Fischer

online

Di/Mi, 21.01./22.01.2025, 18.30-20.00 Uhr
€ 28,-, 2 Termine, 4 UE, 3-6 TN



K050144

Frank Fischer

online

Di/Mi, 11.02./12.02.2025, 18.30-20.00 Uhr
€ 28,-, 2 Termine, 4 UE, 3-6 TN



K050145

Frank Fischer

online

Di/Mi, 01.04./02.04.2025, 18.30-20.00 Uhr
€ 28,-, 2 Termine, 4 UE, 3-6 TN



PC-Grundlagen / Office



Bildungsurlaub:

Office I Basiskurs

- Grundlagen in Windows, Word und Excel

- Kleingruppe

Die Grundlagen des Betriebssystems Windows sowie der beiden wichtigsten Office-Programme Word und Excel kennenzulernen, ist Inhalt dieses Kurses. Diese Anwendungen gehören in fast allen Unternehmen zum Standard. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die noch nicht oder sehr wenig mit diesen Programmen gearbeitet haben und einen schnellen und effektiven Einstieg wünschen.

Voraussetzung: Umgang mit Tastatur und Maus.

K050222

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 10.03.-14.03.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 65,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN



Bildungsurlaub:

Office - Word-Excel-PowerPoint

- Grundlagen

- Kleingruppe

Dieser Bildungsurlaub ist Ihr praktischer Einstieg in die Office-Anwendungen Word, Excel und PowerPoint. Kursinhalte Word: Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung, Tabellen, Seitenzahlen, Kopf- u. Fußzeilen, Rechtschreibung, Einbinden von Grafiken, Einfügen von Excel-Tabellen und -Diagrammen. Excel: Gestaltung von Tabellen, einfache Berechnungen u. Statistiken, absolute und relative Zellbezüge, Diagramme, Datenreihen. PowerPoint: Inhalt, Aufbau u. Gestaltung von Präsentationen, Folienübergänge, Animationen, Vorführung einer Präsentation. Die Übungen werden in digitaler Form zur Verfügung gestellt.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

K050210

Dr. Zisis Basdos

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 03.02.-07.02.2025, 09.00-15.30 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 44,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN





Word und Excel für Wiedereinsteiger*innen und Spätanfänger*innen

- Kleingruppe

Sie möchten in eine Bürotätigkeit wieder- oder quereinsteigen? Sie möchten Word und Excel beruflich oder privat effektiv nutzen? In diesem Kurs werden die grundlegenden Themen verständlich und mit vielen Übungen vermittelt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows sowie der Umgang mit Ordnern und Dateien

D050224 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Do, 10.02.-13.02. sowie 17.02.-20.02.2025, 09.00-12.15 Uhr

€ 245,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 64,-), 8 Termine, 35 UE, 3-6 TN

Word-Formulare

- Kleingruppe

Mit Word lassen sich Formulare nicht nur erstellen, sondern auch ausdrucken bzw. direkt am Bildschirm ausfüllen. Ein großer Vorteil von in Word erstellten Formularen ist, dass Sie über Inhaltssteuerelemente bestimmen können, an welchen Stellen Eingaben getätigt werden können bzw. sollen.

Voraussetzung: gute Grundkenntnisse in Word.

D050226 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 18.01.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Word - Dokument- und Formatvorlagen

- Kleingruppe

In diesem Workshop erhalten Sie Gelegenheit, sich intensiv mit Word-Funktionen rund um das Thema Vorlagen zu beschäftigen. Dokumentvorlagen für Briefe, Berichte, Protokolle usw. erleichtern die Arbeit im Büro. Dabei spielen Formatvorlagen, mit denen Textteile schnell und sicher formatiert werden, eine zentrale Rolle.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word.

D050225 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 22.02.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 22,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Word - Serienbriefe und -mails

- Kleingruppe

Das Seminar vermittelt auf anschauliche Weise, wie man einen Serienbrief mit Word erstellt und dazu unterschiedliche Datenquellen aus Word, Excel oder Access benutzt. Inhalte: Erstellen eines Serienbriefes und einer Datenquelle, Einbinden von Datenquellen aus Outlook, Excel und Access, (verschachtelte) Wenn-Dann-Sonst-Bedingungen, Bedingung mit UND oder ODER verknüpfen, unterschiedliche Textpassagen ausgeben, Sortieren und Filtern der Datensätze, Etikettendruck, Serienmails von Word verschicken, Datenquelle nachträglich bearbeiten, Datensätze sortieren und filtern

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

D050227 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 15.02.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 21,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Word - Texterfassung mit Feldern

- Kleingruppe

Felder sind Platzhalter für sich ändernde Informationen. Sie ermöglichen die Eingabe von wechselnden Daten in einen gleichbleibenden Text (z. B. Vertrag, Einladung, Formular). In diesem Kurs lernen Sie, wie sie mit Hilfe von Feldern Dokumente flexibel gestalten können.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse in Word

D050228 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 22.03.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,- sowie € 2,- für Unterrichtsmaterial bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Word - Grußkarten

- Kleingruppe

Grußkarten selbst erstellen und dabei Microsoft Word-Grundlagen erlernen. Lernen Sie die Grundlagen der Textverarbeitung mit Microsoft Word kennen und setzen Sie Ihr Wissen praktisch um, indem Sie für Geburtstage oder Festtage Karten entwerfen.

D050229 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Di/Do, 25.03./27.03. und 01.04./03.04.2025,

09.00-12.00 Uhr

€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 43,-), 4 Termine, 16 UE, 3-6 TN



Christiane Ebinger

Bildungsurlaub:

Office II Aufbaukurs Word und Excel



- Kleingruppe

In diesem Aufbauseminar können Sie in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word und Excel vertiefen und erweitern.

Kursinhalte Word: Auffrischen der Grundlagen, unterschiedliche Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine, Formatieren mit Formatvorlagen, Erstellen eines Inhaltsverzeichnisses, Dokumentenvorlagen, Seriendruck, Tipps zum Arbeiten mit großen Dokumenten. Excel: Auffrischung der Grundlagen, logische Funktionen (WENN, UND, ODER), Verweisfunktionen (SVERWEIS, WVERWEIS), verschachtelte Funktionen, Zeitberechnungen, Daten filtern mit Datenschnitten, Bereichsnamen, Rechnen über mehrere Arbeitsmappen, Schützen von Arbeitsmappen.

Voraussetzung: Kenntnisse aus dem Basiskurs

K050225 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 23.06.-27.06.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 65,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

Excel Basis 1

- Kleingruppe

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Sie lernen, Excel sicher und selbstständig anzuwenden und Tabellen ansprechend zu gestalten.

Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse

D050231 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa/So, 08.03./09.03.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 30,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub:

Excel - Grundlagen und Aufbau



- Kleingruppe

Dieser praxisorientierte Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse haben oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen und für komplexere Aufgaben einsetzen möchten. Der Kurs bietet den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist, anhand zahlreicher Übungen die sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen kennenzulernen. Alle Arten von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele

K050203

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 27.01.-31.01.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 57,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

K050223

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 25.08.-29.08.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 57,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

Formeln und Funktionen mit Excel

- Kleingruppe

Viele Anwenderinnen und Anwender beherrschen die Arbeit in Tabellenblättern recht gut, haben aber Schwierigkeiten im Umgang mit Rechenformeln und Funktionen. Damit die Möglichkeiten von Excel besser ausgeschöpft werden können, sind die vielfältigen Formeln und Funktionen Thema dieses Seminars: Rechen-, Vergleichs-, Verkettungsoperatoren, Entwicklung von Formeln, Verwendung des Funktionsassistenten, mathematische und statistische Funktionen, Datums- und Zeitfunktionen, logische Funktionen (WENN, UND, ODER).

Voraussetzung: Excel-Basiswissen

D050232 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa/So, 26.04./27.04.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 23,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

**Excel Diagramme***- Kleingruppe*

Diagramme dienen dazu, Tabellendaten übersichtlich grafisch darzustellen. Komplizierte Zusammenhänge können so besser erfasst werden. In diesem Kurs werden Diagramme erzeugt und bearbeitet. Voraussetzung: Excel-Basiswissen.

D050233 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Sa, 15.03.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 21,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Excel Pivot-Tabellen und Filter*- Kleingruppe*

Bei der Arbeit mit Excel geht es oft darum, Daten auszuwerten. Dazu eignen sich Filter und Pivot-Tabellen. In diesem Kurs werden Ihnen die notwendigen Kenntnisse vermittelt, um diese Werkzeuge professionell einsetzen zu können.

D050234 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Sa, 25.01.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 21,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

D050235 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Sa, 17.05.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 21,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

PowerPoint - Grundlagen*- Kleingruppe*

Sie möchten sich schnell und effektiv Grundkenntnisse des Präsentationsprogramms Microsoft PowerPoint aneignen oder Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auffrischen? Im Kurs lernen Sie, Vorlagen und Designs zu nutzen, einfache Folien mit Texten, Formen, Bildern und Diagrammen zu gestalten, Layouts anzupassen und Präsentationen passend zum Vortrag zu animieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word.

D050240 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Sa, 21.06.2025 und 28.06.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 30,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub: Word und Outlook - Grundlagen professioneller Bürokommunikation*- Kleingruppe*

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Word und möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Outlook vertraut und erweitern Ihre Kenntnisse in Word. Sie lernen Textdokumente professionell zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe und -mails zu erstellen. Versenden Sie mit Outlook (ohne Exchange-Zugriff) nicht nur E-Mails, sondern verwalten Sie auch Termine und Kontakte und planen Sie Besprechungen und nutzen Sie Verteilerlisten (Kontaktgruppen). Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbststän-

dig erworbenen Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word u. Windows K050226

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Mo-Fr, 18.08.-22.08.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 70,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub (drei Tage): Microsoft Outlook*- Kleingruppe*

Sie möchten die komplette Funktionalität von Outlook inklusive Terminverwaltung und Organisation von Kontakten und Aufgaben kennenlernen, um sie dann effektiv im Arbeitsalltag zu nutzen? Im Kurs lernen Sie neben Ansichtseinstellungen und dem Anpassen von Outlook (ohne Exchange-Zugriff) auch, wie Sie E-Mails, Kontakte, Termine und Aufgaben pflegen, verwalten und organisieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word u. Windows K050261

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Mo-Mi, 24.02.-26.02.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 168,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 39,-), 3 Termine, 24 UE, 3-6 TN

Outlook - E-Mail-Erstellung automatisieren*- Kleingruppe*

QuickSteps fassen Routinearbeitsschritte zusammen und ermöglichen eine schnelle Anwendung mit einem Mausklick. Wenn Sie in verschiedenen E-Mails immer wieder dieselben Texte benötigen, ersparen Sie sich viel Tipparbeit durch die Verwendung von Schnellbausteinen. Über Abstimmungsschaltflächen führen Sie kleine Meinungsumfragen durch. Der große Vorteil für Sie ist, dass Sie bei der Auswertung entlastet werden. Sie erhalten eine Statusübersicht, der Sie mit einem Blick entnehmen, welche Option am meisten Stimmen erhalten hat. Erstellen Sie für unterschiedliche Zwecke Signaturen und Regeln für Ihre Nachrichtenverwaltung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Outlook

D050241 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Sa, 29.03.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 22,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub: Microsoft TEAMS - Grundlagen*- Kleingruppe*

Im modernen Büro ist die Zusammenarbeit das A und O. MS 365 eröffnet immense Möglichkeiten. Die Plattform bietet Werkzeuge zur Digitalisierung sowie zur gezielten Steuerung der Kommunikation. Wissenstransfer wird durch integriertes Dokumentenmanagement ermöglicht. Wir bieten durch Präsentationen, Diskussionen und Gruppenarbeiten eine systematische Einführung in MS 365/MS Teams und Planner zur Teamorganisation, zu SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement, zu MS Copilot in der Teamarbeit.

K050354

Oliver Weck, Systemadministrator

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 30.06.-04.07.2025, 09.00-15.30 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 61,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

Sicherheit und KI**Schutz vor Computerviren, Trojanern und Hackerangriffen***- Kleingruppe*

Computer leben gefährlich: Viren, Trojaner und Hackerangriffe erschweren Ihnen den störungsfreien Betrieb. Ein Mindestschutz durch aktuelle Antivirensoftware, eine sauber konfigurierte Firewall und ein ausgeprägtes Misstrauen gegenüber E-Mail-Anhängen, ausführbaren Programmen und kostenlosen Dreingaben können erheblich zur Sicherheit Ihres Computers (und Ihrer Daten) beitragen. Sie lernen im Kurs verschiedene Angriffstechniken sowie geeignete Abwehrmaßnahmen kennen.

D050333 vhs Dreieich

Oliver Weck, Systemadministrator

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**So, 19.01.2025**, 09.00-15.30 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

D050334 vhs Dreieich

Oliver Weck, Systemadministrator

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**So, 04.05.2025**, 09.00-15.30 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Datenschutz und Sicherheit*- Kleingruppe*

In diesem Kurs wird vermittelt, was unter Datenschutz und Datensicherheit zu verstehen ist und wie diese umzusetzen sind. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie man Gefahren erkennt und abwenden kann.

D050335 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106**Sa, 24.05.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 14,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Wie nützt mir Künstliche Intelligenz (KI) in Alltag und Beruf?*- Kleingruppe*

Durch diesen Kurs erhalten die Teilnehmenden ein umfassendes Verständnis darüber, wie KI ihren Alltag und ihre berufliche Tätigkeit beeinflussen kann, sowie praktische Einblicke in die Anwendung von KI-Technologien. Für alle, die privat oder beruflich Künstliche Intelligenz nutzen und davon profitieren wollen. Themen: Einführung in KI, KI im Alltag, KI im Beruf, KI-Tools und Plattformen, zukünftige Entwicklungen und Trends, praktische Übungen. Die Teilnehmenden können KI-Produkte nutzen und damit ihre Arbeitsproduktivität steigern.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (Betriebssystem Android) und ein Ladekabel mit.

D050336 vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Mo/Di, 17.03./18.03.2025**, 17.00-20.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

**KI erleben - Büroalltag mit dem MS Copilot 365***- Kleingruppe*

In dem halbtägigen Seminar „Microsoft 365 Copilot“ bieten wir Ihnen einen umfassenden Einblick in die revolutionäre Technologie hinter Microsoft 365 Copilot und dessen Anwendungsmöglichkeiten im Büroalltag. Dieses Seminar kombiniert technisches Verständnis mit praktischen Anwendungsfällen und bereitet Sie darauf vor, Risiken und Vorteile zu erkennen.

D050337

vhs Dreieich

Oliver Weck, Systemadministrator

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Sa, 03.05.2025**, 09.30-14.00 Uhr

€ 42,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 22,-), 1 Termin, 6 UE, 3-6 TN

Einführung in ChatGPT – Von den Grundlagen zur praktischen Nutzung*- Kleingruppe*

Der Kurs gibt eine Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz und besonders in OpenAI und ChatGPT. Von den grundlegenden Begriffen, wie Prompt und Large Language Model (LLM), bis hin zur eigenständigen Nutzung des Programms, werfen wir einen Blick auf die Möglichkeiten der KI. Wir setzen uns auch kritisch mit KI und den gegebenen Antworten auseinander. Der Kurs richtet sich an Personen, die vorher noch keine oder nur geringe Erfahrung mit KI und vor allem ChatGPT gemacht haben.

D050338

vhs Dreieich

Simone Stillger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Di, 25.03.2025**, 18.30-21.30 Uhr

€ 28,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 4,-), 1 Termin, 4 UE, 3-6 TN

D050339

vhs Dreieich

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104**Sa, 10.05.2025**, 10.00-13.00 Uhr

€ 28,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 4,-), 1 Termin, 4 UE, 3-6 TN

Weitere berufliche Qualifikationen / Softskills**Webseminare für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung**

Xpert Business (XB) ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen. Kombinationen aus 23 Kursmodulen ermöglichen u. a. die Abschlüsse Geprüfte Fachkraft (XB), Finanzbuchhalter/in (XB) und Managerin Betriebswirtschaft (XB). Hier erhalten Sie das Wissen, das Sie im beruflichen Alltag brauchen.

Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Gerne beraten wir Sie zu Xpert Business, sprechen Sie uns an!

**Die Bedeutung der Farben und die Kunst, sie richtig einzusetzen***- Kleingruppe*

Bei einer Präsentation, einem Vortrag oder bei der Einrichtung - Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Auch in der nonverbalen Kommunikation hat Farbe ihren Stellenwert. Die optimale Farbauswahl ist wichtig. Sie lernen die Kraft und Wirkung der Farben kennen und können im Anschluss Farben zielgerichtet einsetzen.

D050602

vhs Dreieich

Marion Wiltzsch, Personal Styling Coach

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109**Do, 13.03.2025**, 18.30-20.00 Uhr

€ 14,-, 1 Termin, 2 UE, 3-6 TN

**Mit einer Farbberatung die eigenen harmonischen Farben finden***- Kleingruppe*

Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Die optimale Farbwahl ist eine wichtige Voraussetzung für ein strahlendes und überzeugendes Erscheinungsbild. Durch eine Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie Ihre Leuchtkraft verstärken können. Ergänzend dazu erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen und wie Sie Ihre persönlichen Farben gut einsetzen können.

D050603

vhs Dreieich

Marion Wiltzsch, Personal Styling Coach

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115**Mi, 02.04.2025**, 18.00-21.00 Uhr

€ 28,-, 1 Termin, 4 UE, 3-6 TN

Stilberatung - „Kleider machen Leute“*- Kleingruppe*

Für ein gutes Körpergefühl werden die eigenen Proportionen gekonnt in Szene gesetzt. Muster, Material und Schnitte spielen dabei eine große Rolle. Durch die Spiegelung Ihres Bildes erhalten Sie einen neuen Blick auf Ihre Wirkung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie geschickt Betonungen setzen und die „Sitzfalle“ vermeiden. Sie erhalten Tipps für eine Basisgarderobe, die zu Ihrem persönlichen Stil passt und einen gelungenen Auftritt verspricht, beruflich, aber auch privat.

D050604

vhs Dreieich

Marion Wiltzsch, Personal Styling Coach

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115**Mo, 16.06.2025**, 18.00-21.00 Uhr

€ 28,-, 1 Termin, 4 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub: Happy Aging - Vorbereitung auf den Ruhestand**BU**

Gesellschaftliche Auswirkungen auf die dritte Lebenshälfte und individuelle Strategien für ein glückliches Altern

Neigt sich Ihr Erwerbsleben dem Ende entgegen? Erfreut oder erschreckt Sie diese Aussicht? Gemeinsam nehmen wir uns Zeit, um zu klären welche Weichen es nun zu stellen gilt, welche Träume wir noch verwirklichen wollen. Anhand Ihrer Werte und Ziele für ein gelungenes Leben und unterstützt von Erkenntnissen aus Arbeitsmedizin, Resilienz und Glücksforschung erhalten Sie Handwerkszeug und Inspiration. Aber auch praktische Tipps zum Beantragen der Rente, zu Ehrenämtern, zu organisatorischen und familiären Herausforderungen werden diskutiert. Nach dieser Woche sehen Sie klarer, wie es nach Ihrem letzten Arbeitstag weitergehen soll. Denn „Die Zeit zwischen 60 und 90 ist genauso lang wie die zwischen 30 und 60!“ (Greta Silver) Sie können von diesem Seminar auch profitieren, wenn Sie schon im Ruhestand sind und Orientierung suchen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial K010630

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109**Mo-Fr, 17.02.-21.02.2025**, 09.00-16.00 Uhr

€ 290,- (zzgl. 25 € Materialkosten in bar an die Kursleitung), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Fit in den Ruhestand*- Kleingruppe*

Dem Übergang in den Ruhestand wird kaum Beachtung geschenkt. Verursacht der Gedanke daran auch bei Ihnen ein mulmiges Gefühl oder sind Sie bereits im Ruhestand, der nicht ganz so ist wie erhofft? Entwerfen Sie einen individuellen und konkreten Fahrplan für Ihren Ruhestand!

D050605

vhs Dreieich

Petra Knoth-Repp

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109**Mi, ab 19.02.2025**, 18.00-21.00 Uhr

€ 84,-, 3 Termine, 12 UE, 3-6 TN

D050606

vhs Dreieich

Petra Knoth-Repp

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109**Sa/So, 26.04./27.04.2025**, 10.00-16.00 Uhr

€ 112,-, 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

Biografiearbeit*- Kleingruppe*

Lernen Sie gemeinsam mit anderen, wie Sie Biografiearbeit als „Wunderwaffe“ nutzen können, um Ihr Leben zu ordnen, wichtige Erfahrungen zu würdigen und Ihre Identität zu stärken und hinterlassen Sie ein wertvolles Vermächtnis für nachfolgende Generationen.

D050607

vhs Dreieich

Petra Knoth-Repp

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109**Do, 13.02. und 20.02.2025**, 18.00-21.00 Uhr

€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN



Grundbildung

Die Basis für alles Weitere

Es gibt viele Menschen die, obwohl sie die Schule durchlaufen haben, nicht ausreichend lesen und schreiben können. Auch im Rechnen, in Gesundheitsthemen, im Umgang mit Digitalem und in den eigenen Finanzen bestehen häufig Schwierigkeiten, die zu Belastungen im Alltag und Beruf führen können. In unseren neuen Online-Angeboten und Präsenzangeboten

- können Sie Ihre Kenntnisse im Lesen und Schreiben, Rechnen und im Umgang mit Digitalem verbessern,
- können Sie jederzeit – auch mitten im Semester – beginnen,
- fühlen Sie sich im Alltag und Beruf sicherer.

In unseren Präsenzangeboten profitieren Sie zudem vom Lernen in einer kleinen Gruppe und werden individuell gefördert.



Präsenz: Rechnen Sie mit uns

Dieses Bildungsangebot ist für alle, die Grundkenntnisse in Mathematik lernen oder auffrischen möchten. Es ist besonders geeignet für

- Eltern, die ihren Kindern helfen wollen
- Menschen, die sich auf den Hauptschulabschluss vorbereiten
- alle, die ihre Mathematikkenntnisse für den Alltag verbessern möchten

Themen sind: Grundrechenarten (wie Addition und Subtraktion), Maßeinheiten, das Einmaleins, Bruchrechnung, Dezimalzahlen und Rechenregeln. Der Unterricht wird an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst und der Einstieg ist jederzeit möglich. Das Angebot ist kostenlos und ohne Anmeldung zugänglich.

Mit Ralph Robert Beier

Ort: Dreieich (Sprendlingen), Mehrgenerationenhaus RaBe, Hegelstraße 101

Termine: **Dienstag, 11.02., 25.02., 25.03., 22.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06. und 01.07.2025**, jeweils von 18.00-19.30 Uhr

Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter für die Grundbildung im Quartier in Dietzenbach gesucht!

Suchen Sie eine sinnstiftende Tätigkeit im Nebenerwerb?

Angesprochen sind erfahrene Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter wie auch Quereinsteiger, die ein- bis zweimal pro Monat für je zwei Stunden basale Lese- und Rechtschreibkompetenzen und/oder Grundkenntnisse im Rechnen vermitteln möchten.

Wir bieten: angemessenes Honorar, kostenfreie Nutzung von Lehr- und Lernmaterial aus dem vhs-Lernportal, kostenfreie und zeitlich unabhängige Online-Schulungen zum Umsetzen der Lernangebote.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Frau Bretz (vhs Kreis Offenbach unter 06103 3131-1344 oder s.bretz@kreis-offenbach.de)



Online:

Basiswissen Rechnen

Das Angebot richtet sich an Erwachsene und Jugendliche, die ihre Rechenfähigkeiten verbessern möchten. Es vermittelt systematisch grundlegende Mathematikkenntnisse und erklärt dabei Mengenverständnis, Zahlbeziehungen, Grundrechenarten, mathematische Symbole und das Dezimalsystem. Der Zugang zu diesen Inhalten erfolgt über Einstiegsvideos, Rechen-trainer, Tests sowie durch Gespräche und Reflexion über Situationen, Lösungswege und Strategien. Das Angebot ist kostenlos. Melden Sie sich einfach über das vhs-Lernportal an: www.vhs-lernportal.de. Danach können Sie jederzeit und von überall aus über den Button „Grundbildung“ starten.

Präsenz:

Offene Sprechstunde Digitales Leben

Digitale Technik ist allgegenwärtig. Und wer sie nicht nutzen kann, steht oft abseits. Viele alltägliche Dinge, wie Bestellungen, Behördengänge und Anmeldungen laufen inzwischen „virtuell“ ab. Wir helfen Ihnen, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden, wichtige Kenntnisse zu erwerben, Fragen zu klären und dringende Probleme zu lösen.

Themen des Angebotes: Erste Schritte am PC, Windows, Internetnutzung, Textverarbeitung und Smartphones. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei. Kostenfrei und ohne Anmeldung. Bitte eigene Endgeräte mitbringen. Mit Ralph Robert Beier

Ort: Dreieich (Sprendlingen), Mehrgenerationenhaus RaBe, Hegelstraße 101

Termine: **Dienstag, 11.02., 25.03., 22.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06., 01.07.2025**, jeweils von 15.00 - 18.00 Uhr

Ort: Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustraße 9

Termine: **Mo, 24.02., 24.03., 19.05., 02.06. und 16.06.2025**, jeweils von 18.15 - 21.15 Uhr

Online:

Basiswissen digitale Welt

Der digitale Wandel stellt viele Menschen, nicht nur ältere, vor Herausforderungen. Unser Online-Lernangebot vermittelt grundlegendes Wissen über die digitale Welt. Es behandelt den Umgang mit Smartphones und Computern, von Wischen und Tippen über die Nutzung von Tastatur und Maus bis hin zur Installation und Verwendung von Apps sowie zu Sicherheitseinstellungen und Datenschutz. Zusätzlich fördern die Inhalte eine kritische Medienreflexion. Die Lerneinheiten sind in kleine Module unterteilt,

die individuell nach Interesse und Vorkenntnissen ausgewählt und zu maßgeschneiderten Lernpaketen kombiniert werden können. Das Angebot ist kostenlos. Melden Sie sich direkt über das vhs Lernportal an: vhs-lernportal.de. Danach können Sie jederzeit und von überall aus über den Button „Grundbildung“ starten.

Präsenz: Basiswissen Lesen & Schreiben

Es gibt viele Menschen, die, obwohl sie die Schule durchlaufen haben, nicht ausreichend lesen und schreiben können. Wenn Sie dies lernen oder verbessern möchten - zum Beispiel, um Ihren Kindern in der Schule zu helfen oder sich im Beruf sicherer zu fühlen, dann sind Sie hier genau richtig. Das Lernangebot ist kostenfrei und ohne Anmeldung und richtet sich an Personen, die ihren Schulabschluss in Deutschland gemacht haben sowie an jene mit mind. B1-Sprachniveau in Deutsch. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Haben Sie Fragen zum Angebot? Bitte lassen Sie sich beraten (Frau Bretz 06103 3131-1344). Jedes Gespräch wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Ort: Dreieich (Sprendlingen), Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee, Hegelstraße 101
Termine: **jeden Mittwoch** von 15.00-16.30 Uhr
Mit Walburga Conrad

Ort: Hainburg (Klein-Krotzenburg), Rathaus, Retzer Str. 1, Multifunktionsraum
Termine: **Dienstag, 11.02., 25.02., 11.03., Di, 25.03., 22.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06. und 01.07.2025**, jeweils von 16.30-18.00 Uhr
Mit Kira J. Wunsch

Online: Lesen und Schreiben im Beruf

Der kostenfreie Online-Kurs richtet sich hauptsächlich an (junge) Erwachsene, die Deutsch als Muttersprache haben und Schwierigkeiten beim langsamen oder fehlerhaften Lesen und Schreiben gebräuchlicher Wörter haben. Er besteht aus zwei Modulen: dem „Basismodul Lese- und Schreibförderung in Alltag und Beruf“ und dem „Einstiegermodul - Beschäftigungsorientierte Lese- und Schreibförderung“. Das Angebot ist auch für Personen mit Deutschkenntnissen ab der Stufe B1 geeignet. Das Angebot ist kostenlos. Melden Sie sich einfach über das vhs-Lernportal an: www.vhs-lernportal.de. Danach können Sie jederzeit und von überall aus über den Button „Grundbildung“ starten.

Gut zu wissen

Die Grundbildungsangebote in Präsenz finden in Kooperation mit dem RaBe (Raum für Begegnung im Mehrgenerationenhaus in Dreieich-Sprendlingen, Hegelstraße 101) und dem Bildungshaus (Dietzenbach, Rodgaustraße 9) statt. Sämtliche Grundbildungsangebote sind kostenfrei. Für die Präsenzangebote ist keine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung für die Online-Angebote findet direkt über das vhs-Lernportal, einer Selbstlernplattform des Deutschen Volkshochschulverbandes, statt. Die hierfür erhobenen Daten (Name, E-Mailadresse) werden nicht an uns weitergeleitet. Bei Rückfragen melden Sie sich einfach bei Frau Bretz (Volkshochschule Kreis Offenbach) unter 06103 3131-1344 oder s.bretz@kreis-offenbach.de.

Alle Veranstaltungen in Rödermark

Gesellschaft



R010011 Photovoltaik 13.03.2025 - Horst Winter	5
R010012 Alternative Heizsysteme 20.03.2025 - Horst Winter	5
R010013 Wohngebäude energetisch sanieren 27.03.2025 - Horst Winter	5
R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 14.05.2025 - Jörn Breitung	5
R010410 Wilde Kräuter im Frühjahr 29.04.2025 - Angelika Tank	6
R010412 Wildkräuter im Mai 24.05.2025 - Angelika Tank	6
R010414 Karottenseife selber sieden 08.03.2025 - Jannine Wistoff	6
R010416 Reinigungsmittel selber herstellen 09.03.2025 - Aurelia Schuster	6
R010701 Autobiografisches Schreiben für Frauen 30.03.2025 - Karin Walther-Weckmann	9
R010704 Sommerschreibwerkstatt für Frauen 23.07.2025 - Karin Walther-Weckmann	9
R010912 Digitale Fotoschau: Wildnisse in Slowenien 19.03.2025 - Martin Schroth	12

Kultur – Gestalten



R020113 Mer redd ja net, mer sescht nur so 12.03.2025 - Winfried B. Sahn	14
R020836 Keramik am Vormittag 28.01.2025 - Petra Distler-Bäcker	19
R020838 Keramik am Dienstagabend 28.01.2025 - Petra Distler-Bäcker	19
R020840 Keramik am Mittwochabend 30.01.2025 - Petra Distler-Bäcker	19
R020842 Kreatives Wochenende in der Töpferei 07.02.2025 - Petra Distler-Bäcker	19
R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht 21.03.2025 - Marie-Luise Macey	19
R020955 Aktuelle Mode - selbst genäht 07.03.2025 - Marie-Luise Macey	19
R020957 Aktuelle Mode - selbst genäht 25.04.2025 - Marie-Luise Macey	19
R020958 Upcycling - Neues aus alten Stoffen 21.02.2025 - Marie-Luise Macey	20

Gesundheit



R030108 Einführung in die Partnermassage 15.02.2025 - Peter Ansorge	25
R030112 ZEN-Einführung 03.05.2025 - Detlef Bittner	24
R030114 Stressbewältigung durch Achtsamkeit 14.02.2025 - Elisa Brück	24
R030130 Klangmeditation Jahreszeiten 15.02.2025 - Andrea Stange	24
R030132 Klangmeditation Energie und Kraftplatz 05.04.2025 - Andrea Stange	24
R030134 Klangmeditation Klang und Farbe 10.05.2025 - Andrea Stange	24
R030136 Yin- und Hatha-Yoga für Fortgeschrittene 24.02.2025 - Gabriela Reinke	27
R030137 Yin- und Hatha-Yoga für Fortgeschrittene 24.02.2025 - Gabriela Reinke	27
R030139 Hatha-Yoga 13.02.2025 - Ute Keim	28
R030171 After-Work-Entspannung 25.02.2025 - Heike Freund	28
R030245 Augen lieben auch Kräuter 04.02.2025 - Angelika Tank	32
R030260 Gymnastik am Vormittag 17.02.2025 - Heike Freund	29
R030261 Rückenfitness am Vormittag 17.02.2025 - Heike Freund	29
R030262 Pilates Rückenfit 25.02.2025 - Heike Freund	30
R030263 Pilates - Wohlfühlprogramm 26.02.2025 - Heike Freund	30
R030264 Pilates und Entspannung 14.02.2025 - Heike Freund	30
R030266 Wirbelsäulengymnastik 26.02.2025 - Heike Freund	29
R030267 Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 03.02.2025 - Jessica Gruchot	29
R030268 Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung 03.02.2025 - Jessica Gruchot	29
R030269 Fit und Flexibel mit Muße 06.02.2025 - Jessica Gruchot	30
R030270 Kraft meets Biokinematik 06.02.2025 - Alexandra Weisenburger	28
R030280 Hula-Hoop Double und Triple Hoop 14.05.2025 - Lisa Schaffner	31
R030282 Hula-Hoop Flow und Choreografie 04.06.2025 - Lisa Schaffner	31
R030284 Hula-Hoop Tricks für alle Level 25.06.2025 - Lisa Schaffner	31

R030286 Hula-Hoop Tricks für alle Level 20.08.2025 - Lisa Schaffner	31
R030301 Vortrag: Gesund abnehmen 13.05.2025 - Adriane Pauly	30
R030315 Koreanische Hand- und Ohrakupressur 09.04.2025 - Margaret Pauline Finnerty	32

Sprachen



R040670 Englisch-Einstufung 01.02.2025 - Christa Geiß	39
R040662 Englisch A1.2 03.02.2025 - Rosalie Stratford	40
R040663 Englisch A2.2 06.02.2025 - Rosalie Stratford	40
R040672 Englisch A1 17.02.2025 - Tazeen Sadaf Khan	40
R040674 Englisch A2 17.02.2025 - Tazeen Sadaf Khan	40
R040675 Englisch B1.1 11.02.2025 - Valeria Duru	41
R040680 Englisch B1.2 06.02.2025 - Valeria Duru	41
R040682 Englisch B2 28.02.2025 - Christa Geiß	41
R040684 Englisch B2 05.02.2025 - Chris Klopfer	41
R040686 Englisch B2-C2 05.02.2025 - Chris Klopfer	42
R040687 Englisch C1 mit Muße 28.02.2025 - Christa Geiß	42
R040688 Englisch C1 Conversation 27.02.2025 - Christa Geiß	42
R040830 Französisch A1 13.02.2025 - Ute Stäbler	42
R040831 Französisch A2 08.02.2025 - Nadine Richter	42
R040836 Französisch C1 30.01.2025 - Sabine Malher	43
R040949 Italienisch A1/A2 03.02.2025 - Gigliola Wirthmann Girau	44
R040950 Italienisch A2.1 27.02.2025 - Christa Geiß	44
R040952 Italienisch A2 03.02.2025 - Gigliola Wirthmann Girau	44
R042231 Spanisch A1 11.02.2025 - Constanza Bravo-Langer	46
R042233 Spanisch A1 27.02.2025 - Betty Sarabia	46
R042240 Spanisch B2 06.02.2025 - Margarita Voigt-Herrera	47

Veranstaltungen an anderen Orten und online

Gesellschaft



K010002 Pub-Quiz zur Bundestagswahl 21.02.2025	4
K010414 Heimische Kräuter und Heilpflanzen 17.05.2025 - Marion Bredemeier	6
K010510 Online: Kleinkinder und Haustiere 29.04.2025 - Daniela Kambor	8
K010511 Online: Gefährliche Lebensmittel für Babys 13.05.2025 - Daniela Kambor	8
K010512 Online: Großeltern - Umgang mit Kleinkindern 17.06.2025 - Daniela Kambor	8
K010514 Online: Beißen, Kratzen, Hauen bei Kleinkindern 12.03.2025 - Enikö Batancs	8

K010516 Online: Empfehlenswerte Bücher zur Erziehung 02.04.2025 - Enikö Batancs	8
K010702 Schreiben im Museum 04.04.2025 - Karin Walther-Weckmann	9
K010801 Philosophie: Hegel 05.03.2025 - Rüdiger E. Böhle	10
K010802 Ethik/Kultur: gut und böse? 06.03.2025 - Rüdiger E. Böhle	10
K010910 Die Neue Altstadt im Herzen Frankfurts 23.03.2025 - Simone Stillger	10
K010915 Kulinarisches Seligenstadt 22.03.2025 - Simone Stillger	10
K010916 Kulinarisches Seligenstadt 14.06.2025 - Simone Stillger	10

K010917 Kulinarisches Seligenstadt 05.07.2025 - Simone Stillger	10
K010919 Ab auf die Lügenbank! - Seligenstadt 14.06.2025 - Simone Stillger	10
K010920 Lyrisch-aquatischer Seligenstadt-Spaziergang 18.05.2025 - Winfried B. Sahn	10
K010921 Offenbach- so nah und doch so unbekannt 14.03.2025 - Thomas Huth	11
K010923 Der Frankfurter Hauptfriedhof 22.02.2025 - Thomas Huth	11
K010924 Hohe Häuser und Kunst in der Bankenkamm 09.05.2025 - Thomas Huth	11

K010940 NTS – Transport- und Lagerlogistik 18.03.2025 - Angela Beike	11
K010941 ESA Darmstadt 14.03.2025 - Ursula Stillger	11
K010942 Die Langener Kläranlage 18.03.2025 - Ursula Stillger	11
K010944 Das Zollamt Hanau 19.03.2025 - Ursula Stillger	11
K010945 Beim Pilzflüsterer Kroll 26.03.2025 - Ursula Stillger	11
K010946 Besuch bei EUMETSAT 28.03.2025 - Ursula Stillger	11
K010947 Das Energiewerk der EVO 06.05.2025 - Ursula Stillger	12
K010948 Der Bauernhof Keller 16.05.2025 - Ursula Stillger	12
K010949 Kaffeerösterei Hoppenworth und Ploch 22.05.2025 - Ursula Stillger	12
K010950 Dampfmaschinen - Technikpark Groß- Auheim 25.05.2025 - Ursula Stillger	12
K010951 Firma Seufert - mehr als Plastikschachteln 02.04.2025 - Ursula Stillger	12
K010960 Besuch im Atelier: Uschi Heusel 12.03.2025 - Angela Beike	12
K010961 Besuch im Atelier: Ursula Zepter 26.03.2025 - Angela Beike	12
K010965 Besuch im Atelier: Reinhold Mehling 25.06.2025 - Angela Beike	12

Kultur – Gestalten



K020103 Hermann Hesse - Das Glasperlenspiel 06.03.2025 - Rüdiger E. Böhle	14
K020115 Lebensmittel in der Lyrik 09.04.2025 - Winfried B. Sahm	14
K020603 Kunstgeschichte: Michelangelo 05.03.2025 - Rüdiger E. Böhle	15
K021105 Künstlerisch und abstrakt fotografieren 23.06.2025 - Anouchka Olszewski	20

Gesundheit



K030211 Online: Guten Morgen Pilates 05.02.2025 - Romy Jäger-Marzoli	30
K030223 Tanzfitness - Tanz dich fit! 11.02.2025 - Vasilica Kerkhoff	31
K030237 Fitnesswanderung: Taunus im Frühling 26.04.2025 - Michael Barking	31
K030239 Fitnesswanderung: Hahnenkamm/Alzenau 03.05.2025 - Michael Barking	31
K030308 Generation 45 + und ihre Eltern 26.03.2025 - Margret Vennebörger	32
K030309 Pflegende Partner 04.06.2025 - Margret Vennebörger	32
K030320 Online: Kreativ oder kontrolliert? Das Gehirn 06.03.2025 - Susanne Gabriel	33
K030321 Online: Wie unser Gehirn Entscheidungen trifft 13.03.2025 - Susanne Gabriel	33
K030323 Online: Wie unser Gehirn auf Stress reagiert 08.05.2025 - Susanne Gabriel	33
K030501 Hybrid: Fastenzeit - gesundheitliche Aspekte 05.03.2025 - Sabine Hentschel	33

Sprachen



K040103 Online: Arabisch A1 20.03.2025 - Taufiek Ghalayini	38
K040110 Online: Arabisch A1.3 21.03.2025 - Taufiek Ghalayini	38
K040112 Online: Arabisch A2 17.03.2025 - Taufiek Ghalayini	39
K040114 Online: Arabisch A2.1 17.03.2025 - Taufiek Ghalayini	39
K040116 Online: Arabisch A2.2 17.03.2025 - Taufiek Ghalayini	39
K040629 Online: English for Travellers B1 05.02.2025 - Eva Hippe	40

K040631 English in Action - Creative Course 10.05.2025 - Eva Hippe	40
K040655 Online: English for Travellers B2 04.02.2025 - Eva Hippe	42
K040660 English B2/C1 for Advanced Students 05.04.2025 - Eva Hippe	42
K040819 Online: Französisch B2.2 18.02.2025 - François Boitelet	43
K041803 Online: Portugiesisch A1.1 10.03.2025 - Valéria Lisboa	45
K041904 Russisch A1 03.02.2025 - Anna Novikova	45
K041908 Russisch B1 03.02.2025 - Anna Novikova	45
K042006 Online: Schwedisch A2 12.02.2025 - Pascal Schneider	45
K042008 Schwedisch A2 10.02.2025 - Jona Andreas Golla	46
K042011 Hybrid: Schwedisch B1+/B2 08.02.2025 - Lukas Maurer	46
K042506 Ungarisch A1 04.02.2025 - Paul Lorenz	47
K042806 Deutsche Gebärdensprache Konversation 17.02.2025 - Achim Kreutz	47

Beruf



K050144 Online: Zoom-Videomeetings durchführen 11.02.2025 - Frank Fischer	50
K050145 Online: Zoom-Videomeetings durchführen 01.04.2025 - Frank Fischer	50

Grundbildung



K070101 Basiswissen Lesen & Schreiben 11.02.2025 - Kira J. Wunsch	54
K070207 Offene Sprechstunde Digitales Leben 24.02.2025 - Ralph Robert Beier	54

Bildungsurlaub (chronologisch)



K050210 Office - Grundlagen 03.02.2025 - Zisis Basdos	50
K010630 Happy Aging 17.02.2025 - Gabriele Holler	53
K050261 Microsoft Outlook 24.02.2025 - Christiane Ebinger	52
K030132 Raus aus dem Winterblues 01.03.2025 - Gabriele Holler	25
K050222 Office Basiskurs - Windows, Word und Excel 10.03.2025 - Christiane Ebinger	50
K040642 Englisch für den Beruf B2 12.03.2025 - Sigrid Barbara Laird	41
K010706 Autobiografisches Schreiben auf Sylt für Frauen 16.03.2025 - Karin Walther-Weckmann	10
K030634 Die Kunst des Neinsagens 24.03.2025 - Tamara Zieger	36
K042204 Spanisch A1 24.03.2025 - Monica Vasquez-Tauber	46
K040604 Englisch A1 31.03.2025 - Kim Lina Marcum	39
K040644 English intensive training B1/B2 07.04.2025 - Chris Klopper	41
K030137 Burnoutprävention durch Selbstachtsamkeit 12.05.2025 - Elena Loßin	24

K042206 Spanisch A1 02.06.2025 - Monica Vasquez-Tauber	46
K030637 Ziele, Träume, Wandel 23.06.2025 - Tamara Zieger	36
K050225 Office Aufbaukurs Word und Excel 23.06.2025 - Christiane Ebinger	51
K040614 Englisch A2 30.06.2025 - Kim Lina Marcum	40
K050354 Microsoft TEAMS - Grundlagen 30.06.2025 - Oliver Weck	52
K030638 Resilienztraining - was uns stark macht 07.07.2025 - Sabine J. Pütz	36
K040645 English intensive training B1/B2 07.07.2025 - Chris Klopper	41
K030139 Stressbewältigung durch Achtsamkeit 14.07.2025 - Tanja Frost	24
K030140 Innere Ruhe und Belastbarkeit 21.07.2025 - Ute Keim	28
K030142 Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag 04.08.2025 - Regina Moritzen	25
K030136 Geheimnis der inneren Stärke 11.08.2025 - Dagmar Funk	28
K050226 Word und Outlook 18.08.2025 - Christiane Ebinger	52

K050223 Excel - Grundlagen und Aufbau 25.08.2025 - Christiane Ebinger	51
K040646 English intensive training B1/B2 25.08.2025 - Chris Klopper	41
K040607 Englisch A1 25.08.2025 - Kim Lina Marcum	39
K042227 Spanisch B1 22.09.2025 - Monica Vasquez-Tauber	47
K030144 Qi Gong 13.10.2025 - Elke Kilimann	26
K030146 Finden Sie Ihr Entspannungsverfahren 27.10.2025 - Brigitte Stapp-Bretsch	25
K030650 Systemische Gesprächsführung 03.11.2025 - Brigitte Stapp-Bretsch	36
K030148 Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag auf Sylt 08.11.2025 - Regina Moritzen	25
K010708 Autobiografisches Schreiben auf Sylt für Frauen 15.11.2025 - Karin Walther-Weckmann	10



Informationen

Geschäftsstelle

Kreisstadt Dietzenbach, vhs
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Tel.: 0 60 74 / 81 22 66
E-mail: vhs@dietzenbach.de
https://www.vhs-dietzenbach.de

Sprech- und Öffnungszeiten

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin per Telefon oder E-Mail.
Mo, Di, Fr 10:00 - 12:15, Mi 10:00 - 14:00
Donnerstag geschlossen.
Eingeschränkte Öffnungszeiten in den Schulferien

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dr. Marc Urlen, Leitung
Katrín Jakoby-Hoch, Emilia Knöffel, Ellen Beck,
Aleksandr Kniazev



v.o.n.u.: Aleksandr Kniazev, Emilia Knöffel,
Katrín Jakoby-Hoch, Ellen Beck,
Dr. Marc Urlen

Anmeldung

Anmeldungen werden persönlich, schriftlich oder über die vhs-Homepage entgegengenommen. Sie sind verbindlich und werden auf Wunsch bestätigt.

Wenn den Teilnehmenden keine gegenseitige Regelung bekanntgegeben wird, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekündigt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt werden muss, werden die Teilnehmenden frühestmöglich (i. d. R. mind. 3 Tage vorher) informiert. Bei Kursen mit großer Nachfrage ist für die Vergabe der Plätze die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend.

Das Mindestalter für die Teilnahme an Kursen beträgt i. d. R. 14 Jahre. Die Aufnahme jüngerer Teilnehmender ist nach Rücksprache möglich.

Gebühren

Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Die jeweiligen Kursgebühren sind im Programm vermerkt. Sie richten sich nach der Gebührenordnung der Volkshochschule Dietzenbach.

Zahlungsart

Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss eine schriftliche Einzugsermächtigung vorliegen. Die Kursgebühren werden eine Woche vor Kursbeginn (bei Kursen mit mehr als acht Terminen vier Wochen nach Kursbeginn), jew. zum 1. oder 15. eines Monats, abgebucht.

Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand werden 2,50 € pro Kurs berechnet.

Gebührenermäßigung/-befreiung

Personen über 65 Jahren, Rentner/innen, Auszubildende, Schüler/innen, Studierende (jeweils in Vollzeit), Wehr- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50 Prozent), Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten sowie Bezieher von Hilfsleistungen nach SGB II erhalten auf Antrag eine Ermäßigung von 20 Prozent. Diese bezieht sich auf die Grundgebühr, nicht auf die Aufpreise (s. o.). Individuelle Rabatte aufgrund der wirtschaftlichen Situation der Teilnehmenden sind möglich. Die ermäßigten Kursgebühren sind im Programmheft ausgewiesen. Alle Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragsteller. Der Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen, bzw. der Anmeldung beizufügen.

Die Kostenübernahme für einen Kurs pro Semester durch den Kreis Offenbach für Arbeitssuchende und Personen, die Leistungen nach

SGB II bzw. SGB XII beziehen, können auch für einen Kurs der vhs Dietzenbach in Anspruch genommen werden. Das Nähere regelt die vhs Kreis Offenbach.

Abmeldung

Abmeldungen sind nur schriftlich möglich. Es gilt immer das Datum des Eingangs bei der Geschäftsstelle. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungsgebühr von 5,- € belegt.

a) Bei Kursen mit mehr als 8 Veranstaltungsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zweiten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung vorliegt.
b) Bei Kursen mit 8 oder weniger Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn drei Wochen vor dem Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so werden folgende Stornierungsgebühren (mind. 5,- €) fällig:
20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 10 % der Gebühren
13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50 % der Gebühren
6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 80 % der Gebühren
danach wird die volle Kursgebühr fällig.

Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs auf die Zahlung der Gebühren verzichten.

Für Studienreisen und Integrationskurse gelten besondere Bedingungen. Diese werden vor der Anmeldung mitgeteilt.

Teilnahmebestätigungen

Auf Wunsch erstellt die Geschäftsstelle kostenfrei Teilnahmebestätigungen. Eine Zusendung gegen einen frankierten Rückumschlag ist möglich.

Gebührenerstattung

Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt).

Ferien und Feiertage

Siehe Rückseite Deckblatt.

Unterrichtsorte

vhs im Vorderhaus, im Hinterhaus und in der Bewegungshalle in der Wilhelm-Leuschner-Straße 33

Ernst-Reuter-Schule: Dr. Heumann Weg 1

Weitere Kursorte mit Anschriften sind im Kursangebot genannt.



Umwelt und Gesellschaft

Freitagsrunde

Die Freitagsrunden der vhs haben eine lange Tradition und wurden viele Jahre vom Dietzenbacher Journalisten Karl Grobe betreut und moderiert, der 2021 leider verstorben ist. Wir lassen diese Tradition wieder aufleben. Jedes Mal geht es um ein aktuelles

Thema, das auf dem Podium fachkundig und engagiert erörtert wird. Anschließend sind alle Teilnehmenden zum Austausch eingeladen. Die Freitagsrunden finden im Capitol statt.

Di | 101

Dietzenbach, Capitol, Offenbacher Str. 11, Tagungsraum 1

Fr, 18:00-20:00 Uhr

28.02.2025, 28.03.2025, 30.05.2025

Eintritt frei

Freitagsrunde: Gelungene Integration

In unserer Auftaktveranstaltung geht es um das wichtige Thema der Integration. Welches sind die richtigen Ansätze und wie lassen sich diese umsetzen?

Detlef Bittner gibt einen Überblick und moderiert das Gespräch. Er war Oberkommissar bei der Polizei **Dietzenbach**, Ansprechpartner für die islamischen Gemeinden und Moscheen und ist Träger des Preises für Völkerverständigung des Kreises Offenbach.

Di | 100, Detlef Bittner

Dietzenbach, Capitol, Offenbacher Str. 11, Tagungsraum 1

Fr, 18:00-20:00 Uhr, **28.02.2025**

Eintritt frei

Wildkräuter sammeln für grüne Smoothies

Kleinstgruppe. Bei einem Spaziergang durch Wald und Flur sammeln wir an abgelegenen Stellen Wildkräuter. Neben Brennnessel und Giersch sammeln wir weitere essbare Kräuter, erkunden deren Geschmack und Geruch und lernen, sie sicher zu bestimmen. Die gesammelten Kräuter werden hinterher zu leckeren Smoothies verarbeitet. 3 Euro für Materialien bitte direkt an die Kursleitung. Bitte Körbchen oder Stofftasche mitbringen.

Di K 291, Kerstin Hoffmann, Diplom-Biologin

Dietzenbach, Treffpunkt vor dem Kindergarten u.

Spielplatz Martinstr.

Fr, 16:00-19:00 Uhr, **04.04.2025**

12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 12,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin





Malen, Zeichnen, Töpfern

Experimentelles Malen mit Acrylfarben – ein kreatives Farbenspiel auf der Leinwand

Kleinstgruppe. Abtauchen aus dem Alltag in die Welt der Farben und dabei die eigene Kreativität entdecken. Mutig experimentieren wir mit verschiedenen Werkzeugen. Handfeger, Fensterwischer und Co. geben uns spannende neue Möglichkeiten. Alle Wege stehen offen: Ob Schichten, spachteln, schütten, fließen lassen – alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen sowie mit verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Herzlich willkommen sind Anfänger, Geübte und alle, die Freude am Experimentieren haben.

Materialliste: Acrylfarben in beliebigen Farben, Farbtuschen (wenn vorhanden), Zeichenkohle oder Kreide, Haarspray als Fixativ. Leinwände, Pinsel, Spachtel verschiedene Größen, Schwämme, Rollen, Wassersprühflasche, 2x Wasserbehältnisse (nicht so klein), Schüsseln/Becher zum Anrühren. Palette oder z. B. Teller mit Alufolie, Küchenrolle, mehrere alte Lappen, Föhn, Handschuhe. Gerne alten, sauberen Handfeger, Fensterwischer. Abdeckmaterial. Schmutzunempfindliche Arbeitskleidung. Zusätzliche Kosten für Materialien in Höhe von 10 € (Spiritus, Alufolie, Acrylbinder...) werden im Kurs abgerechnet.

Di F 122, Karin Zaiser

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgau Straße 9, 1. OG, Raum 1.07

Sa, 10:00-17:30 Uhr, **10.05.2025**

27,00, ermäßigt: 22,00, zzgl. 26,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Kreatives Zeichnen

Kleinstgruppe. Entdecken Sie in diesem Basiskurs ganz entspannt die eigene Kreativität und den Spaß am Zeichnen. Ich übe mit Ihnen das Zeichnen von Menschen und Objekten, perspektivisches Zeichnen, Schattierungen, Gesichter und/oder alles, was sie gerne lernen möchten. Zeichnen ist eine ebenso schöne wie entspannende Sache, nehmen Sie sich die (Aus)zeit, um ihre Kreativität zu entdecken oder neu zu entdecken. Bitte mitbringen: Skizzenblock und/oder Zeichenkarton in A4/A3. Bleistifte in unterschiedlichen Härtegraden (H, HB, 2B, 4B), Lineal

Di F 126, Alexander Kuhn

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 18:00-20:15 Uhr, **ab 11.02.2025**

35,00, ermäßigt: 28,00, zzgl. 33,00 Kleinstgruppenzuschlag, vier Termine

Folgekurs

Di F 126B, Alexander Kuhn

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 18:00-20:15 Uhr, **ab 01.04.2025**

61,00, ermäßigt: 49,00, zzgl. 59,00 Kleinstgruppenzuschlag, sieben Termine

Porträtzeichnen

Kleinstgruppe. Der Kurs zielt darauf ab, Ihre Fähigkeiten im Zeichnen von Porträts zu verbessern. Unabhängig von Ihrem Erfahrungsniveau werden sowohl grundlegende als auch fortgeschrittene Techniken vermittelt. Dabei stehen die Förderung Ihrer individuellen Zeichenfertigkeiten und das Vertiefen von Verständnis für Proportionen, Symmetrie und Schattierungen im Vordergrund. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die bereits erste Zeichenkenntnisse besitzen. Wenn Sie mit grundlegenden Konzepten wie Proportionen, Grundformen und Schraffuren vertraut sind, aber Ihre Fähigkeiten vertiefen möchten, sind Sie hier richtig. Fortgeschrittene Kenntnisse sind nicht notwendig, sodass sowohl Anfänger als auch leicht Fortgeschrittene teilnehmen können. In einer kleinen Gruppe wird eine persönliche Betreuung gewährleistet, sodass Sie in einer entspannten Atmosphäre kontinuierliches Feedback erhalten und individuell gefördert werden.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Radiergummi und Knetradiergummi, dicke Blöcke (DIN A3), Bleistifte in verschiedenen Härtegraden (B, 2B, 4B), Spitzer, Lineal, Zeichenbrett und Papierwischer

Di F 128, Simon Ndrejaj, Kunstpädagogin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 10:00-14:00 Uhr, **ab 01.03.2025**

93,00, ermäßigt: 74,00, zzgl. 89,00 Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine



Mandala malen auf Stein mit der Dot-Painting-Technik

Kleinstgruppe. Das Malen von Mandalas ist eine traditionsreiche meditative Beschäftigung, um sich in Achtsamkeit zu üben und auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. In diesem Kurs kommen wir gemeinsam zur Ruhe und erfahren mit der Dot-Painting-Technik die entspannende Wirkung des Mandala-Malens. Schritt für Schritt begeben wir uns in einen kreativen Flow und lassen aus Steinen kleine individuelle Kunstwerke entstehen. Dafür verwenden wir Acrylfarbe, die wir mit speziellen Dotting-Tools und Pinseln auf die Steine auftragen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, um Harmonie und wunderschöne Objekte entstehen zu lassen. € 15 pro Teilnehmer für Materialien bitte direkt an die Kursleitung zahlen.

Di F 127, Beate Weiß

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 15:00-17:15 Uhr, **ab 15.03.2025**

35,00, ermäßigt: 28,00, zzgl. 33,00 Kleinstgruppenzuschlag, vier Termine

Töpfern für Erwachsene

Kleingruppe. Ton ist ein wundervoller Werkstoff, der sich vielfältig bearbeiten lässt. Wir wollen etwas Einzigartiges mit den eigenen Händen herstellen, z. B. Schalen, Tassen, Gartendekoration. Lassen Sie sich von Vorschlägen inspirieren oder bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit. Mit Anleitung und Unterstützung werden diese umgesetzt. Durch Kreativität, Phantasie und Vorstellungskraft entstehen besondere Stücke, die bestimmt einen schönen Platz finden. Die Werkzeuge, Formen und vielfältigen Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Di F 100, Andrea Steinheimer

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Do, 17:00-19:00 Uhr, **ab 13.02.2025**

70,00, ermäßigt: 56,00, 9 Termine

Töpfern für Erwachsene

Di F 101, Andrea Steinheimer

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Fr, 17:00-19:00 Uhr, **ab 14.02.2025**

70,00, ermäßigt: 56,00, 9 Termine

Fotografieren



Richtig gut fotografieren - Basiskurs

Fotos werden heute meist per Smartphone aufgenommen. Eine Kamera bietet noch ganz andere Möglichkeiten, ausdrucksvoll zu fotografieren. Schrecken Sie vor den vielen Einstellmöglichkeiten zurück? In diesem Kurs lernen Sie alles, was sie benötigen, um richtig gut zu fotografieren. Dabei steht die Praxis im Vordergrund, Foto-Exkursionen runden das Programm ab.

Themen: Einstieg in die Bedienung der Kamera, Erklärung der Modi, Vorstellung des Belichtungs-dreiecks, Blenden, Automatik-Modi, Verschlusszeiten, Einfluss der Sensorempfindlichkeit (ISO), spielerischer Einsatz der Halb-Automatiken. Eigenständige Entscheidung an jeweiligen Beispielen, welcher Modus jeweils sinnvollerweise eingesetzt werden sollte (Bewegung, Freistellung), Weißabgleich, Fokus, Serienbild. Übungen in der Praxis, u. a.: Mitzieher erstellen, mit Lichtspuren arbeiten, Langzeitbelichtungen erstellen, Grundlagen der Portrait-Fotografie. Samstags, 03.05.2025, 17.05.2025, 31.05.2025 und 07.06.2025

Di G 102, Adrian Klein

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Sa, 10:00-13:00 Uhr, **ab 03.05.2025**

46,00, ermäßigt: 37,00, zzgl. 45,00 Kleinstgruppenzuschlag, vier Termine



Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer*innen gern offen. Diese sollten fortgeschrittene Kenntnisse in der Technik des Fotografierens und Kenntnisse in der Bildbearbeitung besitzen. In diesem Kreis geht es vor allem um bewusste Bildgestaltung und den gemeinsamen Ausbau der Bildbearbeitungskenntnisse. Eine regelmäßige Teilnahme und aktive Mitarbeit wird erwartet. Bitte nehmen Sie vor einer Anmeldung Kontakt mit dem Fotokreis auf unter vorstand@fotokreis-dietzenbach.de.

Di G 101, Anton Mößner

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Do, 20:00-22:00 Uhr, **ab 06.02.2025**

32,00, ermäßigt: 26,00 Gebühr pro Halbjahr, 22 Termine

Kosmetik, Seife

Erfrischende Pfefferminz-Peelingseife selbst sieden

Kleinstgruppe. Im sogenannten Kaltverfahren sieden wir eigene Seife und beduften sie nach eigenem Belieben mit verschiedenen ätherischen Ölen und/oder Parfümölen. Mit natürlichen Peeling-Stückchen und gemahlene Pfefferminzblättern verfeinern wir die Seife, sodass z. B. eine fantastische Fuß-Peelingseife entsteht. Der Frühling kann kommen! Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu. Wir sieden eine große Seifenmasse, aus der jede/r Teilnehmer/in ca. 500g erhält.

Mitzubringen sind Gummi- oder Latexhandschuhe, leere Joghurtbecher oder Silikonformen (nicht mehr für Speisen verwenden), eine Schürze oder altes Hemd und eine Pausenverpflegung. Eine stabile Tasche/Karton/Korb zum Transportieren und evtl. ein altes Handtuch zum Einwickeln der frischen Seife; falls vorhanden eine Schutzbrille. Materialkosten in Höhe von € 9,- bitte direkt bei der Kursleiterin entrichten.

Di F 310, Jannine Wistoff

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 10:30-14:15 Uhr, **10.05.2025**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 14,00 Kleinstgruppenzuschlag zzgl. 9,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin

Reinigungsmittel selbst herstellen

Kleinstgruppe. Die eigene Herstellung klassischer Putz- und Körperpflegemittel ist kostengünstig und ohne großen Aufwand, sogar noch umwelt- und gesundheitsschonend möglich. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen. Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel, WC-Tabs und flüssiges Waschmittel her. Zudem werden Ihnen natürliche Alternativen zu Deo, Shampoo und Haarpflege präsentiert. Bitte mitbringen: leere Sprühflasche, fünf Schraubgläser zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien. € 4,00 Materialgebühr bitte direkt bei der Kursleitung zahlen.

Di F 312, Aurelia Schuster

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa, 11:00-14:00 Uhr, **05.04.2025**

12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin

Auf den zweiten Blick - einfach ungeschminkt geschminkt

Kleinstgruppe. Wie schminke ich mich so, dass man nur auf den zweiten Blick erkennt, dass ich geschminkt bin? Der angesagte „Nude Look“ - also no-Make-up-Look, d. h. kleine Unreinheiten ausgleichen und die natürliche Ausstrahlung unterstreichen. Lernen Sie Tipps und Tricks kennen, um mit wenig viel zu erreichen: ebenmäßiger Teint, Augenbrauen in Form, ein schönen Augenaufschlag und ein wenig Frische für Wangen und Lippen. Das alles erarbeiten sie mit einer professionellen Visagistin!

Bitte mitbringen: Tischspiegel, ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und ggfs. etwas zum Abschminken! 10,- € Materialkosten sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Di G 023, Alexandra Heberer Visagistin

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Do, 18:00-21:00 Uhr, **20.03.2025**

12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 10,00 Kleinstgruppenzuschlag zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin



GESUNDHEIT

Sich selbst finden

Im inneren Gleichgewicht bleiben

Kleinstgruppe. Wie können wir die fünf Elemente und sieben Emotionen für Selbsterkenntnis, Suche nach innerer Balance und für Beziehungen nutzen? Die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die wir aus der chinesischen Philosophie für den Wandel der Jahreszeiten kennen, haben hier eine tiefere Bedeutung. So sind jedem Element Emotionen zugeordnet: Zorn (auch unterdrückte Wut), Freude, Grübeln, Sorgen und Nachdenken, Traurigkeit und Angst. Und natürlich lebt jedes Element Gefühle anders. Ferner lernen wir, tageszeitliche Höhen und Ruhepunkte zu erkennen und unsere Energien zu bestimmten Tageszeiten optimal zu nutzen.

Di C 301, Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 17:30-21:30 Uhr, **09.05.2025**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Bildungsurlaub:

Nie wieder ärgern - Gelassenheit und Selbstbewusstsein in Beruf und Alltag

Kleinstgruppe. Zuweilen ärgern wir uns über Verhaltensweisen oder Bemerkungen unserer Mitmenschen. Oder es entstehen in Konfliktsituationen Aufregung, Wut und Enttäuschung. Wir fühlen uns nicht verstanden, falsch bewertet und in unseren Bedürfnissen und Wünschen nicht gesehen. Wir stauen den Ärger in uns - spüren einen Druck, mit anderen Menschen über diese Empfindungen sprechen zu müssen, zuweilen dramatisieren wir diese Erlebnisse und fühlen

BU

uns in unserer Kraft für die Bewältigung des beruflichen und privaten Alltags geschwächt. Die Woche zeigt Wege zu mehr Gelassenheit auf. Wir lernen Möglichkeiten, uns selbst stärker zu spüren, besser abzugrenzen und bei uns selbst zu bleiben. Hierdurch gewinnen wir Kraft und Energie für die Aufgaben des beruflichen Alltags und die persönliche Entwicklung.

Di C 303, Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo bis Fr, 09:00-16:00 Uhr, **ab 14.07.2025**

116,00, ermäßigt: 93,00, zzgl. 112,00 Kleinstgruppenzuschlag, 5,00 für Lehrmittel, 5 Termine

Stark, sicher, frei. Die 24 Charakterstärken – und wie wir sie positiv nutzen

Kleinstgruppe. Kreativität, Neugier, Mut, Ausdauer und Zuversicht sind Eigenschaften, die wir uns oft wünschen, um entspannt, frei und glücklich durch das Leben zu gehen. Oft haben wir Vorbehalte und Ängste, unsere Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte auch umzusetzen. Im Kurs beschäftigen wir uns u. a. mit den 24 Charakterstärken der positiven Psychologie. Wo sehen wir Schwerpunkte bei uns und wie können wir diese verwirklichen? Wie können wir unsere Aufmerksamkeit stärker auf das richten, was wir können, innerlich in uns spüren und dadurch mehr innere Kraft für die Bewältigung unseres Alltags gewinnen?

Di C 304, Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Fr, 17:30-21:30 Uhr, **23.05.2025**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Kochen und Ernährung

Kochkurse mit Susanne Auweiler

Für alle Kochkurse bitte mitbringen: Behälter, Flaschen, Tüten und Dosen für evtl. Reste, Schürze, Topflappen, mehrere Geschirrtücher, Lappen/Schwamm/Spülbürste, Getränke Ihrer Wahl.



Kochkurs: After-Work-Cooking

Suppen: Käse-Lauch-Suppe, Kokossuppe mit Garnelen. Salat: Schafskäse aus dem Ofen auf Blumenkohlreis, Tex-Mex-Salat mit Rinderhack. Sattmacher aus der Pfanne: Gnocchi-Pilz-Pfanne, Asiatische Rindfleisch-Ingwer-Pfanne. Auf die Hand: Hähnchenwraps mit Erdnuss-Kokos-Sauce, Flammkuchen-Crostini-Variation. Vom Blech: Teriyaki-Lachs mit Gemüse vom Blech, zitroniges Fischfilet mit Zucchini Gemüse. Nachtisch: Windbeutelauflauf mit Himbeeren, Mango-Joghurt-Dessert im Glas.

Euro 15,00 für Materialien bitte direkt an die Kursleitung zahlen (passend in bar mitbringen).

Di L 201, Susanne Auweiler

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche,

Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **20.02.2025**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin



Reisen mit der Volkshochschule

Bildungsurlaub auf Spiekeroog: „Wie gelassen älter werden? Ruhestand – auf den Übergang gut vorbereiten“



In den späten Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein. Im Bildungsurlaub erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben. Wir stellen uns Fragen: Was macht mich stark? Was gibt mir LebensSinn und Halt? Wie komme ich zu mehr Klarheit und Gestaltungswillen? Sie blicken auch auf die neue Lebensphase – den Ruhestand.

S 534, Mechthild Messer, eigene Anreise
16. – 22.03.2025, Anmeldeschluss 23.01.2025



Sylt Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren, im Jugendseeheim

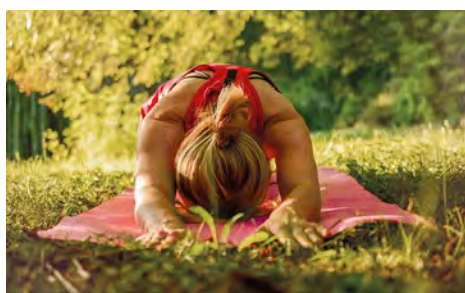
Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten, benötigt unser Gehirn ständig Anregung, um fit zu bleiben. Einen Bestandteil der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnisspaziergängen in frischer Seeluft. Wissenswertes über Sylt, diverse Ausflüge und Unternehmungen sowie die Freude am alltagsbezogenen Lernen - gespickt mit viel Humor - stehen bei dieser aktiven Mitmachwoche im Vordergrund.

S 537, Ursula Döbert, Bahn
20. – 27.09.2025

Yoga-Wochenende – Zeit für Dich. Frühjahr

Sich die Zeit nehmen, mit Yoga und Entspannung das innere Gleichgewicht zu stärken. Zeit, um ein neues Gefühl des Wohlbefindens in Körper und Geist zu kultivieren. Durch eine Kombination aus fließendem, dynamischem Yoga, sanfter Yoga-Praxis und Meditation kannst du deine Haltung, Emotionen und Gedanken in Einklang bringen. Das Kloster Höchst im Odenwald, eingebettet in der Natur, bietet einen historischen Rahmen für die gemeinsame Praxis. Es bleibt auch Zeit, um die Odenwald-Therme im nahe gelegenen Bad König zu besuchen.

S 541, Dr. Angela Beike, eigene Anreise
04. – 07.04.2025



Informationen und Anmeldung

Bitte fordern Sie die ausführlichen Reisebeschreibungen und Anmeldeunterlagen unverbindlich in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach an: Tel. 06074/812266. Gerne senden wir Ihnen diese zu.

Die Reisebeschreibungen und Informationen zu diesen und weiteren geplanten Reisen finden Sie stets aktuell auf unserer Homepage unter in der Rubrik „Reisen“ www.vhs-dietzenbach.de Gerne beraten wir Sie telefonisch oder persönlich in unserer Geschäftsstelle zu den Reiseangeboten.



Ihre Ansprechpartnerin
Katrin Jakoby-Hoch
Telefon: 06074/ 812266

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.

Bildungsurlaub auf Borkum - mit Autobiografischem Schreiben Beruf und Leben ausleuchten und neu justieren



Angeregt durch ein Potpourri an Methoden aus der Biografie/Gestaltarbeit sowie dem Autobiografischen Schreiben reflektieren Sie Ihr Berufsleben, Ihre Lebensetappen sowie Ihre Lebenszufriedenheit. Hierzu werden Sie strukturiert, analytisch und kreativ angeleitet. Es entstehen Fragmente, kleine Texte, Geschichten, Gedichte aus Ihrem (Berufs-)Leben. Durch ungewohnte Denk- und Herangehensweisen finden Sie so zu neuen, individuellen Perspektiven und erlangen Klarheit über berufliche, soziale und private Zielsetzungen und Möglichkeiten; des Weiteren erkennen Sie Prägungen, Kraftquellen und Kompetenzen und werden sich der Glaubenssätze bewusst, die Sie (unbewusst) leiten.

S 540, Mechthild Messer, eigene Anreise
31.05. – 07.06.2025



Borkum - Naturparadies im Watt

Borkum, die westlichste und größte der ostfriesischen Inseln, bietet eine abwechslungsreiche Natur: Dünen, Wald, Watt und 26 km Sandstrand. Wir erleben Natur, Kultur und Brauchtum der Insel. Unsere Unterkunft liegt in wundervoller Lage am Meer und ist ein idealer Ausgangsort für die Erkundung der Insel.

S 536, Angelika Markert, Bahn
21. – 28.06.2025

Yoga-Wochenende – Zeit für Dich. Sommer

Sich die Zeit nehmen, mit Yoga und Entspannung das innere Gleichgewicht zu stärken. Zeit, um ein neues Gefühl des Wohlbefindens in Körper und Geist zu kultivieren. Durch eine Kombination aus fließendem, dynamischem Yoga, sanfter Yoga-Praxis und Meditation kannst du deine Haltung, Emotionen und Gedanken in Einklang bringen.

Unser Ziel im Sommer ist Haus Ebersberg, am Rande des Nationalparks Kellerwald Edersee gelegen. Inmitten eines 14.000 m² großen Parks bietet es seinen Gästen Ruhe, Erholung, Wohlgefühl und Inspiration. Nutzen Sie in der Freizeit die hauseigene Sauna oder buchen Sie eine Massageanwendung. Kulinarisch werden Sie mit regionalen und internationalen Spezialitäten verwöhnt.

S 542, Dr. Angela Beike, eigene Anreise
04. – 07.07.2025

Schönau am Königsee – Natur und Kultur kennenlernen

In den Berchtesgadener Alpen liegt unsere wunderschön gelegene Unterkunft, das Haus Panorama. Hier ist der Ausgangspunkt für zahlreiche Unternehmungen, wie zum Beispiel Spaziergänge oder leichte Wanderungen. Ein Besuch des Heimatmuseums, eine Führung durch das Königliche Schloss in Berchtesgaden oder eine Bootsfahrt über den Königsee sind möglich. In 20 km Entfernung liegt die Mozartstadt Salzburg.

S 538, Angelika Markert, Bahn
26.08. – 02.09.2025

Bildungsurlaub auf Sylt: Vital und gesund bleiben – eine ganzheitliche Gesundheitsförderung für Menschen mit hohen beruflichen Belastungen



Eine Auszeit vom Alltag, mit Impulsen zum Nachdenken durch anregende Texte, Gesprächen zu zweit und in der Gruppe, Achtsamkeitsübungen und erholsamen Bewegungen – das ist der Rahmen dieses Bildungsurlaubs. Wie kann ich den Anforderungen im Beruf und mir selber gerecht werden? Wie erkenne ich Stress und widerstehe ihm in konstruktiver Weise? Wie stärke ich meine Widerstandskraft, erhalte mich gesund und unterstütze meine Lebensfreude? Impulse können Modelle der humanistischen Psychologie (Resilienzmodell, hypnosystemische Ansätze) und Ergebnisse der Molekularbiologie (Telomer-Modell) geben. Übungen und Gespräche über gesunde Ernährung, den Umgang mit Stress, Entspannung, gesundheitsförderliche Bewegungen (Slow-Jogging, Tanzen, Yoga) und konstruktive Kommunikation mit mir selbst und anderen stellen den persönlichen Bezug her. Das Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die Stärkung der Gesundheit im körperlichen, seelischen und geistigen Sinne, um mit neuem Schwung und mehr Lebensfreude den beruflichen Belastungen zu begegnen.

S 539, Thomas Böhm, eigene Anreise
20. – 27.09.2025



Bildungsurlaub



Kochkurs: Pikante Thai-Küche

Vorspeisen: Tom Tam (Papayasalat), Tængkwā (Gurkensalat). Suppen: Thai Kartoffelsuppe, Tom Yum Kong (sauer-scharfe Suppe). Hauptgerichte: Chicken Satay mit Erdnusssoße, Tom Kha Gai. Nachtisch: gebackene Ananas mit Rum, Mango-Kokosmilch-Smoothie. Euro 15,00 für Materialien bitte direkt an die Kursleitung zahlen (passend in bar mitbringen).

Di L 202, Susanne Auweiler

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **06.03.2025**

15,00, ermäßigt: 12,00, 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Kochkurs: Osterbrunch

Geschenk aus der Küche: Eierlikör „spezial“ (bitte mitbringen: ein Fläschchen – 200 ml), Osterhasengebäck, Paprika-„Karotten“, gefüllte Eier, Sandwichtorte. Aufstriche: Tomaten-Mozzarella-Aufstrich, Rote-Bete-Sahne, Spinat-Pesto, Obatzda mal anders. Warmes: Rührei aus dem Ofen, Polenta-Tarte. Aus dem Glas: „Hasenohren“ auf Farmersalat, Herzhaftes Hasentrifle. Nachtisch: Osterlamm, süße Hefeteighasen. Euro 15,00 für Materialien bitte direkt an die Kursleitung zahlen (passend in bar mitbringen).

Di L 203, Susanne Auweiler

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **03.04.2025**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Kochkurs: Burger - von klassisch bis vegan

Vorspeise/Bufet: Muffin-Cheeseburger, Pizzaburger. Fleisch: Burger Wellington Style, Hähnchenburger. Vegan: Rote-Bete-Burger, Walnuss-Pilz-Burger. Vegetarisch: Portobello-Burger, Laugenburger. Fisch: Sushiburger, Fischburger.

Euro 15,00 für Materialien bitte direkt an die Kursleitung zahlen (passend in bar mitbringen).

Di L 204, Susanne Auweiler

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **05.06.2025**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin



Kochkurs: Frühlingsrezepte für jeden Tag

Gruß aus der Küche: Radieschen-Antipasti, Kräuterkexse. Vorspeise: Gefüllte Mairübchen, Romanesco überbacken. Suppen: Kokos-Erbsen-Suppe, Pak-Choi-Suppe. Hauptgericht: Frühlingslasagne, Seelachsrollchen auf Gemüse. Nachspeise: Käsekuchen mit Rhabarber, schnelles Erdbeersorbet.

Euro 15,00 für Materialien bitte direkt an die Kursleitung zahlen (passend in bar mitbringen).

Di L 205, Susanne Auweiler

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche,

Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **08.05.2025**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Kochkurs: Mexikanische Spezialitäten

Gruß aus der Küche: Maisbrot, Guacamole. Salate: Salat mit Bohnen und Käse, eingelegte rote Zwiebeln. Suppen: Mexikanische Limettensuppe, Tortillasuppe. Hauptgerichte: Mole Poblano - Pute in Schokoladensauce. Arroz Rojo - mexikanischer Reis. Nachtisch: Flan, süße Avocadocreme.

Euro 15,00 für Materialien bitte direkt an die Kursleitung zahlen (passend in bar mitbringen).

Di L 206, Susanne Auweiler

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **03.07.2025**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Wein schmecken und genießen

Kleinstgruppe. Wie entsteht die große Aromenvielfalt im Wein? Wie können wir sie uns erschließen? Wie kombinieren wir die Aromen mit unseren Speisen? Auf einer Reise vom Weinbau über den Weinausbau, von den Geschmacksrezeptoren über die Wahrnehmung, von Aromen bis zum Zusammenwirken im Mund, werden wir uns den Wein als großes Geschmackserlebnis erschließen. Anhand von insgesamt zwölf verschiedenen Weinen werden wir unser Können praktisch unter Beweis stellen. € 30 für Kursmaterial bitte bei der Kursleitung zahlen.

Di D 205, Heinz Lewandowski

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 17:30-20:30 Uhr, **ab 21.03.2025**

23,00, ermäßigt: 18,00, zzgl. 23,00 Kleinstgruppenzuschlag, zwei Termine

Gymnastik, Bewegung, Fitness

Wirbelsäulengymnastik

Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In unseren Kursen werden die bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur wird die Körperhaltung verbessert. Frauen und Männer können teilnehmen. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und ein Getränk mitbringen.

Di J 205, Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 03.02.2025**

54,00, ermäßigt: 43,00, 14 Termine

Di J 206, Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Mo, 10:55-11:55 Uhr, **ab 03.02.2025**

54,00, ermäßigt: 43,00, 14 Termine

Di J 207, Marion Weber

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Mo, 19:00-20:00 Uhr, **ab 03.02.2025**

58,00, ermäßigt: 46,00, 15 Termine

Di J 208, Bettina Bielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Fr, 11:15-12:15 Uhr, **ab 07.02.2025**

46,00, ermäßigt: 37,00, zzgl. 45,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Di J 212, Dagmar Klinkerfuß

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Mo, 15:15-16:15 Uhr, **ab 03.02.2025**

58,00, ermäßigt: 46,00, 15 Termine

Di J 214, Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitness-trainerin

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 19:30-20:30 Uhr, **ab 11.02.2025**

66,00, ermäßigt: 53,00, 17 Termine

Di J 214B

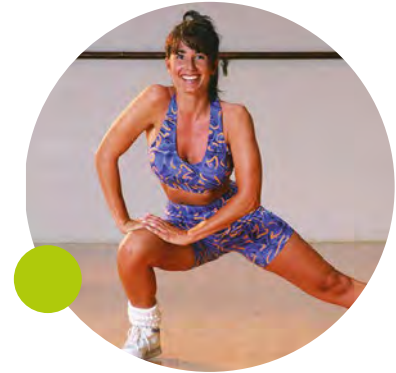
Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitness-trainerin

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 18:15-19:15 Uhr, **ab 11.02.2025**

66,00, ermäßigt: 53,00, 17 Termine



Bauch-Beine-Po Auch für Wiedereinsteiger*innen

In dieser kurzweiligen Stunde trainieren wir neben den klassischen BPP-Übungen auch gezielt den Oberkörper. Die Stunde beginnt mit einem dynamischen Warm-up und endet mit einem effektiven Stretching. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eventuelle „Zipperlein“ werden geschickt überbrückt. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, Getränk mitbringen.

Di J 217, Bettina Bielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1

Fr, 10:00-11:00 Uhr, **ab 07.02.2025**

46,00, ermäßigt: 37,00, 12,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Pilates - After Work

Nach einem arbeitsreichen Tag widmen Sie Ihre volle Konzentration der Atmung, Stabilität Ihres Körpers und Ihrem Muskelfokus. Individuell abgestimmt bauen Sie die Tiefenmuskulatur auf, kräftigen u. a. Beckenboden, Bauch- und die Rückenmuskeln. Nach dem Aufwärmen und Mobilisieren steigern Sie schrittweise Ihre Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit. Nach Dehn- und Entspannungsübungen geht es in den wohlverdienten Feierabend! Intensive Betreuung zeichnet diesen Kurs aus. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und ein Getränk mitbringen.

Di J 221, Hayal Arman

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 17:00-18:15 Uhr, **ab 05.02.2025**

58,00, ermäßigt: 46,00, 12 Termine



Pilates - Matwork

Pilates ist ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Pilates ist für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet, beugt durch die Stärkung der kleinen Haltemuskeln Rückenschmerzen vor, fördert eine aufrechte/graziöse Haltung, verbessert die Muskelkraft und lässt den Bauch flach und fest werden.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und ein Getränk mitbringen.
Di J 222, Barbara Mielke, Pilates A Lizenz Trainerin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 19:00-20:00 Uhr, ab **24.02.2025**
54,00, ermäßigt: 43,00, 14 Termine

Di J 223, Barbara Mielke, Pilates A Lizenz Trainerin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 20:00-21:00 Uhr, ab **24.02.2025**
54,00, ermäßigt: 43,00, 14 Termine

Fit in der dritten Lebensphase Sicher, stabil und geistig fit

Kleingruppe. Mit einfachen Übungen kann man Kraft, Stärke, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnis bis ins hohe Alter erhalten. So lernen sie, z. B. Stürze besser abzufangen, so dass es nicht zu den typischen Verletzungen kommt. Dieses Training basiert auf Bewegungen einfacher Art in Kombination mit Denk- und Reaktionsübungen, so dass jede*r ohne Vorkenntnisse daran teilnehmen kann. Starten Sie mit dem Training frühzeitig, denn es ist einfacher, die Fitness zu erhalten, als Einschränkungen nachträglich auszugleichen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen. Handtuch, Matte und ein Getränk mitbringen
Di J 231, Vasilica Kerkhoff

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 09:00-10:00 Uhr, ab **11.02.2025**
31,00, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Gymnastik für Senior/innen

Kleingruppe. Bewegung ja! Auf der Matte nein! Auch auf dem Stuhl oder im Stehen können alle Muskeln und Sehnen gefördert und gefordert werden. Im Alltag vernachlässigte Körperbewegungen schaffen neue Energien und helfen beim Aufbau der Muskulatur. Um die Anstrengung erträglicher zu machen, gibt es flotte musikalische Unterstützung. Sanfte Musik und motivierende Texte begleiten die verdiente Entspannung in den letzten zehn Minuten.

Di J 232, Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitness-trainerin

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Fr, 11:00-12:00 Uhr, ab **14.02.2025**
53,00, bereits ermäßigte Gebühr, 17 Termine

Di J 234, Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitness-trainerin

Dietzenbach, Reinhard-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24
Mi, 10:30-11:30 Uhr, ab **12.02.2025**
69,00, bereits ermäßigte Gebühr, 17 Termine



Achtsam umgehen mit dem Körper. Dehnung als Schmerztherapie

Du schaffst dir ein neues Bewusstsein für deinen Körper und gehst achtsamer mit ihm um. Es geht los mit Dehnungsübungen, den sogenannten Engpassdehnungen. Die Dehnungen dienen der Reduzierung von Gelenkschmerzen und zur Förderung eines natürlichen aufrechten Gangs. Zur Entspannung und Beruhigung von Körper und Geist findet eine kleine Meditationsphase am Ende der Stunde statt.

Di J 233, Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitness-trainerin

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mi, 19:05-19:50 Uhr, ab **12.02.2025**
49,00, ermäßigt: 39,00, 17 Termine

Feldenkrais® – „Bewusstheit durch Bewegung“

Kleingruppe. Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung von Bewegung und Wahrnehmung der leichteste und beste Weg sei, die Lebensqualität zu heben. In diesem Kurs werden Sie durch achtsam ausgeführte Bewegungen Ihre Gewohnheiten besser wahrnehmen lernen und gleichzeitig die Vorteile von differenzierter und zusammenhängender Bewegung erfahren. Veränderung auf körperlicher und geistiger Ebene wird möglich. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse/n.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken

Di I 123, Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDEN-KRAIS® Practitioner FVD

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 09:30-11:00 Uhr, ab **21.02.2025**
75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 19,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Feldenkrais® – „Bewusstheit durch Bewegung“

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse/n.

Di I 124, Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDEN-KRAIS® Practitioner FVD

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 11:15-12:45 Uhr, ab **21.02.2025**
75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 73,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Feldenkrais®-Online Abendkurs „Bewusstheit durch Bewegung“

Kleinstgruppe. Wer seine Beweglichkeit altersunabhängig verbessern und/oder erhalten und wieder mehr Spaß an Bewegung erleben möchte, liegt mit Feldenkrais® richtig. Es ist ein Werkzeug, um jegliche Tätigkeiten (Bewegungshandlungen) einfacher und leichter auszuführen. Sie werden sich und ihre Grenzen klarer spüren und lernen, diese zu erweitern; Stress kann abgebaut, Schmerz verringert werden



und Sie können zu einer besseren Haltung finden. Bequem online von zu Hause, dort wo man sich am wohlsten fühlt.

Di I 126, Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDEN-KRAIS® Practitioner FVD

online, Mo, 18:15-19:30 Uhr, ab **17.02.2025**
63,00, ermäßigt: 50,00, zzgl. 61,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Yoga



Angela Beike

Hatha Yoga – Körper und Geist entspannen

Wir erlernen die Körperübungen (Asanas) des Yoga sorgfältig. Durch die Mobilisierung der Wirbelsäule wird unsere Haltung aufgerichtet. Unsere inneren Kräfte sollen wieder neu aktiviert werden, um das Immunsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Konzentration in der Übung wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen, bewusst zu entspannen. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 012, Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-lehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 18:30-20:00 Uhr, ab **18.02.2025**
87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Di I 014, Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-lehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 09:00-10:30 Uhr, ab **13.02.2025**
87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Hatha Yoga – Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen

Kleingruppe. Die sanften, aber dynamischen Übungen des Yoga können helfen, die Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern sowie die Rückenmuskulatur zu stärken. Körper und Psyche können regenerieren. Das Immunsystem kann angeregt und gestärkt werden. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 018, Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-lehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 17:30-19:00 Uhr, ab **07.02.2025**
99,00, ermäßigt: 79,00, 17 Termine



Yoga Basic

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper und Geist stärkt. Mit Körperübungen, den sogenannten Asanas, die mit dem Atem verbunden werden, stärken wir alle Muskelgruppen und finden Ruhe in der Kraft. Yoga tut einfach gut - probieren Sie es aus. Eine regelmäßige Yoga-Praxis kann viele positive Effekte haben, wie zum Beispiel Stressabbau, mehr Beweglichkeit, Energie und Wohlbefinden.

Di | 020, Dr. Angela Beike

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 10:30-12:00 Uhr, ab **08.02.2025**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Yoga und Detox. Workshop

In diesem Workshop wird durch effektive Übungen die Entgiftung angeregt. Das Frühjahr ist dazu die ideale Jahreszeit. Genießen Sie Dehnung, Entspannung, gemeinsamen Spaß an der Bewegung, lassen eventuellen Stress los und wecken die Lebensgeister nach dem langen Winter. Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk.

Di | 026, Birgit Borowski

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 14:00-17:00 Uhr, **15.03.2025**

12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleingruppenzuschlag, ein Termin

Tanz und Zumba



Orientalischer Tanz - Bauchtanz für Anfängerinnen

Kleinstgruppe. Ein neues Körpergefühl entwickeln, Tanzen von langsam bis intensiv - loslassen und die eigenen Empfindungen umsetzen. Muskeln entdecken, von denen man bisher nicht wusste, dass es sie gibt und den Körper auf gesunde Weise mit Spaß in der Gruppe trainieren. Orientalischer Tanz fördert die Beweglichkeit, den Muskelaufbau, ist hervorragend für den Beckenboden, bei Rückenschmerzen und Verspannungen jeder Art und eignet sich auch bei Knieproblemen (bitte vorher Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).

Bitte körpernahe Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle), ein einfaches Tuch oder einen Schal für die Hüfte mitbringen.

Di | 013, Elke Barisic Trainerlizenz C - Tanzsport/
Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 17:45-19:15 Uhr, ab **06.02.2025**

81,00, ermäßigt: 65,00, zzgl. 79,00 Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz für Fortgeschrittene

Orientalischer Tanz - temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle Lebensfreude pur! Powern, u. a. zu modernen Rhythmen - loslassen und die eigenen Empfindungen tanzen. Kombinationen werden mitreißend im Tanz verbunden. Wir lernen unterschiedliche Stile kennen und setzen immer wieder neu gemeinsam Themen-schwerpunkte.

Für Frauen mit guten tänzerischen Grundlagen (auch aus anderen Tanzbereichen) und Fortgeschrittene. Neuzugänge sind herzlich willkommen! Bitte körpernahe Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle), ein einfaches Tuch/ Schal für die Hüfte mitbringen.

Di | 012, Elke Barisic Trainerlizenz C - Tanzsport/
Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 19:30-21:00 Uhr, ab **06.02.2025**

81,00, ermäßigt: 65,00, zzgl. 79,00 Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Zumba® Fitness

Zumba® Fitness ist ein Fitness-Workout mit Tanzbewegungen zu lateinamerikanischer Musik. Zumba fördert durch schnelle und langsame Rhythmen mit aeroben Elementen eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung. Die Tanzbewegungen sind leicht erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, an den Beinen, an den Armen, der Körpermitte und dem wichtigsten Muskel unseres Körpers - dem Herzen - fördern. Es ist einfach und motivierend - auch „Tanz-Anfänger“ können schnell folgen. Mit viel Spaß sorgt Zumba in einer lockeren Atmosphäre dafür, dass man effektiv Kalorien verbrennt und den ganzen Körper trainiert. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Di | 014, Sabine Burkard, lizenzierte Zumba®-
Instruktorin

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Di, 19:00-20:00 Uhr, ab **18.02.2025**

50,00, ermäßigt: 40,00, 13 Termine

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitnesskurs, der besonders für aktive Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Finesseinsteiger*innen geeignet ist. Zumba® Gold ist ein lebendiges Tanz-Training, das keine*n Tanzpartner*in benötigt. Wir bewegen uns mit leicht erlernbaren Schrittfolgen zu Latino-Rhythmen und Musik aus der ganzen Welt. Mit viel Spaß tanzen wir uns fit. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Di | 015, Sabine Burkard, lizenzierte Zumba® Instruktorin

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Di, 18:00-19:00 Uhr, ab **18.02.2025**

50,00, ermäßigt: 40,00, 13 Termine

Di | 016, Sabine Burkard, lizenzierte Zumba®-
Instruktorin

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1
Do, 10:15-11:15 Uhr, ab **13.02.2025**

50,00, ermäßigt: 40,00, 13 Termine

Aroha® Tanz im Dreivierteltakt nach den Klängen der Maori

Aroha® ist ein behutsames Ganzkörpertraining im Dreivierteltakt. In Anlehnung an die Kriegstänze der Maori (neuseeländische Ureinwohner) findet über die immer wiederkehrenden Bewegungsabläufe ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt. Es entsteht in jeder Stunde eine neue Choreografie. Aroha® unterstützt den Stressabbau, verbessert Kondition, Koordination und Balance und ist für alle, unabhängig von Fitness und Alter, geeignet.

Bitte Sportschuhe, Sportkleidung und ein Getränk mitbringen.

Di | 017, Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitness-trainerin

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Außengelände
im Eingangsbereich

Mi, 18:00-19:00 Uhr, ab **12.02.2025**

66,00, ermäßigt: 53,00, 17 Termine

Meditation, Qi Gong und Gedächtnis



Detlef Bittner

Taiji Chan - Meditation in Bewegung

In diesem Kurs werden die Formen der ersten Hälfte, der langen Yang-Form, wiederholt und vertieft, bevor der Einstieg in die zweite Formhälfte erfolgt. Zunehmend gestalten nicht wir den Ablauf, sondern folgen der Form mit hoher nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Es ist das chinesische Wu-Wei, Handeln im Nichthandeln, das uns über das rationale und analytische Bewusstsein hinausführt. Taiji-Chan wird zur Meditation in Bewegung. Zudem wird in jeder Kursstunde auf philosophische Aspekte des Daoismus und des Buddhismus eingegangen. Ferner besteht die Möglichkeit, am Zazen (sitzende ZEN-Meditation) teilzunehmen und sich in die Schwertform einführen zu lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di | 130, Detlef Bittner Tai Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg,
Siedlerstr. 66

Mi, 18:00-19:00 Uhr, ab **05.02.2025**

62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine

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



Das Chi auch im Alter pflegen - Qigong „Der fliegende Kranich“ für Lebensältere

Qigong ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die richtige und regelmäßige Praxis der moderaten Bewegungsabläufe baut Stress ab, erhöht die Resilienz und wirkt psychosomatischen Krankheiten entgegen. Blockaden in den Meridianen werden gelöst, der Qi-Fluß wird verstärkt und der altersbedingte Abbau des vorembryonalen Qis verzögert. Aktuelle Studien belegen, dass durch die Übungen das Enzym Telomerase ausgeschüttet wird, wodurch das Immunsystem gestärkt und dem Alterungsprozess entgegengewirkt wird. Als theoretischer Ansatz wird ergänzend auf Aspekte der TCM und die Entwicklung chinesischer Übungswege eingegangen. Bequeme, ungemusterte Kleidung, Socken oder Taiji-Schuhe.

Di I 131, Detlef Bittner Tai Chi-Lehrer im DDQT **Dietzenbach**, Seniorenzentrum Steinberg, Gymnastikraum, Siedlerstr. 66
Mi, 15:45-16:45 Uhr, ab **05.02.2025**
50,00, ermäßigt: 40,00, 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine



Qigong - „Der fliegende Kranich“ (He Xian Zhuang)

Qigong bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie Qi. Als Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin wirkt sie gesundend auf die Organtätigkeiten, baut Stress ab und gleicht emotional aus. In den siebziger Jahren von Zaho Jin Xiang und Dr. Pang Ming medizinisch optimiert, integriert sie auch den kleinen himmlischen Kreislauf und verbindet bewegtes und stilles Qigong und gilt somit als Meditation in Bewegung. Als theoretischen Ansatz reflektieren wir die Meridianlehre nach der TCM.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken. Bei schönem Wetter und nach Absprache findet der Kurs im Park (Chinesischer Garten der Fa. Controlware) statt.

Di I 132, Detlef Bittner Tai Chi-Lehrer im DDQT **Dietzenbach**, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Mi, 19:15-20:15 Uhr, ab **05.02.2025**
62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine

Qi Gong

Kleingruppe. Qi Gong bezeichnet gesundheitliche Übungen der Chinesen. Es ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Wissen und Alter. Sie kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dient es zur Vorbeugung und als Möglichkeit, Qi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi-Gong-Übungen können die Gesundheit fördern, Wohlbefinden schaffen und sich positiv auf Geist und Nervensystem auswirken.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Di I 133, Marion Domabil
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 09:00-10:00 Uhr, ab **03.02.2025**
54,00, ermäßigt: 43,00, 14 Termine

Di I 134, Marion Domabil
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 10:10-11:10 Uhr, ab **03.02.2025**
54,00, ermäßigt: 43,00, 14 Termine

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senior*innen

Lange leben und geistig fit bleiben. Geistige Beweglichkeit kann man genauso wie körperliche Fitness durch regelmäßiges Gedächtnistraining mit gezielten Übungen stärken. Das ganzheitliche Gedächtnistraining bietet vielfältige Übungen für Körper und Geist, die unser Gedächtnis verbessern und unser Denken anregen. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Fragen – wie „Wo ist denn mein Schlüssel?“ oder „Was wollte ich im Keller eigentlich machen?“ – der Vergangenheit angehören. Erfahren Sie, wie Sie die grauen Zellen wieder auf Trab bringen - in der Gemeinschaft, ohne Stress und in angenehmer Atmosphäre macht das viel Spaß.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Di C 010, Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 16:15-17:45 Uhr, ab **10.02.2025**
46,00, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Di C 010B, Ursula Döbert
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 14:15-15:45 Uhr, ab **10.02.2025**
46,00, zzgl. 14,00 Kleingruppenzuschlag, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Entspannung, Atmung, Wandern

Entspann Dich mal: Praktische und einfache Entspannungstechniken kennenlernen

Sie wünschen sich mehr Ruhe und Gelassenheit? Sie lassen sich oft stressen? Dann zeige ich Ihnen gerne ein paar praktische und einfache Übungen, die Ihnen helfen, entspannter und leichter durch das Leben zu wandeln. Meditation, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation und Achtsamkeitsübungen werden gemeinsam praktiziert. Ein wenig Theorie gehört allerdings auch dazu, wird jedoch für alle Teilnehmenden angenehm verpackt. Sofern das Wetter es gut mit uns meint, verbringen wir die meiste Zeit draußen in der Natur. Die Natur unterstützt unseren Organismus dabei, gesund zu leben. Die Durchführung des Kurses findet bestenfalls immer draußen in der Natur statt. Bitte um angemessene Bekleidung, sowie Sitz- oder Liegematte und bei Bedarf Kissen, Decke, Handtuch. Sie sollen sich im Kurs wohlfühlen und Freude haben. Die genauen Treffpunkte werden zwei Wochen im Voraus per E-Mail kommuniziert.

Di I 110, Robert Körner, Entspannungstrainer und Meditationsleiter
Dietzenbach, Götzenhainer Str. 27, bzw. spazieren wir in die Natur
Di, 19:00-20:00 Uhr, ab **29.04.2025**
31,00, ermäßigt: 25,00, zzgl. 30,00 Kleinstgruppenzuschlag, acht Termine



Waldwanderungen - mit NABU durch die Jahreszeiten

Wandern Sie mit dem NABU durch die verschiedenen Jahreszeiten und lernen Sie den sich verändernden Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Grundlegende und aktuelle Informationen zum Wald sowie Inhalte zur Tätigkeit des NABU werden vermittelt und besprochen. Es erwartet Sie eine kurzweilige, spannende Tour (ca. 8-9 km). Wir bitten um adäquate Bekleidung. Bei Sturm, Gewitter, Starkregen findet keine Wanderung statt. Festes Schuhwerk wird empfohlen.

Frühlingswanderung

Di I 113, Robert Körner, NABU-Naturführer
Dietzenbach, Treffpunkt: Rudolf-Steiner-Schule, An der Vogelhecke 1
So, 13:30-17:00 Uhr, ab **30.03.2025**
Teilnahme frei

Sommerwanderung

Di I 114, Robert Körner, NABU-Naturführer
Dietzenbach, Treffpunkt: Angelsee, Messenhäuser Str.
So, 13:30-17:00 Uhr, ab **22.06.2025**
Teilnahme frei

Mit Atemkraft den Rücken stärken

Unser Atem bewegt uns durch und durch. Die Durchlässigkeit der Atembewegung zu fördern, unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke. Die im Alltag oft unbewusste Atembewegung ist, mit den ihr eigenen Gesetzmäßigkeiten, unserer Erfahrung zugänglich. Dehnungs- und Lockerungsübungen sowie die Arbeit mit Druckpunkten fördern das Empfindungsbewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit für den Atem. Dadurch kann auch die Beweglichkeit der Gelenke auf sanfte Weise unterstützt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.
Di I 120, Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 15:00-16:30 Uhr, ab **17.02.2025**
75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 19,00 Kleingruppenzuschlag, 13 Termine





Atem und Stimme – Workshop

Kleinstgruppe. Dieser Workshop richtet sich an Sänger*innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen. Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über Bewusstsein der Atembewegung und Empfindungen den Muskeltonus, die Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und zum Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Mit praktischen Übungen verbessern wir Klang und Fülle unserer Sprechstimme.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

Di I 121, Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 16:45-18:15 Uhr, **05.05.2025, 19.05.2025 und 02.06.2025**

17,00, ermäßigt: 14,00, zzgl. 17,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

Wieder freier atmen! Unterstützung bei Atemproblemen nach einer Atemwegserkrankung

Kleinstgruppe. Nach einer Atemwegserkrankung oder bei chronischen Atemproblemen. Der Atem- und Bewegungskurs nach dem atemtherapeutischen Ansatz des Erfahrbaren Atems® bietet Übungen, die die Beweglichkeit des Brustkorbs fördern, die Atemräume erweitern und so das Atmen erleichtern. Die Übungen schulen Sie in der Wahrnehmung Ihrer Atembewegung und wirken kräftigend auf die Atem- und Zwerchfellmuskulatur, helfen aber auch, diese zu entspannen. Wieder leichter, tiefer atmen zu können, ist das Ziel. Die Übungen, die Sie in diesem Kurs kennenlernen, sind gut in den Alltag integrierbar. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

Di I 122, Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 16:45-18:15 Uhr, **10.03.2024, 17.03.2025 und 31.03.2025**

17,00, ermäßigt: 14,00, zzgl. 17,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

Bogenschießen



Bogenschießen für Einsteiger/innen

Kleingruppe. Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und großer Faszination. Der Bogensport ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zu Schule und Beruf sein. Der Kurs

vermittelt einen Überblick vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Mindestalter 10 Jahre. In Kooperation mit der Schützengesellschaft Tell Dietzenbach. Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle. Der Kurs findet an einem Wochenende (Sa und So) statt. Bitte mitbringen: saubere Hallenturnschuhe, eng anliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi (bei längeren Haaren). Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung mit, ob Sie Links- oder Rechtshänder und über oder unter 1,60 groß sind.

Di J 025, Orland Tomlinson

Dietzenbach, Raiffeisenstraße 1 (Gelände der Tell-Schützen)

Sa und So, 09:00-15:00 Uhr, **01.03.2025 und 02.03.2025**

46,00, ermäßigt: 37,00, zzgl. 12,00 Kleinstgruppenzuschlag und 8,00 Material, zwei Termine



SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache / Integrationskurse

Vor dem Besuch eines Kurses „Deutsch als Fremdsprache“ beraten wir Interessierte in einem ausführlichen Gespräch und stufen sie ihrem Kenntnisstand entsprechend ein. Für Personen mit einem Verpflichtungs- oder Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs ist diese Beratung obligatorisch. Bitte vereinbaren Sie einen Termin. Die Kosten des Deutschkurses werden bei einigen Teilnehmer/innen ganz oder anteilig bezuschusst. Die Kurse bereiten Sie auf die DTZ-Prüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer) vor. Ein Bestehen der Prüfung auf B1-Niveau ist Voraussetzung für eine Einbürgerung.

Neu im DaF-Programm der vhs Dietzenbach sind die Berufssprachkurse mit 500 UE, die sie kompetent auf das Sprachniveau B2 bringen.



Emilia Knöffel



DTZ Prüfungsvorbereitung

Workshop für alle Teilnehmende, die die DTZ-Prüfung ablegen möchten. Die Termine sind einzeln auch online buchbar.

Deutsch als Fremdsprache - Kontakt

Weitere Fragen? Bitte rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder kommen Sie zu den Sprechzeiten vorbei (am besten nach Terminvereinbarung), wir beraten Sie gern.

Tel. 06074 812266, E-Mail: vhs@dietzenbach.de

Englisch

English A1 - für Anfänger/innen

Lernen Sie Englisch von Anfang an. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen aus der Schulzeit. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 619, Nataliia Bazan

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Do, 18:00-19:30 Uhr, **ab 06.02.2025**

70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. 67,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

English A2

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Fähigkeiten und Strategien für erfolgreiche Kommunikation im Alltag und auf der Reise. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 603, Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 09:30-11:00 Uhr, **ab 03.02.2025**

81,00, ermäßigt: 65,00, 14 Termine

English A2

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 604, Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 11:00-12:30 Uhr, **ab 03.02.2025**

81,00, ermäßigt: 65,00, 14 Termine

English A2

Kleingruppe. The emphasis is on integrating topical terms and phrases into your vocabulary, reviewing basic grammar and in so doing increasing your conversational skills.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 610, Charlotte Lindenberg

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 14:30-16:00 Uhr, **ab 03.02.2025**

93,00, ermäßigt: 74,00, zzgl. 22,00 Kleingruppenzuschlag, 16 Termine

**Englisch für den Beruf A2/B1**

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
Di N 631, Nataliia Bazan

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Do, 16:15-17:45 Uhr, ab 06.02.2025

70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. 67,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Englisch Conversation and more. B2,

Kleingruppe. We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts. However, the main emphasis is on conversation.

Das Buch wird im Kurs genannt.

Di N 614, Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mi, 09:30-11:00 Uhr, ab 05.02.2025

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

**English Conversation ab B2**

Want to keep fluent in this language? We chat about different topics, science, politics, life, food – you name it. As a prerequisite, you should be able to express yourself in English. € 2 für Kopien bitte direkt an die Kursleitung entrichten.

Di N 618, Sylvia Zinser

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mo, 09:00-10:30 Uhr, ab 10.02.2025

70,00, ermäßigt: 56,00, 12 Termine

Englisch B2

Kleinstgruppe. The course integrates authentic video material from popular BBC programmes into every unit and builds the skills and knowledge you need to express yourself confidently in a real English-speaking environment. Whilst a strong focus rests on improving your conversation skills in global English, updated texts for reading and listening and new video clips help extend your vocabulary in a relaxed atmosphere. The result will speak for itself.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 633, Sigrid Laird

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Mo, 18:30-20:00 Uhr, ab 03.02.2025

81,00, ermäßigt: 65,00, zzgl. 79,00 Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

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

Französisch**Französisch A1 - Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Kleinstgruppe. Haben Sie Lust, Französisch endlich mal richtig gut von Anfang an zu lernen, weil Sie ihr Französisch aus der Schule vergessen haben? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie!

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett Verlag

Di N 808, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mo, 09:00-10:30 Uhr, ab 03.02.2025

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A2

Kleingruppe. Lehrbuch: Rencontres en français A2, Klett Verlag, Lektion 2

Di N 807, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mi, 09:00-10:30 Uhr, ab 05.02.2025

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1 - Auffrischkurs

Kleingruppe. Actualités, grammaire, chansons, civilisation française, conversation. Lehrbuch: Rencontres en français B1, Lektion 2, Klett.

Di N 814, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Fr, 09:00-10:30 Uhr, ab 07.02.2025

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1.2

Kleingruppe. Chapeau B 1, Hueber Verlag, Lektion 4

Di N 812, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mi, 10:45-12:15 Uhr, ab 05.02.2025

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett Verlag, Lektion 7

Di N 810, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Do, 09:00-10:30 Uhr, ab 06.02.2025

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1

Kleingruppe. Vous parlez déjà bien français et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre!

Di N 836, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Di, 20:00-21:00 Uhr, ab 04.02.2025

58,00, ermäßigt: 46,00, zzgl. 14,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B2 bis C1.

Kleingruppe. Littérature, actualités, conversation, grammaire

Di N 816, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mo, 10:45-12:15 Uhr, ab 03.02.2025

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation, B2 bis C1

Kleingruppe. Littérature, actualités, conversation, grammaire

Di N 817, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Do, 10:45-12:15 Uhr, ab 06.02.2025

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

**Französisch B2 am Samstag**

Kleingruppe. Sie wollen intensiv in einer kleinen Gruppe Ihre Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs unter professioneller Leitung genau richtig. Der Kurs ist zunächst auf sechs Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden. Der Kurs findet 14-tägig statt, die Termine werden vereinbart.

Di N 838, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa, 09:30-12:30 Uhr, ab 15.02.2025

70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. 67,00 Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

Spanisch**Spanisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Con Gusto A1 (Buch bitte erst nach dem ersten Termin kaufen)

Di O 401, Patricia Corrales Serviá

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 16:40-18:10 Uhr, ab 05.02.2025

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



Spanisch A1.2 für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Kleingruppe. Lehrbuch: Con Gusto A2, ab Unidad 3 (Bücher bitte erst nach dem ersten Termin kaufen)

Di O 402, Patricia Corrales Serviá
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
 Mi, 18:10-19:40 Uhr, ab **05.02.2025**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch B1 mit Muße

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B1, Unidad 11
 Di O 410, Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Mi, 15:00-16:00 Uhr, ab **05.02.2025**

62,00, ermäßigt: 50,00, zzgl. 15,00 Kleingruppenzuschlag, 16 Termine

Spanisch B2

Kleinstgruppe. En este curso profundizaremos en pequeñas lecturas y conversaciones los temas gramaticales. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B2, Unidad 9
 Di O 414, Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Di, 19:45-21:15 Uhr, ab **04.02.2025**

93,00, ermäßigt: 74,00, zzgl. 89,00 Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Italienisch

Italienisch A1 - Anfänger*innen mit geringen Kenntnissen

Lehrbuch: Chiaro!, A1, Lektion 9

Di O 905, Gigliola Wirthmann-Girau
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mi, 09:00-10:30 Uhr, ab **05.02.2025**
 87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch A1.2 - Anfänger/innen mit geringen Kenntnissen

Lehrbuch: Con Piacere A1, Lektion 10

Di O 900, Gigliola Wirthmann-Girau
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Do, 16:00-17:30 Uhr, ab **06.02.2025**
 87,00, ermäßigt: 70,00, 15 Termine



Italienisch B1.2

Italienisch Mittelstufe. Lehrbuch: Allegro Band 2, Lektion 7

Di O 904, Gigliola Wirthmann-Girau
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Di, 11:30-13:00 Uhr, ab **04.02.2025**
 87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine



IT und Computer

Smartphone

Kleinstgruppe. Lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet in Ruhe kennen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen kostenlosen Programme gibt es und wie kann man sie einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Nur für Geräte mit dem Betriebssystem Android - nicht für iPhone und iPad.
 Di R 217, Ralph Robert Beier

Dietzenbach, Rathaus, Raum 346
 Mo und Di, 09:00-12:00 Uhr, **24.02.2025 und 25.02.2025**

23,00, ermäßigt: 18,00, zzgl. 23,00 Kleinstgruppenzuschlag, zwei Termine



iPhone

Kleinstgruppe. Lernen Sie Ihr iPhone oder iPad in Ruhe kennen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen kostenlosen Programme gibt es und wie kann man sie einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Nur für iPhones und iPads. Nicht für Geräte mit dem Betriebssystem Android
 (z. B. Samsung).

Di R 218, Ralph Robert Beier
Dietzenbach, Rathaus, Raum 346
 Mo und Di, 12:00-15:00 Uhr, **24.02.2025 und 25.02.2025**

23,00, ermäßigt: 18,00, zzgl. 23,00 Kleinstgruppenzuschlag, zwei Termine

Online-Vortrag: Guten Umgang mit Medien von klein auf erlernen



Kinder wachsen heute in einer von digitalen Medien bestimmten Welt auf. Dies ist mit Chancen und Risiken verbunden. Die Informationen der Welt sind ganz nah, Freund/innen und Verwandte immer erreichbar. Gleichzeitig drohen die Bildwelten übermächtig zu werden. Wie können Kinder verantwortungsvoll mit den aktuellen Medien vertraut gemacht werden? Das Seminar gibt einen Überblick über heutige Mediengewohnheiten von Kindern und Jugendlichen. Vorgestellt werden die Ansätze der Medienkompetenztheorie sowie der aktiven Medienpädagogik. Im Anschluss besteht Gelegenheit zu Fragen und Diskussionen. Nach der kostenlosen Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink zum Vortrag über Zoom.

Di R 219, Dr. Marc Urlen, Medienwissenschaftler **online**

Fr, 18:00-20:00 Uhr, **28.02.2025**
 Teilnahme frei

Hausaufgabenhilfe

Zielsetzung der Hausaufgabenhilfe ist die Förderung der schulischen Leistungen und auch der persönlichen Entwicklung der Kinder, damit diese später als Jugendliche und Erwachsene selbstständig ihr Leben in der Gesellschaft finden und führen können. In der Dietrich-Bonhoeffer-Schule besuchen 50 Kinder die Hausaufgabenhilfe. Die Entscheidung über die Aufnahme liegt bei den Schulen.

Zum Jugendtreff in der Wilhelm-Leuschner-Str. 33 können sich Jugendliche der Klassenstufen 7-10 anmelden. Den derzeit rund 60 Jugendlichen wird ein pädagogischer Rahmen angeboten, in dem ihre sozialen Kompetenzen gestärkt werden. Dazu zählen die Übernahme von Verantwortung, Persönlichkeitsentwicklung, Anerkennung in der Gesellschaft und Konfliktfähigkeit, um später ein selbstständiges Leben führen zu können. Die Betreuungstage sind Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag. An diesen Tagen haben die Jugendlichen auch die Möglichkeit, ihre Hausaufgaben zu erledigen.



Das Team der vhs Dietzenbach (v.l.n.r.):
 Katrin Jakoby-Hoch, Aleksandr Kniazev, Dr. Marc Urlen,
 Emilia Knöffel



Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach

Leitung: Joachim Neumann

Sprech- und Öffnungszeiten:

Das Büro der Musikschule der Kreisstadt befindet sich im Capitol Dietzenbach, Europaplatz 3, 63128 Dietzenbach (Fachbereich Bau & Kultur)

Telefonisch erreichen Sie uns unter 0 60 74 / 373 - 341. Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.

Im Internet finden Sie uns unter

www.dietzenbach.de.

Die Musikschule Dietzenbach ist eine Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wesentliche Aufgabe ist die Vermittlung einer musikalischen Basisausbildung, die Heranbildung des Nachwuchses für das Laien- und Liebhabermusizieren in Musikvereinen und Chören, die Begabtenfindung und Begabtenförderung sowie die mögliche Vorbereitung auf ein Berufsstudium.

Wir sind bemüht, in unserem Unterrichtsangebot das gesamte Spektrum der Musik anzubieten. Von der klassischen Musik bis zur Rock- und Popmusik sollen die Schülerinnen und Schüler möglichst alle Stilrichtungen kennenlernen.

Alle, deren Neugierde an Musik geweckt ist, sind eingeladen, an unserem Unterricht teilzunehmen und sich ihren jeweiligen Neigungen entsprechend musikalisch zu betätigen.

Die Musikschule Dietzenbach ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM), wodurch Eltern und Schülern ein wohldefinierter Standard in den Leistungen der Musikschule zugesichert wird.

Der Unterricht ist entsprechend dem Strukturplan des Verbandes in verschiedene Stufen unter Berücksichtigung des Alters der Schülerinnen und Schüler gegliedert. Nähere Erläuterungen hierzu gibt Ihnen gern der Musikschulleiter. Vor der Aufnahme des Unterrichts ist ein Gespräch mit der Musikschulleitung über die pädagogische Zielsetzung sowie den Organisationsablauf zu empfehlen.

Musikalische Grundfächer – Mit Musik ins Leben

Neben der seit Jahren bewährten Musikalischen Früherziehung gibt es weitere Angebote der Musikschule Dietzenbach, die eine möglichst früh ansetzende Förderung der musikalischen Fähigkeiten von Kindern zum Ziel haben:

Musik für und mit Babys

Babys reagieren sehr stark auf Lieder, rhythmische Verse und stimulierende Bewegungen. Am stärksten reagieren sie jedoch, wenn die unverwechselbare Klangfarbe der mütterlichen Stimme sie begleitet. Angesprochen sind Eltern mit Kindern ab fünf Monaten. Es sollen Wiegenlieder aus verschiedenen Ländern, Fingerspiele sowie Rhythmus- und Liedspiele kennengelernt werden. Instrumentale Unterstützung wird mit der Gitarre der Kinderharfe, Rasseln, Glöckchen und Trommeln gegeben. Die Gruppen treffen sich vormittags.



Purzelgruppe

Die Purzelgruppe ist ein Angebot für Kinder ab drei Jahren. Spielerisch, zwanglos und ohne Druck wird das „Wunderland Musik“ betreten. Die Kinder haben die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit Musik, Liedern, Tanz- und Singspielen zu machen. Im Anschluß an den einjährigen Kurs besteht die Möglichkeit einer Fortsetzung im Rahmen der musikalischen Früherziehung.

Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

Musikalische Früherziehung

Sie ist für Kinder ab vier Jahren gedacht und dient der Vorbereitung der instrumentalen und vokalen Ausbildung in der Musikschule. Bei diesem zweijährigen Musikunterricht wird von der Erkenntnis ausgegangen, dass ein früher musikalischer Beginn sowohl die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes zu wecken und zu entwickeln vermag, als auch zu seiner Gesamtentwicklung beitragen kann. Bei der Vermittlung der Unterrichtsinhalte steht der spielerische Aspekt im Vordergrund. Im Verlauf des Kurses werden die Sachgebiete Musikübungen - Singen und Sprechen - Elementares Instrumentalspiel - Musik und Bewegung - Rhythmik - Musikhören - Instrumenteninformation - Musiklehre gestreift. Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

Instrumentalunterricht

Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt:

Klavier, Gitarre, E-Gitarre, E-Baß, Blockflöte, Querflöte, Trompete, Tenorhorn, Saxophon, Klarinette, Schlagzeug, Violine, Cello, Keyboard, Kontrabaß, Akkordeon, Gesang, Djembe-Gruppe (Afrikanisches Trommeln). Für weitere Instrumente kann nach Bedarf Unterricht angeboten werden. Anmeldung zum Instrumentalunterricht ist ab sofort möglich.

Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfasst:

- Querflötenspielfkreis
- Kammerorchester
- Blockflötenspielfkreis
- Klarinettenspielfkreis
- Trompetenensemble
- Streicherensemble
- Gitarrenensemble
- Musikschulband
- Akkordeonorchester

Entgeltordnung

(gültig ab 1.9.2023)

Entgelt für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	
28,66 €	85,00 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	
19,66 €	59,00 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	
14,66 €	44,00 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	
10,00 €	30,00 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	
8,66 €	26,00 €
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	
6,00 €	18,00 €
Instrumentenkarussell	
15,00 €	45,00 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht	
4,50 €	13,50 €

Die Zahlung der Unterrichtsentgelte erfolgt im Voraus als monatliche Umlage der tatsächlich gehaltenen Jahreswochenstunden. Der Berechnung liegt eine Jahreswochenstundenzahl von 36 Unterrichtsstunden (52 Jahreswochen, abzüglich 14 Wochen Ferien und vier bewegliche Ferientage) zugrunde. Die Entgeltspflicht besteht daher volle zwölf Monate im Jahr. Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der allgemeinbildenden Schulen in Hessen, Rosenmontag und Fastnachtsdienstag sind ebenfalls unterrichtsfrei. Die im jeweiligen Halbjahr gültigen Ferien sind in den Informationen der Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt) aufgelistet.

Ermäßigtes Entgelt:

• Familienermäßigung:

Werden aus einer Familie zwei oder mehr Kinder unterrichtet, so wird der teuerste Unterricht voll bezahlt, der zweitbeste Unterricht wird 18% ermäßigt und jeder weitere Unterricht wird 23% ermäßigt.

• Schüler, die zwei oder mehr Instrumente erlernen, zahlen für den Unterricht im zweiten und dritten Instrument das ermäßigte Entgelt.

Grundsätzlich gilt: Für den teuersten Unterricht muss jeweils das volle Entgelt bezahlt werden. Jeder weitere Unterricht wird, wenn die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt sind, ermäßigt.

Alle Ermäßigungen müssen schriftlich beantragt werden. Die Befreiung wird nur an Personen mit Hauptwohnsitz in Dietzenbach gewährt. Ausnahmen in besonderen Fällen kann die Leitung der Musikschule zulassen. Diese Entscheidungen sind schriftlich zu dokumentieren.

Bitte beantragen Sie alle Entgeltermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule.

Zahlungsweise

Die monatliche Zahlung der Musikschulentgelte erfolgt verbindlich durch Bankeinzug (ersatzweise Dauerauftrag). Einzelüberweisung ist aus verwaltungstechnischen Gründen nicht erwünscht.

Kündigung

Musikunterricht ist nur sinnvoll, wenn er mittel- bis langfristig - mit „langem Atem“ - angelegt ist; „Durststrecken“ sollten von Schülern und Eltern durchgehalten werden. Kündigungen sind daher - auch im Interesse unserer Lehrer - nur zum Halbjahresende (31.1. und 31.8.) möglich. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Semesterende.



Informationen

Geschäftsstelle

Volkshochschule Heusenstamm
Magistrat der Stadt Heusenstamm
Im Herrgarten 1
63150 Heusenstamm

Informationen, Kursanmeldungen, Rückfragen

Geschäftsstelle der VHS Heusenstamm

Telefonsprechzeiten

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

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

Tel: 06104 607-1122

E-Mail: vhs@heusenstamm.de

Internet: www.vhs-heusenstamm.de

Teilnahmebedingungen der VHS

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

Diese ist über unsere Internet-Seite www.vhs-heusenstamm.de oder über das Anmeldeformular im Programmheft möglich. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung. Sollte die Mindestteilnehmerzahl vor Kursbeginn nicht erreicht werden, so werden die Kursteilnehmer über den Kursausfall per E-Mail, telefonisch oder schriftlich informiert. Bei allen Kursen (ausgenommen Sprachkurse) ist eine schriftliche Abmeldung der angemeldeten Personen bis 14 Wochentage vor Veranstaltungstermin möglich. Es gilt das Datum des Eingangsstempels. Nach Verstreichen dieser Frist ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

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

Die Kursgebühr wird per Rechnung angefordert und ist innerhalb von 14 Tagen zu überweisen.

Die Geschäftsstelle nimmt keine Kursgebühren entgegen.

Entgelttarife seit 1. September 2023:

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

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

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

Eine Gebührenstaffelung entfällt.

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

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

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

Gebührenrückerstattung:

- 1.) Kursgebühren werden zurückerstattet
 - a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss;
 - b) anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsabschnitte ausfällt.
- 2.) Kursgebühren werden auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin /ein Teilnehmer aus von ihr / ihm nicht zu vertretendem Grund (insbesondere längere Krankheit,

Wohnortwechsel aus beruflichen Gründen) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen; ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu erbringen.

Gebührenbefreiung:

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

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

Semesterbeginn: 01. Februar 2025

Semesterende: 31. August 2025

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

Ort der Veranstaltungen:

Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstraße 61
Alte Schule Rembrücken, Hauptstraße 23
Bad Heusenstamm, Jahnstraße 50
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30 (Stadtteil Rembrücken)
Otto-Hahn-Schule, Philipp-Reis-Str. 52 - 54
Schulungsräume VHS, Eisenbahnstr. 11, 1. Obergeschoss
Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Martinseestr. 2



Entspannung

Workshop - Atemtherapie

Die Verbindung von Atem und Bewegung führt zu innerer Stille.

Die Bewegungen des QiGong basieren auf zwei einfachen Prinzipien: Die Verbindung von Atem und Geist und die daraus resultierende Ruhe, die als „Eintreten in den Zustand der Stille“ (rujing) bezeichnet wird. In unserer Praxis üben wir von außen nach innen. Wir beginnen Muskeln, Sehnen und Gelenke zu

lockern und für einen freien Fluss von Qi zu öffnen. Wir sorgen für eine gesunde Körperspannung durch Übungen aus dem Bereich der Faszien-Arbeit. Das ist die Grundlage um immer mehr zur Qi-Wahrnehmung zu gelangen.

Die Atemarbeit führt uns zu den Organen und Meridianen.

Durch diesen Übungsablauf regulieren sich körperliche und psychische Kräfte und es entsteht eine wache, entspannte Ruhe (Yin) aus der sich neue Vitalität (Yang) entfalten kann.

HE30100B

Ellen Schilken

Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss

Sa, 22.03.2025, 10.00 - 12.00 Uhr

€ 10,68, 1 Termin, 2,67 UE

Qigong für unsere Mitte

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

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

Qigong-Übungen haben eine umfängliche Wirkung

auf unseren Organismus und sind für jede Altersgruppe geeignet. Sie stärken die inneren Organe und das Immunsystem, sind wohltuend für unseren Bewegungsapparat, führen zu mehr Gelassenheit im Alltag, fördern die Konzentrationsfähigkeit und befähigen uns besser mit Stress umzugehen. Wir werden unterschiedliche Qigong-Übungen und -Sequenzen kennenlernen und praktizieren. Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mit weichen Sohlen oder Noppensocken tragen, sowie ein Getränk - am besten Wasser oder Tee - mitbringen.

HE30101

Karin Lang, Qigong-Lehrerin

Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss

HE30101A: **Di, ab 01.04.2025**, 17.45 - 19.00 Uhr

HE30101B: **Do, ab 27.03.2025**, 19.00 - 20.15 Uhr

€ 66,68, 10 Termine, 16,7 UE

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



Duft-Qigong

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

HE30102
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss
HE30102A: **Di, ab 11.03.2025**, 09.45 - 10.45 Uhr
HE30102B: **Di, ab 11.03.2025**, 11.00 - 12.00 Uhr
HE30102C: **Di, ab 11.03.2025**, 16.15 - 17.15 Uhr
HE30102D: **Do, ab 13.03.2025**, 09.45 - 10.45 Uhr
HE30102E: **Do, ab 13.03.2025**, 11.00 - 12.00 Uhr
€ 64,-; 12 Termine, 16 UE

Duft-Qigong - Kurs F

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

Bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken mitbringen

HE30102F
Anja Olejar, Qigong-Lehrerin
Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss
HE30102F: **Do, ab 06.03.2025**, 17.30 - 18.30 Uhr
€ 53,32, 10 Termine, 13,3 UE

Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

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

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

HE30201
Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Adolf-Reichwein-Schule, Turnhalle
Mo, ab 03.02.2025, 18.15 - 19.15 Uhr
€ 80,-; 15 Termine, 20 UE

Stuhlgymnastik am Vormittag

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

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

HE30202
Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Gesellschaftsraum
HE30202A: **Di, ab 04.02.2025**, 09.30 - 10.15 Uhr
HE30202B: **Di, ab 04.02.2025**, 10.30 - 11.15 Uhr
€ 60,-; 15 Termine, 15 UE

Osteoporose in der Prävention

Fit sein und fit bleiben. - Stetige und regelmäßige Bewegung hält die Knochen fit und verbessert die Haltung. Auf dieser Grundlage aufbauend, beinhaltet der Kurs einen bunten Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und entspannenden Übungen. Im Rahmen des Osteoporose-Sports werden möglichst viele Muskelgruppen beansprucht, was sich positiv auf den Knochenstoffwechsel und die Knochendichte auswirken kann.

Bitte eine Matte/ Physioband mitbringen.

HE30203
Simone Dörr, DTB-Trainerin Osteoporose-Prävention
Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle
Di, ab 04.02.2025, 17.00 - 18.00 Uhr
€ 80,-; 15 Termine, 20 UE

Fit durch Ausgleichsgymnastik

Mit einem Mix aus präventiver Gymnastik erlernen Sie auf sanfte Weise, wie Sie Verspannungen und Verschleißerscheinungen vorbeugen. Gleichgewichtstraining hilft im Alltag die Sturzgefahr zu verringern. Aufwärmübungen am Anfang, sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende runden die Stunde ab.

Bitte eine Matte/ Physioband mitbringen.

HE30204
Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle
Di, ab 04.02.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
€ 80,-; 15 Termine, 20 UE

Rücken-fit - Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitige Belastung entstanden sind, werden durch die gezielte Schongymnastik reduziert.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

HE30205
Barbara Föllner, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle
Di, ab 04.02.2025, 19.15 - 20.15 Uhr
€ 80,-; 15 Termine, 20 UE

Pilates für Fortgeschrittene

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

und fest werden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte bringen Sie eine Matte und einen Pilates-Ball mit.

Alexandra Settler, Pilates & Power-Fit-Yoga-Trainerin
HE30206A: **Mi, ab 19.02.2025**, 08.30 - 09.45 Uhr,
Gruppenraum 2, Martinsee
€ 112,-; 17 Termine, 28 UE
HE30206B: **Mi, ab 19.02.2025**, 16.30 - 17.30 Uhr,
Alte Schule, Erdgeschoss
€ 80,-; 15 Termine, 20 UE

Funktionelle Ganzkörpergymnastik am Vormittag

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

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

HE30207
Barbara Föllner
Gesellschaftsraum
Mi, ab 05.02.2025, 10.00 - 10.45 Uhr
€ 60,-; 15 Termine, 15 UE

65-plus-Fitness für das Wohlbefinden

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

Bitte eine Matte und einen Pilates-Ball mitbringen.

HE30208
Alexandra Settler, Pilates & Power-Fit-Yoga-Trainerin
Alte Schule Rembrücken, Erdgeschoss
Mi, ab 19.02.2025, 15.30 - 16.30 Uhr
€ 80,-; 15 Termine, 20 UE

Fitnessgymnastik

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

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

HE30209
Dorothea Klüsche-Hudson, Gymnasiallehrerin für Sport
Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle
Mi, ab 05.02.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
€ 80,-; 15 Termine, 20 UE

Ausgleichsgymnastik

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

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

HE30210
Dorothea Klüsche-Hudson, Gymnasiallehrerin für Sport
Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle
Mi, ab 05.02.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
€ 80,-; 15 Termine, 20 UE



Rücken-fit - Wirbelsäulengymnastik für Frauen & Männer

Durch eine funktionelle Ganzkörpergymnastik wird die gesamte Muskulatur leistungsfähiger und damit Rückenproblemen entgegengewirkt. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.
HE30211
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Halle
Mi, ab 05.02.2025, 19.15 - 20.15 Uhr
€ 80,-, 15 Termine, 20 UE

Gesund und fit

Durch eine vielseitige Stundengestaltung wollen wir mit funktioneller und Rücken schonender Gymnastik muskuläre Dysbalancen ausgleichen; vernachlässigte Muskelpartien kräftigen, verspannte und verkürzte Muskeln lockern und dehnen. Die Schulung des Herzkreislaufsystems mit Musik sowie Entspannung ist ebenfalls Teil jeder Stunde. Bitte eine Matte/ Physioband mitbringen.
HE30212
Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle
Do, ab 06.02.2025, 18.15 - 19.15 Uhr
€ 80,-, 15 Termine, 20 UE

Kochen

Männerkochkurs

Immer ran an die Töpfe, wer nicht wagt, der nicht gewinnt!
Mitbringen: Schürze, scharfes Messer, MUT!
HE30701
Ute Kinsky
Adolf-Reichwein-Schule - Küche
Do, ab 28.02.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
€ 80,-, 5 Termine, 20 UE



SPRACHEN

Sprachen

Bitte beachten Sie:

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

Deutsch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse - Niveau A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die keine deutschen Sprachkenntnisse haben. Die Teilnehmenden erwerben Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Sie können damit alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden, um damit ihre konkreten

alltäglichen Bedürfnisse zu erfüllen. Sie können einfache Situationen verstehen, wenn die andere Person langsam und deutlich spricht. Es werden die Lektionen 1-7 aus dem Lehrbuch Schritte Plus Neu 1 bearbeitet. Dieser Kurs deckt den ersten Teil der Niveaustufe A1 ab. Sie können vorab Ihr Sprachniveau online testen, wie z.Bsp. auf sprachtest.de oder goethe.de
Mitbringen: Lehrbuch: Schritte Plus Neu 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8, Preis ca. 22 €
HE40401
Maryam Siddiq Rammah
Eisenbahnstr. 11, Raum 1+2
Di / Do, ab 04.02.2025, 10.40 - 12.10 Uhr
€ 200,-, 25 Termine, 50 UE

Deutsch für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen- Niveau A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die geringe deutschen Sprachkenntnisse haben. Die Teilnehmenden erwerben Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Sie können damit alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden, um damit ihre konkreten alltäglichen Bedürfnisse zu erfüllen. Sie können einfache Situationen verstehen, wenn die andere Person langsam und deutlich spricht. Es werden die Lektionen 8-14 aus dem Lehrbuch Schritte Plus Neu 2 bearbeitet. Dieser Kurs deckt den zweiten Teil der Niveaustufe A1 ab. Sie können vorab Ihr Sprachniveau online testen, wie z. Bsp. auf sprachtest.de oder goethe.de.
Mitbringen: Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-801081-5, Preis ca. 22 €
HE 40402
Maryam Siddiq Rammah
Eisenbahnstr. 11, Raum 1+2
Di / Do, ab 04.02.2025, 09.00 - 10.30 Uhr
€ 200,- 25 Termine, 50 UE

Französisch für Fortgeschrittene - Lernstufe B1/B2

Ce cours s'adresse aux personnes de niveau B1/ B2, désirant réactiver et perfectionner leurs connaissances en pratiquant ma langue maternelle d'une manière intensive dans une atmosphère détendue et sympathique.
Nous utiliserons le livre « Voyages neu B1 » (Klett)
Selon l'actualité, nous engagerons également une conversation spontanée ou traiterons à l'occasion un article de la presse.
Ou une courte nouvelle d'un écrivain célèbre
Lehrbuch: Voyages neu B1 (Klett)
HE40801
Francoise Delphin-Bünemeyer
Eisenbahnstr. 11, Raum 1+2
Di, ab 04.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
€ 96,- 12 Termine, 24 UE



Arbeit/ Beruf / EDV - Fächerübergreifende Kurse

Smartphone und Tablet Einsteiger

Tablet/Smartphone/TV mit Android und höher sind inzwischen wahre Alleskönner. Sie lassen sich in den Grundfunktionen sehr leicht und intuitiv bedienen. Doch das ist noch nicht alles, sie müssen auch alltagstauglich eingerichtet werden. Wir erarbeiten uns in entspannter Atmosphäre und in Ruhe: z.B. Kontakte anlegen, Kalender verwenden, Telefonieren, Internetsurfen, Fotos und Videos erstellen.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Google Android Smartphone bzw. Tablet mit. Keine Apple-Geräte.
HE50101
Josef Weber
Eisenbahnstr. 11, Raum 5 EDV
Di, ab 04.02.2025, 16.30 - 18.30 Uhr
€ 48,-, 3 Termine, 8 UE

Smartphone und Tablet Fortgeschrittene

Mit dem Smartphone unterwegs: Navigation fürs Auto, Fußgänger, Fahrradfahrer und öffentlicher Verkehr. Fotografieren und Filmen.
Wichtige Anwendungen: Apps installieren, E-Mail, Notizbuch und WhatsApp.
Sprachsteuerung und vieles Nützliche mehr.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Google Android Smartphone bzw. Tablet mit. Keine Apple-Geräte.
HE50102
Josef Weber
Eisenbahnstr. 11, Raum 5 EDV
Di, ab 25.02.2024, 16.30 - 18.30 Uhr
€ 48,-, 3 Termine, 8 UE

Smartphone und Tablet Workshop

Nach dem absolvierten Fortgeschrittenenkurs oder vergleichbaren Kenntnissen können sich die Teilnehmer/-innen zu diesem Workshop anmelden. Behandelt werden tiefer gehende Funktionen Ihres Smartphones wie Arbeiten in der Cloud und in Verbindung mit dem Computer.
Wünsche der Teilnehmer/-innen werden sehr gerne behandelt.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Google Android Smartphone bzw. Tablet mit. Keine Apple-Geräte.
HE50103
Josef Weber
Eisenbahnstr. 11, Raum 5 EDV
Di, ab 25.03.2024, 16.30 - 18.30 Uhr
€ 48,-, 3 Termine, 8 UE



Programm der Bücherwürmer 1. Halbjahr 2025

Stadtbücherei Heusenstamm
im Haus der Literatur
Schlossstraße 10
63150 Heusenstamm
Tel: 06104 / 643615



Kamishibai

Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Montag, 6. Januar 2025

15:30 Kamishibai

„Die Geschichte vom kleinen Siebenschläfer, der seine Schnuffeldecke nicht hergeben wollte“

Montag, der 3. Februar 2025

15:30 Kamishibai – Der Gruffelo

IM MÄRZ 2025 KEIN KAMISHIBAI wegen Rosenmontag!

Montag, 7. April 2025

15:30 Kamishibai – „Da drüben sitzt ein Osterhas!“

Montag, den 5. Mai 2025

15:30 Kamishibai – Der Regenbogenfisch

Montag, den 2. Juni 2025

15:30 Kamishibai – Die kleine Raupe Nimmersatt

Montag, den 7. Juli 2025

15:30 Kamishibai – Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad!

Samstagsausleihen

Mit Bücherflohmarkt zugunsten „Hilfe für Eritrea“ gegen freiwillige Spende.
jeweils von 11 Uhr bis 13 Uhr

Samstag, den 11. Januar 2025

Samstag, den 8. Februar 2025

Samstag, den 8. März 2025

Samstag, den 12. April 2025

Samstag, den 10. Mai 2025

Samstag, den 14. Juni 2025

Ferienrätsel, Theater und Lesungen

Montag, 17. März 2025

Theater Gecko spielt: Jim Knopf

Beginn 15:30 im Hinteren Schlässchen
Eintritt frei!

Freitag, 4. April 2025

Nacht der Bibliotheken

Extra lange Ausleihe und Veranstaltungen
10 – 12:30 & 18 – 22 Uhr

Mittwoch, 9. April 2025

Lesung mit Winno Sahn (in Zusammenarbeit mit der Kreis-VHS): „Da wurden die Zitronen sauer“ – Lebensmittel in der Lyrik

Essbares hat in vielerlei Gestalt Eingang in deutschsprachige Gedichte gefunden. Eine Auswahl aus mehreren Jahrhunderten von Goethe bis Gernhardt präsentiert das abendliche Lyrik-Menü. Literaturhistorische und kulturgeschichtliche Anmerkungen ergänzen den Vortrag der Verse.
19:30 – 21:30 im Hinteren Schlässchen
Eintritt frei!

Montag, 12. Mai 2025

theater en miniature präsentiert:

„Wie Findus zu Petersson kam“

Beginn 15:30 im Hinteren Schlässchen
Eintritt frei!

Freitag, 27. Juni 2025

Start des neuen Ferienrätsels mit extra langer Ausleihe

10 – 16 Uhr

In den Sommerferien: Rätselspaß und Kamishibais!

Änderungen vorbehalten!

stadtbuecherei@heusenstamm.de

Per Mausclick ins Bücherregal.

onleihe
Verbund Hessen

Die 24-Stunden Bibliothek

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



STADT HEUSENSTAMM
ZU HEUSE IM LEBEN

Musikschule Heusenstamm

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

Haben Sie Interesse ein Instrument zu erlernen?

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

Anmeldungen und Auskunft:

Geschäftsstelle der Musikschule Heusenstamm

Im Herrngarten 1, 63150 Heusenstamm

Telefonsprechzeiten:

Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr

Mittwoch von 13:00 bis 15:00 Uhr

Donnerstag von 11:00 bis 13:00 Uhr

und von 14:00 bis 16:00 Uhr

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

Tel: 06104 607-1122

E-Mail: musikschule@heusenstamm.de

Internet: www.vhs-musikschule-heusenstamm.de



Der Förderverein Freunde der Musikschule Heusenstamm e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, die städtische Musikschule durch ideelle und finanzielle Unterstützung zu fördern.

www.freunde-musikschule-heusenstamm.de

Instrumentenkarussell 2025

Im Oktober 2025 startet voraussichtlich wieder das Instrumentenkarussell.

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

Aufnahmegebühr: einmalig EUR 20,00

Instrumentalausbildung

bieten wir an in Klavier, Blockflöte, Querflöte, Keyboard, Akkordeon, Klarinette, Saxophon, Schlagzeug, Cello, Mandoline, Ukulele, Violine und Bratsche.



Mögliche Unterrichtsorte:

- Haus der Musik, Schlossstraße 10
- Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstraße 61

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





Informationen

Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen Nadja Franz, Eva Törl und Imme Buchta in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau, Fachdienst 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.
Tel.: 06106 693-1225, -1245, -1231
Fax: 06106 693-2009
E-Mail: info@vhs-rodgau.de
Homepage: www.vhs-rodgau.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr,
 Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr.
Semesterbeginn: Samstag, der 01.02.2025

Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Rodgau. Es gilt die Gebührenordnung der vhs Rodgau.

Anmeldung

Schriftliche Anmeldungen (Homepage, Anmeldeformular auch gescannt/gefaxt) werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes entgegengenommen. **Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.** Anmeldungen per Telefon oder formlose Briefe werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei storniert. Die Anmeldung zum Folgekurs über eine Weitermeldeliste ist verbindlich.

Anmeldungen für Minderjährige: Bei der Anmeldung sind Name und Wohnort des Erziehungsberechtigten deutlich lesbar anzugeben. Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 14 Jahre, bei speziellen Kinderkursen kann ein anderes Alter angegeben sein.

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie grundsätzlich keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Wenn eine E-Mail-Adresse vorhanden ist, wird die Anmeldung gerne bestätigt. Sollten Sie trotz Angabe Ihrer E-Mail keine Bestätigung erhalten, setzen Sie sich bitte zeitnah mit der vhs Rodgau in Verbindung.

Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Hefende) für Rodgau an folgende Stelle zu richten:

Volkshochschule Rodgau
 Rathaus Jügesheim
 Hintergasse 15, 63110 Rodgau

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.vhs-rodgau.de möglich.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt! Kurse können abgesagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen (in manchen Kursen kann eine abweichende Mindestteilnehmerzahl bestimmt sein). In diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder per E-Mail von uns informiert.

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Rodgau. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Eine Unterrichtseinheit (UE) entspricht 45 Minuten.

Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch SEPA-Lastschriftinzug oder Überweisung, eine **Barzahlung ist nicht möglich**. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnahmegebühren eine Verwaltungsgebühr von **€ 2,50 pro Kurs**. Personen, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats ist vorab erforderlich.

Gebührenbefreiung

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitsuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von **einer Veranstaltung** pro Semester gebührenfrei, **solange der Kreis Offenbach den Einnahmeausfall erstattet und der Kurs ermäßigbar ist**. Der entsprechende Nachweis **ist der Anmeldung beizufügen**. Für jeden weiteren Kurs im gleichen Semester entrichten diese Personen 75% der Gebühr, sofern dieser ermäßigbar ist.

Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden (Ausnahme Studienfahrten, Studienreisen und Sonderveranstaltungen). Ein Erlass ist auf eine Veranstaltung je Semester beschränkt.

Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Ein aktueller Nachweis ist der Anmeldung beizufügen!

Für Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Gebührenermäßigung

Vollzeitschüler/-innen, Vollzeitstudenten/-innen, Auszubildende, Behinderte (bei einem Grad der Behinderung ab 50 %), Rentner/-innen, Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 75 % der Gebühr. Ausnahme: Studienreisen und Sonderveranstaltungen.

Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise werden nicht anerkannt! Auf Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. **Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.**

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei der vhs Rodgau. Erklärungen per Telefon sind nicht als Abmeldungen zulässig. **Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt.**

a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn keine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin bei der Volkshochschule Rodgau vorliegt.
 b) Bei Kursen mit **8 oder weniger Veranstaltungsterminen** entfällt die Gebührenpflicht, wenn **bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung** vorliegt. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:

20 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebührensumme

13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebührensumme

6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebührensumme,

danach wird die volle Gebührensumme fällig.



*Das Team der vhs Rodgau:
 Imme Buchta (Leitung), Eva Törl und Nadja Franz*

Mit Buchung einer Veranstaltung akzeptieren Sie unsere Bedingungen!

Wenn die Bedingungen einer Studienfahrt oder -reise von den hier genannten abweichen, werden diese Bedingungen im Kurstext ausgewiesen (unter www.vhs-rodgau.de) oder können von Ihnen vor der verbindlichen Anmeldung telefonisch oder schriftlich angefordert werden. Die Regelung für die Gebührenrück-erstattung wegen Krankheit u. ä. findet hier keine Anwendung.

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:

In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen anmelden. In der Kursausschreibung kann eine andere Zahl festgelegt sein, dann gilt diese.

Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnahmegebühren entrichtet und mind. 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden.

Versicherung:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der vhs Rodgau sind gegen Unfälle versichert, sofern ein Verschulden seitens der vhs nachgewiesen werden kann. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

Hausordnung:

Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind.

Programmhinweis:

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber - soweit möglich - rechtzeitig bekannt gegeben. Keine Haftung für Druckfehler.

Datenschutz:

Es gelten die Datenschutzbedingungen der vhs Kreis Offenbach (Heftinnenseite).

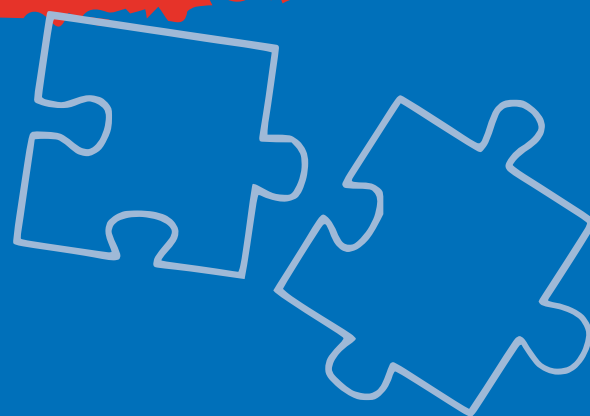
Kreis-vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden einige Kurse der Kreisvolkshochschule (Kreis-vhs) Offenbach durchgeführt. Die ausführlichen Inhalte dieser K-Kurse entnehmen Sie bitte dem Kreis-vhs-Teil. Für die Anmeldung und Auskunft in Bezug auf diese Kurse ist die Kreis-vhs, Frankfurter Str. 160 – 166, 63303 Dreieich, Tel.: (0 61 03) 31 31 13 13, zuständig. Zahlungen für K-Kurse gehen ausschließlich an die Kreis-vhs.

**NEU bei der vhs Rodgau:
 Punkten mit der rodgaucard!**

rodgaucard

**Ab dem
neuen
Semester!**



**Volkshochschule
Rodgau**

**vhs Rodgau & rodgaucard:
Wissen sammeln, Vorteile genießen!**

**Mehr Informationen unter
www.rodgaucard.de/punktepartner**



Exkursionen

! Hinweis: Bitte beachten Sie, dass die Führungen mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei sind.

Kunst- und Architekturführung in der Deutschen Bundesbank, Frankfurt

Besuchen Sie die hessische Hauptverwaltung der Deutschen Bundesbank.

Ro 01.09.01

Silke Ott

Frankfurt am Main

Di, 04.02.2025, 16.00-20.00 Uhr

€ 5,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 16:00 Uhr, Anmeldung erforderlich / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Die Zeil - eine spannende Straße - Eine Führung mit Christian Setzepfandt

Erkunden Sie mit Christian Setzepfandt die Zeil, von der Hauptwache zur Friedberger Anlage.

Ro 01.09.02

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 21.03.2025, 13.00-18.00 Uhr

€ 24,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13:00 Uhr, Anmeldung erforderlich / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Die Hanauer Landstraße - eine Straße im Wandel

- Eine Führung mit Christian Setzepfandt

Erleben Sie mit Christian Setzepfandt eine der großen Ausfallstraßen Frankfurts. Auch kulinarisch gibt es etwas zu entdecken.

Ro 01.09.03

Silke Ott

Frankfurt am Main

Fr, 30.05.2025, 13.00-18.00 Uhr

€ 40,- / Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13:00 Uhr, Anmeldung erforderlich / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.vhs-rodgau.de möglich.

Finanzen

Immobilienkauf - gewusst wie

Kleingruppe

Sie suchen Ihre Traumimmobilie? Eine sorgfältige Vorbereitung beim Kauf einer Immobilie ist entscheidend. Dazu dient dieser Workshop. Wir behandeln folgende Fragen:

1. Welche Art von Immobilie passt am besten zu meinen Bedürfnissen?
2. Wie hoch ist der aktuelle Marktwert der Immobilie?
3. Wie ist meine Kreditwürdigkeit und wie viel Eigenkapital brauche ich?
4. Gibt es versteckte Kosten, die ich bei diesem Kauf beachten sollte?
5. Welche Fallen können in einem Kaufvertrag stecken?

Ro 01.03.01

Christiane Brzoska, Rechtsanwältin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 2

Fr, 16.05.2025, 17.00-21.30 Uhr

€ 30,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Erbrecht - Grundlagenkurs

Das Erbrecht in Deutschland ist komplex und für Laien oft schwer zu durchschauen. Wer sich mit dem Thema Erben und Vererben auseinandersetzen möchte, sollte sich daher frühzeitig informieren. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie über Familienerbrecht, Pflichtteile, Testament und Co. wissen sollten. Folgende Themen werden behandelt:

1. Welche Regelungen gelten für die gesetzliche Erbfolge, wenn keine letztwillige Verfügung (Testament) vorhanden ist?
2. Wie erstelle ich ein wirksames Testament und wie wird es durch den Pflichtteil beeinflusst?
3. Welche rechtlichen Schritte müssen unternommen werden, um den Nachlass eines Verstorbenen zu verwalten und zu verteilen?

Ro 01.03.02

Christiane Brzoska, Rechtsanwältin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 2

Fr, 04.04.2025, 18.00-20.30 Uhr

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 14,- min. 8 Teilnehmende

Vom Sparer zum Aktionär

Kleingruppe

Sie wollten schon länger mal in Aktien investieren, doch an den Aktienmarkt trauen Sie sich nicht so recht heran, weil Sie sich (noch) zu wenig damit auskennen? Dieser Kurs verschafft Einsteigern einen systematischen Einstieg in die Welt der Aktien, Fonds, ETFs (Exchange Traded Funds, also börsengehandelte Indexfonds) und Anlagezertifikate. Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse über die verschiedenen Anlageformen. Im Anschluss sprechen wir über Produktauswahl, Kauf und Verkauf, Chancen und Risiken sowie Kosten dieser Geldanlagen. Anhand von Anwendungsbeispielen spielen wir typische Anlagestrategien durch, um das Erlernte zu vertiefen.

Ro 01.03.03

Ralf Stock

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 29.03.2025, 09.30-12.30 Uhr

Sa, 05.04.2025, 09.30-12.30 Uhr

€ 41,- / 2 Samstage / 8 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pädagogik, Erziehung und Familie



PEKiP®

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen erhalten Sie von Frau Gabriele Ginn, Tel. 06106 14470. Anmeldungen über das Internet sind nicht möglich. Das Anmeldeformular PEKiP® finden Sie im Downloadbereich.

Gabriele Ginn

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F,

Seminarraum 3

€ 106,- / 10 Tage / 20 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.05.11

Mo, 09.15-10.45 Uhr, ab 03.02.2025

Ro 01.05.12

Di, 09.15-10.45 Uhr, ab 04.02.2025

Persönlichkeitsentwicklung/ Psychologie

Positive Psychologie im Alltag:

Glücklich leben

- Kleingruppe

Entdecken Sie die inspirierenden Prinzipien der positiven Psychologie und lernen Sie, wie Sie mehr Zufriedenheit und Lebensfreude in Ihren Alltag integrieren können. In diesem interaktiven Kurs erarbeiten Sie praktische Techniken, um Dankbarkeit, Achtsamkeit und positive Denkmuster zu fördern. Durch kreative Übungen und gemeinschaftliche Reflexionen erleben Sie, wie kleine Veränderungen im Denken und Handeln große Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben können.

Ro 01.06.01

Jessica Depireux, Psychologin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Sa, 01.03.2025, 09.00-14.00 Uhr

€ 26,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Emotionsregulation im Alltag

Kleingruppe

Lernen Sie, Ihre Emotionen besser zu verstehen, auf dahinterliegende Bedürfnisse einzugehen und starke Gefühle zu regulieren. In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie hilfreiche Werkzeuge und Techniken zur Identifizierung Ihrer Gefühle und entwickeln Strategien, um in herausfordernden Situationen gelassener zu bleiben. Durch interaktive Übungen und den Austausch mit anderen Teilnehmenden erfahren Sie, wie Sie Ihre emotionale Intelligenz fördern können, um mehr Ausgeglichenheit und Harmonie in Ihren Alltag zu bringen.

Ro 01.06.02

Jessica Depireux, Psychologin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 2

Sa, 08.03.2025, 09.00-14.00 Uhr

€ 26,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Empowerment für Frauen

Kleingruppe

In diesem einfühlsamen Workshop haben Frauen die Möglichkeit, sich selbst in ihrer Ganzheit zu entdecken und zu akzeptieren. Hier lernen Sie, sich so anzunehmen, wie Sie sind, und Ihre individuelle Stärke zu entfalten. Durch inspirierende Übungen, den Austausch mit Gleichgesinnten und wertvolle Impulse stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und finden zu innerer Klarheit.

Ro 01.06.03

Jessica Depireux, Psychologin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 2

Fr, 28.02.2025, 17.00-20.00 Uhr

€ 15,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Stressmanagement & Burnout Prävention

- Kleingruppe

In diesem dynamischen Kurs entdecken Sie innovative Techniken zur Stressbewältigung und Resilienz-Stärkung. Lernen Sie durch praktische Übungen und theoretische Grundlagen wie beispielsweise Achtsamkeit, Entspannung und effektives Zeitmanagement Ihnen helfen, stressigen Situationen gelassen zu begegnen.

Ro 01.06.04

Jessica Depireux, Psychologin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 2

Fr, 07.03.2025, 16.00-20.00 Uhr

€ 21,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ich bin dann mal ich

- Persönlichkeitsentwicklung

Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die sich selbst besser kennenlernen und gemeinsam wachsen möchten. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, sich in verschiedenen Lebenssituationen auszuprobieren und spielerisch an Ihrer Potenzialentwicklung zu arbeiten. Sie lernen Methoden zur Reflexion Ihrer Gedanken und Emotionen, um herausfordernde Situationen besser zu meistern. Durch Situationsimulationen und den Austausch in der Gruppe profitieren Sie von den Erfahrungen der anderen und entwickeln wertvolle Werkzeuge für Ihre persönliche Entwicklung.

Mitzubringen: Dicke Socken, diverse Kleidungsstücke, um in verschiedene Rollen zu schlüpfen, sowie Offenheit, Toleranz und gute Laune!

Ro 01.06.05

Yasminé Schmidt

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Sa, 09.00-13.00 Uhr, ab 29.03.2025

€ 46,- / 2 Samstage / 12 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Die Bedeutung der Farben und die Kunst, sie richtig anzuwenden

Bei einer Präsentation, einem Vortrag oder bei der Wohneinrichtung - Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Auch in der nonverbalen Kommunikation hat Farbe ihren Stellenwert. Sie lernen die Kraft und Wirkung der Farben kennen und können im Anschluss Farben zielgerichtet einsetzen.

Ro 01.06.06

Marion Wilzbach

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 2

Di, 18.03.2025, 18.00-21.00 Uhr

€ 9,- min. 12 Teilnehmende

€ 11,- min. 10 Teilnehmende

€ 13,- min. 8 Teilnehmende

Online-Kurs Kommunikation (Grundkurs)

Sie lernen, wie Sie Konflikte durch verbale und non-verbale Sprache abwenden, lösen und minimieren. Je besser Sie sich gegenseitig mit der Psychographie kennen, desto einfacher ist es, entsprechend Ihrer Stärken zu kommunizieren und zu handeln. Hier lernen Sie den Mix aus Ihrer wahren Identität und der dazugehörigen, passenden Kommunikation.

Sie erhalten zeitnah die Zugangsdaten. Technische Voraussetzungen: PC/Laptop/Tablet (mit Internetzugang), Webcam, Headset empfohlen. Meeting-Software: Zoom.

Ro 01.06.10

Linna Schatton, Beziehungscoach

Online-Kurs

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 10.03.2025

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 32,- min. 10 Teilnehmende

€ 40,- min. 8 Teilnehmende

6 Montage / 12 UE

Grundkurs Kommunikation

Kursinhalt siehe Ro 01.06.10

Ro 01.06.11

Linna Schatton, Beziehungscoach

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 13.03.2025

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 32,- min. 10 Teilnehmende

€ 40,- min. 8 Teilnehmende

6 Donnerstag / 12 UE

Online-Kurs Erweiterte Kommunikation im Alltag

Sie lernen, wie Sie Konflikte durch verbale und non-verbale Sprache abwenden, lösen und minimieren. Aufbauend auf Ihrer psychographischen Identität kommen weitere tiefgründige, praktische und funktionierende Kommunikationsmodelle dazu, um Ihre Fähigkeiten im Alltag und in Ihren wertvollsten Beziehungen zu verfeinern. So bauen Sie wahrhaftige Beziehungen auf.

Sie erhalten zeitnah die Zugangsdaten. Technische Voraussetzungen: PC/Laptop/Tablet (mit Internetzugang), Webcam, Headset empfohlen. Meeting-Software: Zoom.

Ro 01.06.12

Linna Schatton, Beziehungscoach

Online-Kurs

Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 28.04.2025

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 32,- min. 10 Teilnehmende

€ 40,- min. 8 Teilnehmende

6 Montage / 12 UE

Erweiterte Kommunikation im Alltag

Kursinhalt siehe Ro 01.06.12

Ro 01.06.13

Linna Schatton, Beziehungscoach

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 15.05.2025

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 32,- min. 10 Teilnehmende

€ 40,- min. 8 Teilnehmende

6 Donnerstag / 12 UE



KULTUR - GESTALTEN

Theater

Lachen ohne Drehbuch - Improvisationstheater

Freuen Sie sich auf einen Improvisationstheaterkurs, in dem Lachen und Kreativität im Mittelpunkt stehen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Leben mit einem Augenzwinkern betrachten und für einen Moment den Alltag vergessen möchten. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, Spaß zu haben, sich auszuprobieren und die eigene Spontaneität zu entdecken – ganz ohne Angst vor Fehlern. Egal ob Anfänger oder mit Erfahrung, jeder ist herzlich eingeladen, seine Hemmungen abzulegen und in die Welt der Improvisation einzutauchen. Also bringen Sie Ihren Humor mit und lassen Sie uns gemeinsam lachen!

Ro 02.04.01

Yasminé Schmidt

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Fr, 17.00-19.30 Uhr, ab 21.02.2025

€ 31,- min. 12 Teilnehmende

€ 37,- min. 10 Teilnehmende

€ 47,- min. 8 Teilnehmende

4 Freitage / 12 UE

Tanz

Modern Square Dance - Schnupperkurs

Keine komplizierten Tanzschritte, sondern Spaß und Bewegung zur Musik - Square Dance ist ein Hobby für jedes Alter. Getanzt wird zu fetziger Country-, Western- und Popmusik. In diesem Schnupperkurs werden die ersten Schritte vermittelt. Es wird in Gruppen von vier Paaren getanzt, wobei die Tanzfiguren vom Übungsleiter (dem sogenannten Caller) angesagt werden.

Ro 02.05.01

Uwe Kraemer-AveMarie

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Fr, 20.00-21.00 Uhr, ab 09.05.2025

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 16,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / 3 Freitage / 4 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Internationale Folktdnze - monatliches Treffen

„Tanzen ist Träumen mit den Füßen“. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an der Bewegung zu Musik haben, auch ohne tänzerische Vorerfahrungen. Wir lernen Kreis-, Ketten- und Gassentanze sowie sogenannte „Mixer“ aus verschiedenen Regionen (vorwiegend aus Europa) und treffen uns einmal im Monat an einem Freitag. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk

Ro 02.05.02

Regina Weiland

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16, Turnhalle
Fr, 19.45-21.45 Uhr, **ab 14.02.2025**,
€ 35,- / 5 Freitage / 13 UE

Bauchtanz - Orientalischer Tanz für Anfängerinnen (Level 1+2)

Dieser Kurs ist geeignet für Frauen jeden Alters. Durch die weichen, fließenden und rhythmischen Bewegungen des orientalischen Tanzes wird der gesamte Körper auf natürliche und sanfte Weise trainiert, die Faszien bleiben elastisch, Verspannungen können sich lösen. Erfahren Sie ein neues Körpergefühl, Lebensfreude und Selbstbewusstsein. Mitzubringen: Bequeme, enganliegende Kleidung, wenn möglich ein Huftuch und ein Getränk.

Ro 02.05.03

Aleksandra Krstevska

Rodgau (Nieder-Roden), Tanzstudio TANZbeTRIEB, Breslauer Str. 39
Do, 20.00-21.15 Uhr, **ab 06.02.2025**
€ 83,- min. 10 Teilnehmende
€ 96,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / 10 Donnerstage / 17 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Malen und Zeichnen

Acryl-Power-Wochenendkurs

Acrylfarben trocknen schneller als Ölfarben und lassen sich daher nach kurzer Zeit wieder übermalen. Man erzielt „schnelle“ Ergebnisse, da die Farben wasserlöslich sind, rasch trocknen und man Schicht auf Schicht arbeiten kann. Durch interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien ist die Acrylmalerei besonders für Experimentierfreudige geeignet. Sie erlernen die Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Hilfsmitteln, Werkzeugen und diversen Maluntergrunden. Außerdem können Sie sich in verschiedenen Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen üben. Anfänger sind herzlich willkommen, melden sich aber bitte bei Kursanfang diesbezüglich bei der Kursleitung. Mitzubringen: Acrylfarben, div. Pinsel, Bleistift, Leinwände mindestens DIN-A3, Mal- bzw. Skizzenblock, Malkittel, Mallappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

Ro 02.07.02

Edi Hermann

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 10.05.2025, 09.00-15.00 Uhr
So, 11.05.2025, 09.00-15.00 Uhr
€ 56,- min. 10 Teilnehmende
€ 70,- min. 8 Teilnehmende
Max. 10 Teilnehmende / 2 Tage / 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zeichnen lernen - Schnupperworkshop

In diesem Workshop erhalten Sie einen ersten Einblick, um Gegenstände zeichnerisch zu begreifen. Anhand einfacher Alltagsgegenstände lernen wir gemeinsam den Umgang mit dem Bleistift. Durch gezielte Übungen und individuelle Anleitung entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihre Fertigkeiten und entdecken dabei Ihren ganz persönlichen künstlerischen Ausdruck.

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, DIN A3 Zeichenblock, Radiergummi, Anspitzer
Ro 02.07.03

Andreas Metzker, Grafiker

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Sa, 09.00-13.00 Uhr, **08.02.2025**
€ 15,- min. 12 Teilnehmende
€ 19,- min. 10 Teilnehmende
€ 23,- min. 8 Teilnehmende
Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Zeichnen lernen - monatliches Treffen

Kursinhalt siehe Ro 02.07.03

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, DIN A3 Zeichenblock, Radiergummi, Anspitzer
Ro 02.07.04

Andreas Metzker, Grafiker

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 2
Sa, 09.00-13.00 Uhr, **ab 22.02.2025**
€ 77,- min. 12 Teilnehmende
€ 93,- min. 10 Teilnehmende
€ 116,- min. 8 Teilnehmende
Max. 12 Teilnehmende / 5 Samstage / 27 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Textiles Gestalten

Stricken für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

- Kleingruppe

Stricken ist eine wunderbare Mischung aus Entspannung und Kreativität! Möchten Sie die Grundlagen des Strickens erlernen oder Ihre Fähigkeiten auffrischen? Hier tauchen Sie in die grundlegenden Techniken ein, erfahren mehr über verschiedene Materialien und lernen, Strickanleitungen zu lesen. So verwandeln Sie Ihre Ideen in einzigartige Strickprojekte! Bitte mitbringen: helle, wenig gemusterte Wolle in der Stärke 3,5/4, passende Stricknadeln, Stopfnadel, Schreibutensilien und eine Idee, was Sie gerne stricken möchten.

Ro 02.09.01

Jutta Fröhlich

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 10.03.2025**
€ 46,- / 6 Montage / 12 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Socken stricken macht Spaß

Kleingruppe

Socken-Strick-Abenteuer für Neulinge! Träumen Sie davon, selbstgestrickte Socken zu tragen? Schritt für Schritt zaubern wir gemeinsam Ihre ersten kuscheligen Fuwarmer. Highlights unserer Socken-Safari:

- Die geheimnisvolle Kappchenferse meistern
- Eine Spitze, die sich bewährt hat
- Für Schnellstrick-Experten: Zusätzliche Techniken zum Ausprobieren

Machen Sie sich bereit für wohlig warme Füße und jede Menge Strick-Spaß! Diese Vorkenntnisse sollten Sie mitbringen: Kreuzanschlag o.a., rechte u. linke Maschen. Mitzubringen: Helle, wenig gemusterte Sockenwolle (6-fach/4-fach), Nadelspiel 3,0/2,5 mm passend zum Garn (am besten 15 cm).

Ro 02.09.02

Jutta Fröhlich

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum
Mo, 18.15-19.45 Uhr, **ab 03.02.2025**
€ 31,- / 4 Montage / 8 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung grundlegende sowie fortgeschrittene Techniken des Nahens zu erlernen. Vermittelt wird das Zuschneiden von Stoffen, das Nähen verschiedener Naht-Arten und das Anpassen von Kleidungsstücken. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen, da der Kurs individuell auf die jeweiligen Kenntnisse und Bedürfnisse eingeht. Ziel ist es, praktische Fähigkeiten zu entwickeln und kreative Projekte eigenständig umzusetzen. Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffe (gewaschen und gebügelt) und evtl. gewünschtes Schnittmuster.

Marie-Luise Macey

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1
€ 79,- min. 10 Teilnehmende
€ 99,- min. 8 Teilnehmende
Max. 10 Teilnehmende / 10 Tage / 30 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.03

Mo, 19.30-21.45 Uhr, **ab 10.02.2025**

Ro 02.09.04

Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 11.02.2025**

Stoffpuppen und Kuscheltiere

In diesem Kurs erlernen Sie die Anfertigung von Stoffpuppen, Teddys und Kuscheltieren. Die Unikate werden fast ausschließlich in Handarbeit hergestellt. Nähere Informationen gibt es bei der Kursleiterin (Tel. 06106 733803). Bitte Nahutensilien mitbringen. Das Material ist bei der Dozentin erhältlich. Die Zusatzkosten sind am ersten Kurstag zu entrichten.

Helene Lobig

Puppenwerkstatt Helene Lobig, Am Forschheimer See 22
€ 44,- min. 12 Teilnehmende
€ 53,- min. 10 Teilnehmende
€ 66,- min. 8 Teilnehmende
Max. 13 Teilnehmende / 5 Tage / 20 UE

Ro 02.09.07

Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 03.03.2025**

Ro 02.09.08

Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 04.03.2025**

Ro 02.09.09

Mo, 18.00-21.00 Uhr, **ab 28.04.2025**

Ro 02.09.10

Di, 18.00-21.00 Uhr, **ab 29.04.2025**



Wochenend-Nähkurs

Kleingruppe

Dieser Wochenendnähdkurs richtet sich an „Näherfahrene“, die am eigenen Nähprojekt neue Techniken kennenlernen möchten und an alle „Neuen“, denen es um erste Schritte im Umgang mit der Nähmaschine geht. Nähmaschinen sind vorhanden, eigene können gerne mitgebracht werden. Beim Treffen am Montag besprechen wir Ihr individuelles / ein gemeinsames Projekt und was Sie an Nähutensilien und Material dazu benötigen.

Ro 02.09.13

Jacqueline Schmidt, Damenschneiderin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Mo, 10.03.2025, 18.00-19.30 Uhr

Sa, 22.03.2025, 09.00-15.00 Uhr

So, 23.03.2025, 10.00-16.00 Uhr

€ 69,- / 3 Tage / 18 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kunsth Handwerk

Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine japanische Blumenkunst, die ihren Ursprung im Buddhismus hat. Frei übersetzt bedeutet es: „Blumen zum Leben erwecken“. Ikebana - Kreativ ist für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger, die schon mehrere Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Zur 1. Stunde bitte Gefäß/Vase oder Schale und Blumenmaterial für eine freie Form mitbringen. Thema: Frühling bricht durch altes Gehölz.

Ro 02.10.12

Karin Teske

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 13.03.2025**

€ 42,- min. 12 Teilnehmende

€ 50,- min. 10 Teilnehmende

€ 62,- min. 8 Teilnehmende

8 Donnerstag / 16 UE

Fotografie

Manuelles Fotografieren lernen - raus aus dem Automatikmodus!

Kleingruppe

Wir wollen lernen, wie wir mit dem Belichtungs-dreieck (ISO-Wert, Blende und Verschlusszeit) selbst für die Belichtung und Gestaltung unserer Fotos verantwortlich sind. Wir wollen es nicht mehr der Kamera überlassen, sondern selbst bestimmen, wie wir durch entsprechende Einstellungen die Wirkung des Bildes technisch beeinflussen können. Wir erlernen den Umgang mit der Schärfentiefe, das „Einfrieren“ und „Verwischen“ von Bewegungen und wie wir in schlechten Lichtsituationen dennoch herausragende Bilder machen können. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit Bedienungsanleitung, Speicherkarte und einen geladenen Akku mit. Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung für Tag 2 und 3, da diese draußen stattfinden. Der Treffpunkt für diese beiden Tage wird am ersten Kurstag besprochen.

Ro 02.11.01

Adrian Klein, Fotografietrainer

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 2

Sa, 10.00-13.00 Uhr, **ab 01.03.2025**

€ 81,- / 4 Samstage / 16 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Entspannter Fotowalk - Unterwegs im Tierpark Klein-Auheim

- Kleingruppe

Wir spazieren entspannt durch den Tierpark Klein-Auheim und erlernen die Grundlagen der Tierfotografie. Neben den technischen Anforderungen und Einstellungen an der Kamera beschäftigen wir uns natürlich auch mit der Bildkomposition und Belichtung im Rahmen der Tierfotografie. Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger.

Bitte bringen Sie am ersten Kurstag Ihre (manuell einstellbare) Kamera mit Bedienungsanleitung, ein passendes Telezoom-Objektiv, eine Speicherkarte und einen geladenen Akku mit. Der Eintritt in den Tierpark Klein-Auheim ist von jedem vor Ort selbst zu entrichten. Bitte achten Sie auf angepasste Kleidung, der Kurs findet auch bei Regen statt. Der zweite Kurstag dient der Nachbesprechung der Ergebnisse.

Ro 02.11.02

Adrian Klein, Fotografietrainer

29.03.2025: 15:00-18:00 Uhr Treffpunkt Haupteingang **Tierpark Klein-Auheim**

24.05.2025, 15:00-18:00 Uhr Nachbesprechung:

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,

Seminarraum 2

€ 41,- / 2 Samstage / 8 UE / Max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Kurs Grundlagen der Bildbearbeitung - Umgang mit Capture One

- Kleingruppe

Wir beleuchten die wichtigsten Funktionen, mit denen wir aus einer „faden“ Rohdatei ein ausdrucksstarkes Ergebnis erzeugen. Neben den theoretischen Grundlagen steht explizit die eigene Anwendung der Teilnehmenden an Beispielen im Fokus. Themen der drei Tage: Grundlagen im Umgang mit dem Programm, Grundlagen der RAW-Entwicklung, Erlernen fortgeschrittener Funktionen.

Sie erhalten zeitnah die Zugangsdaten. Technische Voraussetzungen: PC/Laptop/Tablet (mit Internetzugang), bereits vorab installiert Capture One (30-Tage-Testversion ausreichend), einige Bilder, die Sie bearbeiten möchten, Webcam, Headset empfohlen.

Ro 05.01.08

Adrian Klein, Fotografietrainer

Online-Kurs

Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 08.05.2025**

€ 36,- / 3 Donnerstage / 6 UE / Max. 8 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Musikalische Praxis

Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen einfache „Pop-Hits“ und begleiten diese mit einfachen Akkorden. Dieser Kurs richtet sich an Gitarrenspieler, die entweder wieder ins Gitarrenspielen einsteigen wollen oder an Personen, die elementare Akkord-Grundkenntnisse haben. Mit einfachen Begleithrhythmen spielen wir Lieder aus Folk und Pop. Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

Elisabeth Becker

€ 52,- / 15 Kurstage / 20 UE

Ro 02.13.02

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 05.02.2025**

Ro 02.13.03

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 05.02.2025**

Ro 02.13.06

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum
Di, 18.00-19.00 Uhr, **ab 04.02.2025**

Ro 02.13.07

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum
Di, 19.00-20.00 Uhr, **ab 04.02.2025**

Ro 02.13.05

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula
Mo, 19.00-20.00 Uhr, **ab 03.02.2025**

Gitarre für Fortgeschrittene

Wir spielen einstimmige Stücke nach Noten und Akkordbegleitung mit verschiedenen Spieltechniken. Christoph Roßbach

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum
€ 59,- / 17 Dienstage / 23 UE

Ro 02.13.09

Di, 19.45-20.45 Uhr, **ab 04.02.2025**

Ro 02.13.10

Di, 18.45-19.45 Uhr, **ab 04.02.2025**



Farb- und Typberatung

Farbberatung - finden Sie Ihre persönlichen und harmonischen Farben!

- Kleingruppe

Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Die optimale Farbauswahl ist eine wichtige Voraussetzung für ein strahlendes und überzeugendes Erscheinungsbild. Durch eine Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie Ihre Leuchtkraft verstärken können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen und wie Sie Ihre persönlichen Farben gut einsetzen können.

Ro 03.00.03

Marion Wilzbach

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 2

Mi, 11.06.2025, 18.00-21.00 Uhr

€ 20,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Stilberatung - „Kleider machen Leute“
- Kleingruppe

Für ein gutes Körpergefühl sollen die eigenen Proportionen gekonnt in Szene gesetzt werden. Muster, Material und Schnitte sorgen dafür, dass immer eine gute Figur gemacht wird. Durch die Spiegelung Ihres Bildes erhalten Sie einen neuen Blick auf Ihre Wirkung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie geschickt Betonungen setzen, Ihre Proportionen gut in Szene setzen und die „Sitzfalle“ vermeiden. Sie erhalten Tipps für eine Basis-Garderobe.

Ro 03.00.04

Marion Wilzbach

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 2

Mi, 27.08.2025, 17.30-21.00 Uhr

€ 24,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Make-Up Workshop

Premium Kleingruppe

In diesem Kurs erlernen Sie theoretische und praktische Grundlagen sowie Techniken für ein typgerechtes, natürliches Make-Up. Unter professioneller Anleitung werden die einzelnen Schritte geübt und angewandt. So lernen Sie Herausforderungen wie z. B. Augenschatten, Rötungen oder Altersflecken perfekt zu kaschieren sowie die Augen, Wangen und Lippen dezent für den Alltag zu betonen. Es erwartet Sie ein toller Vorher-/Nachher-Effekt, der Ihre Haut und Sie selbst zum Strahlen bringen wird! Bitte mitbringen: Stirnband, kleines Handtuch, Tischspiegel (falls vorhanden), Papier und Stifte. Die Dozentin stellt Kosmetik und Arbeitsmaterialien. Die Materialkosten in Höhe von 5 Euro sind direkt im Kurs an die Kursleitung zu entrichten.

Laura Mohr

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

€ 29,- / Max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.00.01

Sa, 08.03.2025, 11.00-14.00 Uhr

Ro 03.00.02

Sa, 24.05.2025, 11.00-14.00 Uhr

Entspannung / Stressbewältigung

! Hinweis:

- **Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte (Yoga) Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Getränk mitbringen.**

Meditationskurs für Frauen - Achtsamkeit und Entspannung für den Alltag

- Kleingruppe

Meditation baut nachweislich Stress aller Art ab, führt zu tiefer Entspannung und Harmonie im Körper. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie verschiedene Meditations-, Bewegungs- und Atemtechniken kennen, um für sich selbst Momente der Entspannung zu schaffen und Stresssituationen besser gewachsen zu sein. Die Meditationsübungen werden gemeinsam in einer kleinen Gruppe, hauptsächlich im Sitzen ausgeübt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Schreibutensilien und eine Schwimmschwammkerze (ohne Duft)

Ro 03.01.01

Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Mi, 19.02.2025, 19.30-21.00 Uhr

Mi, 19.03.2025, 19.30-21.00 Uhr

Mi, 14.05.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 30,- / 3 Mittwoche / 6 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Entspannung und inneres Gleichgewicht durch Meditation

Kleingruppe

In einer kleinen Gruppe und in angenehmer Atmosphäre erhalten Sie eine sanfte Einführung in die Grundlagen der Meditation und lernen verschiedene Meditationsmethoden kennen. Erfahren Sie, wie bewusste Atmung Ihnen helfen kann, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Durch einfache Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen erhalten Sie ein neues Bewusstsein für Ihren Körper und lenken den Fokus wieder auf das Wesentliche. Eine regelmäßige Meditationspraxis hilft dabei, auch in stressigen Situationen gelassener zu bleiben und stärkt die innere Balance. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.02

Shirin Marton

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63 F, Multifunktionsraum

Do, 18.30-19.30 Uhr, ab 13.02.2025

€ 54,- / 8 Donnerstage / 11 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Klangmeditation zur Entspannung

Wir tauchen ein in die Welt der Klänge und Schwingungen, lassen den Alltagsstress hinter uns, kommen zur Ruhe und entspannen. In diesem Kurs lernen Sie die heilenden Klänge von unterschiedlichen Klangschalen und einem Fen-Gong kennen. Durch eine geführte Meditationsreise erfahren Sie, wie die Töne der Instrumente auf Körper und Geist wirken. Die wohltuenden Klänge fördern nicht nur die Entspannung, sondern auch die Selbsterfahrung und das Loslassen von Stress.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

Andrea Stange

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63 F, Multifunktionsraum

€ 5,- min. 12 Teilnehmer

€ 6,- min. 10 Teilnehmer

€ 8,- min. 8 Teilnehmer

Hinweis: max. 13 Teilnehmer

2 UE

Ro 03.01.03

Mi, 26.03.2025, 18.00-19.30 Uhr

Ro 03.01.04

Do, 08.05.2025, 18.00-19.30 Uhr

Ro 03.01.05

Fr, 06.06.2025, 18.00-19.30 Uhr

ZEN-MEDITATION für Anfänger und Fortgeschrittene

Um zu meditieren, benötigen wir keinerlei Hilfsmittel außer unserem Atem, den wir immer dabei haben.

Der vietnamesische ZEN-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh lehrt eine für uns „Westler“ einfach verständliche Art der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Erfahrungsaustausch runden den Abend ab. Vorabinformationen gerne unter Telefon-Nr. 06106 610662. Pro Teilnehmenden kommt zur Kursgebühr ein Unkostenbeitrag von € 5,- für Tee und Gebäck hinzu. Dieser wird direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Ro 03.01.06

Gabriela-Carmen Lang

Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für Asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33

Do, 18.30-20.00 Uhr, ab 06.02.2025

€ 103,- min. 10 Teilnehmende

€ 128,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / 10 Donnerstage / 20 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Kleingruppe

Progressive Muskelentspannung ist eine einfache und wirksame Methode, um gezielt Stress abzubauen.

In einer kleinen Gruppe lernen Sie, wie Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen können. Durch Progressive Muskelentspannung schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und lernen, verspannte Muskeln zu lockern. Die Methode kann im Liegen oder Sitzen angewendet werden. Bitte mitbringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.07

Vera Unger, Heilpraktikerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 4

Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 18.03.2025

€ 61,- / 6 Dienstage / 12 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung für Anfänger und Fortgeschrittene

Kleingruppe

„Was mich interessiert sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne“ (Moshe Feldenkrais).

In diesem Kurs können Sie achtsam Ihr körperliches und geistiges Potential erhöhen, experimentieren, Grenzen respektieren und überrascht werden von neuen Bewegungsmöglichkeiten. Vorabinformation gerne unter 06106 610662. Mitzubringen: Siehe Hinweis. Matten sind vorhanden.

Ro 03.01.10

Gabriela-Carmen Lang

Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für Asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33

Sa, 09.00-10.00 Uhr, Kursbeginn stand bei Drucklegung noch nicht fest

€ 75,- / 6 Mittwoche / Max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Shinrin-Yoku - Schnupperkurs Waldbaden

- Kleingruppe

Das begleitete Waldbaden steigert den geistigen und körperlichen Erholungswert. Verschiedene Achtsamkeitsübungen ermöglichen das Abtauchen in den Mikrokosmos Wald und unterstützen die Entspannung. Ebenso steigern die Aufenthalte im Wald die körpereigene Abwehr. Der Wirkung der Terpene (ätherische Öle in den Pflanzen) verdanken wir, dass sich Schlafstörungen verbessern, die Konzentration zunimmt und wir lernen zu entspannen. Genießen



Sie die Zeit im Wald, um sich auf sich selbst zu fokussieren und neue Energie zu tanken. Fachkundig angeleitete Sinneserfahrungen im direkten Kontakt mit der Natur und das Selbsterleben in Zugehörigkeit und Verbundenheit mit einer lebendigen Umgebung stehen dabei im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk, ggf. einen Rucksack mit Wasser und Snack.

Ro 03.01.12

Christine Spahn

Parkplatz Lange Schneiß

Sa, 29.03.2025, 14.00-16.30 Uhr

€ 15,- / 3 UE

Hinweis: max. 8 Teilnehmer

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken

Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yogaübungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch begleiten. Ausgleichende Ruhepausen unterstützen die körperliche und mentale Erholung. Mitten im Alltag ermöglicht Ihnen dies eine wohltuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.13

Zivana Blagojevic

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Di, 18.30-19.30 Uhr, ab **04.02.2025**

€ 58,- min. 12 Teilnehmende

€ 70,- min. 10 Teilnehmende

€ 87,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / 15 Dienstage/ 20 UE / Keine

Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für den Rücken - Für eine stabile Aufrichtung im Alltag!

In diesem Yogakurs praktizieren Sie Körperübungen, die insbesondere auf die Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Rückens und der Wirbelsäule ausgerichtet sind. Sie erlernen Bewegungen, die sich gezielt auf die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur beziehen, um so die Stärkung und Aufrichtung des Bewegungsapparates zu fördern. Die Yogapraxis wird dabei harmonisch durch eine bewusste Atmung begleitet. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Rücken ein gestärktes Fundament für die täglichen Anforderungen ermöglichen wollen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.01.14

Zivana Blagojevic

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63 F, Multifunktionsraum

Mo, 18.30-19.30 Uhr, ab **03.02.2025**

€ 58,- min. 12 Teilnehmende

€ 70,- min. 10 Teilnehmende

€ 87,- min. 8 Teilnehmende

15 Montage / 20 UE

Yin Yoga - Zeit, zu bleiben

Kleingruppe

Yin Yoga ist ein Bestandteil des Hatha-Yoga und spricht die tieferen Schichten unseres Körpers wie die Faszien an. Faszien sind dünne Bindegewebshüllen, die miteinander Kontakt haben, ineinander übergehen und den gesamten Körper wie ein feines Netz durchziehen. Beim Yin Yoga gleiten wir sanft in die Asanas (Übungen) und verweilen, wodurch sich Verspannungen und Blockaden auf körperlicher wie auf geistiger Ebene lösen können.

Mitzubringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.15

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), DER YOGARAUM, Gartenstr. 48

Sa, 17.05.2025, 11.00-14.00 Uhr

€ 28,- / Max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Beckenboden stärken mit Yoga

- Kleingruppe

Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. Ein elastischer kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und hat Einfluss auf die innere und äußere Haltung eines Menschen. Mitzubringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.16

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), DER YOGARAUM, Gartenstr. 48

Sa, 10.05.2025, 11.00-14.00 Uhr

€ 28,- / Max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gelöste Schultern, entspannter Nacken

- Kleingruppe

Durch einseitige Belastung oder großer innerer Anspannung verspannen und verschlacken unsere Schultermuskeln immer mehr. Durch Dauerstress ziehen wir ständig die Schultern hoch, anstatt sie locker nach unten zu lösen. In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit unserer Schulter- und Nackenmuskulatur beschäftigen und Sie werden mit gelösten Schultern und entspanntem Nacken nach Hause gehen. Mitzubringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.17

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), DER YOGARAUM, Gartenstr. 48

Sa, 12.04.2025, 14.00-17.00 Uhr

€ 28,- / Max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Der Sonnengruß - Surya Namaskar -

Kleingruppe

Der Sonnengruß ist der bekannteste Bewegungsablauf des Hatha-Yoga. Er besteht aus 12 Asanas-Standhaltungen, Vor- und Rückbeugen. Jede Bewegung und jede Haltung werden in Verbindung mit dem Atem geübt. Sie erfahren Geschmeidigkeit, Mobilisierung fast aller Gelenke, Kräftigung aller stabilisierenden Muskeln, Anregung von Atmung, Kreislauf und Verdauung. Mitzubringen: siehe Hinweis.

Ro 03.01.18

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Rodgau (Jügesheim), DER YOGARAUM, Gartenstr. 48

Sa, 05.04.2025, 14.00-16.15 Uhr

€ 22,- / Max. 7 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

YOGA - Wandern - Wohlfühlen

Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 29.05. bis 01.06.2025

So, wie sich die Natur nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen sehnt, freut sich der Körper auf Erholung und Regeneration. Was können Sie Angenehmeres für sich und Ihren Körper tun, als im schönen Odenwald die Seele baumeln zu lassen? Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung machen und können die Tage je nach Wetter und Stimmung gestalten. Eigene Anreise. Der Preis beinhaltet 3 Übernachtungen, Vollpension, Tee, Kaffee. Sonstige Getränke werden nach individuellem Verbrauch zusätzlich berechnet. Nähere Hotelinfos unter: www.biek-seminar-gaestehaus.de. Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese finden sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225/1231. Vorläufiger Anmeldeschluss: 31.03.2025

Ro 03.01.36

Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

64739 Höchst-Hassenroth, BIEK Seminarhaus-Gästehaus, Am Dachsrain 2

Von Donnerstag, 29.05.2025 ab ca. 14 Uhr

bis Sonntag, 01.06.2025

€ 416,- / 4 Tage / 12 UE / Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

(Gesamtgebühr enthält 321,- Euro Hotelkosten Einzelzimmer + 95,- Euro Kursgebühr Yoga-Einheiten)

Yoga

Wir üben achtsam im Atemfluss und setzen die Wirkung der Yogaübungen gezielt und sinnvoll ein. Atemübungen beruhigen den Geist und das Wissen um die Yoga Philosophie klärt den Geist. Langfristiges Ziel: Der Körper bleibt beweglich, der Geist wird ruhiger und klarer. Mitzubringen: Siehe Hinweis und ein großes Handtuch.

Ro 03.01.37

Gabriele Ziegler

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63 F, Multifunktionsraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab **04.02.2025**

€ 99,- min. 12 Teilnehmende

€ 118,- min. 10 Teilnehmende

€ 148,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / 17 Dienstage / 34 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Bewegung / Fitness

! Hinweis

- Für alle Bewegungskurse bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe (bei Turnhallen hallentauglich), Matte, großes Handtuch und Getränk mitbringen.

Gesundheitskurs Gymnastik

Eine Stunde sportlicher Tätigkeit mit Musik von ABBA bis Zappa!

Die Teilnehmenden lernen und üben mit den verschiedensten Bewegungsaufgaben den Umgang mit ihrem eigenen Körper. Abwechslungsreiche Trainingsinhalte fördern die kardiale, konditionelle und koordinative Leistungsfähigkeit. Die Kräftigung der Skelett- und Organmuskulatur, gepaart mit großamplitudigen Gelenksausschlägen, Stretching und isometrische Trainingsformen zur Verbesserung des gesamten Halte-Apparates bilden gemeinsam mit den Inhalten der Rückenschule das Programm. Die Musik dient als rhythmische Grundlage und Motivation zur



intensiven sportlichen Tätigkeit. Gleichgewichts- und Atemtechniken in Verbindung mit Entspannungsübungen beenden die Trainingsstunde. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.01

Rainer Bauer

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal,

Di, 10.00-11.00 Uhr, **ab 04.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Dienstage / 20 UE

Wirbelsäulengymnastik

Was erwartet Sie in diesem Kurs?

Bewusste Körperwahrnehmung: Lernen Sie, die Signale Ihres Körpers zu deuten und richtig darauf zu reagieren. Funktionelles Rückentraining: Stärken Sie gezielt die Muskeln, die Ihren Rücken unterstützen und stabilisieren. Sanfte Kräftigung: Bauen Sie Muskelkraft auf, ohne Ihre Gelenke zu überlasten. Mobilisation und Dehnung: Lösen Sie Verspannungen und steigern Sie Ihre Beweglichkeit mit wohltuenden Übungen. Gemeinsam arbeiten wir daran, Ihr Bewegungsverhalten im Alltag zu optimieren. Sie lernen praktische Techniken, die Sie mühelos in Ihren Tagesablauf integrieren können.

Dieser Kurs ist Ihr erster Schritt zu einem aktiveren, schmerzfreieren Leben.

Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Christian Löw

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal,

Schillerstr. 27

€ 49,- min. 12 Teilnehmende

€ 58,- min. 10 Teilnehmende

€ 73,- min. 8 Teilnehmende

14 Montage / 19 UE

Ro 03.02.02

Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 03.02.2025**

Ro 03.02.03

Mo, 10.15-11.15 Uhr, **ab 03.02.2025**

Starker Rücken und Co.

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezieltem Training der Muskeln und Faszien (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden wir dagegen steuern. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis Ute Weber-Werne

Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule,

Kastanienallee 16, Turnhalle

€ 45,- min. 12 Teilnehmende

€ 54,- min. 10 Teilnehmende

€ 68,- min. 8 Teilnehmende

13 Donnerstage / 17 UE

Ro 03.02.04

Do, 17.00-18.00 Uhr, **ab 06.02.2025**

Ro 03.02.05

Do, 18.15-19.15 Uhr, **ab 06.02.2025**

Ro 03.02.06

Do, 19.30-20.30 Uhr, **ab 06.02.2025**

Rückenfit

Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer und unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.08

Susanne Dey

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32

Di, 20.30-21.30 Uhr, **ab 04.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Dienstage / 20 UE

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik

Entdecken Sie in diesem dynamischen Kurs, wie Sie Ihre Gesamtfitness verbessern und bewahren können. Unser abwechslungsreiches Programm bietet Ihnen ein umfassendes Muskeltraining: Wir widmen uns gezielt allen wichtigen Muskelgruppen, wie Rückenkräftigung, Rumpfstabilisierung, Stärkung und Definition von Beinen und Armen. Jede Stunde setzt einen anderen Schwerpunkt, sodass Sie Ihren Körper ganzheitlich fordern und fördern. Freuen Sie sich auf ein energiegeladenes Training, das Ihren Körper fordert und Ihren Geist erfrischt. Erleben Sie, wie sich Kraft, Ausdauer und Wohlbefinden Woche für Woche steigern. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.09

Christian Löw

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27

Mo, 07.45-08.45 Uhr, **ab 03.02.2025**

€ 49,- min. 12 Teilnehmende

€ 58,- min. 10 Teilnehmende

€ 73,- min. 8 Teilnehmende

14 Montage / 19 UE

Fit ab 60 - für Frauen

Menschen brauchen Bewegung, um lange gesund, fit und selbstständig leben zu können. Koordinations-, Gleichgewichts-, Dehn- und Mobilisationsübungen geben Ihnen die Sicherheit, Stürze zu vermeiden. Ebenso verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit und fördern Ihre Gesundheit. (Inklusive Beckenbodentraining). Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Monika Dries

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal,

Georg-August-Zinn-Str. 1

€ 62,- min. 12 Teilnehmende

€ 75,- min. 10 Teilnehmende

€ 94,- min. 8 Teilnehmende

18 Mittwoche / 24 UE

Ro 03.02.12

Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 05.02.2025**

Ro 03.02.13

Mi, 10.15-11.15 Uhr, **ab 05.02.2025**

Active Isolated Stretching für Hüfte, Beine und Füße

Kleingruppe

Entdecken Sie, wie Sie lästige Verspannungen in Hüften und Beinen einfach und effektiv loswerden! Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper so richtig in Schwung. Beim „Active Isolated Stretching“ werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Die Übungen werden auf einer Matte in Rücken- und Seitenlage sowie im Sitzen mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Während des Kurses lernen Sie eine Reihe von Dehnungen für die Hüfte, Beine und Füße kennen. Mitzubringen: siehe Hinweis. Teilnehmende können während des Kurses ein spezielles Trainingsband für 5,00 Euro bei der Kursleiterin erwerben.

Ro 03.02.14

Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Sa, 15.03.2025, 10.00-12.00 Uhr

€ 8,- min. 10 Teilnehmende

€ 10,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Susan Guttzeit, Dozentin für Active Isolated Stretching

Active Isolated Stretching für Schultern, Nacken und Hände

Entdecken Sie, wie Sie lästige Verspannungen in Schultern, Nacken und Händen einfach und effektiv loswerden! Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper so richtig in Schwung. Beim „Active Isolated Stretching“ werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Während des Kurses lernen Sie eine Reihe von Dehnungen für die Schultern, den Nacken und die Hände kennen. Mitzubringen: siehe Hinweis. Teilnehmende können während des Kurses ein spezielles Trainingsband für 5,00 Euro bei der Kursleiterin erwerben.

Ro 03.02.15

Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27

Sa, 15.03.2025, 14.00-16.00 Uhr

€ 8,- min. 10 Teilnehmende

€ 10,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**NEU bei der vhs Rodgau:
Punkten mit der rodgaucard!**



Ganzheitliches Bodytraining

Ein Rundum-Workout mit kräftigenden, dehrenden und entspannenden Elementen. Ein wirkungsvolles und funktionelles Trainingsprogramm für eine gute Körperhaltung und effektives Figurforming. Starten Sie mit einem verbesserten Körpergefühl in den Alltags-Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.16

Jasmin Jacke

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal,
Georg-August-Zinn-Str. 1

Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Mittwoch / 20 UE

Ganzheitliches Bodytraining - Fokus Rücken

Du möchtest deinen Rücken stärken, Verspannungen vorbeugen und deine allgemeine Fitness verbessern? Dann ist mein ganzheitliches Bodytraining genau das Richtige für dich! In diesem Kurs legen wir den Fokus auf die Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Körpers, insbesondere des Rückens. Durch gezielte Übungen wird die Rumpfmuskulatur gestärkt, die Körperhaltung verbessert und Beschwerden im Rücken vorgebeugt. Das Training kombiniert Elemente aus Kraft, Stabilität, Flexibilität und Entspannung und bietet so eine umfassende und nachhaltige Methode, um fit und gesund zu bleiben. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.17

Jasmin Jacke

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal,
Georg-August-Zinn-Str. 1

Mi, 19.15-20.15 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Mittwoch / 20 UE

Fit Mix Dienstag

Dieser Kurs ist ein Ganzkörperworkout für Frauen und Männer! Bei aktueller Musik trainieren wir Rücken, Arme, Schultern sowie Bauch, Beine und Po. Viele Muskelgruppen werden in einer Kombination trainiert, die schrittweise erklärt wird. Nach dem Workout sorgen Dehnungsübungen für die Entspannung der Muskulatur. Eine besondere körperliche Kondition ist nicht erforderlich (geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger!). Wichtig ist die Freude an der Bewegung. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.18

Petra Göbel

Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal,

Di, 11.15-12.15 Uhr, **ab 18.02.2025**

€ 49,- min. 12 Teilnehmende

€ 58,- min. 10 Teilnehmende

€ 73,- min. 8 Teilnehmende

14 Dienstag / 19 UE

Fit Mix Donnerstag

Kursinhalt siehe Ro 03.02.18

Ro 03.02.19

Petra Göbel

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal,
Schillerstr. 27

Do, 09.00-10.00 Uhr, **ab 20.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Donnerstag / 20 UE

Bodyworkout & Stretching

In diesem Kurs steigern wir unsere allgemeine Fitness und Kraft, verbessern die Ausdauer sowie die Koordination. Dafür nutzen wir das eigene Körpergewicht und Kleingeräte. Im Anschluss wollen wir beim Dehnen die Beweglichkeit der Gelenke verbessern und Sehnen und Bänder stärken. So können wir Verspannungen und Schmerzen reduzieren. Zeitgleich steigern wir unser Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.21

Angelika Hob

Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule,
Aula

Do, 18.30-20.00 Uhr, **ab 06.02.2025**

€ 62,- min. 12 Teilnehmende

€ 75,- min. 10 Teilnehmende

€ 94,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / 12 Donnerstage / 24 UE /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gemeinsam Fit 50+ für Frauen

Dieses vielseitige Trainingsprogramm bietet viel Spaß und eine gute Möglichkeit, Ihre Fitness zu verbessern. Die Ausdauer und Koordination werden gesteigert sowie die Beweglichkeit und Muskelkraft gefördert. Mit abschließenden Dehn- und Entspannungsübungen wird von Kopf bis Fuß der ganze Körper trainiert. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.23

Susanne Czaronek

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal,
Schillerstr. 27

Mi, 18.00-19.00 Uhr, **ab 12.02.2025**

€ 59,- min. 12 Teilnehmende

€ 71,- min. 10 Teilnehmende

€ 88,- min. 8 Teilnehmende

17 Mittwoch / 23 UE

Sie + Er - Gymnastik 60+

Dieses Ganzkörpertraining verbessert Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt. Angesprochen sind Frauen und Männer, die durch Bewegung ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.24

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz
3, Raum 4

Mi, 09:45-10.45 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 62,- min. 12 Teilnehmende

€ 75,- min. 10 Teilnehmende

€ 94,- min. 8 Teilnehmende

18 Mittwoch / 24 UE

Rundum fit ab 60 - Gymnastik für Frauen

Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining.

Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.20

Eva Roth

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz
3, Raum 4

Mi, 11.00-12.00 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 62,- min. 12 Teilnehmer

€ 75,- min. 10 Teilnehmer

€ 94,- min. 8 Teilnehmer

18 Mittwoch / 24 UE

Easy Step

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes aerobes Training. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination - ein tolles Ganzkörpertraining. Nach einem flotten Aufwärmtraining erwartet Sie eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbaren Choreographien. Den Abschluss bilden Entspannungs- und Dehnübungen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.26

Britta Ballenberger

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal,
Georg-August-Zinn-Str. 1

Fr, 10.35-11.35 Uhr, **ab 07.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Freitage / 20 UE

Functional Training

Ein Sportkurs für Menschen mit und ohne Handicap

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit mit Spaß verbessern möchten. Beim Functional Training werden die Muskelgruppen ganzheitlich trainiert. Die als Zirkeltraining konzipierten Trainingsgeräte der Sporthalle stehen für die unterschiedlichsten Übungen zur Verfügung und werden in das Training integriert. Zur Verbesserung der Körperstabilität werden auch Übungen für die Körpermitte (Core) durchgeführt.

An diesem Kurs dürfen gerne Menschen mit Handicap teilnehmen. Die einzige Voraussetzung: Sie sollten mobil genug sein, um an den Übungen teilnehmen zu können. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die vhs Rodgau, diese vermittelt Ihnen den Kontakt zum Dozenten zwecks Vorbesprechung. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallen- sowie Sportschuhe für den Außenbereich, Theraband 2m Länge, Yogamatte, Handtuch und Getränk
Achtung: Bei gutem Wetter findet das Training im Freien statt.

Ro 03.02.27

Rüdiger Wagner

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im
Hof, Nordring 32

Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 68,- min. 12 Teilnehmende

€ 81,- min. 10 Teilnehmende

€ 101,- min. 8 Teilnehmende

13 Mittwoch / 26 UE

Gymnastik am Sonntag

Nach einer arbeitsreichen Woche dürfen Sie Ihre volle Konzentration auf die Atmung, die Stabilität Ihres Körpers und den Muskelfokus lenken. Wir wärmen uns gut auf, mobilisieren die Muskeln, dann wird schrittweise die Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Wir kräftigen unter anderem Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln. Mit Dehn- und Entspannungsübungen geht es dann in den verdienten Sonntag.

Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.29

Susanne Czaronek

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal,
Schillerstr. 27

So, 09.00-10.00 Uhr, **ab 02.02.2025**

€ 62,- min. 12 Teilnehmende

€ 75,- min. 10 Teilnehmende

€ 94,- min. 8 Teilnehmende

18 Sonntage / 24 UE



Pilates

Pilates ist eine gelenkschonende, effektive und ganzheitliche Trainingsmethode, die den Körper unabhängig von Alter und Leistungsstand trainiert. Durch das Zusammenspiel von bewusster Atmung und Bewegungsfluss, Konzentration und Präzision bleibt das Training mit seinem Repertoire aus mehr als 500 Übungsvariationen immer abwechslungsreich und vermittelt ein intensives Körpergefühl. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten. Bitte mitbringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.02.33

Susanne Dey

Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32

Di, 19.30-20.30 Uhr, **ab 04.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Dienstage / 20 UE

Ganzkörpertraining mit Pilates - Anfänger

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung der tiefen Muskulatur für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik. Die Übungen werden langsam, fließend sowie konzentriert und koordiniert ausgeführt. Pilates eignet sich für alle, die fit und beweglich werden wollen, ihre Körperhaltung verbessern möchten und nach einem ausgewogenen Ganzkörpertraining suchen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger. Mitzubringen: Siehe Hinweis, sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen.

Ro 03.02.34

Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Mo, 15.00-16.00 Uhr, **ab 03.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Montage / 20 UE

Ganzkörpertraining mit Pilates - Mittelstufe

Inhalte siehe Ro 03.02.34. Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmenden des Vorgängerkurses und ist ebenfalls geeignet für Fortgeschrittene mit Pilateskenntnissen der Mittelstufe. Mitzubringen: Siehe Hinweis, sowie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen.

Ro 03.02.35

Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 4

Mo, 16.00-17.00 Uhr, **ab 03.02.2025**

€ 52,- min. 12 Teilnehmende

€ 62,- min. 10 Teilnehmende

€ 78,- min. 8 Teilnehmende

15 Montage / 20 UE

Prävention/Gesundheit

Prävention durch Bewegung 60+

Bewegung ist Leben! So lange wie möglich beweglich bleiben - das ist bis ins hohe Alter möglich. Mit einfachen Übungen können Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnis erhalten sowie Verletzungen vorgebeugt werden. Ein regelmäßiges, ganzheitliches Training mit abwechslungsreichen und vielseitigen Bewegungsabläufen erhält unsere Fitness. Mitzubringen: Siehe Hinweis.

Ro 03.03.04

Susanne Czaronek

Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1

Di, 09.45-10.45 Uhr, **ab 04.02.2025**

€ 59,- min. 12 Teilnehmende

€ 71,- min. 10 Teilnehmende

€ 88,- min. 8 Teilnehmende

17 Dienstage / 23 UE



Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

In diesem Kurs wollen wir die Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers verbessern. Kräftigung der Muskulatur, die verstärkt zur Abschwächung neigt, Dehnung der Muskulatur, die zur Verkürzung neigt, Mobilisierung der Gelenke, Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. Bitte mitbringen: Matte und ein Getränk.

Ro 03.03.07

Monika Dries

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, großer Saal, Schillerstr. 27

Mo, 17.45-18.45 Uhr, **ab 03.02.2025**

€ 59,- min. 12 Teilnehmende

€ 71,- min. 10 Teilnehmende

€ 88,- min. 8 Teilnehmende

17 Montage / 23 UE

Sturzprävention

Aktiv bleiben bis ins hohe Alter! Sie möchten Ihre Selbständigkeit erhalten, Wahrnehmung und Sinne fördern, Gehfähigkeit und Mobilität trainieren um aktiv Stürzen vorzubeugen? Sie möchten mit Spaß und Freude Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren? In diesem Kurs erhalten Sie Anleitung wie durch gezielte Übungen die Muskulatur gekräftigt wird, um Ihre Beweglichkeit zu erhalten. Zusätzlich fördern die Übungen Koordination, Reaktion und das Gleichgewicht.

Ro 03.03.08

Radmila Feltes

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 2

Do, 16.00-17.00 Uhr, **ab 08.05.2025**

€ 10,- min. 12 Teilnehmende

€ 12,- min. 10 Teilnehmende

€ 16,- min. 8 Teilnehmende

3 Donnerstag / 4 UE

Hafer-Kur

Eine Hafer-Kur hilft gesund abzunehmen und dabei ernährungsbedingte Krankheiten zu lindern oder diesen vorzubeugen. Der Schlankmacher Hafer ist eine hervorragende restaurative Ernährung, vor allem im Hinblick auf zu hohe Zuckerwerte im Blut. Er kann den Cholesterinspiegel und den Blutdruck senken. Freue Dich auf eine selbst zu Hause mit Anleitung durchgeführte Kur mit veganer „Oat-Cuisine“ (wohlschmeckenden warme und kalte Haferspeisen), die satt und zufrieden machen. Wie geht die Hafer-Kur? Auf einen Vorbereitungsstag, an dem reduziert gegessen wird folgen 3 Tage intensive Hafer-Kur (energiereduziert, ca. 1100 kcal pro Tag). Den Abschluss bildet ein lockerer Hafertag.

Dazu gibt es fettfreie Gemüsebrühe, frisches Gemüse, frisches Obst und Nüsse/Samen, ohne Fette, ohne tierische Proteine (nur hafereigene pflanzliche). Für die Durchführung in Eigenregie zu Hause gibt es einen Kur-Plan, Einkaufslisten und alle Rezepte. Du wirst Dich fitter und vitaler fühlen und nebenbei ein paar Pfunde verlieren.

Mit Ihrer Anmeldung zu diesem Kurs erklären Sie, dass Sie sich für gesund halten, freiwillig und in eigener Verantwortung an diesem Gesundheitsangebot teilnehmen. Sie erklären, dass Sie weder unerlaubte noch regelmäßig Medikamente nehmen, weder adipös noch untergewichtig sind und in den letzten 8 Monaten keine größere OP gehabt haben und körperlich fit sind.

Ro 03.04.01

Bettina Lorenz

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

06.02.2025, 18:00-20:00 Uhr **Rodgau (Jügesheim)**,

Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

11.02.2025, 18:30-19:30 Uhr Bewegungseinheit, Treffpunkt nach Absprache

13.02.2025, 18:30-19:30 Uhr **Rodgau (Jügesheim)**,

Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3

€ 18,- min. 12 Teilnehmende

€ 22,- min. 10 Teilnehmende

€ 27,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / 3 Tage / 5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Wechseljahre, Hormone & Co.

Kleingruppe

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Erschöpfung, Migräne, Gewichtszunahme sind häufige Symptome, mit denen Frauen in den Wechseljahren zu kämpfen haben. Im Workshop gehen wir auf Veränderungen im Hormonkreislauf ein. Wir schauen uns die Wirkung einzelner Hormone anhand von Beispielen genauer an. Wir besprechen verschiedene Wege sowie den Einfluss anderer Organe auf die Hormonbildung und mögliche Störfaktoren. Mitzubringen: Schreibmaterialien

Ro 03.04.03

Rita Gensler, Heilpraktikerin

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1

Sa, 01.02.2025, 10.00-13.30 Uhr

€ 21,- / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Kochen

! Hinweis:

Für alle Kochkurse bitte mitbringen: mehrere Geschirrtücher, Schürze, verschiedene verschließbare Behälter für Reste, Getränk. Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Kochen wie Gott in Frankreich!

Die bürgerlich-bäuerliche Küche der Franzosen ist durch ihre raffinierte Schlichtheit und erstklassige Zutaten so reizvoll wie das Land selbst! Traditionelle Zwiebelsuppe mit knusprigem Baguette, farbenfrohe Quiche und knackiger Salat machen Lust auf mehr. Ob Fisch, Fleisch, Geflügel oder Gemüse - hier wird vieles mit Wein gekocht! Genießen Sie weißen oder roten Burgunder, Meeresfrüchte, Käse und Senf, Trüffel und Chablis oder Sabayon mit Champagner.

Ro 03.05.01

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

Mi, 12.02.2025, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Schwäbische Küche

Ein echter Schwabe spart nicht am Essen! Lassen auch Sie sich bezaubern! Angemachter Kräuterkäs' mit frischen Laugenbrezeln und schwäbischer Wurstsalat auf knusprigen Dinkel-Seelen führen uns kulinarisch nach Schwaben. Kässpätzle an Walnuss-Feldsalat, schwäbischer Zwiebelkuchen, deftige Krautwickel mit Salzkartoffeln und handgemachte Maultaschen in bunter Gemüsebrühe komplettieren unser Menü. Zum süßen Abschluss genießen wir „Bärentatzen“ und schwäbische Apfelrolle mit heißem Glühmost.

Ro 03.05.02

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

Mi, 26.02.2025, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kräuterküche im Mittelalter

Dass der Eintopf so beliebt war hatte einen Grund! Die Küchen besaßen nur eine offene Feuerstelle über der ein großer Kessel angebracht war. Nichts war einfacher, als alle Zutaten in den Topf zu geben und damit eine starke Brühe zuzubereiten, die täglich ein wenig anders schmeckte. Freuen Sie sich auf Kräuterhuhn in Mandelmilch zu italienischen Salbei-Bohnen und gedünsteten Bärlauch-Zwiebeln in Weintunke, Hirsebrei mit Gemüse an Kräuter-Salat,

Kloster-Omelett auf gewürztem Brot und Anis-Kekse zum Holunder-Punsch.

Ro 03.05.03

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

Mi, 12.03.2025, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Die Küche Mallorcas - Ferienstimmung für Zuhause

Gastronomische Delikatessen der Balearen als Urlaubserinnerung oder zur Vorfreude auf einen Besuch der herrlichen Landschaften und der Gastfreundschaft ihrer Bewohner. Genießen Sie Weißkohl-Suppe und „Trepó“-Salat zu gefüllten Auberginen, würzige Fleischpastete „Panada de carn“ und bunte „Coca“, knusprig gebackene Gemüsefladen. Warmer Käsekuchen mit Minze und fruchtige Aprikosentörtchen mit einem Glas Sangria verwöhnen Sie bis zum Schluss!

Ro 03.05.04

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

Mi, 02.04.2025, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

„Buon appetito!“ Italienische Köstlichkeiten wie aus einem Sommertraum

Traditionelle Minestrone, Polenta mit Rosmarin an gefüllten Tomaten, marinierter Zucchini-Salat mit knuspriger Parmesanwaffel, frische Gnocchi mit Salbeisoße und „Involtini“ (Fleischrouladen mit Schinken, Basilikum und Parmesan) - auch als vegetarische Variante - zu Rote-Beete-Orangen-Salat. Das sind die Zutaten für einen traumhaften italienischen Abend! Genießen Sie eine Portion Tiramisu und ein Tässchen italienischen Espresso dazu!

Ro 03.05.05

Gabriele Andresen

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

Mi, 07.05.2025, 18.00-21.45 Uhr

€ 27,- min. 12 Teilnehmende

€ 29,- min. 10 Teilnehmende

€ 33,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

After Work Cooking - Schnelle Rezepte für den Feierabend

Nach einem langen Arbeitstag zeigen wir Ihnen, wie Sie mit frischen Zutaten und kreativen Rezepten im Nu ein schmackhaftes Abendessen zaubern können. Lassen Sie sich inspirieren von Käse-Lauch-Suppe, Kokossuppe mit Garnelen, Schafskäse aus dem Ofen auf Blumenkohlreis oder Texmex-Salat mit Rinderhack. Wir zaubern Sattmacher vom Herd: Gnocchi-Pilz-Pfanne, Asiatische Rindfleisch-Ingwer-Pfanne oder „schnell auf die Hand“ Hähnchen-Wraps mit Erdnuss-Kokos-Sauce und Flammkuchen Crostini Variation. Flotte Backofengerichte wie Teriyaki-Lachs mit Gemüse vom Blech oder zitroniges Fischfilet mit Zucchini-Gemüse gehören ebenso dazu, wie ein feines

Dessert: Windbeutel-Auflauf mit Himbeeren oder Mango-Joghurt-Dessert im Glas. Ob für den Familienabend oder ein schnelles Dinner mit Freunden – hier finden Sie die perfekten Rezepte für jeden Anlass!

Ro 03.05.06

Susanne Auweiler

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

Di, 18.02.2025, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pikante Thai Küche

In diesem kulinarischen Abenteuer tauchen wir ein in die aromatische Vielfalt Südostasiens und zaubern gemeinsam authentische Gerichte, die Ihre Geschmacksnerven begeistern werden. Wir starten mit zwei erfrischenden Salaten - dem würzigen Tom Tam (Papayasalat) und dem knackigen Tængkwa (Gurkensalat). Anschließend widmen wir uns zwei charakteristischen Suppen: Eine cremige Thai-Kartoffelsuppe mit exotischen Gewürzen und die berühmte Tom Yum Kong, eine sauer-scharfe Suppe, die das Herz der thailändischen Küche verkörpert. Als Hauptspeisen bereiten wir zwei Klassiker zu: Chicken Satay mit hausgemachter Erdnusssoße und Tom Kha Gai - ein aromatisches Kokos-Hühnchen-Gericht, das Ihre Sinne verzaubern wird. Zum krönenden Abschluss verwöhnen wir uns mit: Gebackener Ananas mit einem Hauch von Rum sowie einem erfrischenden Mango-Kokosmilch-Smoothie.

Ro 03.05.07

Susanne Auweiler

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

Di, 04.03.2025, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Osterbrunch

Wir starten mit kleinen Geschenken aus der Küche: Ein besonderer Eierlikör „spezial“, dann zaubern wir für die Ostertafel Osterhasengebäck, Paprika-„Karotten“, gefüllte Eier und eine köstliche Sandwich-Torte. Beim Brunch dürfen natürlich diverse Aufstriche auf keinen Fall fehlen: Rote-Bete-Sahne, Spinat-Pesto, Obatzda mal anders und Tomaten-Mozzarella-Aufstrich zaubern Ihnen ein Lächeln ins Gesicht. Wir verwöhnen uns mit warmem Rührei aus dem Ofen und Polenta-Tarte und ergänzen das mit „Hasenohren“ auf Farmersalat und herzhaftem Hasen-Trifle. Als Nachtisch genießen wir ein traditionelles Osterlammchen und süße Hefeteig-Hasen. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die Zubereitung dieser festlichen Gerichte, sondern auch Tipps und Tricks für eine effiziente Vorbereitung und stilvolle Präsentation Ihres Osterbrunchs.

Ro 03.05.08

Susanne Auweiler

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

Di, 01.04.2025, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Frühlingsrezepte für jeden Tag

Entdecken Sie die Vielfalt der Frühlingsküche mit frischen Aromen und zarten Gemüsesorten der Saison! Groß aus der Küche: Radieschen-Antipasti und Kräuter-Kekse. Als Vorspeise gibt es gefüllte Mairübchen und überbackenen Romanesco, gefolgt von Kokos-Erbsen-Süppchen und Pak-Choi Suppe. Als Hauptgerichte wird es Frühlings-Lasagne und Seelachsrollchen auf Gemüsebett geben, gefolgt von dem Abschluss Käsekuchen mit Rhabarber und einem schnellen Erdbeersorbet.

Ro 03.05.09

Susanne Auweiler

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

Di, 06.05.2025, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Burger - klassisch bis vegan!

Wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Welt der Burger! Ob saftige Rindfleisch-Patties, kreative vegetarische Alternativen oder innovative vegane Varianten – hier ist für jeden Burger-Liebhaber etwas dabei! Sie lernen, wie Sie das perfekte Patty zubereiten - außen knusprig, innen saftig! Freuen Sie sich auf Muffin-Cheeseburger, Pizza Burger, Burger Wellington Style und Hähnchen-Burger. Testen Sie einen veganen Burger oder eine vegetarische Alternative: Rote Bete Burger, Walnuss-Pilz-Burger, Portobello-Burger oder einen Laugen-Burger! Kamen Sie jemals auf die Idee, Fisch in ein Burgerbrötchen zu legen? Nein? Wir probieren einen Sushi- und einen Fischburger!

Ro 03.05.10

Susanne Auweiler

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

Di, 03.06.2025, 17.45-21.45 Uhr

€ 29,- min. 12 Teilnehmende

€ 31,- min. 10 Teilnehmende

€ 35,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mexikanische Spezialitäten

Heute begegnen wir der farbenfrohen und würzigen Welt der mexikanischen Küche - „Sabores de México“ (Geschmäcker Mexikos)! Wir beginnen mit einer klassischen Vorspeise: Maisbrot mit Guacamole und probieren dann Salat mit Bohnen und Käse und eingelegte rote Zwiebeln. Versuchen Sie einmal eine Mexikanische Limettensuppe oder ein Tortilla-Süppchen! Als Hauptgerichte experimentieren wir mit ungewöhnlichen, aber unglaublich leckeren Geschmackskombinationen: Mole Poblano (Pute in Schokoladensauce) an Arroz rojo (mexikanischer Reis). Der Nachtisch wird ebenso typisch mexikanisch wie raffiniert: Ein Flan und eine süße Avocado-creme!

Ro 03.05.11

Susanne Auweiler

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

Di, 01.07.2025, 17.45-21.45 Uhr

€ 26,- min. 12 Teilnehmende

€ 28,- min. 10 Teilnehmende

€ 32,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Taste of Japan - So schmeckt Japan!

Entdecken Sie die köstliche Vielfalt der japanischen Küche! Lassen Sie sich von den authentischen Aromen und der reichen Kultur Japans verzaubern. Gemeinsam bereiten wir köstliche Gyoza, die beliebten japanischen Teigtaschen mit einer delikaten Mischung aus Fleisch und Gemüse, würzige Ramen, eine aromatische Nudelsuppe mit frischen Zutaten und einer intensiven Brühe, sowie süße Ichigo Daifuku, zarte Mochi-Reisküchlein mit saftigen Erdbeeren, zu. In diesem praxisorientierten Kurs dürfen alle Teilnehmenden die Vorspeise, den Hauptgang und das Dessert selbst zubereiten und dabei wertvolle Kochtechniken erlernen. Egal, ob Sie Anfänger oder Hobbykoch sind - dieser Kurs bietet für jeden etwas!

Ro 03.05.12

Monika Jezek

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

Do, 15.05.2025, 18.00-21.45 Uhr

€ 34,- min. 10 Teilnehmende

€ 38,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Singaporean Flavours - Die Aromen Singapurs entdecken!

Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise nach Singapur! Lassen Sie sich von den lebendigen Aromen und der reichen Kultur dieser einzigartigen Stadt begeistern. Wir zaubern köstliche Deep Fried Spring Rolls, knusprige Frühlingsrollen mit einer herzhaften Füllung, würzige Laksa, eine reichhaltige und cremige Nudelsuppe mit intensiven Aromen und Gewürzen, sowie Peranakan Hoon Kueh, ein zartes Kokos-Dessert mit unverwechselbarer Textur. In diesem praxisorientierten Kurs dürfen alle Teilnehmenden die Vorspeise, den Hauptgang und das Dessert selbst zubereiten und dabei wertvolle Kochtechniken erlernen. Egal, ob Sie Anfänger oder Hobbykoch sind - dieser Kurs bietet für jeden etwas!

Ro 03.05.13

Monika Jezek

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

Do, 22.05.2025, 18.00-21.45 Uhr

€ 34,- min. 10 Teilnehmende

€ 38,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Korean Street Food - Kulinarisches Abenteuer in Korea

Tauchen Sie ein in die faszinierende und lebendige Welt der koreanischen Street Food Küche! Erleben Sie die unverwechselbaren Aromen und den einzigartigen Geschmack, der die Esskultur Koreas prägt. Gemeinsam bereiten wir leckere Gimbaps, koreanische Reisrollen mit frischem Gemüse, süß-würzigem Bulgogi-Rindfleisch und pikantem Tofu, scharfe Tteokbokki, weiche Reiskuchen in einer würzigen Sauce, und süße Hotteoks, gefüllte Pfannkuchen mit Zimt und Nüssen, zu. In diesem praxisorientierten Kurs dürfen alle Teilnehmenden jedes Gericht selbst zubereiten und dabei wertvolle Kochtechniken erlernen. Egal, ob Sie Anfänger oder Hobbykoch sind - dieser Kurs bietet für jeden etwas!

Ro 03.05.14

Monika Jezek

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Eingang Lange Straße

18.00-21.45 Uhr, **Mi, 23.04.2025**

€ 34,- min. 10 Teilnehmende

€ 38,- min. 8 Teilnehmende

Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Familiernahrung leicht gemacht!

Hektischer Familienalltag und ausgewogene Ernährung schließen sich nicht aus! In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Informationen und Tipps für schmackhafte, gesunde Mahlzeiten, die die ganze Familie mag. Der Fokus liegt auf einer ausgewogenen Nährstoffversorgung und langfristiger Gesundheitsförderung, ohne dabei individuelle Geschmacksvorlieben zu vernachlässigen.

Kinder ab dem Grundschulalter sind herzlich in Begleitung eines Erziehungsberechtigten willkommen und erhalten 25% Nachlass auf die Kursgebühr.

Ro 03.05.20

Petra Komadina, Ernährungsberaterin

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1

Mi, 16.30-18.00 Uhr, **ab 12.03.2025**

€ 18,- min. 12 Teilnehmende

€ 21,- min. 10 Teilnehmende

€ 26,- min. 8 Teilnehmende

Max. 12 Teilnehmende / 4 Mittwoche / 8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Deutsch

Deutsch für Anfänger A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die den ersten Kontakt mit der Deutschen Sprache suchen. Im Vordergrund steht die Sprachvermittlung für den alltäglichen Gebrauch. Die hierzu erforderlichen Fertigkeiten wie Hörverstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden im Unterricht erarbeitet, angewandt und eingeübt. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Es handelt sich hierbei nicht um einen Integrationskurs. Voraussetzung: eine Alphabetisierung muss vorhanden sein.

Ro 04.04.02

Marina Greis

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 5

Di, 10.00-11.30 Uhr, **ab 18.02.2025**

€ 36,- / 12 Dienstag / 24 UE / Sondergebühren.

Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

**Deutsch - Verbessere deine Sprachkenntnisse A2-B1**

Ein Deutschkurs für alle, die im Alltag (Einkaufen, Telefonieren, Beschreiben, Erklären) das Wichtigste verstehen und sagen können, aber typisch schwierige Dinge wie Artikel, Endungen und Satzstellung noch etwas besser lernen möchten. Der Kurs bietet eine gute Mischung aus Konversation, Grammatikübungen und Wortschatzbildung und ist geeignet für Menschen, die schon länger in Deutschland leben oder für eine B1/B2 Prüfung üben möchten. Lehrbuch: Schritte plus Neu A2.2 ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-801083-9

Es handelt sich hierbei nicht um einen Integrationskurs.

Ro 04.04.05

Jens Chobotsky

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 25.02.2025**

€ 48,- / 6 Dienstag / 32 UE / Sondergebühren. Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

Deutsch A2.3

Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Teilnehmende, die über Grundkenntnisse in der deutschen Sprache verfügen. Auf dem Sprachniveau A2 werden anhand authentischer Situationen Alltagsdialoge, Wortschatz und Grammatik vertieft, so dass Sie sich in routinemäßigen Situationen verständigen können. Lehrbuch: „Schritte Plus Neu A2.1“, Hueber Verlag, ISBN: 978-3193010834, ab Lektion 5

Es handelt sich hierbei nicht um einen Integrationskurs.

Ro 04.04.06

Birgit Walter

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3

Di, 08.30-11.30 Uhr, **ab 04.02.2025**

€ 80,- / 6 Dienstag / 53 UE / Sondergebühren. Keine weitere Gebührenermäßigung möglich

Englisch**Englisch A2.1**

Ein Kurs für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache in Wort, Schrift und Grammatik kennen. Sie lernen einfache Fragen zu stellen und zu beantworten. Nach diesem Kurs können Sie einfache Sätze verstehen und verwenden.

Lehrbuch: Coursebook Easy English A2: Band 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4

Ro 04.06.02

Terry Grell

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.02.2025**

€ 44,- / 10 Dienstag / 20 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1.5

Fortführung des Kurses. Lehrbuch: Easy English B1.2, ISBN: 978-3-06-520823-9

Ro 04.06.10

Monika Klaucke

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3

Mi, 09.30-11.00 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 66,- / 15 Mittwoch / 30 UE / Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch am Vormittag B2

Refresher Course Level B2

Wir arbeiten mit aktuellen Materialien und trainieren vor allem Ihre Sprech- und Hörkompetenz. Grammatische Strukturen werden systematisch wiederholt, stehen aber nicht im Vordergrund. Eine gezielte Wortschatzerweiterung ermöglicht Ihnen die Kommunikation in Alltagssituationen, aber auch zu anspruchsvolleren Themen. Literatur: A New Start Refresher B2 (Cornelsen)

Ro 04.06.11

Dr. Ursula Lorenz

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3

Do, 09.15-10.45 Uhr, **ab 13.02.2025**

€ 57,- / 13 Donnerstag / 26 UE

English Conversation for almost advanced and advanced students

Brush-up your English language skills once again and enjoy English conversation. You will learn plenty of vocabulary for everyday use and for your workplace.

Ro 04.06.21

David Ginn, Englischlehrer i.R.

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 03.02.2025**

€ 53,- / 12 Montag / 24 UE / Max. 10 Teilnehmende /

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch**Französisch A1.2**

Bonjour, ca va? Willkommen beim Französischkurs A1.2 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen mit viel Spaß und in entspannter Atmosphäre wichtige Grundkenntnisse auf kommunikativer und kultureller Ebene. Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios, ISBN 978-3-12-529412-7

Ro 04.08.02

Sandra Nirlo

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Do, 19.30-21.00 Uhr, **ab 06.02.2025**

€ 53,- / 12 Donnerstag / 24 UE

Französisch A2.3

Herzlich willkommen zum Französischkurs mit Voyages neu A2. Lernen Sie in einer netten Gruppe mit viel Vergnügen die französische Sprache, die Menschen, ihre Gepflogenheiten und Frankreich kennen. Soyez les bienvenus! Lehrbuch: Voyages neu A2, (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 2

Ro 04.08.04

Sandra Nirlo

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 06.02.2025**

€ 53,- / 12 Donnerstag / 24 UE

Französisch B1

Französisch für Fortgeschrittene. Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur mit viel Spaß vorankommen.

Lehrbuch: Reprise B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 9

Ro 04.08.07

Sabine Malher

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 2

Mi, 10.45-12.15 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 66,- / 15 Mittwoch / 30 UE

Französisch B2

Konversation für Fortgeschrittene. Wir arbeiten mit unterschiedlichen und ansprechenden Hör- und Lesetexten unter anderem aus der Zeitschrift „Ecoute“. So wird Französisch intensiv und mit sehr viel Spaß erworben und gesprochen.

Ro 04.08.08

Sabine Malher

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Seminarraum 2

Mi, 09.15-10.45 Uhr, **ab 05.02.2025**

€ 66,- / 15 Mittwoch / 30 UE

Italienisch**Italienisch A1.1 - Intensivkurs**

Kleingruppe

Dieser Kurs ist ideal für Personen ohne oder mit nur minimalen Vorkenntnissen. In einer angenehmen und fördernden Lernatmosphäre werden Sie nach und nach die Basiskenntnisse der italienischen Sprache erwerben. Dabei befassen Sie sich mit gängigen Ausdrücken und einem alltagsorientierten Wortschatz, üben das Verstehen und Sprechen in typischen Alltagssituationen, lernen die korrekte Aussprache und Betonung und erhalten einen kleinen Einblick in die Grammatik. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ro 04.09.01

Irene Delodovici, Dozentin für Italienisch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 3

Sa, 09.00-12.00 Uhr, **ab 08.03.2025**

€ 77,- / 5 Samstag / 20 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch A1.5 „Insieme in Italia“

Kleingruppe

Entdecken Sie Italien auf eine neue Art! Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Schritte in der italienischen Sprache gemacht haben. Tauchen Sie ein in die faszinierende Kultur und die alltäglichen Bräuche Italiens! Freuen Sie sich auf spannende Einblicke, die Ihr Verständnis vertiefen und Ihre Sprachkenntnisse erweitern. Ciao a presto – wir sehen uns bald! Lehrbuch: Cornelsen Verlag - Insieme - ISBN 978-3-06-020157-0 ab Lektion 9

Ro 04.09.02

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, Schulungsraum 1. OG, Hintereingang Ortsgericht, Schillerstr. 27

Do, 10.00-11.30 Uhr, **ab 06.02.2025**

€ 66,- / 15 Donnerstag / 30 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Italienisch für den Urlaub „Viva le vacanze!“

Intensiv-Ferienkurs – Kleingruppe

Möchten Sie sich auf Ihren Urlaub in Italien auch sprachlich vorbereiten? Dann ist der Intensivkurs „Viva le vacanze!“ das Richtige für Sie! In diesem Italienischkurs für leicht fortgeschrittene Anfänger lernen Sie an fünf Vormittagen in entspannter Atmosphäre alles was Sie benötigen, um sich im Urlaub verständigen zu können. Allora, ci vediamo presto! (Also, sehen wir uns bald?) Lehrbuch: Viva le vacanze! Neu, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-217243-4 ab Lektion 6

Ro 04.09.03

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Mo, 09.00-12.00 Uhr, ab **07.04.2025**

€ 110,- / 5 Tage / 20 UE / Max. 6 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch A1-2 „Un caffè, per favore!“

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Vorkenntnisse haben und nun ihre Fähigkeiten erweitern und wiederholen möchten. Gemeinsam werden wir alltägliche Situationen erkunden und Ihnen helfen, sich sicherer und selbstbewusster auf Italienisch auszudrücken. Freuen Sie sich auf eine angenehme Lernatmosphäre, in der Spaß und Kommunikation im Vordergrund stehen! Dieser Kurs ist nicht für Anfänger geeignet, er dient der Wiederholung und Auffrischung des bislang in den letzten 6 Semestern gelernten Inhalte auf dem Niveau A1-2. Lehrbuch: Intermezzo A1 ISBN 978-3-19209600-6 ab Lektion 1

Ro 04.09.04

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Mo, 11.00-12.30 Uhr, ab **03.02.2025**

€ 70,- / 16 Montage / 32 UE

Italiano B1 „Come parlare“

Benvenuti nel nostro corso di italiano! Immergetevi nel Dolce Vita e migliorate le vostre abilità linguistiche in un'atmosfera accogliente. Conversete come un locale e scoprirete le sfumature della cultura italiana. Siete pronti a portare il vostro italiano al livello successivo? Vi aspettiamo con gioia! Lehrbuch: Hueber Verlag - Chiaro! Nuova edizione B1 ab Lektion 6

Ro 04.09.06

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Fr, 09.30-11.00 Uhr, ab **07.02.2025**

€ 70,- / 16 Freitage / 32 UE / Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch B1

Italienisch für Fortgeschrittene. Parlare, leggere e discutere. E naturalmente anche un po' di grammatica. Lehrbuch: Buonasera a tutti! Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525509-8, ab Lektion 6

Ro 04.09.07

Ingrid Verstraeten-Funk

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab **05.02.2025**

€ 53,- / 12 Mittwoch / 24 UE

Conversazione in italiano B2

La conversazione richiede pratica. Per cui ci incontriamo in presenza. Leggendo, parlando e scambiando idee per mettere in pratica le nostre conoscenze perchè è bello usare le lingue per parlare con le altre persone. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.09.08

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 3

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab **04.02.2025**

€ 66,- / 15 Dienstage / 30 UE / Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch A1.4

Willkommen in diesem Kurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen der italienischen Sprache. Sie lernen, sich in typischen Alltagssituationen auf Italienisch zurechtzufinden und erhalten einen Einblick in die Kultur und die Gepflogenheiten des Landes. Ciao, vi aspetto, a presto! Chiaro, Nuova edizione A1.1, ab Lektion 9, ISBN: 9-78-3-19-275427-2, Hueber Verlag

Ro 04.09.09

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab **05.02.2025**

€ 66,- / 15 Mittwoch / 30 UE / Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PAROLE, PAROLE, PAROLE A1-A2

- Intensiv - Vokabeltraining

Kleingruppe

Dieser Kurs eignet sich für alle, die neue Vokabeln lernen und alte auffrischen wollen. In einer sympathischen und entspannten Atmosphäre wird mittels Übungen, gezielten Sprachspielen, Bildern und Musik der Grundwortschatz wiederholt, erweitert und vertieft. Auf Wunsch wird auch Grammatik aufgefrischt. Wir lernen in einer gemütlichen Runde bis zum Sprachniveau A2.

Ro 04.09.10

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrums, Seminarraum 2

Mo, **21.07.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Mi, **23.07.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Fr, **25.07.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Mo, **28.07.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Mi, **30.07.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Fr, **01.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

€ 70,- / 6 Tage / 18 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

PAROLE, PAROLE, PAROLE B1-B2

- Intensiv - Vokabeltraining

Kleingruppe

Inhalte siehe Ro 04.09.10.

Ro 04.09.11

Giuseppina Giaveri-Keusch

Rodgau (Jügesheim), Familienzentrums, Seminarraum 2

Mo, **04.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Mi, **06.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Fr, **08.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Mo, **11.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Mi, **13.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

Fr, **15.08.2025**, 18.00-20.15 Uhr

€ 70,- / 6 Tage / 18 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Viaggiamo in Italia A2.3

Bereit für ein italienisches Abenteuer? Tauchen Sie ein in „La Dolce Vita“! In diesem lebendigen Kurs bereiten Sie sich spielerisch auf Ihre nächste Italienreise vor. Stellen Sie sich vor: Sie plaudern entspannt mit Einheimischen auf der Piazza, Sie navigieren mühelos durch malerische Gassen und versteckte Juwelen, Sie entdecken die Geheimnisse der italienischen Kultur und Lebensart...

Geeignet für Teilnehmende mit erweiterten Vorkenntnissen. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Italienisch-Kenntnisse auf das nächste Level bringen! Lehrbuch: Viaggiamo in Italia A2.2 - B1, ISBN 978-3-19-315403-3 ab Lektion 3

Ro 04.09.13

Luisa Toppino-Hofsommer

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Mo, 09.30-11.00 Uhr, ab **03.02.2025**

€ 70,- / 6 Montage / 32 UE / Max. 10 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch



Spanisch - leichte Konversation A1/A2

Sie haben das Sprachniveau A1/A2 erreicht und möchten das Gelernte anwenden? In diesem Kurs trainieren Sie vor allem Ihre Sprechfertigkeit, um sich in Alltagssituationen und Gesprächen frei und flüssig ausdrücken zu können. Vielfältige Themen aus dem Alltag der spanischsprachigen Welt bieten Gesprächsstoff, um sich in der Gruppe auszutauschen. Dabei gewinnen Sie Sicherheit im mündlichen Ausdruck und vertiefen gleichzeitig Ihre spanischen Wortschatz- und Grammatikkenntnisse. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1/A2 sind herzlich willkommen. Bienvenidos / bienvenidas. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 04.22.02

Sabine Sturzenegger

Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab **05.02.2025**

€ 48,- / 11 Mittwoch / 22 UE / Max. 12 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.5

Planen Sie einen Urlaub in Spanien, verstehen aber die Sprache nicht? Vielleicht wollen Sie sogar auswandern? Lernen Sie, sich in typischen Alltagssituationen auszudrücken. Üben Sie mit Gleichgesinnten diese schöne Sprache! Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 10

Ro 04.22.03

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante

Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puisseauxplatz 3, Raum 1

Fr, 18.00-19.30 Uhr, ab **14.02.2025**

€ 53,- / 12 Freitage / 24 UE



Spanisch A1.7

Wir lernen Grammatik mit Spaß, sowie sich in Alltagssituationen gut auszudrücken.
Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 9
Ro 04.22.04
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 08.55-10.10 Uhr, ab **20.02.2025**
€ 41,- / 11 Donnerstage / 18 UE

Spanisch A2.4

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Spanischkenntnisse abwechslungsreich, effizient und mit Spaß erweitern möchten.
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 4
Ro 04.22.07
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum
Mi, 19.00-20.30 Uhr, ab **26.02.2025**
€ 49,- / 11 Mittwoche / 22 UE

Spanisch A2.5

Dieser Kurs eignet sich für alle, die schon einmal Spanisch gelernt haben und auf Niveau A2 mit abwechslungsreichen Themen weitermachen möchten.
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 4
Ro 04.22.08
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 10.20-11.50 Uhr, ab **20.02.2025**
€ 49,- / 11 Donnerstage / 22 UE

Spanisch A2.8

Los participantes hablan español y conocen los tempos del pasado practicándolo en diferentes situaciones.
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 8
Ro 04.22.09
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum
Di, 19.00-20.30 Uhr, ab **18.02.2025**
€ 49,- / 11 Dienstage / 22 UE

Spanisch B1.2

Este curso está dirigido a participantes que han terminado el nivel A2 y que quieren repetir y mejorar sus conocimientos del idioma español.
Lehrbuch: Con gusto B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 1.
Ro 04.22.10
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 10.20-11.50 Uhr, ab **18.02.2025**
€ 54,- / 12 Dienstage / 24 UE

Spanisch B2

Kleingruppe
El curso está dirigido a participantes que han terminado el nivel B1 y que deseen mejorar y repetir sus conocimientos de la lengua española. En este curso discutiremos y charlaremos sobre diferentes temas de actualidad, así como repasaremos estructuras gramaticales. Todo esto en un ambiente ameno y divertido, ¡anímate! Te esperamos. Lehrbuch: Con Gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-514688-4
Ro 04.22.11
Betty Sarabia
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Eingang Lange Straße, Klassenraum
Di, 18.00-19.30 Uhr, ab **25.02.2025**
€ 92,- / 12 Dienstage / 24 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



Spanisch mal anders! Lernen mit Flamenco-Gitarre

Kleingruppe
Sie können schon mehr als Grundlagen-Spanisch und sich aktiv an Gesprächen beteiligen? Grammatik pauken ist öde und Alltagssituationen üben wird langweilig? Sie mögen spanische Musik und würden gerne Lieder mitsingen und Texte im Kontext verstehen? Ven con nosotros!
Wir lernen bei einem Muttersprachler Spanisch mit Musik: Wir hören live Lieder an der Flamenco-Gitarre und singen diese nach, üben die Aussprache der Texte und frischen Vokabular und Redewendungen zu verschiedenen Themen auf. In abgeschlossenen Kursseinheiten mit jeweils passendem Lied sprechen wir über Traditionen und Aktuelles aus der reichen Kultur Spaniens: Geschichte, Gesellschaft, die Regionen, spanische Küche... Ein interaktiver Kurs für Schüler und Erwachsene, der uns Spanien in lockerer Runde nicht nur sprachlich, sondern auch musikalisch und kulturell näherbringt. Apúntate!
Kursvoraussetzung: Spanischkenntnisse im Bereich A2-B1 sollten vorhanden sein.
Bitte beachten Sie, dass für diesen Raum Hausschuhpflicht besteht - bitte nicht mit Straßenschuhen betreten.
Ro 04.22.30
Raul Muñoz Sanz
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Betreuungsraum
Di, 19.30-21.00 Uhr, ab **18.02.2025**
€ 92,- / 12 Dienstage / 24 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Bewerbungstraining - Dein Sprungbrett in die Berufswelt!

Kleingruppe
Ausbildungsplatz oder Traumjob gesucht? Unser Intensivkurs „Bewerbungstraining“ bereitet dich auf einen spannenden Weg in deine berufliche Zukunft vor!
Was erwartet dich?
- Einstellungstests meistern: Tipps und Strategien
- Bewerbungsgespräch-Profi: Überzeuge im persönlichen Gespräch mit Selbstsicherheit und Kompetenz
- Praxisnahe Rollenspiele: Realistische Bewerbungssituationen erleben und durch konstruktives Feedback wachsen
- Individuelles Coaching in kleinen Gruppen
- Stärkung deines Selbstbewusstseins für einen erfolgreichen Berufseinstieg
Investiere in deine Zukunft und sichere dir mit diesem Kurs den entscheidenden Vorsprung im Wettbewerb um deinen Traumjob. Der Kurs richtet sich sowohl an Jugendliche als auch an alle, die eine berufliche Veränderung anstreben.
Ro 05.00.01
Rüdiger Wagner
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Sa, 15.02.2025, 10.00-14.00 Uhr
Sa, 22.02.2025, 10.00-14.00 Uhr
€ 65,- / 2 Samstage / 11 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

IT- und Medienkompetenz

Einführung in die Objektorientierte Programmierung mit Kotlin (OOP)

Starten Sie Ihre Reise in die Welt der Programmierung! In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die grundlegenden Konzepte der objektorientierten Programmierung (OOP) kennen und setzen diese in einem praktischen Projekt um. Ideal für alle, die von Grund auf lernen möchten, wie moderne Software entwickelt wird.
Sie werden parallel zum Kurs ein eigenes Konsolenprogramm in Visual Studio Code entwickeln und so direkt anwenden, was Sie gelernt haben.
Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger in der Programmierung, die ohne Vorkenntnisse in die objektorientierte Programmierung einsteigen möchten - wir starten mit den Grundlagen!
Nach Abschluss des Kurses haben Sie ein solides Verständnis der objektorientierten Programmierung und können einfache, strukturierte Programme erstellen. Kursraum nicht barrierefrei zugänglich.
Ro 05.01.09
Robert Komarek

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



Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG
Sa, 09.00-12.45 Uhr, **ab 08.03.2025**
€ 140,- / 3 Samstage / 3 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Excel-Grundkurs für Einsteiger

Premium-Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Excel kennen. Sie starten mit dem Aufbau der Arbeitsoberfläche, lernen rechnen mit Excel, Tabellenstrukturen erstellen, Arbeitsmappen effektiv nutzen, Verknüpfen von Ergebnissen, Vorlagen erstellen, mit ersten Formeln arbeiten, Hilfefunktion nutzen und vieles mehr. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.01

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

Mo, 10.02.2025, 17.00-20.00 Uhr

Mi, 12.02.2025, 17.00-20.00 Uhr

€ 51,- / 2 Tage / 8 UE / Max. 5 Teilnehmende / Keine
Gebührenermäßigung/-befreiung

Individueller Lehrgang Android-Smartphone - Spezialkurs!

Premium-Kleingruppe

Sie haben Fragen zu den Einstellungen Ihres Smartphones oder ein Problem mit der Nutzung? Kommen Sie zu Ihrem individuellen Termin! Unser Dozent schaut sich mit Ihnen die Problematiken an und bringt Ihnen z. B. bei, wie Sie Ihr Smartphone einrichten können. Sie haben die Möglichkeit, im Zeitraum von 12-15 Uhr jeweils halbstündige Einzeltermine für je € 18,- zu buchen. Hierfür rufen Sie bitte zusätzlich zu Ihrer Buchung in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau unter 06106-693 1225 an. Sollten Sie sich unsicher sein, wie viel Zeit Ihr Einzelkurs beanspruchen wird, kann gern vorab ein telefonischer Kontakt zum Dozenten vermittelt werden. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple iPhone), ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Tobias Krauß

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

€ 18,- je halbe Stunde

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 05.01.02

Do, 22.05.2025, 12.00-15.00 Uhr

Ro 05.01.03

Do, 05.06.2025, 12.00-15.00 Uhr

Fit am Android-Smartphone

Kleingruppe

Ob E-Mail, Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie das Telefonieren, das Schreiben von SMS oder die Übertragung von Dateien auf den Computer - in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Grundfunktionen und -features Ihres Android-Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Dabei wird auch auf die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems an sich sowie Datenschutzeinstellungen eingegangen. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple iPhone), ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.04

Tobias Krauß

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

Do, 12.00-14.00 Uhr, **ab 06.02.2025**

€ 63,- / 4 Donnerstag / 11 UE / Max. 8 Teilnehmende
/ Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

iPhone und iPad Grundkurs

Kleingruppe

An 2 Tagen lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhones oder iPads kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Welche Tipps und Tricks stehen nicht im „offiziellen“ Handbuch? Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit. Dieser Kurs ist nicht für Geräte mit dem Betriebssystem Android gedacht. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.12

Ralph Robert Beier, IT-Trainer

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

Mo, 10.02.2025, 14.00-17.00 Uhr

Mi, 12.02.2025, 14.00-17.00 Uhr

€ 48,- / 2 Tage / 8 UE / Max. 8 Teilnehmende / Keine
Gebührenermäßigung/-befreiung



Erste Schritte am PC - Grundkenntnisse

Premium-Kleingruppe

Computeranfänger oder Senioren ohne Vorkenntnisse mit dem Computer sind in diesem Schnupperkurs bestens aufgehoben. In einer kleinen Gruppe mit intensiver Betreuung erhalten Sie einen Einstieg in die Computerwelt mit dem Schreibprogramm Word. Sie erlernen den Umgang mit Maus und Tastatur und lernen die Symbole für die Nutzung von Word kennen. Sie schreiben, korrigieren und gestalten Ihren persönlichen Text und erfahren dabei, wie Sie Schriftart, Schriftgröße und Schriftfarbe usw. einsetzen. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit Word 2021 unter Windows 11. Voraussetzung: Neugier! Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.32

Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

Mo, 10.03.2025, 09.00-12.00 Uhr

Di, 11.03.2025, 09.00-12.00 Uhr

Mi, 12.03.2025, 09.00-12.00 Uhr

€ 93,- / 3 Tage / 12 UE / Max. 4 Teilnehmende / Keine
Gebührenermäßigung/-befreiung

Word Aufbaukurs

Premium-Kleingruppe

Sie möchten Ihre Kenntnisse erweitern und nicht nur Texte oder Briefe mit dem Programm Word erstellen? In diesem Kurs probieren Sie aus, welche Möglichkeiten Word noch zu bieten hat! Sie gestalten Tabellen und lernen grafische Elemente wie z. B. Formen, Textfelder oder Word Art einzufügen. Sie werden Einladungen gestalten und Tabellen erstellen. Dabei werden Ihre Word-Kenntnisse aufgefrischt und vertieft. Gearbeitet wird mit Word 2021 unter Windows 11. Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen. Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.33

Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

Mo, 24.02.2025, 09.00-12.00 Uhr

Di, 25.02.2025, 09.00-12.00 Uhr

Mi, 26.02.2025, 09.00-12.00 Uhr

€ 93,- / 3 Tage / 12 UE / Max. 4 Teilnehmende / Keine
Gebührenermäßigung/-befreiung

Internetcafé - Einsteiger

Premium-Kleingruppe

Endlich im Internet zurecht kommen! In einer kleinen Gruppe mit intensiver Betreuung erhalten Sie einen Einstieg in die digitale Welt am PC. Auch ohne Computervorkenntnisse sind Sie hier richtig. Wir beginnen mit Maus und Tastatur und ohne Fachchinesisch: Sie lernen direkt Seiten abzurufen. Sie surfen, suchen Antworten auf jede Frage, schauen Bilder von Urlaubszielen und Hotels an. Sie hören Ihre Lieblingsmusik und suchen eine Anleitung zum Sport. Sie finden ein neues Kochrezept und auch den Fahrplan des RMV und der Bahn. Voraussetzung: Neugier! Der Kursraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.34

Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

Mo, 17.03.2025, 09.00-12.00 Uhr

Di, 18.03.2025, 09.00-12.00 Uhr

Mi, 19.03.2025, 09.00-12.00 Uhr

€ 93,- / 3 Tage / 12 UE / Max. 4 Teilnehmende / Keine
Gebührenermäßigung/-befreiung

Excel Workshop

Premium-Kleingruppe

Hier lernen Sie, wie Sie Excel, das Tabellenkalkulationsprogramm, zu Ihrem Werkzeug machen können. Wir fangen mit den Grundelementen der Arbeitsumgebung an, gestalten Tabellen, definieren Datentypen, wenden einfache Formeln an, stellen Zahlenmaterial in Diagrammen dar und lösen einfache Aufgaben. An simplen Beispielen wird gemeinsam geübt. Gearbeitet wird mit Excel 2021 unter Windows 11. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Kursraum nicht barrierefrei zugänglich.

Ro 05.01.36

Helga Peters

Jugendhaus Dudenhofen, Freiherr-vom-Stein-Str. 8,
PC-Schulungsraum im UG

Mo, 24.03.2025, 17.00-20.00 Uhr

Di, 25.03.2025, 17.00-20.00 Uhr

Mi, 26.03.2025, 17.00-20.00 Uhr

€ 93,- / 3 Tage / 12 UE / Max. 4 Teilnehmende / Keine
Gebührenermäßigung/-befreiung

RODGAU 16plus

Ein Projekt des
Kommunalen
Bildungsmanagements
der Stadt Rodgau



- „Was mache ich, wenn es mit dem Ausbildungsplatz nach der Schule nicht geklappt hat?“
- „Was kann ich?“
- „Welchen Beruf möchte ich später einmal ausüben?“
- „Wie bewerbe ich mich eigentlich richtig?“

Wenn du vor diesen Fragen stehst, ist das Projekt „Rodgau 16plus“ was für dich!

Im Projekt können junge Menschen zwischen 16 und 27 Jahren bis zu einem Jahr lang arbeiten, berufliche Grundkenntnisse erwerben und sich beruflich orientieren. Im Projektteam wird jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin durch eine pädagogische Begleitung individuell betreut.

Jeder Teilnehmer bzw. Teilnehmerin arbeitet 35 Std. wöchentlich und bekommt für die Teilnahme am Projekt eine Aufwandsentschädigung und ein hessenweites Schülerticket.

Gearbeitet wird unter fachlicher Anleitung in verschiedenen handwerklichen Bereichen (hauptsächlich Garten- Landschaftsbau, Maler, Schreiner, Elektrik), in den Kindertagesstätten in den Gruppen bei der Kinderbetreuung oder in den Küchen, in der Sozialstation im Bereich der ambulanten Pflege oder in der Verwaltung.



Wer mehr über das Projekt erfahren möchte, kann sich an die Projektleiterin Franziska Wenzel, Telefon 06106 693 1236 oder an den Sozialpädagogen Meik Hoch, Telefon 06106 693 1264 wenden. Bewerbungen mit Lebenslauf und Zeugnis können per E-Mail an 16plus@rodgau.de gesendet werden.



Geschäftsstelle:
Alte Schule, Rheinstraße 72
63329 Egelsbach

erhältlich. Eine Bestätigung erfolgt nicht, nur bei Kursausfall erhalten Sie rechtzeitig eine Benachrichtigung.

Postanschrift:
Gemeinde Egelsbach/vhs
Freiherr-vom-Stein-Str. 13
63329 Egelsbach
Tel.: 06103 2027636
E-Mail: vhs@egelsbach.de
Internet: www.vhs-egelsbach.de

Junge vhs:
- Pre-Ballett / Ballett / Spitze / Jazzdance
- Englisch und Kunst für Grundschul-kinder
- Entspannung für Kinder von 6-12 J.
- Waldbaden für Kinder von 8-12 J.

Öffnungszeiten:
Mo bis Mi 09.00-12.00 Uhr und
Do 14.00-18.00 Uhr

Leben im Alter:
- Tanzen für die Gesundheit
- Smartphone-Kurse

Anmeldung: Schriftlich ab Ausschrei-bung der Kurse. Anmeldeformulare sind über das vhs-Büro oder die Homepage

Gesellschaft:
- Elternkurs mit Babys „Gewaltfreie Kommunikation“
- Smartphone-Kurse

Kultur und Gestalten:
- Ballett für Erwachsene
- Einzel-Tanztraining für Erwachsene
- Schmuck basteln
- Gitarrenkurs fürs Lagerfeuer

Gesundheit:
- Hatha Yoga (verschiedene Formen)
- Yin und Yang Yoga
- Yoga meets Art
- Waldbaden
- Bodystyling - Latin Dance
- Pilates - Zumba
- Umgang mit Emotionen

Sprachen:
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Arbeit und Beruf:
- Körpersprache und Haltung
- High-Heel-Training für Frauen
- Alexandertechnik

Angebote der vhs-Musikschule

Elementarstufe:
- Musik für Babys (ab 6 Monaten)
- Musik für Kleinkinder (1 ½ – 3 Jahre)
- Musikalische Früherziehung (3 – 6 Jahre)
- Instrumentenkarussell (6 – 10 Jahre)

Instrumentalunterricht:
Blockflöte (Sopran- bis Bassflöte), Klarinette, Trompete, Posaune, Violine, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Klavier, Schlagzeug

Gesangsunterricht:
Rock, Pop & Jazz für Erwachsene

Ergänzungsfächer:
Bandcoaching, Solfeggio, Gehörbildung und Musiktheorie



Geschäftsstelle:
Retzer Straße 1
63512 Hainburg
Tel.: 06182 78095111
E-Mail: vhs@hainburg.de
Internet: www.hainburg.de
Leitung: Lisa Eyrich

burg abgerufen werden. Alle Kursan-gebote und Veranstaltungen finden Sie auf www.vhs-hainburg.de

Politik, Gesellschaft, Kultur, Gestalten
- Kalligraphie
- Nähen
- Malen und Gestalten
- Farben, Formen, Ruhe und Entspan-nung – Malkurs für Erwachsene
- Workshops zur Kunstgeschichte
- Führungen zu hist. Themen oder Aus-stellungsbesuche

Anmeldung: Anmeldeformulare sind über die Webseite der Gemeinde Hain-burg als Download verfügbar und im Rathaus erhältlich. Eine Anmeldung kann auch per Email an vhs@hainburg.de erfolgen.

Sprachen:
- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Semesterbeginn: 3. Februar 2025
Ein Programmheft ist bei den Banken, Buchhandlungen und Einkaufsmärkten in der Gemeinde erhältlich und kann auf der Webseite der Gemeinde Hain-

Gesundheit:
- Cardio-Intervall-Training - Functional Workout, Jumping Fitness
- Full Body Stretch - Rückenfitness
- Wirbelsäulengymnastik
- Pilates - Pilates & Faszientraining
- Gymnastik für den Beckenboden
- Gesundheitsgymnastik
- Stuhlgymnastik
- Osteoporosegymnastik
- Entspannung - Meditation
- Mental Balance - Hatha-Yoga
- Yogilates - Yoga Sanft
- Stuhl-Yoga - Power Yoga
- Qi-Gong - Nordic Walking
- Wild- und Heilkräuterführung
- Entspannung mit Klangschalen

Arbeit und Beruf:
- Smartphone, Tablet und Note-book – was ist für mich das richtige Medium?
- Business Englisch

Junge vhs:
- Kreative Schreibwerkstatt
- Pädagogische Angebote rund um Gestaltung und Natur
- Lesungen und Workshops für Kids

Vorträge:
- Naturkunde
- „Eltern-Dialog“ Gesprächskreis für Eltern zu Erziehungsfragen
- Vorsorge am Lebensende und Trauerbewältigung
- Persönlichkeitsentwicklung, Gesund-heit und Resilienz
Mensch und Umwelt:
Photovoltaik
- Energie sparen
Zukunftsfähige Heizsysteme in Kooperation mit der AMU Hainburg



Geschäftsstelle:
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27
63225 Langen
Tel.: 06103 9104-60
E-Mail: vhs@langen.de
Internet: www.vhs-langen.de

im Internet abgerufen werden.
Semesterbeginn: 3. Februar 2025

Gesellschaft:
- Bitcoin
- Heilkräuterspaziergang
- Kommunikation in der Partnerschaft
- Streit und Konfliktsituationen lösen
- Philosophie: der Spaß am Denken
- Heimatkunde

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr,
Mo-Do 13.30-15.30 Uhr
Leitung: Uwe Sandvoß,
Verwaltung: Birgitt Schaaf,
Dagmar Seidel

Kultur und Gestalten:
- Aquarell- und Acrylmalerei
- Keramik bemalen
- Papier gestalten - Buchbinden
- Körbe flechten aus Altpapier
- Makramee
- Kreatives Schreiben
- Fotografie
- Stricken - Nähen für Kinder

Das Programm der Langener Volks-hochschule erscheint am **Freitag, 17. Januar 2025**, als Beilage der Offenbach Post, ist in Langen ausgelegt und kann

Gesundheit:
- Yoga
- Tai-Chi - Qigong
- Entspannung
- Meditativer Tanz
- Klangmassage mit dem Gong
- Core-Training - Mobility & Stretch
- Nordic Walking - Slow-Jogging
- Body-Fit - Zumba
- Mittelalterlicher Schwertschaukampf
- Rückenschule
- Fit und Mobil im Alter
- Schwimmschule (Kinderschwim-men, Aqua-Fitness, -Jogging, -Dance, Kraulcourse, Rückenkraultschwimmen, Schwimmkurs für Triathleten)

Sprachen:
- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Arabisch für Frauen

Arbeit und Beruf:
- Bewerbung leichtgemacht
- Einfach Selbstständig machen
- Excel (Grundlagen und Fortge-schrittene)

Informationen zum Angebot der Musikschule Langen
Geschäftsstelle:
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27
63225 Langen
Tel.: 06103 9104-70
E-Mail: musikschule@langen.de
Internet: www.musikschule-langen.de
Leitung: Uwe Sandvoß
Verwaltung: Julia Rusche, Carsten Vinson, Amleset Solomon-Marshall, Bernd Sallwey

vhs Volkshochschule Mühlheim am Main 

Geschäftsstelle:
Rathaus, Friedensstraße 20
63165 Mühlheim am Main
Fachbereich IV – Sport, Kultur und Ehrenamt

Das gesamte vhs-Programm ist ab 16. Dezember 2024 unter www.muehlheim.de/vhs im Internet einzusehen und herunter zu laden.

Sachbearbeitung Volkshochschule
Robin Kaiser, **Tel.:** 06108 601-605
Nathalie Hoppe **Tel.:** 06108 601-607
Fax: 06108 601-84611
E-Mail: vhs@stadt-muehlheim.de
Internet: www.muehlheim.de/vhs

Anmeldungen: Anmeldungen werden bei der Vhs sowie beim „Zentralen Bürgerservice“ (ZBS), entgegengenommen oder können per Post, Fax oder E-Mail zugesandt werden. **Eine Bestätigung erfolgt nicht.**

Sprechzeiten:
Mo, Di, Do und Fr 08.30-12.00 Uhr und Di 14.00-17.45 Uhr

Semesterbeginn: ab Februar 2025, bitte Beginn der einzelnen Kurse beachten unter www.muehlheim.de/vhs. Eine Anmeldung ist ab Montag, 16. Dezember 2024 möglich.

Angebote für die Generation „50 plus“:

- Sitz-, Geh- & Stehgymnastik
- Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Bodengymnastik
- Zumba Gold® für junggebliebene Ältere
- Yoga für Senioren: Gesunde Bewegung ab 55 Jahren

- Bewegung muss sein – funktionales Ganzkörpertraining für Ungeübte und Wiedereinsteiger sowie für Fortgeschrittene
- Wirbelsäulengymnastik
- Pilates
- Bodyforming

Junge VHS:

- Nähkurse – Workshops

Kreativkurse:

- Nähkurse

Sport und Gesundheit:

- Yoga
- „Entspannungstraining - seelische und körperliche Ausgeglichenheit“
- Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
- „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“

Sprachen:

- Englisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
- Englisch für Fortgeschrittene

Musikschule

Hauptstraße 3 (Stadtteil Dietesheim)
Tel.: 06108 76159

Pädagogische Leitung: Boris Kottmann

Verwaltung:

Marion Winter / Nathalie Hoppe

Sprechzeiten Musikschule:

Mo 08.00-14.00 Uhr,
Mi 09.00-15.00 Uhr

vhs Volkshochschule Neu-Isenburg 

Geschäftsstelle:
Bahnhofstr. 2 / Ecke Frankfurter Str.
63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102 254746
Fax: 06102 6644
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de
Internet: www.vhs-neu-isenburg.de

meldungen werden online, per E-Mail oder persönlich in unserer Geschäftsstelle angenommen.

Programmübersicht:

Die vhs Neu-Isenburg bietet Kurse, Tagesveranstaltungen, Wochenendworkshops und Studienreisen zu verschiedenen Themengebieten an. Auf folgende Veranstaltungen möchten wir besonders hinweisen:

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 09.00-12.00 Uhr,
nachmittags nur nach vorheriger Terminvereinbarung

Leitung: Sabine Wershoven

Anmeldung:

Das aktuelle Programmheft liegt in der Geschäftsstelle sowie in öffentlichen Gebäuden der Stadt Neu-Isenburg aus. Bitte besuchen Sie uns auch im Internet, Sie finden dort unser komplettes Programmangebot. An-

Junge vhs:

Astronomie für Kinder, Lernen mit KI, Tastschreiben, Manga und Anime zeichnen, Nähen für Kinder, Fotografieren für Kinder.

Politik-Gesellschaft und Umwelt:

Politischer Frühschoppen, Finanzwissen, Recht im Alltag, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikationstraining,

Projektmanagement, Ganzheitliches Gedächtnistraining, Menschen mit Demenz richtig begegnen, Stil- und Typberatung, Kräuterkunde.

Kultur und Gestalten:

Literatur, Kreatives Schreiben, Experimentieren mit Acrylfarbe, Aquarellmalen, Meditatives Mandala-Malen auf Steinen, Nähkurse, Töpfern Goldschmieden, Fotografie, Lightpainting, Djembe Trommeln, Ukulele.

Gesundheit:

Tanzkurse, Entspannungskurse, Meditation, Healing Gong, Yoga, Tai Chi, Feldenkrais, ZENbo®Balance, Stretching, Bodystyling, Movement-Training, Wirbelsäulengymnastik, Sturzprophylaxe, Augentraining, Reiki, Heilsteine und ihre Wirkung, Fußreflexzonenmassage, Ernährungsberatung, Kochkurse und Weinverkostung.

Sprachen:

- Integrationskurse

- Englisch - Französisch - Italienisch
- Spanisch

Beruf und EDV:

PC-Grundlagenkurse, Word, Excel, Powerpoint für Schule/Studium und Beruf, KI-Anwendungs-Tools

Studienreisen:

Bitte entnehmen Sie unsere Reiseziele dem Internet oder fordern Sie das Programm bei uns an.

Bildungsurlaube:

Italienisch – Una settimana in Sardegna, Individuelles Stressmanagement - Gesundheitsförderung in Beruf und Alltag, Rücken stärken – Fit und schmerzfrei in Beruf und Alltag

Artothek:

Interessierte können sich in unserer Geschäftsstelle Gemälde von Künstlern aus der Umgebung ansehen und gegen einen Beitrag von 5 € ausleihen.

vhs Volkshochschule Obertshausen 

Geschäftsstelle:
Rathaus Obertshausen
Beethovenstraße 2
63179 Obertshausen
Tel.: 06104 703 4114
E-Mail: vhs@obertshausen.de
Internet: www.vhs-obertshausen.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 08.00-12.30 Uhr und
Mi 15.00-18.30 Uhr

Gesellschaft:

- Vortrag: Kaiser Augustus und der Krieg gegen die Germanen
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Erbrecht
- Wild- und Heilkräuterführung
- Workshop: Feng Shui

Musikschule Obertshausen

Tel.: 06104 703 4202
E-Mail: info@musikschule-obertshausen.de
Internet: www.musikschule-obertshausen.de
Prospekt bitte anfordern.

Kultur und Gestalten:

- Nähen

- Pastell - Acryl - Aquarell
- Kalligrafie - Keramik
- Schöner wohnen mit Glas
- Osterdekorationen

Gesundheit:

- Klangmeditation
- Augentraining
- Meditation auf dem Stuhl
- Probier's mal mit Gelassenheit
- Stretch & Relax - Silent Hour- Pilates
- Yoga - Yoga im Sitzen
- Qigong - Qigong im Sitzen
- Wirbelsäulengymnastik - Starker Rücken
- Stürze vermeiden
- Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung
- Zumba - Funktionales Training
- Body Workout - Outdoor Fitness

- Bauch/Beine/Po - Tabata
- Wassergymnastik - Vom Büro ins H2O
- Weinseminar

Sprachen:

- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Kinderkurse:

- Schwimmen
- Kochen
- Eltern/Kind Osterdekorationen

Ausführliches Programmheft kann gerne angefordert werden.

Telefonische Anmeldungen zu Kursen sind möglich.



Geschäftsstelle

Kulturring Seligenstadt e.V.
Steinheimer Str. 6
63500 Seligenstadt
Tel.: 06182 3569
Fax: 06182 7836790

E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
Internet: www.vhs-seligenstadt.de
https://www.facebook.com/
VHSSeligenstadt/

Öffnungszeiten:

Di und Do jeweils 09.30-11.30 Uhr
(In den hessischen Schulferien
geschlossen)

Geschäftsführung: Katrin Schmidt-Voigt

Forum vhs:

Kunsthistorischer Vortrag – „Giverny,
Claude Monets Gartentraum“
Vortrag Dr. Scheffers zum Einhard-
Jubiläum

vhs-on-Tour:

vhs goes tap dance factory
vhs goes „Atelier proART“Portrait-
zeichenkurs

Politik-Gesellschaft-Umwelt

- Vorträge zum Thema Vorsorge/
Erbrecht

Kultur - Gestalten

- Seligenstädter Klosterkonzerte
- Theater macht glücklich

- Floristik
- Aquarell- und Acrylmalerei
- Zeichenkurs (auch für Kinder), Urban
Sketching
- Kunsthandwerk wie Shibori
- Fotografie
- Nähkurse für Erwachsene und Kinder
- Percussion und Rock die Gitarre
- Lese- und Schreibwerkstatt für Kinder

Gesundheit

- Waldbaden – Kräuterwanderung
- Yoga – Stuhlyoga – Yin Yoga
(auch mit Klang) – Männeryoga
- Qi Gong
- Pilates
- Ganzkörperworkout
- Selbstverteidigung
- Japanischer Schwertkampf
- internationale Kochkurse, auch
vegetarisch und vegan
- Workshops zu Resilienz

Sprachen:

- Deutsch
- Chinesisch
- Englisch (auch Business English)
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Arbeit-Beruf:

- Instagram
- Fit am Android Handy
- Digitale Textverarbeitung
- Einführung in die künstliche
Intelligenz

vhs Offenbach

Berliner Str. 77, 63065 Offenbach a.M.
Tel.: 069 80653141
Fax: 069 80653144
E-Mail: vhs@offenbach.de
Internet: www.vhs-offenbach.de

vhs Darmstadt

Große Bachgasse 2, 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 132786
Fax: 06151 133260
E-Mail: vhs@darmstadt.de
Internet: www.darmstadt.de/vhs/

vhs Rüsselsheim

Am Treff 1, 65428 Rüsselsheim
Tel.: 06142 832630
Fax: 06142 16894
E-Mail:
service@kultur123ruesselsheim.de
Internet:
www.kultur123ruesselsheim.de/vhs

vhs Odenwaldkreis

Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach
Tel.: 06062 70-1731
Fax: 06062 70-1729
E-Mail: vhs@odenwaldkreis.de
Internet: www.vhs-odenwald.de

vhs Frankfurt

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt
Tel.: 069 21271501
Fax: 069 21271500
E-Mail: vhs@frankfurt.de
Internet: www.vhs-frankfurt.de

vhs Hanau

Ulanenplatz 4, 63452 Hanau
Tel.: 06181 92380-0
Fax: 06181 9238021
E-Mail: fit@vhs-hanau.de
Internet: www.vhs-hanau.de

Kreisvolkshochschule Bergstraße

Marktplatz 1, 64653 Lorsch
Tel.: 06251 17296-0
Fax: 06251 17296-66
E-Mail: info@kvhs-bergstrasse.de
Internet: www.kvhs-bergstrasse.de

**Bildungspartner Main-Kinzig GmbH
Volkshochschule**

Frankfurter Str. 30, 63571 Gelnhausen
Tel.: 06051 91679-0
Fax: 06051 91679-10
E-Mail: vhs@bildungspartner-mk.de
Internet: www.bildungspartner-mk.de

vhs Darmstadt - Dieburg

Albinstr. 23, 64807 Dieburg
Tel.: 06071 8812301
Fax: 06071 8812319
E-Mail: vhs@ladadi.de
Internet: www.ladadi.de

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau

Hauptstr. 1, 64521 Groß-Gerau
Tel.: 06152 1870-0
Fax: 06152 1870-190
E-Mail: info@kvhsgg.de
Internet: www.kvhsgg.de

vhs Aschaffenburg

Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021 38688-0
Fax: 06021 38688-20
E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de
Internet: www.vhs-aschaffenburg.de



Eine Aufgabe, die andere und mich
voran bringt? **HOCH**interessant.



Mehr zum
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
kursleitung.vhs-in-hessen.de



STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abnehmen	32f
Achtsamkeit	24, 26, 30, 58, 60, 64, 75f, 79
Acrylmalerei	15f, 58, 77
Akupressur	32
Alphabetisierung	38, 54
Aquarellieren	15, 17
Arabisch	38f
Aroha®	63
Atelierbesuche	12
Atem	24ff, 64f, 69, 79f, 83

B

Backen	34
BBP	29f, 61
Beckenbodentraining	80f
Beruf	49ff, 67
Betriebsbesichtigungen	11f
Betriebssysteme	50ff, 89
Bewegung	28ff, 61ff, 76f, 79ff
Bewerbungstraining	88
Beziehung	8f, 59, 76
Bildbearbeitung am PC	21, 78
Bildhauerei	17
Bildungsurlaub	10, 24ff, 28, 36, 39ff, 46f, 50ff, 59f
Billard	24
Bogenschießen	65
Bosnisch	44f
Burnoutprävention	24, 76

C

Chinesisch	39
Computerkurse	50ff, 89

D

Dänisch	39
Datenschutz/-sicherheit	52, 73, 89
Deeskalation	4, 33
Demokratie	4
Deutsch	54
Deutsch als Fremdsprache	38, 65, 71, 85f
Didgeridoo	22
Drehkurse (Töpfern)	17ff, 58
Drucktechniken	16

E

Einbürgerung	38
Eltern	7f, 75
EMDR	25
Energie	5f, 12, 20, 80
Englisch	39ff, 65f, 86
Englisch für den Beruf	39ff, 66
Entspannung	24ff, 60, 62ff, 69f, 76f, 79, 81f
Erbrecht	5, 75
Ernährung	32ff, 59, 83, 85

Ethik	10
Excel	50ff, 89
Exkursionen	10ff, 20, 75

F

Familie	7f, 75, 85
Farb-/Stilberatung	53, 79f
Fasten	33
Faszientraining	26ff, 30, 77, 80f
Feldenkrais®	29f, 62, 79
Fermentation	34
Film	5
Finanzen	5, 75
Fitness	28ff, 61ff, 70f, 80ff
Focusing	35f
Fotografie	20f, 58f, 78
Französisch	42f, 66, 71, 86
Frauenkurse	9f, 76
Führungen	10ff, 75
Funktionelles Training	70, 82

G

Gebärdensprache	47
Gedächtnistraining	60, 64
Gesellschaft	3ff, 57, 74ff
Gesundheit	23ff, 59ff, 69ff, 78ff
Gitarre	21, 68, 78
Grundbildung	54
Gymnastik	29, 61f, 70f, 80ff

H

Häkeln	20
Hula-Hoop	31

I

Ikebana	78
Immobilien	5, 75
Immunsystem	35f, 62, 64
Integrationskurse	38, 65
Internet	50, 52f, 67, 89
Italienisch	43f, 67, 86f

J

Japanisch	44
-----------	----

K

Kaha®	30
Kaufmännische Kurse	53
Keramik	17ff, 58
KI (Künstl. Intelligenz)	5, 52f
Kinderkurse	7, 17, 75
Klima	11f, 33
Kochen	7, 33ff, 59, 61, 71, 84f
Kommunikation	8f, 32, 76
Koreanisch	44
Kosmetik	6, 59, 79
Kräuter/Wildpflanzen	6, 57, 84
Kroatisch	44f
Kultur	13ff, 58ff, 76ff
Kunst- u. Kulturgeschichte	14f
Kunsth Handwerk	20, 58, 78

L

Länderkunde	12
Lesungen	14
Literatur	14, 72

M

Malen	15ff, 58, 77
Mandalas	58
Männerkurse	71
Medien(-kompetenz)	50ff, 54, 67, 88
Meditation	24, 27f, 60, 63f, 79
Mode	19f
Musik, Musizieren	21f, 68, 72, 78

N

Nachhaltigkeit	5f
Nähen	19f, 77f
Natur	6f, 60, 64, 79f
Naturheilkunde	6, 32
Neurowissenschaft	33

O

Office	50ff
Online lernen	7f, 30, 33, 38f, 42f, 45f, 50, 54, 62, 67, 76, 78
Osteoporose (Prävention)	70
Outlook	52

P

Pädagogik	7f, 75
Patientenverfügung	5
PC-Grundlagen	50f, 54, 89
Persönlichkeitsentwicklung	8f, 59, 75f

Philosophie

Philosophie	10
Pilates	28, 30, 61f, 70, 83
Plastisches Gestalten	17f
Politik	4
Polnisch	45
Portugiesisch	45
Präsentation	50, 52f
Prävention	32f, 76, 83
Programmierung	88
Prüfungen	38
Prüfungstraining DTZ	38, 65
Prüfungstraining telc Deutsch	38
Psyche	32, 35f, 62
Psychologie	75f

Q

Qi Gong	25f, 64, 69f
---------	--------------

R

Radiieren	16
Rechnen	54
Recht	5, 75
Reiki	25
Reisen	60
Resilienz	33, 36, 64, 76
Rumänisch	45

Russisch	45
----------	----

S

Schmuck	20
Schreibwerkstatt	9f, 14
Schwedisch	45
Selbstbewusstsein	4, 36, 59, 76
Selbstverteidigung	33
Serbisch	44f
Singen	22, 68
Smart-/iPhone	50, 67, 71, 89
Social-Media	4
Soft Skills	53
Spanisch	46f, 66f, 87f
Speckstein	17
Spracheinstufung	38f
Stadtkultur	10f
Stimmtraining	22, 65
Stressbewältigung	24ff, 76, 79
Stretching	30, 65, 80ff
Stricken	77

T

Tablet/iPad	50, 67, 71, 89
Tai Chi	26, 63f
Tanz	14, 63, 76f
Testament	5, 75
Textiles Gestalten	19f, 77
Theater	14, 76
Tiere	7f
Trommeln/Percussion	22
Türkisch	47

U

Umweltbildung	5f
Ungarisch	47

V

Verbraucherfragen	5
Vorsorgevollmacht	5
Vorträge	4f, 7f, 12, 14f, 32ff, 36

W

Wald	64, 79f
Waldbaden	79f
Wanderungen	31, 60, 64, 80
Wechseljahre	83
Wein	15, 61
Windows	50, 89
Wirbelsäulentraining	26ff, 61, 70f, 81
Word	50ff, 89

X

Xpert Business	53
----------------	----

Y

Yoga	26ff, 60, 62f, 79f
------	--------------------

Z

Zeichnen	16f, 58, 77
Zumba®	63

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

Name/Vorname _____

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

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

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

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

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

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

- Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)
- Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt.

Nur für Kurse der **vhs Rodgau:**

Falls vorhanden bitte hier rodgaucard-Nummer eintragen: _____

Datum _____

Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

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

Name/Vorname _____

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

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

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

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

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

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

- Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)
- Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt.

Nur für Kurse der **vhs Rodgau:**

Falls vorhanden bitte hier rodgaucard-Nummer eintragen: _____

Datum _____

Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödemark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- vhs Dietzenbach (Kreisstadt Dietzenbach, Gläubiger-ID DE18DTZ00000018851)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ000000266669)

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 _____

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödemark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- vhs Dietzenbach (Kreisstadt Dietzenbach, Gläubiger-ID DE18DTZ00000018851)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ000000266669)

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 _____



Sie haben:

- Freude am Zusammenleben mit Kindern, die Herausforderungen mitbringen?
- Zeit und einen Platz in Ihrer Familie?
- Verständnis für andere Lebensumstände?

Sie können:

- Kinder ermutigen, fördern und ihnen Geborgenheit geben?

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann laden wir Sie zu einem kostenfreien Informationsabend am **20. März 2025** ins Kreishaus in Dietzenbach ein.

Kreis Offenbach
Fachdienst Jugend und Familie
- Kindertagespflege, Adoptions- und Pflegekinderdienst -
Telefon 06074 8180-3255
E-Mail t.roeder@kreis-offenbach.de
www.kreis-offenbach.de/Pflegefamilien



Der Kreis Offenbach sucht

Berufsbetreuerinnen & Berufsbetreuer (w-m-d)

Sie sind selbstständig tätig und gestalten Ihren Arbeitsalltag nach eigenen Vorstellungen.

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Sie!

Kreis Offenbach
Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum
Betreuungsbehörde
Telefon 06074 8180-63780
E-Mail betreuungsbehoerde@kreis-offenbach.de
www.kreis-offenbach.de/Berufsbetreuer-gesucht





Kreis Offenbach

Arbeiten beim Kreis Offenbach – familienfreundlich & vielfältig

- flexible Arbeitszeiten
- individuelle Arbeitszeitmodelle
- Homeoffice
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Employee Assistance Program

Wir suchen Absolventinnen und Absolventen
der Fachrichtungen:

Betriebswirtschaft **Ingenieurwesen**
Medizin **Sozialpädagogik** Veterinärwesen
Architektur Soziale Arbeit Jura
Public Administration

Mehr über den Arbeitgeber Kreis Offenbach
& alle freien Stellen im Überblick unter
www.kreis-offenbach.de/Karriere