Volkshochschule
Kreis Offenbach

Programm 2. Halbjahr 2018

September bis Januar

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Kreis Offenbach

Kreis Offenbach – Der Kreisausschuss
vhs Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160 – 166, 63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131-1313
Fax: 06103 3131-1399
Internet: www.vhs-kreis-offenbach.de
E-Mail: 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

An unserem Sitz und Hauptunterrichtsort in Dreieich, Haus des Lebenslangen Lernens (HLL), steht auf dem Gelände ein Parkhaus (kostenpflichtig) zur Verfügung. Unmittelbar vor dem HLL befindet sich die RMV-Bushaltestelle „Am Hirschsprung".

Dezernent: Landrat Oliver Quilling

Leitungsteam:
Hildegard Fries, 3131-1344
Pädagogische Leitung, Grundbildung

Frank Roters, 3131-1355
Verwaltungsleitung

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Sabine Bäcker, 3131-1340
Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit

Dr. Angela Beike, 3131-1333
Kultur – Gestalten

Annette Decker, 3131-1336
Sprachen

Frank Dörner, 3131-1332
Politik, Gesellschaft

Dr. Christian Gabriel-Junk, 3131-1337
Integration, Arbeit und Beruf

Brigitte Klötzing, 3131-1338
Fachbereichsassistenz Deutsch, Grundbildung

Petra Lück, 3131-1343
Natur und Umwelt, Verbraucherfragen

Weiterbildungsberatung:
Kalliopi Giagozoglou, 3131-1214

Selbstlernzentrum HLL:
Mathias Hein, 3131-2104

Verwaltungsmitarbeiterinnen:
Tanja Hartmann, 3131-1352
Anja Merget, 3131-1350
Daniela Muth, 3131-1342
Martina Schultze, 3131-1356
Regina Schwab, 3131-1351
Mirela Skollik, 3131-1347
Claudia Wasch, 3131-1354
Martina Woitalla, 3131-1346

Informationen / Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Kreis Offenbach und die vhs Rödermark. 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 Werktage 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.

INFO:
Ein SEPA-Lastschriftmandat muss vom Kontoinhaber unterschrieben und im Original an die vhs geschickt werden.

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 beitritt, 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 Kurstermin** 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 Gebührensumme 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) Tritt eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer einer Studienfahrt oder -reise nach erfolgter Anmeldung zurück, wird bis zum 30. Tag vor Veranstaltungsbeginn eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 10 % der Teilnahmegebühr, jedoch mindestens € 5,– und höchstens € 150,– erhoben; bei Rücktritt vom 29. Tag vor Veranstaltungsbeginn an sind, außer der Zahlung dieser Rücktrittsgebühr, die der vhs Kreis Offenbach entstandenen Kosten voll zu erstatten. Wenn die Bedingungen einer Studienfahrt oder -reise von den hier genannten abweichen, werden diese Bedingungen in der Ausschreibung ausgewiesen oder vor der verbindlichen Anmeldung gesondert mitgeteilt. Tritt die vhs Kreis Offenbach nur als Vermittlerin auf, gelten die Bedingungen der veranstaltenden Institution. Nr. 2 der Regelungen für die Gebührenrückerstattung findet keine Anwendung auf Studienfahrten und -reisen.

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 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 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/vhs Rödermark 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)

Herbstferien:	01.10. – 13.10.2018
Weihnachtsferien:	24.12.2018 – 12.01.2019

In der Regel findet an Ferien- und Feiertagen kein Unterricht statt.
Semesterende: 31.01.2019

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 Kreis-vhs/vhs Rödermark 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.

Programmhinweise:
Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber – soweit möglich – rechtzeitig bekannt gegeben.
Aktuelle Hinweise finden Sie auch im Internet unter www.vhs-kreis-offenbach.de.

Das nächste Programmheft erscheint
- am 07.01.2019 im Internet.
- am 11.01.2019 gedruckt.

UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)
TN = Teilnehmer/innen
Keine Haftung für Druckfehler.

vhs Kreis Offenbach

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

wir spüren es alle und überall: die Gesellschaft ist im Wandel, die Frage, wie wir in Zukunft leben wollen, treibt die Menschen um. Dabei setzen die einen auf mehr Freiheit und die Werte der Aufklärung, andere sind eher skeptisch und wollen zurück in die vermeintliche Sicherheit klar geregelter und überschaubarer Strukturen.

Die Ursachen dafür sind vielfältig: Globalisierung, Strukturwandel, Migration und die demographische Entwicklung, um nur einige zu erwähnen. Lange für selbstverständlich gehaltene politische und gesellschaftliche Gewissheiten drohen in diesem Spannungsfeld verloren zu gehen. Viele Menschen sind zunehmend verunsichert und anfällig für populistische Lösungen. Andere ziehen sich in das private Umfeld zurück, das Interesse an Politik lässt nach. Eine alarmierende Entwicklung, die zunehmend mit einer wachsenden Geringschätzung und Verächtlichmachung demokratischer Institutionen einhergeht.

In dieser Situation wollen der Kreis Offenbach und seine Volkshochschule die politische Bildung, die kritische Auseinandersetzung mit provokanten oder unbequemen Thesen, aber auch die freie Meinungsbildung sowie den gesellschaftlichen Zusammenhalt und damit die Demokratie insgesamt stärken.

Das Schwerpunktthema des kommenden Volkshochschulsemesters fügt der allzu oft verwendeten Floskel „Alles gut!“ daher ein Fragezeichen hinzu und geht unter dem Motto „Alles gut!?“ der aktuellen Lage der Republik und ihren Befindlichkeiten auf den Grund.

Im Mittelpunkt steht dabei der Wert der Freiheit. Nach der erfolgreichen Ausstellung „Freiheit und ich“ im „Haus des Lebenslangen Lernens“, in deren Mittelpunkt der persönliche Freiheitsbegriff stand, wird es in der zweiten Jahreshälfte Exkursionen, Vorträge, Lesungen und Kurse zum Thema „Freiheit“ geben, in denen es unter anderem um die freie Meinungsäußerung, die Pressefreiheit, aber auch um mögliche Grenzen der persönlichen Freiheit und gesellschaftliche Verantwortung geht.

Im aktuellen Funkkolleg wiederum wird der Zusammenhang von Religion, Macht und Politik näher beleuchtet. Außerdem beschäftigt sich die vhs Kreis Offenbach mit der Thematik „100 Jahre Frauenwahlrecht“, setzt es in einen aktuellen Kontext und erinnert daran, dass letztlich erst mit dieser Errungenschaft Wahlen allgemein, gleich und frei wurden.

Darüber hinaus bietet die Volkshochschule auch diesmal wieder zahlreiche Kurse, Seminare und Veranstaltungen zur beruflichen oder persönlichen Weiterbildung, zur Freizeitgestaltung, zu den Themen Kultur oder Gesundheit sowie zum Erlernen oder Vertiefen von Sprachen an.

Sie sehen, das Angebot der Volkshochschule Kreis Offenbach deckt die unterschiedlichsten Bereiche ab und hat viele Facetten. Sicherlich ist auch für Sie ein interessantes Thema dabei. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Herzlichst

Oliver Quilling, Landrat Kreis Offenbach

Freiheit!

Die Freiheit, sie ist ein hohes Gut – aber auch anstrengend!

In unserem Grundgesetz in Artikel 2 verankert ermöglicht sie uns im Rahmen der Gesetze eine individuelle Lebensgestaltung. Was aber, wenn die Freiheit bedroht ist – vom Verhalten anderer, von Politik, Religion oder anderen Weltanschauungen?

Mit diesen Fragen beschäftigen sich folgende Veranstaltungen:

Arabischer Herbst? Berichte aus Nahost
Lesung und Gespräch mit
Karim El Gawhary, Journalist ORF Kairo, Buchautor
siehe S. 2

Freiheit – Entscheidung – Verantwortung
Kurs mit ***Dr. Rüdiger E. Böhle***
siehe S. 10

Damenwahl! 1918/19 Frauen in der Politik
Führung durch die Ausstellung im Historischen Museum Frankfurt
siehe S. 10

Funkkolleg 2018/19:
Religion. Macht. Politik.
Einführungsveranstaltung mit
Dr. Bettina Emmerich
(Hessischer Rundfunk)
siehe S. 2

Ausstellung „Freiheit und ich“ im HHL

Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

vhs Kreis Offenbach 1
vhs Dietzenbach 36
vhs Heusenstamm 53
vhs Rodgau 60
vhs in Rödermark 75

vhs Dreieich 83
vhs Egelsbach 83
vhs Hainburg 83
vhs Langen 84
vhs Mühlheim 84
vhs Neu-Isenburg 84
vhs Obertshausen 85
vhs Seligenstadt 85

Stichwortverzeichnis 86
Anmeldeformulare 87

Impressum

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

Redaktion: Hildgard Fries und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach

Layout, Satz: Petra Baumgardt

Druck: Westdeutsche Verlags und Druckerei GmbH

Fotonachweis:
fotolia.com (teilweise)

Auflage: 44.000

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Fachbereichsleitung: Frank Dörner
Tel.: 06103 3131-1332
E-Mail: f.doerner@kreis-offenbach.de

vhs-Vortragsreihe: FORUM AM MONTAG

Das FORUM AM MONTAG bietet einmal im Monat Gelegenheit, sich mit gesellschaftlichen Fragestellungen auseinanderzusetzen. Im Mittelpunkt der Vorträge stehen Themen aus Gesellschaft, Geschichte, Politik und Philosophie. Auch in diesem Semester stehen die Veranstaltungen unter dem Motto „Alles gut!?“ und befassen sich mit dem Thema Glück und dem Begriff des gelingenden Lebens.

Wie wollen wir leben? Über Glück und Lebenskunst

Glücklich und gelungen soll das Leben sein. So formulierte es bereits Aristoteles vor fast 2500 Jahren. Seit der europäischen Aufklärung wurde die Möglichkeit, ein gutes Leben über bloße Selbstführung zu erreichen, immer mehr angezweifelt. Der Staat wurde zunehmend zum Glücksgaranten erklärt. Doch seit einigen Jahrzehnten wird das Thema der selbstbestimmten Lebenskunst wieder zunehmend aktuell. Aber in welchem Sinne können wir unser Leben selbst beeinflussen? Und wie weit kann diese Idee überhaupt für alle Menschen gelten?

K010001
Prof. Dr. Gerald Weidner, em. Prof. für Pädagogik an der Katholischen Hochschule Mainz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 10.09.2018, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten

Kriegsmacht Deutschland? Handlungsoptionen zur Bewahrung des Friedens

Seit Jahren wird eine Neuausrichtung der deutschen Außenpolitik vorbereitet. Der traditionelle Kurs der militärischen Zurückhaltung steht zur Disposition. Deutschland soll sich zu einer aggressiven militärischen Ordnungsmacht entwickeln, zuständig für Kriege in Afrika, im Nahen und Mittleren Osten und in (Ost-)Europa. Wer am Frieden in Europa und in der Welt interessiert ist, bekommt mit diesem Vortrag weithin unbekannte Hintergrundinformationen und Handlungsempfehlungen.

K010002
Henrik Paulitz, Leiter der Akademie Bergstraße für Ressourcen-, Demokratie- und Friedensforschung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 15.10.2018, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten

Religion.Macht.Politik: Welche Rolle spielt der Staat?

Einführungsveranstaltung zum Funkkolleg

Die aufgeklärten modernen und demokratischen Gesellschaften haben sich von den Fesseln der Religion befreit und gründen auf den universalen Menschenrechten und der Vernunft. Über allem steht das Recht, neue Gesetze werden von Parlamenten gemacht und der Verstoß gegen sie wird im Namen des Volkes geahndet. Was legitim und legal ist, das regeln Richtlinien und Verfahren - und nicht Religionsführer. Hat sich also die Macht von der Religion befreit? Wo lebt jene christlich-jüdische Gedankenwelt in unserer Gesellschaft und Politik fort - und wo ist der Hinweis auf sie lediglich eine Methode der Ausgrenzung? Andererseits ist Religionsausübung ein Bedürfnis vieler Menschen und bestimmt ihre Identität. Welches Verhältnis Politik, Macht und Religion zueinander haben, darüber muss immer wieder neu entschieden werden.

K010003
Dr. Bettina Emmerich, Historikerin und Journalistin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 19.11.2018, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten

Information zum Funkkolleg:

Das hr-iNFO Funkkolleg „Religion.Macht.Politik“ läuft ab dem 03.11.2018 im Programm von hr-iNFO, zu jeder Radio-Sendung steht ein Podcast zur Verfügung. Anmeldungen für den Newsletter und Informationen zur zertifizierten Fortbildung ab August 2018 unter www.funkkolleg.de

Wie kann Leben gelingen? Sichtweisen moderner Psychologie

Viele Menschen sehnen sich nach Glück und verstehen darunter vor allem einen angenehmen Gefühlszustand, der möglichst lange anhalten soll. Doch die Erfahrung lehrt uns, dass die flüchtigen Glücksgefühle eher die Ausnahme sind, selbst in den besten Jahren. Was ist es dann, was unser Leben ausmacht? Und: Was müssen wir dafür tun? Die drei verschiedenen Ansätze der Psychologie bzw. Psychotherapie von Viktor E. Frankl, Martin Seligman und Steven Hayes können uns helfen, eine Antwort für unser persönliches Leben zu finden.

K010004
Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe und Publizist
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 10.12.2018, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten

Lebensgestaltung zwischen Sinnsuche, Glücksstreben und Melancholie

Nach Glück streben wir alle, wenngleich oft vergeblich, wobei uns die eigene Persönlichkeit ebenso wie die Lebensumstände im Wege stehen können. Der Philosoph Wilhelm Schmid sagt, wir können ohne Glück leben, aber nicht ohne Sinn. Diese Aussage wird von den Menschen bestätigt, die unter extremen Bedingungen überlebt haben. Also ist uns primär die Sinnsuche aufgetragen, denn die heutige Zeit kennt keinen für alle vorgegebenen verbindlichen Sinn. Schließlich müssen wir uns auch mit melancholischen Gefühlen auseinandersetzen, die uns aber auch bereichern.

K010006
Dr. Bernd Spahn, Lehrbeauftragter an der Universität des 3. Lebensalters in Frankfurt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 14.01.2019, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten

Menschliche Reife und der Weg dorthin

K010623
Dietrich Herrmann-Kapellen,
Gesprächstherapeut und Buchautor
Beschreibung siehe S. 7

Arabischer Herbst? Berichte aus Nahost Lesung und Gespräch mit Karim El-Gawhary

Ob Gewalt, Krieg, gesellschaftliche Umbrüche in den Ländern des Nahen Ostens, die Situation arabischer Frauen, die Schicksale geflüchteter Menschen - der Autor und Journalist Karim El-Gawhary gibt in seinen Reportagen und Büchern den Ereignissen und Bildern, die wir „aus den Medien“ kennen, ein Gesicht. Er erzählt von persönlichen Schicksalen, anhand derer die Tragik und die Reichweite der Situation in Nahost deutlich werden, aber auch Mut und Optimismus für gesellschaftliche Veränderungen aufscheinen. Aus erster Hand erfahren wir, wie es um die Arbeitsbedingungen für Autoren und Journalisten vor Ort bestellt ist und welche Chancen für eine Demokratisierung und für mehr Meinungsfreiheit im Nahen Osten bestehen.
Karim El-Gawhary lebt seit mehreren Jahrzehnten als Korrespondent und Autor im Nahen Osten, seit vielen Jahren ist er für den ORF in Kairo tätig. Seine bisher erschienenen Bücher waren alle Beststeller: Auf der Flucht (2015), Frauenpower auf Arabisch (2013), Tagebuch der arabischen Revolution (2011), Alltag auf Arabisch (2008).

K010010
Seligenstadt, ehem. Benediktinerabtei, Im Klosterhof, Winterrefektorium
Mi, 19.09.2018, 19.30-21.15 Uhr
Eintritt € 5,-, zahlbar vor Ort
(tel.) Anmeldung erbeten
Im Rahmen des Schwerpunkts „Meinungsfreiheit gestern und heute“ der KulturRegion FrankfurtRheinMain. Mit freundlicher Unterstützung durch die Hessische Literaturförderung.

Karim El-Gawhary

Zum 200. Geburtstag: Karl Marx‘ politisches Denken - Eine Einführung

Marx‘ Denken war bereits in seiner Zeit politisch wirkmächtig und ist es bis heute. Im Alltagswissen ist jedoch kaum mehr als die Behauptung, dass der Kapitalismus irgendwie ungerecht sei. Das Werk von Marx wird anhand einiger seiner philosophischen Figuren in seinen Grundzügen dargestellt. Dabei wird eine von mehreren möglichen Lesarten vorgeschlagen, die den Vorteil hat, auch heute noch zur Aufklärung über die Gegenwart beitragen zu können, ohne zentrale Errungenschaften der Moderne über Bord gehen zu lassen.

K010020
Marius Kött, Politikwissenschaftler an der Universität Frankfurt
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)
Fr, 26.10.2018, 18.30-20.0 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten
In Kooperation mit der vhs Dietzenbach

Willkommen bei alpha. Ihrem zuverlässigen Partner in der Arbeitswelt!

alpha
Personal-Service GmbH

Ihre Vorteile als Kunde:

- schnell und flexibel
- zuverlässig und beständig
- effektiv und kalkulierbar

Unsere Verbindungen ...
... sind Ihre Chance!

Ihre Perspektiven:

- Einen unbefristeten Arbeitsvertrag auf Basis des iGZ-DGB Tarifvertrages in Voll- oder Teilzeit mit **überdurchschnittlichen Verdienstmöglichkeiten**
- Für Sie ist unser internes Team, immer mit dem gleichen Ansprechpartner, erreichbar.
- Außertarifliche Zuschläge: Sonntag **50%** (steuerfrei); Nacht **25%** (steuerfrei); Feiertag **100%** (steuerfrei)
- iGZ-DGB tarifvertragsmäßiges **Urlaubs- und Weihnachtsgeld**

- Sie erhalten eine **Willkommensprämie von 300,- Euro**
- Handypauschale **bei Bedarf** bis **30,- Euro**
- Erstattung von **Fahrtkosten, Monatstickets** oder **Kilometergeld**
- Überstundengewährung als Vergütung oder Freizeitausgleich
- Sie können Ihren Urlaub und Freizeit nach Ihren Wünschen & mit unserem Kunden gestalten

---

- Kostenlose **Stellung Ihrer Dienstkleidung** sowie Sicherheitsschuhe für Ihren Einsatz
- Willkommenspräsent mit Gutschein
- Unser **kostenloser Fahrdienst** bringt und holt Sie bei Bedarf
- **Zuschuss für einen Kita-Platz** bis 150,- Euro
- Nutzen Sie Ihre Chance in einem Betrieb zu arbeiten, **bei dem bis zu 85%** der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter **von unseren Kunden übernommen werden!**

Office & Engineering

Dipl.-Ingenieure
Bau/Architektur
Immobilienfachwirte
Verwaltungsfachkräfte
Industriekaufleute
Sachbearbeiter
Logistikfachkräfte
Busfahrer

Pflege & Soziales

Erzieher
Gesundheits- und Krankenpfleger
Altenpfleger
Krankenpfleger
Pflegehelfer
Altenpflegehelfer

Gewerblich & Technisch

Industrieelektroniker
Mechatroniker
Industriemechaniker
Zerspaner
Qualitätskontrolleure
Schweißer
Chemikanten

www.personalservice-alpha.de

alle Stellen m/w

Thema Europa: Tagesfahrten nach Straßburg und Luxemburg

Die Europa-Union, Kreisverband Offenbach e.V., eine überparteiliche, unabhängige Bürgerbewegung, lädt Sie zu zwei Tagesfahrten mit dem Bus nach Straßburg oder Luxemburg ein. Die Einstiegsstelle ist im Kreisgebiet Offenbach.
In Straßburg sind Sie Gast zu einem Gespräch bei einem Europaabgeordneten und nehmen an einer Plenarsitzung des Europäischen Parlamentes teil. Die Tagesfahrt nach Luxemburg beinhaltet eine geführte Stadtbesichtigung und den Besuch des Europäischen Gerichtshofes.
Die frühzeitige Anmeldung und Bezahlung erfolgt über die Europa-Union. Weitere Informationen bei Frau Christel Germer (Europa-Union), E-Mail: hcgermer@t-online.de, Tel.: 06074 26913.
Termine:
Straßburg: 02.10.2018, 24.10.2018, 13.11.2018, 11.12.2018 und 12.12.2018, Kosten: € 40,-
Luxemburg: 26.09.2018, Kosten € 50,-
Veranstalter ist die Europa-Union.

Umweltbildung und Verbraucherfragen

Fachbereichsleitung: Petra Lück
Tel.: 06103 3131-1343
E-Mail: p.lueck@kreis-offenbach.de

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht, Betreuungsverfügung - 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 unterbreitet. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patienten, Pflegebedürftige und / oder deren Angehörige.
K010401
Jörn Breitung, Rechtsanwalt
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mi, 21.11.2018, 18.00-21.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

Reinigungsmittel selber herstellen - Umwelt schützen

- Premiumkurs Kleingruppe
Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir ein Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel und flüssiges Waschmittel her. Zudem werden Ihnen natürliche Alternativen zu Deo und Shampoo präsentiert.
Die eigene Herstellung klassischer Putz- und Körperpflegemittel ist kostengünstig und ohne großen Aufwand möglich – umwelt- und gesundheitsschonend. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen.
Bitte mitbringen: leere Sprühflasche, 5 Schraubgläser zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien
K010408
Aurelia Schuster
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)
So, 23.09.2018, 11.00-14.00 Uhr
€ 20,-, (zzgl. Material: € 3,-), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Heilkräuterspaziergang: Schmackhafte Kräuter und Heilpflanzen kennen lernen

Ob zur Blutreinigung, gegen Husten und Erkältung oder gegen Harnwegsinfekte aus vielen heimischen Wildkräutern lassen sich Heilmittel herstellen.
Auf einem landschaftlich sehr 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 mitbringen: Lupe, Stift und Schreibbrett

K010411
Marion Bredemeier, Phytotherapeutin, Dipl-Ing. Landespflege
Treffpunkt: Rodgau (Nieder-Roden), Parkplatz an der verl. Römerstraße
Fr, 14.09.2018, 16.00-19.00 Uhr
€ 17,- inkl. Kursmaterial, 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010412
Marion Bredemeier, Phytotherapeutin, Dipl-Ing. Landespflege
Treffpunkt: Seligenstadt (Froschhausen), Sportplätze an der Lache am Parkplatz
So, 07.10.2018, 10.00-13.00 Uhr
€ 17,- inkl. Kursmaterial, 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Geschichten zum Erkennen unserer Waldbäume

eine botanische Märchenwanderung
Bäume regen seit jeher die Fantasie der Menschen an und spielen in vielen Märchen eine wichtige Rolle. Bei dieser Wanderung werden einzelne Baumarten vorgestellt, und in kurzen Geschichten über sie erfahren wir etwas über ihre charakteristische Gestalt.
K010414
Iris Husermann, Försterin u. Waldpädagogin
Treffpunkt: Heusenstamm, Feldkreuz am südl. Ende der Richard-Wimmer-Straße
Fr, 26.10.2018, 15.00-17.30 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin, 3 UE
(tel.) Anmeldung erbeten
In Kooperation mit dem Forstamt Langen

Entwerfen Sie Ihren Traumgarten

Workshop
Der Garten wird immer mehr zu einer Oase für Körper, Geist und Seele - ein Wohnzimmer im Freien. Hierbei ist die Planung des Gartens von entscheidender Bedeutung. Geschickte Planung, Beachtung entsprechender Gestaltungsgrundsätze und die Berücksichtigung der persönlichen Vorlieben der Bauherren garantieren einen hohen Wohlfühlfaktor. Zunächst erfolgt eine Einführung in die Gartengestaltung mit einer Vielzahl von Anregungen (Gestaltungsgrundsätze/ Raumkonzept/ Gestaltungselemente etc., jedoch ohne Pflanzberatung). Sie erstellen dann unter fachlicher Anleitung ein erstes Gesamtkonzept für die Gestaltung Ihres Gartens und bringen dieses zu Papier.
Bitte mitbringen: weichen Bleistift, Radiergummi, Transparentpapier, Grundriss bzw. Lageplan des entsprechenden Gartengrundstücks, in welchem alle relevanten Elemente (z.B. Gebäude, alter Baumbestand) eingezeichnet sind, am günstigsten mit dem Maßstab 1:100.
K010415
Michael Maier, Dipl.-Ing. Landschaftsarchitekt (FH)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Sa, 24.11.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 45,-, 1 Termin, 7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Gärten im Klimawandel - positive Effekte der Umgestaltung

In den letzten Jahren wird viel über den Klimawandel berichtet und diskutiert. Durch eine Umgestaltung kann ein Garten klimatischen Veränderungen wie Trockenheit und Hitzeperioden besser begegnen. Zudem kann jede/r einzelne in Haus, Hof und Garten dazu beitragen, dem Klimawandel entgegenzuwirken. Der Vortrag beleuchtet die zu erwarteten Auswirkungen und stellt Maßnahmen wie Regenwasserbewirtschaftung, Dach- und Fassadenbegrünung vor, die auch zu einer neuen Ästhetik unserer Gärten beitragen. Schwerpunkt liegt jedoch auf der entsprechenden Bepflanzung des Gartens und der Freiräume.
K010416
Michael Maier, Dipl.-Ing. Landschaftsarchitekt (FH)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, 25.10.2018, 18.30-20.30 Uhr
- Eintritt frei -, 1 Termin, 3 UE
(tel.) Anmeldung erbeten

Fährtenlesen - Auf den Spuren der Wildtiere

Vortrag
Wildtiere sind scheu und nachtaktiv. Kein Wunder, dass viele glauben im Park oder Wald um die Ecke würden keine Tiere leben. Wer genauer hinschaut, wird jedoch überall ihre Spuren und Fährten entdecken.
Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, waren Meister im Fährtenlesen. Sie waren darauf angewiesen, die Anwesenheit der Tiere zu erkennen und erfolgreich auf Jagd und sicher durch die Natur zu gehen.
Der Vortrag gibt eine Einführung in die alte Kunst des Fährtenlesens.
K010420
Axel (Wurzeltrapp) Trapp,
Wildnispädagoge
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Do, 08.11.2018, 18.30-20.00 Uhr
- Eintritt frei -, 1 Termin, 2 UE
(tel.) Anmeldung erbeten

Berufsbegleitende Fortbildung - Wildnispädagogik

Ganzheitliche Umweltbildung mit dem Wissen der Naturvölker
Wissen, Fertigkeiten und Lehrmethoden der Naturvölker sind Säulen dieser Fortbildung. Ein Wissen so alt wie die Menschheit, und deshalb so aktuell wie nie. Entdecken Sie kraftvolle Wege sich mit der Natur und ihren Kreisläufen zu verbinden. Helfen Sie als Coyote Teacher anderen, die Wildnis draußen und drinnen zu entdecken. Sie richtet sich an Naturfreunde und alle in pädagogischen Berufen, die kleine und große Menschen beim Knüpfen von Naturverbindungen begleiten.
Die einjährige Fortbildung besteht aus 6 Wochenendmodulen (Fr-So) und Selbststudium.
In Kooperation mit der Wurzeltrapp Wildnisschule. Bitte fordern Sie den Flyer und die ausführliche Beschreibung an. Anmeldeschluss ist der 21. Januar 2019.

Informationsveranstaltung für Interessierte

Die Veranstaltung informiert über die einjährige Fortbildung „Wildnispädagogik“. Die Kursleitung stellt Inhalte und Ablauf der Fortbildung vor und beantwortet die Fragen der Interessierten.

K010422
Axel (Wurzeltrapp) Trapp,
Wildnispädagoge, Kamana Graduate (USA)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Do, 08.11.2018, 20.00-21.30 Uhr
- Eintritt frei -, 1 Termin, 2 UE

K010423
Axel (Wurzeltrapp) Trapp,
Wildnispädagoge, Kamana Graduate (USA)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Do, 17.01.2019, 19.00-20.30 Uhr
- Eintritt frei -, 1 Termin, 2 UE
(tel.) Anmeldung erbeten

Führung im Solarpark Dreieich-Buchschlag

Mit einem Jahresstromertrag von mehr als 8.000 MWh ist der Solarpark die größte Anlage in Hessen. 39.400 Solarmodule erzeugen auf einer Fläche von 15,3 ha ausreichend Strom, um 2.000 Vier-Personenhaushalte damit zu versorgen.
Bei der Führung informieren wir Sie über den Bau und die Funktionsweise der Photovoltaikanlage. Auch wird auf die Besonderheit eingegangen, dass der Solarpark auf einer ehemaligen Deponie errichtet wurde, z.B. die Altlastensanierung, aber auch die ökologischen Nischen mit seltenen Pflanzen- und Tierarten, die sich nun gebildet haben.
K010419
Andrea Günther, Stadtwerke Dreieich GmbH
Treffpunkt: Stadtwerke Dreieich GmbH, Eisenbahnstr.140
Mi, 26.09.2018, 16.00-18.30 Uhr
€ 10,- inkl. Bustransfer zum Solarpark,
1 Termin, 3 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

„Ich suche Pflegeeltern“
manche Kinder brauchen ein neues Zuhause!
Sie haben: Freude am Zusammenleben mit Kindern? 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 wie Sie zu einem kostenfreien Informationsabend ein, bei dem wir Ihnen zwei unterschiedliche Modelle der Pflegeelternschaft - Vollzeitpflege und zeitlich befristete Bereitschaftspflege - vorstellen möchten.
Kindertagesbetreuung, Adoptions- und Pflegekinderdienst des Kreises Offenbach
Dietzenbach, Kreishaus, Werner-Hilpert-Str.1, Raum 1.A.25 „Usak“
Mi, 19.09.2018, 18.00 – 20.00 Uhr oder
Mi, 21.11.2018, 18.00 – 20.00 Uhr
Bitte tel. anmelden: Sekretariat Frau M. Weigel (Tel. 06074 8180-3325)

Pädagogik, Erziehung und Familie

Fachbereichsleitung: Sabine Bäcker
Tel.: 06103 3131-1340
E-Mail: s.baecker@kreis-offenbach.de

Ein bewegter Eltern-Kind-Tag für gehirn-gerechtes Lernen

Familie, Schule und Hausaufgaben sind wie ein Tanz. Alle sollten wissen wie es geht und einer führt. Eltern sind noch die Wegweiser Ihrer Kids und Teens, umso mehr dürfen auch Sie, liebe Eltern, wissen wie gehirn-gerechtes Lernen funktioniert. Sie können Ihr Kind unterstützen und auf dem Weg des eigenverantwortlichen Lernens begleiten. Kommen Sie gemeinsam zu diesem Trainingstag. Themen: Zahlen, Daten, Fakten behalten, Vokabeln lernen, 10 Tipps aus der Neurobiologie des Lernens und Spaß.
Für Kinder ab der 4. Klasse in Begleitung einer vertrauten, erwachsenen Bezugsperson.
K010501
Andrea Kurz, zert. LernCoach, Kommunikationstrainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 08.09.2018, 10.00-16.00 Uhr
€ 28,- (Gebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Person)
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ordnungsmanagement schafft Lebensqualität und Freude

- Premiumkurs Kleingruppe
Kennen Sie das? Sie wollen etwas in die Garage oder den Keller räumen, aber dort ist schon alles voll? Sie möchten Ihre Unterlagen sortieren, aber nach welcher Struktur? Sie wissen nicht, wie und wann Sie anfangen sollen, weil die Motivation und ein dauerhaft funktionierendes System fehlen? Im Kurs lernen Sie Systeme und Denkweisen kennen, die Ordnung und Klarheit in Ihr Leben bringen. Lernen Sie entSCHEIDUNGEN zu treffen und loszulassen. Erfahren Sie das Gefühl von Freiheit und Erleichterung und schaffen Sie Platz für Neues.
K010502
Petra Skali, Mentaltrainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
So, 16.09.2018 und 23.09.2018,
10.00-15.15 Uhr
€ 76,-, 2 Termine, 4-7 TN

Namen und Gesichter erinnern: kein Problem!

- Premiumkurs Kleingruppe
Mit Spaß und Methode behalten wir ab jetzt jeden Namen und jedes Gesicht, das wir erinnern wollen, im Gedächtnis. Das geht nur mit Methode. Und die üben wir mit vielen praktischen Beispielen ein. Dazu erhalten Sie eine ausführliche Unterlage zum weiteren Üben und Anwenden. Geeignet ab 14 Jahren bis ins hohe Alter.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, Kopfkissen, Schreibmaterial, Essen und Trinken nach Ihrem Bedarf
K010503
Peter Urbassek, NLP-Practitioner, trainiert nach Gregor Straub und Jens Voigt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Sa, 01.12.2018, 10.00-16.00 Uhr
€ 43,-, 4-7 TN

Kommunikation

Mit Körpersprache zum Erfolg

Was verraten Körperhaltung, Gestik, Stimme und Mimik? Nutzen Sie in Zukunft die Körpersprache als Schlüsselqualifikation für Ihr Miteinander, sei es im privaten oder beruflichen Umfeld. Ob Schauplatz Büro, Bewerbung oder Date - diese Seminar bietet Ihnen zahlreiche interaktive Alltagsbeispiele.
K010601
Andrea Kurz, Kommunikations- und Innovationstrainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 19.01.2019, 10.00-16.00 Uhr
€ 22,-

Streit - Kräftemessen oder Kräftenutzen?

Konflikte kosten Kraft und gehören doch unvermeidbar zu unserem Alltag. Können Auseinandersetzungen eine Bereicherung sein? Dieser Kurs folgt den Grundsätzen der Mediation. In Übungen lernen Sie den Kern von Konflikten zu erkennen und Ihre eigenen Motive klarer wahrzunehmen. Sie erfahren, wie Sie Ihre eigenen Interessen in persönlichen Streitigkeiten aktiv und angemessen vertreten können.
Bitte mitbringen: Schreibzeug
K010602
Eveline Westh, Mediatorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 26.01. und 02.02.2019,
10.00-16.00 Uhr
€ 43,-, 2 Termine

Bildungsurlaub: Wertschätzende Kommunikation in Beruf und Alltag

BU

Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände gelassen reagieren? Hier lernen Sie die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) kennen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für eigene Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen und auch freundlich „nein“ zu sagen. Dieser Bildungsurlaub bietet praktisches Handwerkszeug und ist für Menschen gedacht, die sich nach mehr Leichtigkeit sehnen.

K010608
Jeannette Werner, Kommunikationstrainerin, Dipl.-Betriebswirtin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 12.11.-16.11.2018,
09.00-16.30 Uhr
€ 199,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010603
Jeannette Werner, Kommunikationstrainerin, Dipl.-Betriebswirtin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 11.02.-15.02.2019,
09.00-16.30 Uhr
€ 206,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Jeannette Werner, Kommunikationstrainerin, Dipl.-Betriebswirtin

Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag -

BU

Ein Bildungsurlaub zu den Themen Kommunikation und Stressbewältigung

Wir Menschen im Rhein-Main-Gebiet bewegen viel - und stehen oft auch unter Druck in Bezug auf Leistung und Erfolg. Sie möchten Methoden kennenlernen, die Ihre Lebensfreude und Ihre Gelassenheit erhalten? Hier bekommen Sie praktisches Handwerkszeug an die Hand und lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg. So können Sie in Zukunft noch souveräner mit Angriffen umgehen und verlieren weniger Energie in Konflikten. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine abwechslungsreiche und praxisorientierte Woche ab, in der Sie frische Energie tanken können.

K010604
Jeannette Werner, Kommunikationstrainerin, Dipl.-Betriebswirtin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 06.05.-10.05.2019,
09.00-16.30 Uhr
€ 206,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Persönlichkeit und Sprachmächtigkeit -

BU

Ein Bildungsurlaub zur Förderung konstruktiver Kommunikation im beruflichen und privaten Alltag

In der Kommunikation reagieren wir oft auf das, von dem wir denken, dass es der andere so gemeint hat. Manch einer versucht auch, harte Worte im Nachhinein abzufedern mit: Das habe ich nicht so gemeint. Und manchmal ist der Zugang zur eigenen Ausdruckskraft wie zugemauert. So können Probleme entstehen, die eigentlich gut zu lösen sind - und um solche Lösungen soll es in diesem Seminar gehen. Im Bildungsurlaub können Sie im praktischen Umgang mit der Objektiven Hermeneutik und der Hypnotherapie erfahren, wie sich Sprachschatz und Handlungsvermögen praktisch ins Unermessliche steigern lassen, wie die Aufmerksamkeit wieder auf das Eigentliche gelenkt werden kann und wie Kommunikationsprozesse, eigene Ausdrucksfähigkeit, Konzentration, innere Ruhe und das Selbstbewusstsein generell verbessert werden können.
Bitte mitbringen: alles, was Sie für eine Wohlfühlhaltung für die täglich angebotenen Trancen brauchen, also Matte, Decke, Kisschen, Socken usw. sowie Verpflegung für den Tag.

K010607
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 08.10.-12.10.2018,
10.00-17.00 Uhr
€ 199,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010605
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 01.07.-05.07.2019,
10.00-17.00 Uhr
€ 207,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

Bildungsurlaub: Souveräne Kommunikation in Beruf und Gesellschaft

BU

Verbale und nonverbale Kommunikation als Schlüsselkompetenz

Lernen Sie Ihre kommunikativen Stärken kennen und gezielt im Arbeits- und Alltagsleben zu nutzen. Erwerben Sie die Fähigkeit, Ihre Gesprächspartner/innen besser zu verstehen, um bei Konflikten verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen und sich dennoch durchzusetzen. Lernen Sie Manipulationsversuche zu durchschauen. Praxisnah aufbereitete Modelle und viele praktische Übungen u.a. zum Einsatz von Stimme und Auftreten lassen sich unmittelbar umsetzen. Sie üben zielführendes Verhalten, um sich sprachlich und körpersprachlich jederzeit souverän und selbstbewusst zu zeigen.

K010606
Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 19.08.-23.08.2019,
09.00-16.00 Uhr
€ 240,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Psychologie / Persönlichkeitsentwicklung

Wichtiger Hinweis!
Kurse und Seminare im Bereich Psychologie haben immer das Ziel, mehr über sich selbst und andere zu erfahren. Aber sie wollen auch Wege zur Heilung psychischer und psychosomatischer Probleme aufzeigen und somit zur (psychischen) Gesunderhaltung beitragen. Sie sind jedoch keine Therapie und kein Therapieersatz. Sie setzen normale Gesundheit und Belastbarkeit voraus. Bei Zweifeln, ob der Kursbesuch in der eigenen persönlichen Situation angebracht ist, empfehlen wir ärztlichen oder psychologischen Rat in Anspruch zu nehmen.

Bitte beachten Sie:
Wenn Sie nicht sicher sind, ob der von Ihnen ausgewählte Kurs Ihren Erwartungen und Vorstellungen entspricht, stehen wir für Rückfragen gerne zur Verfügung.
Tel.: 06103 3131–1340, Sabine Bäcker
E-Mail: s.baecker@kreis-offenbach.de

12 Wochen zum Aktivieren Ihrer Lebensfreude, innerer Zufriedenheit und Balance

- Premiumkurs Kleingruppe

Zufriedenheit entsteht in unserem Innern als Teil eines bewussten, selbstbestimmten Lebens. Reflexion, Achtsamkeit und (Selbst-) Liebe sind dabei wichtige Bestandteile. Nehmen Sie sich Zeit für sich, insbesondere dann, wenn Sie sich nie Zeit für sich nehmen. Setzen Sie sich Ziele, seien Sie ausdauernd und spüren Sie wieder mehr Freude. Der Kurs begleitet Sie auf diesem Weg. Die sieben Präsenztermine bieten Anleitung und Erfahrungsaustausch, zusätzlich erhalten Sie kleine tägliche Umsetzungsübungen, um die gewünschte Veränderung nachhaltig in Ihr Leben zu integrieren.

K010610
Petra Skali, Mentaltrainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 15.09., 29.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. und 08.12.2018,
09.30-14.00 Uhr
€ 227,-, 7 Termine, 4-7 TN

Was uns bewegt - Psychologie im Alltag

Dieser Kurs geht aus von den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden gemeinsam festgelegt, anhand von kurzen praxisnahen Texten aus der neueren Psychologie vorgestellt und im Austausch miteinander geklärt.

K010611
Dietrich Herrmann-Kapellen,
Gesprächstherapeut und Buchautor
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Di, ab 25.09.2018, 15.00-17.15 Uhr, 14-täglich
€ 65,-, 8 Termine

Gertrude Kapellen, Dipl.-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin

Vortragsreihe: Organismische Weisheit

Gemessen an der Fülle der Gesundheitstipps, die in Büchern, Zeitschriftenartikeln oder auch als gute ärztliche Ratschläge angeboten und intensiv konsumiert werden, müsste es um die Gesundheit in der Bevölkerung ziemlich gut bestellt sein. Aber das Gegenteil ist der Fall: Mehr für die eigene Gesundheit zu tun, scheint nicht mehr eigene Gesundheit herbeizuführen.
In dieser Vortragsreihe erfahren Sie etwas über die Grenzen des Machbaren und wie genau an diesen Grenzen sich jene Möglichkeiten eröffnen, wirklich heilsame Kräfte zu aktivieren. Unser Leib-Seele-Organismus verfügt über eine eigene Weisheit und Kraft, die wir viel zu selten in unsere Gesundungsprozesse einbeziehen. Wie sich diese machtvolle organismische Weisheit für körperliche, emotionelle und geistige Entwicklungsprozesse wieder gezielt nutzen lässt, soll zentrales Thema dieser Vortragsreihe sein. Jeder Vortrag schließt mit einer Trance zur Vertiefung des neu Erfahrenen ab. Ein Intensivseminar zum praktischen Umgang mit der organismischen Weisheit findet im Anschluss an die Vortragsreihe statt.

Wie der Körper zu uns spricht

K010612
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Di, 25.09.2018, 19.30-21.30 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten.

Was die Gefühle eigentlich zeigen

K010616
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Di, 23.10.2018, 19.30-21.30 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten.

Wohin der Geist tatsächlich strebt

K010626

Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Di, 20.11.2018, 19.30-21.30 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten.

Organismische Weisheit - Wie die eigene Gesundheit aktiviert werden kann

Intensivseminar mit Trance

Dieses Intensivseminar baut auf der vorangegangenen Vortragsreihe auf. Im Mittelpunkt des Seminars stehen praktische Übungen, die das Körperbewusstsein stärken, den Umgang mit den Gefühlen erleichtern und die Umsetzung von geistigen Impulsen in angemessenes Handeln intensivieren können. Alle Anregungen werden zusätzlich mittels hypnotherapeutischer Trance (nach Milton H. Erickson) verankert.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, alles, was sie zu Ihrer Bequemlichkeit brauchen und Schreibzeug, Verpflegung für den Tag.

K010627

Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.111
Sa, 24.11.2018, 10.00-17.00 Uhr
€ 60,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Michael Jaensch, Heilpraktiker für Psychotherapie, Gestalttherapeut

Wie darf Man(n) sein? Angebot für Männer in der Mitte ihres Lebens

- Premiumkurs Kleingruppe

Für Sie ist die Zeit gekommen, einmal zurückzublicken? Sind Sie mit dem Ergebnis Ihrer bisherigen Bemühungen zufrieden? Partner, Vater, Bruder, Sohn - die Männerrollen sind vielfältig und mit unterschiedlichsten Erwartungen verbunden. Im Kurs erforschen wir, was wir brauchen, um angesichts dieser Vielfalt auch mit uns selbst im Einklang zu stehen und die Aufgaben, die das Leben uns stellt, gut bewältigen zu können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk

K010613

Michael Jaensch, Heilpraktiker für Psychotherapie, Gestalttherapeut
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, 27.09., 18.10. und 08.11.2018,
18.30-21.30 Uhr
€ 65,-, 3 Termine, 4-7 TN

Mit Gelassenheit älter werden - Leben im Jetzt

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kurs räumen wir mit unseren Vorurteilen gegenüber dem Älterwerden auf, die meistens mit negativen Vorstellungen verbunden sind. Die neuen Erkenntnisse aus der Alternsforschung sind ermutigend und machen Lust, die lange zweite Lebenshälfte zu gestalten. Mit Konzepten aus der Positiven Psychologie können wir unseren Blick auf die kommende Lebenszeit verändern. Wir haben es selbst in der Hand, unserem Leben mit Wohlwollen zu begegnen, Zufriedenheit zu erlangen und auch vor dem Alter keine Ängste zu entwickeln: Leben im Jetzt.
Bitte mitbringen: Stifte, einen Schreibblock und ein Getränk

K010614

Angelika Becker, Psychologische Beraterin - Personal Coach (SGD)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Do, ab 18.10.2018, 18.00-20.00 Uhr
€ 43,-, 3 Termine, 4-7 TN

Innehalten und selbstbestimmt leben

- Premiumkurs Kleingruppe

Hektik, Stress, von einem Termin zum nächsten hetzen. AUSZEIT! In diesem Kurs halten wir inne und fragen uns: Was erfüllt mich und macht mir Freude? Wie möchte ich mein Leben gestalten? Wo möchte ich in fünf Jahren sein? Wir setzen Techniken aus dem Mentaltraining gezielt ein, um positive Veränderungen zu starten.

K010615

Sabine Gramann, NLP-Master Coach, Systemischer Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 20.10.2018, 10.00-17.00 Uhr
€ 49,-, 1 Termin, 4-7 TN

System- und Familienaufstellungen

Haben Sie den Eindruck, dass etwas Ihren Erfolg bremst, dass Sie sich immer wieder falsche Partner/innen aussuchen oder dass Sie nicht Ihr Leben leben, wie Sie es sich wünschen? Oft liegen unbewusste „Verstrickungen“ mit unserer Herkunftsfamilie vor. Aufstellungen bringen diese Beziehungen ans Licht, indem das Bild der eigenen Familie/des Systems durch Stellvertreter im Raum nachgestellt wird. Die „Verstrickungen“ können aufgelöst und Lösungswege erfahren werden. Mehrere Teilnehmer/innen können ein eigenes Thema aufstellen.

K010619

Prisca Engeler, Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 04.11.2018, 09.30-17.30 Uhr
€ 30,-

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313

Psycho-Kinesiologie: Dialog mit dem Unterbewusstsein

Die Psycho-Kinesiologie ist eine Heilmethode, die unmittelbaren Kontakt mit dem Unterbewusstsein über den „Muskeltest“ aufnimmt. Auf diese Weise können die Ursachen (meistens verdrängte Ereignisse) von psychischen Blockaden, seelischen Problemen und körperlichen Symptomen aufgedeckt werden. An diesem Erlebnisabend werden die Grundlagen der Psycho-Kinesiologie vermittelt und Sie erleben, wie Sie durch den „Muskeltest“ mit dem Unterbewusstsein kommunizieren können.

K010620

Prisca Engeler, Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, 06.11.2018, 19.00-21.15 Uhr
€ 8,-

Die innere Stärke fördern und resilienter werden

- Premiumkurs Kleingruppe

Resilienz ist die Widerstandskraft, trotz schwieriger Situationen und Umstände nicht zu verzagen. Sie nicht nur meistern zu können, sondern auch daran zu wachsen. Manche Menschen bekommen das hin, man fragt sich: Wie machen die das nur? Sie können sich diese Resilienz antrainieren. In diesem Kurs erhalten Sie entscheidende Hilfen und Unterstützung. Das Training basiert auf Techniken aus der Resilienz, EMDR, Mentaltraining und Energiearbeit, zusammengefasst zu einem Konzept für mehr Bewusstsein und Lebensqualität.

K010622

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, 13.11. und 20.11.2018,
18.30-21.15 Uhr
€ 38,-, 2 Termine, 4-7 TN

Menschliche Reife und der Weg dorthin

Vortrag

Im öffentlichen Bewusstsein ist die Entwicklung menschlicher Reife hinter den Erwerb von fachlichen Kompetenzen völlig zurückgetreten. Dabei entscheidet sie doch über die Qualität unserer Beziehungen, über das Klima in unseren Betrieben und öffentlichen Einrichtungen, und auch ein erfülltes Leben ist ohne menschliche Reife gar nicht denkbar. In diesem Vortrag wollen wir die öffentliche Sprachlosigkeit unterbrechen und mit Bildern, Beispielen und praktischen Hinweisen zeigen, wie jeder Schritt zur menschlichen Reife uns aufleben lässt. Wer so mit sich ins Reine kommt, befreit bisher gebundene Kräfte und gewinnt Zugänge zum eigenen Lebenssinn.

K010623

Dietrich Herrmann-Kapellen,
Gesprächstherapeut und Buchautor
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Do, 15.11.2018, 19.30-21.30 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten.

Eva Maria Sell, Life-/Business-Coach, Yoga-/Business-Yogalehrerin, Personalfachfrau

Hochsensibilität entdecken - besser damit umgehen

- Premiumkurs Kleingruppe

Kommt Ihnen das bekannt vor: Sie nehmen mehr wahr als andere, reagieren empfindlicher auf Geräusche, Licht und Gerüche, stressige Situationen oder negative Stimmungen beeinträchtigen Sie stark? In einem geschützten und motivierenden Rahmen erfahren Sie mehr über Hochsensibilität, tauschen Erfahrungen aus und entdecken die positiven Seiten wie z.B. tiefe Intuition und Kreativität. Freuen Sie sich auf Übungen, die Ihnen helfen, entspannter mit emotionalen und körperlichen Stressreaktionen umzugehen, wenn Ihr Wahrnehmungs-Akku übervoll ist.

K010625

Eva Maria Sell, Life-/Business-Coach, Yoga-/Business-Yogalehrerin, Personalfachfrau
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Di, 20.11. und 27.11.2018,
17.30-20.30 Uhr
€ 43,-, 2 Termine, 4-7 TN

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Reiki-Lehrerin

Die Kraft des positiven Denkens

- Premiumkurs Kleingruppe

Unsere Gedanken bestimmen wie es uns geht! Berufliche Herausforderungen und persönliche Belastungen führen oft zu Überforderung, Stress, innerer Unruhe, Angstzuständen und auch zu körperlichen Beschwerden. Wie Sie durch eine veränderte Sicht der Dinge und neue Denkansätze Ihren Umgang damit deutlich verbessern und positiver und leichter leben können, erarbeiten wir in diesem Workshop. Dabei unterstützen uns Elemente aus der Resilienz, Mentaltraining und Achtsamkeit sowie Entspannungs- und Visualisierungsübungen.

K010629

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mi, 05.12.2018, 18.30-21.30 Uhr
€ 22,-, 4-7 TN

Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI) und freier Reikilehrer

Das große 60-Tage-Schlank-Programm - Abnehmen mit Hypnose
- Premiumkurs Kleingruppe

In einer Tiefenhypnose wird Ihr Unbewusstes auf Ihr Schlank-Programm eingestimmt: Ihre Fettverbrennung optimiert sich, sich bewegen macht Ihnen immer mehr Freude und eine zu Ihnen passende Ernährung ist Ihnen wichtig. Sie werden spürbar mehr Willensstärke erleben und sich schneller satt fühlen. Täglich mit den Seminar-CDs üben und Ihr persönlicher Erfolgskurs ist dauerhaft in Ihr Leben integriert. Plus 4xTreffen zum Austausch, zum Erweitern und Vertiefen der Hypnose. Damit werden Sie zum Profi im Schnell- und Tiefentspannen und Umsetzen Ihrer Ziele.
Bitte mitbringen: Unterlage, Decke für bequemes Sitzen und Liegen, Schreibmittel, Essen/Trinken nach Ihrem Bedarf.

K010630
Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI), NLP-Practitioner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Sa, 01.09.2018, 10.00-18.00 Uhr sowie ***Mi, 19.09., Mi, 26.09., Di, 02.10., und Mi, 17.10.2018,*** jeweils 18.30-20.30 Uhr
€ 113,- (zzgl. € 10,- für Übungs-CD und Skript bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 4-7 TN

Hinweis:
Hypnosekurse eignen sich nicht bei psychischen Erkrankungen, schweren Herz-/Kreislauferkrankungen sowie Thrombose und Epilepsie.

Das Hypno-Schlank-Programm - Abnehmen mit Hypnose
- Premiumkurs Kleingruppe

Ihre Fettverbrennung wird in einer Tiefenhypnose optimiert. Ihr Unbewusstes unterstützt Sie dabei. Sie werden spürbar mehr Willensstärke erleben und sich schneller satt fühlen. Erfahren Sie, wie auch Ihr „innerer Schweinehund“ zu Ihrem Partner wird. Üben Sie täglich mit der Seminar-CD und nach 30 Tagen ist dieses kraftvolle Schlank-Programm dauerhaft in Ihr Leben integriert. Ein Nachtreffen verstärkt die Hypnose mit den Teilnehmenden.
Bitte mitbringen: Unterlage, Decke für bequemes Sitzen und Liegen, Schreibmaterial, Essen und Trinken nach Ihrem Bedarf.

K010631
Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI), NLP-Practitioner
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 26.01.2019, 10.00-18.0 Uhr
Di, 05.02.2019, 18.30-20.30 Uhr
€ 70,- (zzgl. € 10,- für Übungs-CD und Skript bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 4-7 TN

Selbsthypnose und Hypnose Teil I Entspannung, Ruhe und Gelassenheit
- Premiumkurs Kleingruppe

Erleben Sie an einem Tag tiefe Selbsthypnose und ihre Möglichkeiten:
- wie Sie besser ein- und durchschlafen
- wie Sie Ihre Nervenbatterie aufladen und Ihr Immunsystem stärken (Powernap)
- wie Sie Ihre Wünsche zu kraftvollen Zielen weiterentwickeln
- wie Sie ein Quell guter Gefühle werden - Sie sind motiviert!

Nach drei Wochen weiteren Übens ist Ihnen Ruhe, Entspannung, Gelassenheit und eine gute Stimmung zur inneren Haltung geworden und Sie sind es immer. Da wir auch paarweise üben (nur wer möchte), lernen Sie gleich beides: Selbsthypnose und Hypnose. Mit Skript und Übungs-CD.
Bitte mitbringen: Unterlage und Decke für bequemes Sitzen und Liegen, Schreibmaterial, Essen und Trinken nach Ihrem Bedarf.

K010632
Peter Urbassek, Hypnosemaster (TMI), NLP-Practitioner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 27.10.2018, 10.00-18.00 Uhr
€ 59,-, 4-7 TN

Selbsthypnose Teil II, Anwendungen - die Schlüssel zu Ihrem Leistungspotential
- Premiumkurs Kleingruppe

Erleben Sie erstaunliche neue Möglichkeiten:
- wie Sie Ihren inneren Bildschirm nutzen = Sie können visualisieren
- wie Sie viel tiefer entspannen können als Sie jemals waren (coma state) und damit optimale Regeneration erleben
- wie Sie den „inneren Schweinehund“ zum Verbündeten machen
- wie Sie negativen Überraschungen vorbeugen: das „Havarie-Training“ der Astronauten
- wie Sie schmerzfrei wie ein Fakir werden können
- wie Sie Shaolin-Techniken zur Leistungssteigerung nutzen

Mit Übungs-CD und ausführlichem Skript.
Voraussetzung: Selbsthypnose I oder Vergleichbares (z.B. Autogenes Training)
Bitte mitbringen: Unterlage, Decke usw. für bequemes Sitzen und Liegen und Schreibmittel mitbringen; sowie Essen/Trinken nach Ihrem Bedarf.

K010633
Peter Urbassek, Hypnosemaster (TMI), NLP-Practitioner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 10.11.2018, 10.00-18.00 Uhr
€ 59,-, 4-7 TN

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

„Reiki“ 1. Grad Das Klassische Seminar nach Usui Sensei
- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Seminar erleben Sie mit der Kompetenz und Kraft von 25 Reiki-Lehrer-Jahren:
- die Möglichkeiten dieser Kunst, z.B. die Selbstheilungskräfte anregen, Stress und Unruhezuständen entgegenwirken und Vitalität und Kraft steigern
- die Anwendung der traditionellen Handpositionen
- wie Sie sich selbst und andere mit Reiki unterstützen können
- den Ursprung und die Geschichte des Reiki
- die erneute volle Öffnung Ihres Energiekanals für die universale Lebenskraft Reiki
- und damit eine innere Wirbelsäulen-Aufrichtung (immer wieder hochinteressant).

Dazu erhalten Sie ein Skript und eine Urkunde.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Liegen Iso-Matte, Decke, Kopfkissen usw., Schreibmittel. Essen und Getränke nach Ihrer Wahl.

K010634
Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI), NLP-Practitioner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 03.11.2018, 09.30-17.30 Uhr
So, 04.11.2018, 09.30-17.30 Uhr
€ 113,-, 2 Termine

Endlich rauchfrei - mit Hypnose
- Premiumkurs Kleingruppe

Das Hypnosecoaching-Programm: mit dem Rauchen aufhören ohne Entzugserscheinungen. Sie wollen endlich mit dem Rauchen aufhören und Nichtraucher werden? Das ist Ihre Chance! Dieses moderne Coaching-Programm ermöglicht es jedem, rauchfrei zu leben. Durch den speziellen Aufbau des Programms in zwei Teile wird die Hypnose vorab individuell auf Sie abgestimmt. Das erhöht die Erfolgsrate. Darauf erfolgt die Hypnose: Sie kann die Rauchentwöhnung ohne Nikotinpflaster, ohne Nikotinentzug, ohne Gewichtszunahme oder sonstige Entzugserscheinungen ermöglichen. Ein Nachtreffen verstärkt die Hypnose mit den Teilnehmenden.
Bitte mitbringen: Unterlage, Decke für bequemes Sitzen und Liegen, Schreibmaterial, Essen und Trinken nach Ihrem Bedarf.

K010635
Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI), NLP-Practitioner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Sa, 17.11.2018, 10.00-16.00 Uhr
Di, 27.11.2018, 18.30-20.30 Uhr
€ 59,- (zzgl. € 10,- für Übungs-CD und Skript bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 4-7 TN

Prisca Engeler, Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Bildungsurlaub: Raus aus dem Hamsterrad mit Work-Life-Balance
BU
Ein Wochentraining zu mehr Zufriedenheit

Haben Sie den Eindruck, dass Sie sich wie ein Hamster im Rad drehen? Hoher beruflicher Leistungsdruck, stressiger Alltag, belastende Konflikte können zu Überlastung, Frustration bis hin zu Burnout führen. Work-Life-Balance bedeutet Arbeit, soziale Beziehungen, Gesundheit und Sinnerfüllung (eigene Wünsche und Werte) in Einklang zu bringen. Mit diesem Training sollten Sie wieder die wichtigste Person in Ihrem Leben werden und bewusst entscheiden, was Ihnen wichtig ist. Wir stärken unser Selbstbewusstsein, verbessern unsere Kommunikation, entspannen uns und lernen Methoden aus dem Zeit- und Stressmanagement kennen, um ein balanciertes und zufriedenes Leben gestalten zu können.
Bitte mitbringen: eine Isomatte und eine Decke

K010636
Prisca Engeler, Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 03.12.-07.12.2018,
09.30-16.30 Uhr
€ 207,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010638
Prisca Engeler, Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 03.06.-07.06.2019,
09.30-16.30 Uhr
€ 207,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub: Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag
BU

Viele Menschen erleben wachsende Anforderungen und Beschleunigung im Arbeitsleben, neuen Medien bringen Flexibilität und ständige Erreichbarkeit. Herausforderung oder Überforderung? Wie geht man im beruflichen Alltag mit Erwartungshaltungen und eigenen Grenzen um? Im Kurs gehen wir diesen Fragen nach, erforschen Ursachen von Stress, gehen der Thematik Waldbaden auf die Spur und lernen mit Hilfe von 7 Schritten für Entspannung und Regeneration, Energie und Fokussierung für neue Herausforderungen aufzubauen.
Bitte mitbringen: eine Isomatte und eine Decke

K010637
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 25.03.-29.03.2019,
09.30-16.30 Uhr
€ 205,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub: Resilienztraining - was uns stark macht

BU

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche. Es unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Entdecken Sie das Thema Resilienz für sich! In einer ausgewogenen Mischung aus Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Ziel ist es, Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und eine Matte
K010639
Sabine J. Pütz, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, 05.08.-09.08.2019,
09.00-16.00 Uhr
€ 206,- (zzgl. € 5,- für Material bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kurse für Frauen

Eine Veranstaltung von Arbeit und Leben, Kreisarbeitsgemeinschaft Offenbach

Bildungsurlaub: Schreiben auf Sylt für Frauen

BU

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.
K010701
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
List auf Sylt
Sa, 16.03.-So, 24.03.2019
€ 585,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Vorbesprechung am Samstag, dem 26.01.2019 um 19.30 Uhr in Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3.
Bitte Flyer mit näheren Informationen anfordern bei Anja Merget unter 06103 3131-1350.

Dem Erinnerungsfluss folgen - Kreatives autobiografisches Schreiben für Frauen

Frauen folgen dem inneren Fluss der Erinnerung und bringen ihn kreativ schreibend ins Außen. Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, Träume und Erfahrungen in der Natur unterstützen das Entstehen von Skizzen, Geschichten und Gedichten.
Bitte mitbringen: Malblock DIN A3, Collegeheft DIN A4, Notizheft, Mal- und Schreibmaterial
K010704
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 23.09., 28.10., 25.11., 16.12. und 27.01.2019, 15.00-18.00 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 20 UE

Schreiben im Museum - Sich selbst in Kunst und Schrift entdecken

Ein Schreibkurs für Frauen

Angeregt durch die Betrachtung weiblicher Darstellungen in der Kunst setzen sich die Teilnehmerinnen schreibend mit der eigenen Biografie auseinander. Der Austausch über die entstandenen Texte, Gedanken, Gedichte oder Fragmente findet in wohlwollender Atmosphäre im Museumscafé statt.
Treffpunkt: im Eingangsbereich
Bitte mitbringen: Schreibheft DIN A4, Notizblock und Schreibmaterial
K010705
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Frankfurt a. M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Fr, 19.10., 02.11., 23.11. und 14.12.2018, 16.00-19.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. Museums-Eintritt: € 12,-), 4 Termine, 16 UE
Falls Sie das Museum kostenlos besuchen können, teilen Sie uns das bitte bei der Anmeldung mit.

Die gesetzliche Rentenversicherung - ein Buch mit sieben Siegeln?

Dass die gesetzliche Rentenversicherung nicht mehr ausreicht, den Lebensstandard zu erhalten, ist inzwischen bekannt. Darüber hinaus herrscht häufig Unkenntnis. Was passiert bei langer oder endgültiger Berufsunfähigkeit? Welche Möglichkeiten gibt es, meine Arbeitskraft nach langer Krankheit oder Unfall wieder herzustellen? Wann bekomme ich Regelaltersrente, Frührente, Berufsunfähigkeitsrente oder Hinterbliebenenrente? Wie sieht es dann mit der Krankenversicherung aus und wann muss ich meine Rente versteuern? Alles Fragen, mit denen man sich frühzeitig befassen sollte, um rechtzeitig vorsorgen zu können.
K010713
Bernd Koop, Vorsitzender VdK Ortsverband Ober-Roden
Rödermark (Urberach), SchillerHaus, Schillerstraße 17
Mo, 03.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten.
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark und dem VdK Ortsverband Ober-Roden.

Die Perfektionsfalle - Ein Thema für jede Frau

Interaktiver Vortrag

Frauen wollen es häufig allen recht machen, alle Rollen perfekt zu 100% ausfüllen. Es fällt ihnen oft schwer „Nein" zu sagen und so laden sie sich noch mehr auf. Verbitterung und Zusammenbrüche können vermieden werden, wenn es gelingt, aus der Perfektionsfalle auszusteigen. Indem wir eine neue Position einnehmen und einen klaren Blick darauf, wann es angemessen ist 100% zu liefern und wann auch mal 20% völlig ausreichend sind, kommen wir in eine gute Balance. Dies führt zu mehr Gesundheit und ausgeglichenen Beziehungen.
K010716
Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach und Trainerin
Kelterscheune, Rödermark (Urberach), Darmstädter Str. 18
Di, 23.10.2018, 19.00- 21.00 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.
Hinweis: Anmeldung bis zum 11.10.2018 ist erforderlich.

Workshop: Schulung für Ehren- und Hauptamtliche „NEIN zu Gewalt an Frauen"

Anlässlich des bundesweiten Aktionstages laden die Referentinnen zu einer Schulung zum Thema: „NEIN zu Gewalt an Frauen" ein. Die Schulung sensibilisiert für die Thematik, klärt auf über die Formen und den Kreislauf der Gewalt und gibt einen Überblick über das Hilfenetzwerk im Kreis Offenbach.
K010718
Ulrike Vierheller, Integrationsbauftragte
Rödermark (Urberach), SchillerHaus, Schillerstraße 17
Mi, 14.11.2018, 18.00-20.00 Uhr
- Eintritt frei -
In Zusammenarbeit mit der Frauen- und der Integrationsbeauftragten der Stadt Rödermark

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313

„Die verborgenen Muskeln"

Den Beckenboden spüren und trainieren lernen - ein Kompaktkurs für Frauen

Eine Schwäche unserer Beckenbodenmuskulatur führt häufig zu Einschränkungen in Alltag und Partnerschaft. Dieser Kurs ist sowohl für interessierte als auch betroffene Frauen gedacht.
Inhalte:
- Bau, Funktion und mögliche Störungen des Beckenbodens
- den Beckenboden spüren, aktivieren und entspannen lernen
- Übungen aus der Funktionellen Bewegungslehre und der Atem- und Entspannungstherapie
- Erarbeiten eines Trainingsprogramms für den Alltag - auch kombinierbar mit jeder Sportart zur Prävention und Stabilisation von Beckenbodendysfunktionen

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, eine Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen
K010727
Michaela Schmidt-Eppinger,
Physiotherapeutin
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Sa, 08.09.2018, 10.30-15.00 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 6 UE
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

WENDO - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Herabsetzungen in Beruf und Alltagsleben, Ausgrenzung, verbale und körperliche Übergriffe bis hin zu Vergewaltigung, sowie bereits die Angst vor diesen unterschiedlichsten Formen von (sexualisierter) Gewalt, gehören nach wie vor zum Leben von Mädchen und Frauen. WenDo bietet als „Weg der Frauen" Möglichkeiten, Ihre Stärke(n) und Fähigkeiten neu oder wieder zu entdecken und diese für sich zu nutzen - in alltäglichen, aber auch in ärgerlichen, empörenden, übergriffigen, beängstigenden oder bedrohlichen Situationen. Ein Weg, um
- Ihre Handlungsspielräume zu erweitern
- Ziele zu erreichen
- eigene Aggression zu erleben und ihr einen Ausdruck zu geben
- Konfliktsituationen anzugehen
- Übergriff- und/oder Gewaltsituationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern, und sich zu wehren
- Freude, Spaß und (Lebens-)Lust zu erfahren

Teilnehmen kann jede Frau, unabhängig von Alter, Fitness, ...
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Decke o. ä., evtl. Verpflegung
K010720
Brigitte Störmer, Dipl. Sozialpädagogin, WenDo-Trainerin, Integrative Gestalttherapeutin (HPG), Coach
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Sa, 15.09.2018, 10.00-16.00 Uhr
€ 30,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

„SOL Y SOMBRA“ Flamencokurs für Anfängerinnen

Ein Kurs für alle, die erste Einblicke in die (Tanz-) Kunst des andalusischen Flamenco bekommen möchten!
Wir „schnuppern“ in Tanz, Rhythmen, Geschichte und unterschiedliche Flamencostile und erarbeiten eine kleine Choreographie.
Bitte mitbringen: gut sitzende Schuhe mit kleinem, festem Absatz und nach Laune einen langen weiten Rock.
K010730
Michaela Schmidt-Eppinger, Dozentin für Flamenco-Tanz
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa, 20.10.2018, 10.30-15.00 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 6 UE

Kaffeepause der weiblichen Abgeordneten der Nationalversammlung in Weimar, 1919

Führung zur Ausstellung „Damenwahl! 1918/19 - Frauen in der Politik“

Am 19. Januar 1919 war es soweit! Frauen konnten in Deutschland zum ersten Mal wählen und sich wählen lassen. Das Historische Museum Frankfurt lenkt mit der großen, ganz Deutschland in den Blick nehmenden Jubiläumsausstellung erstmals die Aufmerksamkeit auf die Frauen, die zur Entstehung der Weimarer Republik und zur Einführung des Frauenwahlrechts in Deutschland beitrugen. Auf rund 1.000 Quadratmetern werden die historischen Ereignisse und die mit ihnen verbundenen Protagonistinnen von der Jahrhundertwende an über die Jubiläumsjahre 1918/1919 bis in die Weimarer Republik hinein präsentiert. In einer ca. 60-minütigen Führung werden wir über die Geschehnisse von damals informiert.
Verbindliche Anmeldung erforderlich bis zum 15.09.2018!
Treffpunkt: 11.45 Uhr im Museum, Ebene 0,
K010740
Frankfurt a. M., Historisches Museum, Saalhof 1 (ehem. Fahrtor 2)
Sa, 22.09.2018, 11.45-13.30 Uhr
Museumseintritt € 10,- vor Ort, Inhaber Museumscard frei
- keine Gebührenermäßigung/ -befreiung
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Kurse für Männer

Wie darf Man(n) sein? Angebot für Männer in der Mitte ihres Lebens

- Premiumkurs Kleingruppe
Für Sie ist die Zeit gekommen, einmal zurückzublicken? Sind Sie mit dem Ergebnis Ihrer bisherigen Bemühungen zufrieden? Partner, Vater, Bruder, Sohn - die Männerrollen sind vielfältig und mit unterschiedlichsten Erwartungen verbunden. Im Kurs erforschen wir, was wir brauchen, um angesichts dieser Vielfalt auch mit uns selbst im Einklang zu stehen und die Aufgaben, die das Leben uns stellt, gut bewältigen zu können.
Bitte mitbringen: Stifte, einen Schreibblock und ein Getränk
K010613
Michael Jaensch, Heilpraktiker für Psychotherapie, Gestalttherapeut
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, 27.09., 18.10 und 08.11.2018, 18.30-21.30 Uhr
€ 65,-, 3 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Der Weg des Schwertes – Taiji-Chuan-Schwertform nach Kobayashi

- Premiumkurs Kleingruppe
Die Schwertform dient in Japan und China der Selbstdisziplinierung und ist geprägt von den Lehren des Chan und des ZEN. Ohne Ich-Bezogenheit verändert sie den Blick auf das gesamte Lebensumfeld. Das Schwert dient als Objekt, das mit dem Übenden (Subjekt) verschmilzt und zu einer ganzheitlichen Lebenssicht führt. Eine Kurzeinweisung in die japanische Achtsamkeitsmeditation und ein Kurzvortrag über aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung und Neuroplastizität ergänzen den Kurs.
Sitzmatten, Sitzkissen und Schwerter werden gestellt
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
K010750
Detlef Bittner, zertifizierter Taiji-Chuan-Lehrer (DDQT)
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Sa, 20.10.2018, 09.00-15.00 Uhr
€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Innere Potenziale freisetzen - Achtsamkeit für Männer

- Premiumkurs Kleingruppe
Überholte Rollenerwartungen lassen Männer in Verantwortung für Beruf, Familie und Gesellschaft oftmals an die Grenzen ihrer psychischen, physischen und emotionalen Leistungsfähigkeit stoßen. Die japanische Achtsamkeitsmeditation ZEN und Elemente aus dem Qigong verhelfen uns zu einer Überbrückung dieser Muster, um nach außen authentisch, frei und leistungsstärker agieren zu können. Zwei Kurzvorträge über die Grundlagen der ZEN-Meditation, neuronalen Plastizität und transpersonalen Psychologie (K. Wilber) vertiefen den Einstieg. Sitzmatten werden gestellt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
K010752
Detlef Bittner, zertifizierter Taiji-Lehrer (DDQT) u. persönlicher Schüler von Chan-Meister HsinTao/Taiwan
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 27.10.2018, 09.00-15.00 Uhr
€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Innere Potenziale freisetzen – Konfliktlösungen

- Premiumkurs Kleingruppe
Nach dem Kennenlernen der japanischen ZEN-Meditation und Elementen aus dem Qigong wollen wir die Inhalte vertiefen und Möglichkeiten zu Konfliktlösungen finden. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, insbesondere den komplementären Kräften des Yin und des Yang und bekommen die Taiji-Schwertform nach Kobayashi vorgestellt. Ein Erfahrungsaustausch beendet den Workshop und lädt zur Fortsetzung und Intensivierung des Erlernten im Alltag ein. Sitzmatten werden gestellt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
K010754
Detlef Bittner, zertifizierter Taiji-Lehrer (DDQT) u. persönlicher Schüler von Chan-Meister HsinTao/Taiwan
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 10.11.2018, 09.00-15.00 Uhr
€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Philosophie / Ethik

Philosophie - Denken und Logik / Was heißt logisch denken

Was jeder Mensch ganz einfach kann: denken! Was aber und wie denkt der Mensch, wenn er denkt? Wie kommt der Mensch, wenn er denkt, genau zu diesem Gedanken und nicht zu einem anderen? Was ‚regiert' das Denken? Hier kommt die Logik ins Spiel: was uns logisch erscheint, erkennen wir als sinnvoll an; was unlogisch, lehnen wir als sinnlos ab. - Was ist ‚logisch'? Was ist ‚die Logik'? Welches Verhältnis ‚herrscht' zwischen Logik / logisch und Denken / denken?
K010801
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Mi, ab 19.09.2018, 20.00-21.30 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Kultur / Ethik: Freiheit - Entscheidung - Verantwortung

Freiheit, Entscheidung, Verantwortung sind das Fundament unserer Kultur, unseres Staates, unseres sozialen Gemeinwesens. So selbstverständlich wir mit diesen Worten umgehen und wissen, was gemeint ist, ebenso sehr drehen und wenden wir notfalls diese Worte - je nach Bedarf und Nutzen. So klar scheint die Bedeutung dieser Worte also nicht zu sein. Was ist FREIHEIT? Was ist ENTSCHEIDUNG? Was ist VERANTWORTUNG?
K010802
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Do, ab 20.09.2018, 18.15-19.45 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Stadtkultur

Commerzbank-Tower Frankfurt a. M.

Mit 259 Metern ist der Commerzbank-Tower das höchste Gebäude Deutschlands. Stararchitekt Sir Norman Foster stellte dieses Gebäude der Superlative mit seinen 56 Stockwerken 1997 fertig. Vom gläsernen Aufzug aus hat man einen atemberaubenden Ausblick auf die Banken-Metropole. Besonders beachtenswert sind auch zwei der Himmelsgärten mit zum Teil exotischer Bepflanzung.
Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 12 Jahre.
Bitte Personalausweis mitbringen!
K010901
Frankfurt a. M., Commerzbank, Haupteingang Gr. Gallusstraße
Sa, 17.11.2018, 10.00-11.00 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Das Ende der Veranstaltung kann aufgrund der örtlichen Gegebenheiten variieren.
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

„Mit gutem Herz und bösem Maul“ – Die Marktfrau Zwiwwelels erzählt Klatsch und Tratsch aus dem Frankfurt des 19. Jahrhunderts

Die Zwiwwelels, die den lieben langen Tag unter ihrem Schirm vor ihrem Gemüsekorb hockt erlebt so manche Kuriosität des alltäglichen Lebens auf der Straße. Nach ihrem Markttag ist sie in der Altstadt unterwegs, wo sie die alten Gassen und Plätze, Häuser und Winkel vor ihrem geistigen Auge auferstehen lässt.
K010905
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Frankfurt a. M., Stoltzebrunnen auf dem Hühnermarkt
So, 07.10.2018, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

Frankfurts neue Altstadt und der Krönungsweg

Nun ist sie fertig, die neue Altstadt! Wir wollen einen genauen Blick auf das Viertel werfen und Ihnen das Konzept und die Geschichte des Quartiers erläutern. Wir schreiten über den Krönungsweg und vernehmen den Nachhall des Volkes Jubel anlässlich der Krönungsfeierlichkeiten. Wir stellen Ihnen die Nachbauten der historischen Häuser wie den Esslinger und die Goldene Waage vor und deren einstigen Bewohner. Die Altstadt erzählt uns nun von Römern und Kaisern, von Goethe und den Melbers, von Stoltze und dem Struwwelpeter.

K010906
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Frankfurt a. M., Stoltzebrunnen auf dem Hühnermarkt
So, 18.11.2018, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

„Wo früher wurd' geschossen, wird heut' der Tag genossen"

1804-1812 entledigte sich Frankfurt seines Festungspanzers und schuf angenehme Spazierwege anstelle der einstigen Wälle. Es war die Geburt der sogenannten Wallanlagen, die sich von der Obermainbrücke im Halbkreis um die Innenstadt bis zur Untermainbrücke ziehen. Man bereicherte die Parkanlage im Laufe der letzten anderthalb Jahrhunderte mit zahlreichen Denkmälern und Skulpturen. Mozart, Lessing, Heine und Beethoven wurden bisweilen recht eigenwillig gewürdigt. Andere Monumente erinnern an den Marshallplan, die Erfindung des Telefons oder die Opfer der Drogenszene. Bei einem knapp 3 Kilometer langen unterhaltsamen Spazierweg widmen wir uns diesen Themen und natürlich auch der Geschichte der Wallanlagen und der ehemaligen Festungsanlagen.

K010907
Thomas Huth, Kunsthistoriker
Frankfurt a. M., Euro-Zeichen am Willy-Brandt-Platz
Fr, 14.09.2018, 15.00-17.15 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

„Massel und Broche!" Ein Rundgang zu 750 Jahren jüdischer Geschichte in Frankfurt

Vom 12. Jahrhundert an ist die Judengemeinde in Frankfurt nachweisbar. Ab dem 16. Jahrhundert zählt sie zu den wichtigsten und größten Gemeinden des alten Reiches. Ihr einstiges Ghetto, die Judengasse, war bis zu ihrem Abriss im 19. Jahrhundert eine Stadt in der Stadt. Ausgehend vom Dom, gegenüber dessen Südportal die erste Synagoge der Stadt stand, begeben wir uns zum einstigen Standort des Altstädter Brückenturms, wo die Darstellung der „Judensau" ein Jahrhunderte währendes Ärgernis darstellte. Über die Reste der sogenannten Staufenmauer, die den Verlauf der späteren Judengasse vorgab, gelangen wir dann zum Museum Judengasse. Zum Schluss suchen wir dann noch den benachbarten Judenfriedhof auf.

K010908
Thomas Huth, Kunsthistoriker
Frankfurt a. M., Haupteingang Dom
Fr, 26.10.2018, 14.00-16.15 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Der Eintritt in Höhe von € 6,- für das Museum Judengasse ist vor Ort zu zahlen.
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

„Aus auffrichtiger Lieb vor Franckfurt"...

...lautet der Titel einer Ausstellung im Historischen Museum über das Frankfurter Patriziat und dessen Engagement für die Stadt. Mit zahlreichen caritativen Stiftungen und Schenkungen privater Sammlungen stellte das Frankfurter Bürgertum diese Liebe über viele Generationen unter Beweis. Neben den Sammlungen steht auch das Bauensemble zwischen Rentturm und Saalhofkapelle im Mittelpunkt des Rundgangs. Und nicht zuletzt erinnert der Bernusbau an die für Frankfurt immer bedeutende Wechselwirkung von Einwanderung und Wirtschaftsblüte.

K010909
Thomas Huth, Kunsthistoriker
Frankfurt a. M., Kassenraum des Historischen Museums
Fr, 23.11.2018, 14.00-16.15 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Der Eintritt in Höhe von € 8,- für das Historische Museum ist vor Ort zu zahlen.
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

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. Auf der Lügenbank an der Mainfähre darf an der Wahrheit gedreht werden, bis sich die Balken biegen. 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.
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

K010911
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Treffpunkt Lügenbank an der Mainfähre
So, 28.10.2018, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,- inklusive Besuch im RegioMuseum

K010912
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Treffpunkt Lügenbank an der Mainfähre
So, 25.11.2018, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,- inklusive Besuch im RegioMuseum

Eine Kauffrau in Seligenstadt

Wer von Nürnberg zur Messe nach Frankfurt reisen wollte, kam zwangsläufig über die Zollstation Seligenstadt. So auch Katharina, eine verwitwete Kauffrau aus Nürnberg, die mit viel Charme, Macher-Mentalität und Lebkuchen von ihren Erlebnissen auf dem Geleitszug, den Gebräuchen in der Stadt und von der Messe erzählt. Begleiten Sie Katharina aus Nürnberg durch die Straßen Seligenstadts und lassen Sie sich mit einem abschließenden Besuch im RegioMuseum in längst vergangene Zeiten entführen.
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

K010913
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Treffpunkt Freihofplatz, Eingang Klosteranlage
So, 16.09.2018, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,- inklusive Besuch im RegioMuseum

K010914
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Treffpunkt Freihofplatz, Eingang Klosteranlage
So, 27.01.2019, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,- inklusive Besuch im RegioMuseum

Archäologie entlang des Bieberbachs - Radtour

„Wasser ist Leben" - Bäche und Flüsse sind Wasserquelle, Transportweg und Energielieferant. Die Tour beginnt in Heusenstamm mit Schloss und Schlossmühle, führt entlang des Bieberbaches mit zahlreichen Mühlen bis zur Mündung in den Main bei Mühlheim. Dabei gibt es Einblicke in die Besiedlung dieses Raumes von der Steinzeit bis heute.

K010920
Gesine Weber und Dagmar Kroemer, Archäologinnen
Heusenstamm, Treffpunkt Eingang Heusenstammer Schloss
So, 16.09.2018, 14.00-17.00 Uhr
€ 5,-/ € 2,- für Kinder und Jugendliche bis 16 J.

Kultur – Gestalten

Fachbereichsleitung: Dr. Angela Beike
Tel.: 06103 3131-1333
E-Mail: a.beike@kreis-offenbach.de

Literatur

Arundhati Roy - „Der Gott der kleinen Dinge"

Der Roman beschreibt das packende und anrührende Schicksal einer indischen Familie, die an verbotener Liebe zerbricht. Gleichzeitig entsteht ein Gesellschaftspanorama; eine in Fragmenten erzählte Geschichte Indiens nach der Unabhängigkeit von 1948. Thematisiert werden die politischen Unruhen, das tief verwurzelte Kastensystem, die Armut und die soziale Ungleichheit und das alles in einer sehr poetischen Erzählweise.
„It isn't a book about India...,it is a book about human nature." A. Roy

K020101
Dagmar Grau
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Di, ab 11.09.2018, 09.30-11.45 Uhr, (alle 14 Tage!)
€ 65,-, 8 Termine, 24 UE

Heinrich Böll - Ansichten und Einsichten

Der Literaturnobelpreisträger Heinrich Böll (1917-1985) ist einer der bedeutendsten Repräsentanten der deutschen Nachkriegsliteratur. Die Faszination des Dichters liegt nicht zuletzt in der Vielseitigkeit und seines schriftstellerischen Könnens begründet. Wir lesen in Auszügen aus seinen Werken: Ansichten eines Clowns, Gruppenbild mit Dame, Wanderer kommst du nach Spa..., Doktor Murkes gesammeltes Schweigen, Irisches Tagebuch u.a. Am 13.11.2018 werden die Dres. Regina & Jochen Schick referieren.

K020102
Lou Heinrich
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm
Di, 18.09., 02.10., 16.10., 30.10. und 13.11.2018, 18.30-19.30 Uhr
- Eintritt frei -
Keine Anmeldung erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark.

Literatur - Die Dramaturgie des Schicksals

Die Frage nach dem Sinn menschlichen Daseins und nach den prägenden Kräften des Schicksals ist so alt wie die Menschheit. Die Literatur erzählt auf plastische Weise von dieser Auseinandersetzung des Menschen mit diesen Ur-Fragen: das Gelingen wie das Scheitern bis hin zur Tragödie. Eine besondere „Dramaturgie des Schicksals“ bringt Balzac in seinem Roman „Vater Goriot“ zur Sprache: Die verhängnisvolle Wirkung der selbstlosen, aufopfernden Liebe eines Vaters zu seinen Töchtern.
Literaturliste: Honoré de Balzac, Vater Goriot
K020103
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Do, ab 20.09.2018, 20.00-21.30 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

„In der Werkstatt“ mit Juan Guse

Ein Gespräch über einen Roman in der Mache! Juan Guse gewährt uns exklusiv einen Einblick in die Entstehung seines neuen Romans und liest uns daraus vor. Natürlich plaudern wir auch über seine weiteren Pläne und sein Stipendium in der Villa Aurora in L.A., welches er im Frühjahr 2018 absolvierte.
K020110
Nadine Nitsche
Seligenstadt, ehem. Benediktinerabtei, Im Klosterhof, Winterrefektorium
Fr, 10.08.2018, 19.30-21.45 Uhr
Eintritt € 5,- (Barzahlung vor Ort)
In Zusammenarbeit mit geschichten*reich.
Vorverkauf im geschichten*reich, Aschaffenburger Str. 27, 63500 Seligenstadt (06182 21771).

„In diesen grün verhangenen Gängen“ - Ein literarischer Gang über den Frankfurter Hauptfriedhof

Auf dem Frankfurter Hauptfriedhof sind nicht wenige schriftstellerisch Tätige begraben (z. B. Ricarda Huch, Friedrich Stoltze, Artur Schopenhauer). An ihren Grabdenkmälern werden kurze literarische Originaltexte zu Gehör gebracht. Weitere Gräber bieten in anderer Weise Anknüpfungspunkte für Literarisches. Historische, biographische und kulturhistorische Anmerkungen ergänzen die Textvorträge.
K020111
Winfried B. Sahm
Frankfurt, Hauptfriedhof, Hauptportal, Eckenheimer Landstraße
Sa, 20.10.2018, 15.00-18.00 Uhr
€ 5,- (Barzahlung vor Ort), 1 Termin, 3 UE

„Im holden Tal, auf schneebedeckten Höhen“ - Mit Goethe unterwegs

Für seine Zeit war Goethe ein weitgereister Mann. Und für viele seiner Ortsveränderungen zwischen dem Harz und Sizilien liegen literarische Zeugnisse vor - als Prosatext oder Gedicht. Der Abend bringt eine Auswahl zu Goethes Kutsch-, Schiffs- und Fußreisen zu Gehör. Biographische und kulturhistorische Erläuterungen ergänzen den Vortrag der Texte.
K020112
Winfried B. Sahm
Heusenstamm, Im Hinteren Schlösschen, Im Herrngarten 3
Mi, 14.11.2018, 19.30-21.45 Uhr
- Eintritt frei -
Keine Anmeldung erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Heusenstamm.

13 unverzichtbare Gedichte (Neue Folge) – Ein Lyrisches Leporello

Deutschsprachige Gedichte, die der Vortragende auf keinen Fall missen möchte, werden zu Gehör gebracht, kommentiert und erläutert - dann ein zweites Mal gelesen. Nach dieser stilistisch und inhaltlich abwechslungsreichen lyrischen Abfolge ist Gelegenheit, das Gehörte im gemeinsamen Gespräch zu vertiefen.
K020113
Winfried B. Sahm
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm
Do, 31.01.2019, 19.30-21.45 Uhr
- Eintritt frei -
Keine Anmeldung erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark.

39. Frauenfrühstück: Gudrun Höpker „Es könnte so schön sein“

Es könnte so schön sein...blühende Pflanzen auf der Dachterrasse, Freunde, die einem sofort Hühnersuppe vorbeibringen, wenn man ein leichtes Kratzen im Hals verspürt, die blinkende Showtreppe, über die man leichtfüßig die Bühne betritt... leider sieht die Welt aber anders aus. Das Leben bietet auch andere Katastrophen, die Gudrun Höpker auf unnachahmliche Art erzählt, spielt, liest oder in eigenen Liedern am Klavier besingt
Dietzenbach, Bürgerhaus, Europaplatz 3, Großer Saal
So, 14.10.2018, 10.00 Uhr
(Einlass ab 09.30 Uhr)
€ 19,- inkl. Frühstücksbüfett
Karten unter 06074 812266 (vhs Dietzenbach e.V.), online und bei allen anderen Vorverkaufsstellen zzgl. weitere Gebühr.

Tanzpraxis

Tango Argentino

Einführung
In seinen Anfängen alles andere als gesellschaftsfähig gelangte der Tango auf dem Umweg über Paris in Buenos Aires zu sozialer Anerkennung. Heute hat die Tango-Begeisterung fast die ganze Welt erfasst. Die Faszination liegt vor allem in der Musik, einer Mischung aus Melancholie und Leidenschaft. Beim Tango wird viel improvisiert. Dabei geht es um Miteinander und Zusammenspiel, um Führen und Folgen im Einklang mit der Musik. Ein Dialog ohne Worte! Der Workshop vermittelt die Grundelemente des Argentinischen Tango. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.
K020501
Maria Bischoff, Joachim Romero
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa, 15.09.2018, 15.00-18.00 Uhr
So, 16.09.2018, 11.00-14.00 Uhr
€ 49,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Salsa und Merengue - Karibische Lebensfreude

Salsa ist ein populärer Gesellschaftstanz aus Lateinamerika, der paarweise oder in der Gruppe getanzt wird. Salsa steht für Lebensfreude und Leichtigkeit! Salsa kennt keine Alters- oder Klassengrenzen und lässt viel Raum für Spiel und Improvisation. In diesem Workshop erlernen Sie unter professioneller Anleitung die wichtigsten Grundlagen des Salsa (Merengue und Bachata inklusive). Sie bekommen ein Gefühl für die Musik und den Rhythmus und werden bald mit Freude danach tanzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.
K020503
Maria Bischoff, Joachim Romero
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa, 24.11.2018, 15.00-18.00 Uhr
So, 25.11.2018, 14.00-17.00 Uhr
€ 49,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Disco Fox

Einführung
Der Disco Fox ist einer der beliebtesten Paartänze. Getanzt wird er zu aktuellen Radio-Hits, bekannten Schlagern oder auch zu mitreißenden Oldies und damit zu (fast) jeder Musikrichtung. Der Disco Fox ist locker, einfach zu erlernen und lässt genug Raum für freies Tanzen. Ein Paartanz, der viel Spaß macht! In diesem Workshop lernen Sie neben dem Grundschritt einfache Schrittfolgen, Figuren und Variationen, die Sie frei variieren können. Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger/innen! Die Teilnahme ist nur paarweise möglich!
K020504
Maria Bischoff, Joachim Romero
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa, 08.09.2018, 15.00-18.00 Uhr
So, 09.09.2018, 11.00-14.00 Uhr
€ 49,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Disco Fox

Weiterführung
Disco Fox zu tanzen macht Ihnen Spaß und Sie wollen gern neue Figuren und Kombinationen erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Im Kurs werden verschiedene Variationen wie z. B. Wickel-, Kreuzhand- oder Schiebetür-Figuren vorgestellt und eingeübt, damit Sie auf der Tanzfläche eine gute Figur machen können. Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.
K020505
Maria Bischoff, Joachim Romero
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa, 03.11.2018, 15.00-18.00 Uhr
So, 04.11.2018, 11.00-14.00 Uhr
€ 49,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

„SOL Y SOMBRA“

Flamencokurs für Anfängerinnen
K010730
Michaela Schmidt-Eppinger
Kursbeschreibung siehe S. 10

Kunst- und Kulturgeschichte

Kunstgeschichte: Surrealismus / Paul Delvaux

Paul Delvaux repräsentiert wie René Magritte die belgische Variante des Surrealismus. In seinen Werken lässt Delvaux das gewohnte Selbstverständnis des Umganges der Menschen miteinander frag(e)würdig werden; insbesondere das diffizile Verhältnis zwischen Mann und Frau.
Die denk-anstößigen Bilder erzählen von diesem menschlich-allzumenschlichen Urthema in - anscheinend - imaginär-phantastischen Szenen: ein subtiles Plädoyer für die Humanität des männlich-weiblichen Miteinanders.
K020601
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Mi, ab 19.09.2018, 18.15-19.45 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

© PIA Stadt Frankfurt a.M., Foto: Tanja Schäfer

Wichtiger Hinweis für Museumsbesuche im Städel:

Für unsere Museumsbesuche gilt ein ermäßigter Eintrittspreis in Höhe von € 3,– / Termin. Der Eintritt wird mit der Kursgebühr erhoben. Die Eintrittskarten werden Ihnen vom Kursleiter vor Ort ausgehändigt. Falls jemand die Möglichkeit hat, kostenlos das Museum zu besuchen (z.B. durch Museumscard oder Mitgliedschaft im Museumsverein), bitten wir darum, dies auf der Anmeldung unbedingt zu vermerken. Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt.

Kreise, Räder und noch mehr – Rundungen auf Städel-Gemälden

Seit alters her gilt der Kreis als die perfekte geometrische Gestalt. Kreisförmige Gegenstände wie das Rad prägen die Kulturgeschichte entscheidend mit. Auch dem menschlichen Bewegungsempfinden und der optischen Wahrnehmung sind Kreisbögen angenehm und gelten als elegant, nicht zuletzt beim Zeichnen und Malen. Der Kurs sucht Kreise und Kreisbögen in Gemälden des Städel auf, erläutert ihre Darstellungs- und Bedeutungsfunktionen und fügt kunst- wie kulturhistorische Kommentare hinzu.
K020607
Winfried B. Sahm
Frankfurt a. M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Do, 06.09., 13.09. und 20.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 21,-, (zzgl. Museumseintritt: € 9,-),
3 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Dreizehn Kabinette – Malerische Nachbarschaften im Städel

Neben durchgängigen Saalfluchten verfügt das Städelsche Kunstinstitut über eine Vielzahl von relativ geschlossenen Räumen zur Bild- und Skulpturenpräsentation. Der Kurs macht deren Bestückung mit Kunstwerken zum Thema, kommentiert Auswahl und Platzierung unter museologischen und kunsthistorischen Aspekten.
K020608
Winfried B. Sahm
Frankfurt a. M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Do, 18.10., 25.10. und 01.11.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 21,-, (zzgl. Museumseintritt: € 9,-),
3 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Möbel wie gemalt – Stühle, Tische und Schränke in Städel-Gemälden

Kaum eine malerische Innenraumdarstellung kommt ohne Möblierung aus. Stühle, Tische und Schränke finden sich in ganz unterschiedlichen Gestalten und Funktionen. Der Kurs stellt eine Auswahl einschlägiger Gemälde vor, thematisiert die Rolle der Möbelstücke und ergänzt die Betrachtung durch kunst- und kulturhistorische Anmerkungen.
K020609
Winfried B. Sahm
Frankfurt a. M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Do, 22.11., 29.11., und 06.12.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 21,-, (zzgl. Museumseintritt: € 9,-),
3 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kerzen, Lampen, Sonnenlicht – Beleuchtung in Städel-Gemälden

Licht ist bei Herstellung und Präsentation von Gemälden ein ganz entscheidender Faktor. Aber auch in den Bildern selbst sind Lichtführung und Beleuchtungseffekte eine artistische Herausforderung und von hohem visuellen Reiz. Der Kurs macht mit einer vielfältigen Auswahl von „Lichtmalerei“ bekannt, bespricht die Darstellungsformen und ergänzt die Betrachtung durch wahrnehmungspsychologische, kunst- und kulturhistorische Kommentierung.
K020610
Winfried B. Sahm
Frankfurt a. M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Do, 10.01., 17.01., und 24.01.2019, 18.00-19.30 Uhr
€ 21,-, (zzgl. Museumseintritt: € 9,-),
3 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kunstgeschichte im Überblick: Die Moderne

Nach der Architektur, Produktgestaltung und bildenden Kunst Anfang des 20. Jahrhunderts geht es über die bekanntesten expressionistischen Gruppierungen namens Fauves, Brücke und Blauer Reiter zum Kubismus und zur Kultur vor und während des Ersten Weltkriegs, darunter Dada und Konstruktivismus - unter besonderer Berücksichtigung der Einzelgänger/innen, die überall ein bisschen und nirgends ganz hingehören.
K020620
Charlotte Lindenberg, M.A., Kunsthistorikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Fr, ab 07.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

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

Malen – Zeichnen – Drucktechnik

Aquarellmalerei - Weiterführung I

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits über erste Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei verfügen und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.
K020716
Helmut Herbig
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Di, ab 04.09.2018, 19.00-21.15 Uhr
€ 97,-, 12 Termine, 36 UE

Aquarellmalerei - Weiterführung II

Willkommen sind alle, die fundierte Erfahrungen im Umgang mit Aquarellfarben mitbringen. Hier werden die malerischen Möglichkeiten des Aquarellierens vertieft und geübt.
K020717
Helmut Herbig
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Mo, ab 03.09.2018, 19.00-21.15 Uhr
€ 97,-, 12 Termine, 36 UE

Kalligraphie - Arbeitsgruppe

Die Arbeitsgruppe Kalligraphie arbeitet selbstständig und ohne Anleitung.
K020729
Brigitte Simshäuser
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Fr, ab 10.08.2018, 10.00-15.30 Uhr

Das schöne Schreiben - Einführung in die Kalligraphie

Während beim Handlettering verschiedenste Buchstaben „unperfekt“ miteinander kombiniert werden, geht es bei der Kalligraphie eher um das Gleichmaß und den Rhythmus, was eher eine perfekte Anmutung hat. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die einen Einblick in die grundlegende Praxis des „schönen Schreibens“ mit der Feder erhalten möchten. Erläutert werden verschiedene Federarten und deren Einsatzmöglichkeiten. Die praktische Einführung erfolgt anhand des Wechselzuges mit der Bandzugfeder als grundlegendem kalligraphischem Schreibinstrument. Wir erlernen die „humanistische Kursive“.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen einfaches A4-Papier und einen liebgewonnenen Text. Das übrige Material wird gestellt.
K020730
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa, 03.11.2018, 13.30-17.30 Uhr
€ 49,- (inklusive Material), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kalligraphie - Weiterführung

Während beim Einführungskurs der Schwerpunkt darauf liegt, wie man mit dem unüblichen Schreibwerkzeug „Bandzugfeder“ richtig umgeht, so liegt der weiterführende Kurs seinen Schwerpunkt auf die Fortführung der erlernten „humanistischen Kursive“, auf fortschreitende Verfeinerung der Formen und auf Variation verschiedener Buchstaben und Buchstabenteile wie beispielsweise Schnörkel.
Es wird intensiv darauf eingegangen, welche Möglichkeiten es gibt, den Text im Blatt zu gestalten, wie man das Format wählt, welche Anordnungsweisen es gibt, welche Betonung möglich sind, wie man für den Betrachter sogenannte Hierarchien bildet - und wie man am Ende schließlich zu einem überzeugenden Gesamt-Layout kommt.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen einfaches A4-Papier und ein liebgewonnener Text. Das übrige Material wird gestellt.
K020731
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa, 01.12.2018, 13.30-17.30 Uhr
€ 49,- (inklusive Material), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Handlettering - Einführung

Entdecken Sie Ihre individuelle Kreativität mit Schrift auf neue Weise! In unserer digital beherrschten Welt findet mit dem „Handlettering eine Rückbesinnung auf „handmade“ und die persönliche Handschrift statt. Die Schrift wird nicht geschrieben, sondern gezeichnet und kombiniert und somit entstehen spannende „Wort-Bilder“, die ganz individuell Ihren persönlichen Stil tragen und Nachrichten auf einzigartige Weise verpacken. In diesem Kurs erhalten Sie detaillierte Anleitungen, wie Sie mit einfachen Mitteln ganz persönliche Glückwunschkarten sinnlich gestalten können. Etiketten, Verpackungen oder Mitbringsel lassen sich mit Handlettering auf einfache Art „mit Herz“ individualisieren - und zaubern dem Beschenkten damit ein Lächeln auf die Lippen...
Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen einfaches A4-Papier, 1 Fineliner (0,05-0,1mm), 1 Brushpen (Filzstift mit Pinselspitze), vorhandene Marker und Filzstifte. Das übrige Material wird gestellt.
K020732
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa, 01.09.2018, 13.30-17.30 Uhr
€ 49,- (inklusive Material), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Chinesische Kalligraphie
K040205
Chia-Ling Chang-Ripper
Kursbeschreibung siehe S. 25

Radier-Werkstatt - Von der Platte zum Druck
In diesem Kurs werden die verschiedenen Techniken der Radierung (Kaltnadelradierung und Aquatinta) erarbeitet. Das interessante 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.
K020750
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Do, ab 20.09.2018, 19.00-21.45 Uhr
€ 108,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,-), 11 Termine, 40 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.
K020760
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Do, ab 20.09.2018, 17.00-18.30 Uhr
€ 60,- (zzgl. Materialkosten), 11 Termine, 22 UE

Küchenlithografie „Kitchenlitho"
Diese Drucktechnik funktioniert nach dem Prinzip des Flachdrucks. Die Alufolie ist der Träger für unser Motiv. Wir machen uns die chemische Regel, dass Wasser und Öl keine Verbindung eingehen, zu Nutze. Auf diese Weise lassen sich sowohl einfarbige, als auch Mehrfarbdrucke herstellen.
Das Material kann im Kurs erworben werden. Es fallen Materialkosten an.
K020761
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 15.09./16.09.2018,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,-), 2 Termine, 20 UE

Geheimnisvolles Leuchten - Malerei mit Pigmenten
Die Eitemperamalerei zeichnet sich durch besondere Intensität und Leuchtkraft der Farben aus. Wir stellen die Farben aus Pigmenten und Ei-Emulsion selbst her und übertragen unsere Bildthemen auf Papier oder Leinwand. Mit gezielt gesetzten Linien versuchen wir, die Bildfläche spannender zu gestalten. Zeichnung und Gestik des Pinsels begegnen und verbinden sich, treten in Dialog miteinander. Dabei arbeiten wir mit Ölkreide, Tusche oder Graphit. Der Kurs eignet sich am besten für diejenigen, die bereits Erfahrung im Umgang mit verschiedenen Maltechniken haben, aber auch Anfänger/innen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock A 3 oder A 2, Bleistifte (HB, 8B), Acryl-oder Ölmalpinsel ab Gr.12 bis 20 und größer, Ölmalpapier. Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden. Für Pigmente und andere Materialien zur Farbherstellung wird eine Pauschale erhoben.
K020762
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 22.09./23.09.2018,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,-, 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 Gesten, 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 Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen
Das Material kann im Kurs erworben werden. Es fallen Materialkosten an.
K020763
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 13.10./14.10.2018,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,-), 2 Termine, 20 UE

Urban Scetching in Hanau-Steinheim
Sich einfach irgendwo hinsetzen und zeichnen, was einem gerade ins Auge fällt. Das ist urban scetching. Es macht nicht nur unglaublich viel Spaß, sondern ist auch entspannend. Denn meist sind es Objekte oder Gebäude, die wir festhalten, die wir zwar glauben zu kennen und dennoch erscheinen sie plötzlich in ganz eigenem Licht.
Man muss keine Sorgen haben, dass das Modell die Pose nicht halten kann, denn jedes Detail kann erfasst werden und zum Motiv werden. Zeit und ein aufmerksames Auge muss man mitbringen. Es ist natürlich nicht ausgeschlossen, dass auch Personen in der Zeichnung vorkommen können.
Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Fineliner, Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben, Wassergefäß, evtl. ein Klappstühlchen. Und Proviant nicht vergessen!
K020764 – 1/2018
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Platz des Friedens, 63456 Hanau-Steinheim
Sa/So, 18.08./19.08.2018,
11.30-19.00 Uhr
€ 54,-, 2 Termine, 20 UE

Vom Entwurf zum fertigen Bild
Wir werden uns intensiv mit der Findung von Ideen anhand von Skizzen und Fotos beschäftigen. Es werden Entwürfe entstehen, die dann schrittweise auf die Leinwand umgesetzt werden. Bildaufbau, Komposition, Material- und Farblehre werden dabei eine große Rolle spielen. Von pastos bis lasurig wird gezeigt, wie Farbe aufgetragen werden kann, damit wir im Bild eine schöne Tiefenwirkung erzielen. Gemalt wird auf Leinwänden und festem Papier, auf dem wir Entwürfe erarbeiten. Der Kurs ist für Fortgeschrittene und auch für Anfänger geeignet.
Das Material kann im Kurs erworben werden. Es fallen Materialkosten an.
K020765
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 03.11./04.11.2018,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,-, 2 Termine, 20 UE

Die Kraft der Linie
Die Linie wird in den Dialog mit der Malerei gebracht, in dem sie dominieren kann oder nur noch als Andeutung steht. Die Schrift kann als zusätzliches gestalterisches Element in die Bildgestaltung integriert werden. Auch die Arbeit mit der Tusche (in Kombination mit anderen Techniken)kann im Mittelpunkt stehen. Die Vermittlung verschiedener Techniken ist vielfältig und erfordert eine persönliche Entscheidung der Teilnehmer.
Das Material kann im Kurs erworben werden. Es fallen Materialkosten an.
K020766
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 17.11./18.11.2018,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,-, 2 Termine, 20 UE

Malen und Spachteln mit Acrylfarben
Dieser Kurs gibt Gelegenheit, die Technik der Acrylmalerei kennen zu lernen: Großflächiges und plastisches Malen u.a. mit Spachteln. Es wird gezeigt, wie die Farben auf unterschiedlichen Malgründen wirken und wie sich Bildaufbau, Motiv und Farbgebung gegenseitig beeinflussen.
Bitte mitbringen: Borstenpinsel, Malkittel, Lappen, Gefäße zum Mischen, Spachtel. Farben und Malmittel werden durch einen im Kurs zu entrichtenden Pauschalbetrag (€ 22,-) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden; größere Leinwände bitte mitbringen.

K020780
Anita Jäger, Dipl. Designerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 15.09./16.09.2018,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,-, 2 Termine, 20 UE

K020781
Anita Jäger, Dipl. Designerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 26.01./27.01.2019,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,-, 2 Termine, 20 UE

Collagen und Experimente mit Acrylfarben

Die Malerei mit Acrylfarben bietet viele bildnerische Möglichkeiten, gerade auch in Kombination mit anderen Materialien. Dabei können sehr interessante Collagen entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: geeignetes Collagenmaterial, wie z.B. Stoff, Wolle, Knöpfe, Draht, Scherben, Holz etc. (Phantasie ist gefragt!), Borstenpinsel, Malkittel, Lappen, Gefäße zum Mischen, Spachtel. Farben und Malmittel werden durch einen im Kurs zu entrichtenden Pauschalbetrag (€ 24,–) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden.
K020782
Anita Jäger, Dipl. Designerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 10.11./11.11.2018,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,-, 2 Termine, 20 UE

Plastisches Gestalten

Bildhauerei mit Speckstein

Speckstein, ein weiches Gestein, kommt der Lust, mit Werkzeugen wie Raspeln und Meißeln abtragend zu arbeiten, dabei die Veränderung der Form haptisch und visuell zu erleben, sehr entgegen. Landschaftliche, pflanzliche, organische, geometrische oder abstrakte Formen und Strukturen werden dabei assoziiert. Ideen für Skulpturen entstehen . Gern können Abbildungen und Skizzen mitgebracht werden. Der Kurs vermittelt Bearbeitungstechniken und Gestaltungsmöglichkeiten und ist für Anfänger/innen wie Fortgeschrittene geeignet.
Stein(e) bitte mitbringen (Boesner) sowie Arbeitskleidung, Stifte, Papier. Eine kleine Auswahl an Steinen ist im Kurs vorrätig.
K020801
Annette Jungmichel, Kunsttherapeutin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 22.09.2018, 10.00-17.00 Uhr
So, 23.09.2018, 10.00-16.00 Uhr
€ 66,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- und Materialkosten nach Verbrauch), 2 Termine, 17 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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 Anfänger/innen, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt.
max. 6 Teilnehmer/innen

K020808
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 07.08.2018, 19.30-21.45 Uhr
€ 88,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020809
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, ab 10.08.2018, 19.30-21.45 Uhr
€ 88,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020810
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 16.10.2018, 19.30-21.45 Uhr
€ 88,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020811
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, ab 19.10.2018, 19.30-21.45 Uhr
€ 88,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020812
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Mo, 06.08., 13.08., 20.08. und 03.09.2018, 11.00-14.00 Uhr
€ 88,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020813
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 16.10., 23.10., 30.10. und 13.11.2018, 11.00-14.00 Uhr
€ 88,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020814
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 22.01., 29.01., 05.02. und 19.02.2019, 11.00-14.00 Uhr
€ 88,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 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 Anfänger/innen, 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 Teilnehmer/innen

K020822
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 23.11.2018, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 24.11.2018, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 07.12.2018, 18.45-21.45 Uhr
€ 88,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020823
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 25.01.2019, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 26.01.2019, 11.00-16.15 Uhr
Sa, 09.02.2019, 14.30-17.30 Uhr
€ 88,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

boesner GmbH Frankfurt
August-Schanz-Str. 12 | 60433 Frankfurt / Main
Tel.: 069 / 95 43 40 0 | frankfurt@boesner.com

20 JAHRE boesner frankfurt

Mo-Sa 9:30 – 18:00 Uhr | Mi 9:30 – 20:00 Uhr

www.boesner.com

boesner
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER
Alles was Kunst braucht
Auf 5.100 m² alles was Kunst braucht
Frankfurt · Mutterstadt · Perl · Saarbrücken · Trier

Glasurwerkstatt - Kursangebot für Fortgeschrittene

Die Glasurwerkstatt ist ein spezielles Angebot für Teilnehmer/innen 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 Ausspartechnik. Im Anschluss werden die Keramiken im Glasurbrand gebrannt.
max. 6 Teilnehmer/innen

K020824
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 08.09.2018, 11.00-16.15 Uhr
€ 46,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 1 Termin, 7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020825
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 15.12.2018, 11.00-16.15 Uhr
€ 46,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 1 Termin, 7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Textiles Gestalten

Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen zuschneiden, nähen, abstecken und anprobieren - kurzum alle wichtigen Schritte vom Schnittmuster bis zum fertigen Kleidungsstück. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Voraussetzung: Spaß am Nähen! Vermerken Sie bitte unbedingt auf der Anmeldung, ob Sie eine eigene Nähmaschine mitbringen oder nicht.
Benötigtes Material: evtl. ein Schnittmuster, Schere, Bleistift, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, gewünschter Stoff, evtl. Futterstoff, Nähgarn. Nähmaschine - soweit vorhanden - bitte mitbringen.

K020905 – 1/2018
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 24.08.2018, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 25.08.2018, 12.30-17.45 Uhr
So, 26.08.2018, 10.00-15.15 Uhr
€ 49,-, 3 Termine

K020901
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 19.10.2018, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 20.10.2018, 12.30-17.45 Uhr
So, 21.10.2018, 10.00-15.15 Uhr
€ 49,-, 3 Termine

K020902
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 16.11.2018, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 17.11.2018, 12.30-17.45 Uhr
So, 18.11.2018, 10.00-15.15 Uhr
€ 49,-, 3 Termine

K020903
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 30.11.2018, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 01.12.2018, 12.30-17.45 Uhr
So, 02.12.2018, 10.00-15.15 Uhr
€ 49,-, 3 Termine

K020904
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 18.01.2019, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 19.01.2019, 12.30-17.45 Uhr
So, 20.01.2019, 10.00-15.15 Uhr
€ 49,-, 3 Termine

Kreative Webwerkstatt – gewebte Ideen

In diesem Kurs können Sie sich mit den Grundlagen des Webens vertraut machen und Ihren kreativen Ideen Gestalt verleihen. Das Weben bietet vielfältige Möglichkeiten. Gewebt wird auf Hüftwebgeräten und Webrahmen. Es entstehen Taschen, Schals, Bändchen, Kissenbezüge, Tischläufer, Wandbilder, kleine Teppiche und vieles mehr. Wer mag, kann auch im Sinne von „upcycling“ aus alten Stoffresten etwas Neues zaubern. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Für die Umsetzung Ihrer Ideen erhalten Sie die nötige Unterstützung. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Wollreste, Schere, Zentimetermaß, Buntstifte und kariertes Papier. Webgeräte stehen für die Dauer des Kurses kostenlos zur Verfügung.

K020910
Gisela Heberer-Kopp
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Di, ab 04.09.2018, 17.30-19.45 Uhr
€ 49,- (zzgl. Materialkosten nach Bedarf), 6 Termine, 18 UE

Schal, Stulpen & Co. - einfach bestrickend! -

- Premiumkurs Kleingruppe
Stricken ist kreativ und entspannend! In diesem Kurs können Sie die Kunst des Strickens entweder ganz neu erlernen oder verschüttete Kenntnisse wieder auffrischen. Unter Anleitung und mit etwas Übung entstehen je nach Vorliebe Schals, Dreieckstücher, Stulpen oder andere wollige Accessoires, die besondere Akzente in Ihre Garderobe bringen.
Bitte Wolle und passende Nadeln mitbringen.
K020920
Gisela Schneider
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Do, 25.10., 08.11. und 22.11.2018, 18.00-20.15 Uhr
€ 45,- (zzgl. Materialkosten nach Bedarf), 3 Termine, 9 UE, 4-7 TN

Handwerk - Kunsthandwerk

Glasfusing - Gestalten und Formen von Glas durch Verschmelzen

Fusing ist ein rund 2000 Jahre altes Glasverarbeitungsverfahren, das in einfacher Weise ausgeführt wurde (engl.: to fuse = verschmelzen). In einem speziellen Ofen wird das Glas zunächst geschmolzen und danach in einem zweiten Brand geformt. In diesem Kurs lernen Sie das Schneiden, Zusammensetzen und Gestalten von Glas. Es entstehen kreative Objekte Ihrer Wahl wie Glasschalen und Teller, Dekoratives für Tisch und Fenster - passend zur Jahreszeit. Die fertigen Arbeiten können eine Woche später abgeholt werden. Die Material- und Brennkosten werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
K021006
Audrey Otterbein
Langen, Glaswerkstatt Otterbein, Voltastr. 2
Sa, 13.10.2018, 09.00-13.00 Uhr
€ 54,- (zzgl. Material- und Brennkosten), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 5 Teilnehmer/innen

Glasperlendrehen - Wickelperlen

Die Faszination von heißem flüssigem Glas und sein Farbenspiel können Sie in diesem Kurs erleben. Nach einer Einführung in das Material und seine Eigenschaften sowie einem Einblick in die Herstellung von Glasperlen können Sie sich selbst im Umgang mit dem Glas und der Flamme üben und bald Ihre Glasperlen selbst gestalten. Reizvoll ist dabei das Zusammenspiel verschiedener Farben.
Die Kosten für Material und Gasverbrauch werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

K021007
Audrey Otterbein
Langen, Glaswerkstatt Otterbein, Voltastr. 2
Sa, 20.10.2018, 14.00-18.00 Uhr
€ 60,- (zzgl. € 15,- für Glas- und Gasverbrauch, Schmuckzubehör wird extra berechnet), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 6 Teilnehmer/innen

Tapetenwechsel? - Tipps zur Farb- und Raumgestaltung

Sie wollen Ihr Zuhause oder einen Ihrer Räume neu gestalten, wissen aber noch nicht so genau wie? - Dieser Workshop gibt Ihnen Tipps und Anregungen, wie Sie durch die richtigen Farben und geschickte Wandgestaltung eine gute Wohnatmosphäre schaffen können. Verschiedene Raumbeispiele zeigen Einsatz und Wirkung von Farben und Materialien, Möglichkeiten der Wandgestaltung, der Beleuchtung und einiges mehr. Als praktische Übung werden wir anhand von Farb- und Materialmustern ein Raumkonzept erstellen.
Sie können gern eigene Raumbeispiele in Form von Fotos oder Plänen mitbringen oder sich einfach inspirieren lassen.
K021011
Heike Faust, Dipl. Ing. FR Innenarchitektur
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 10.11.2018, 13.00-17.30 Uhr
€ 42,-, 1 Termin, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Schmuckwerkstatt - Kreative Schmuckgestaltung

In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedens kennen: sägen, feilen, löten, schmelzen, gießen - alles, was zur Realisierung Ihres Schmuckstücks erforderlich ist. Angefangen von der gestalterischen Umsetzung Ihrer Ideen bis hin zur handwerklichen Ausarbeitung erhalten Sie professionelle Unterstützung. Es entstehen schöne Einzelstücke aus Edelmetallen oder Kombinationen verschiedener Werkstoffe. Auch aus alten, ungeliebten Erbstücken lässt sich etwas Neues machen.
Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.
max. 6 Teilnehmer/innen

K021020
Bärbel Stoeckermann, Goldschmiedin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Mi, ab 17.10.2018, 18.30-21.30 Uhr
€ 92,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,-), Materialkosten werden gesondert nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin gezahlt, 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K021021
Bärbel Stoeckermann, Goldschmiedin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Mi, ab 14.11.2018, 18.30-21.30 Uhr
€ 92,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,-), Materialkosten werden gesondert nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin gezahlt, 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K021022
Bärbel Stoeckermann, Goldschmiedin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Mi, ab 16.01.2019, 18.30-21.30 Uhr
€ 92,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,-), Materialkosten werden gesondert nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin gezahlt, 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ikebana - die Kunst des Blumensteckens

Sie erlernen die faszinierende japanische Blumenkunst nach den Regeln der Sogetsu-Schule, Tokio. Das Spektrum reicht von den klassischen Schulformen bis hin zum kreativen, modernen Ikebana. Es werden Schalen und Vasen mit frischen Blumen und Zweigen arrangiert. Verwendung finden aber auch Fundstücke aus der Natur und nonflorale Materialien. Die japanische Blumensteckkunst ist mehr als reine Dekoration, sie bereichert auf ganz besondere Art die Atmosphäre eines Raumes, ob im privaten oder geschäftlichen Bereich und ermöglicht Einblicke in die japanische Kultur. Der Kurs ist für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.
K021030
Elfriede Reichart
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, EG, D 0.1
Di, 11.09.2018, 19.30-21.00 Uhr
Di, 25.09., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 04.12. und 11.12.2018,
19.30-21.00 Uhr
€ 43,- (zzgl. Materialk.), 8 Termine, 16 UE

Buchbinde-Objekte - Nützliches und Dekoratives

Sie haben bereits ausreichende Erfahrungen im Buchbinden gesammelt und möchten in einer netten Runde weiter an Ihrem Hobby arbeiten. Der Werkstattkurs gibt Ihnen dazu Gelegenheit. Wir probieren alles, was im Buchbinden machbar ist, vom fadengehefteten Fotoalbum zum Sekretär mit Geheimfach, vom Wendebuch bis zum Bilderrahmen. Voraussetzung ist, dass Sie selbstständig an ihrem Werkstück arbeiten können und wissen, was Sie im Kurs erarbeiten möchten.
Bitte mitbringen: Schere, Cutter, div. Pinsel, Schreibzeug, Lineal
Materialkosten € 20,-, bitte direkt an den Kursleiter zahlen.
K021040
Siegfried Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Fr, 19.10.2018, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 20.10.2018, 09.30-17.45 Uhr
So, 21.10.2018, 09.30-14.00 Uhr
€ 54,- (zzgl. Materialk.), 3 Termine, 20 UE

Fotopraxis

Was kann meine Kamera? - Kameratechnik verständlich gemacht

Möchten Sie lernen, wie Sie mit Ihrer Kamera ohne Automatikprogramme fotografieren können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir lernen das Wichtigste über Blende, Belichtungszeit, Tiefenschärfe; ISO, Brennweiten und vieles mehr. Das Gelernte setzen wir anhand praktischer Übungen direkt um und nutzen die Exkursion, um unser Wissen anzuwenden und zu vertiefen. Die dabei entstandenen Fotos besprechen wir während des Kurses.
Sie benötigen für diesen Kurs eine digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten für Blende (Av/A) und Belichtungszeit (Tv/S) mit 1- 2 voll geladenen Akkus und leerer Speicherkarte, ein Stativ, eine Taschenlampe sowie gegebenenfalls die Bedienungsanleitung für Ihre Kamera mit. Wichtig ist auch wettergerechte Kleidung.

K021101
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mi, 17.10., 24.10., 31.10. und 07.11.2018, 18.00-21.45 Uhr
€ 98,- (zzgl. Eintrittskosten für den Palmengarten, 1 Exkursion), 4 Termine, 21 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K021102
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mi, 30.01., 06.02., 13.02. und 20.02.2019, 18.00-21.00 Uhr sowie
Sa, 16.02.2019, 09.00-13.00 Uhr
€ 98,- (zzgl. Eintrittskosten für den Palmengarten, 1 Exkursion), 5 Termine, 21 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Landschaftsfotografie in der Schwanheimer Düne

Ein naturbelassenes Kleinod am Rand von Frankfurt erwartet uns für diese faszinierende Art der Fotografie. Dort, wo während der letzten Eiszeit der Sand aus dem Main hin geweht wurde, entstand die windzerzauste Landschaft der Schwanheimer Dünen, die wir mit der Kamera einfangen wollen. Die Besonderheiten der Landschaftsfotografie werden während eines technischen Einführungsabends erklärt. Am zweiten Abend sind wir zum Fotografieren in der Schwanheimer Düne unterwegs und besprechen die dabei entstehenden Bilder am dritten Abend in der vhs.
Grundkenntnisse im Umgang mit den (halb-) manuellen Programmen für die Belichtungszeit und die Blende werden für diesen Kurs vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: eine digitale Kamera (Blende und Belichtungszeit müssen einstellbar sein) mit vollgeladenem Akku, leerer Speicherkarte, ein Stativ sowie gegebenenfalls die Bedienungsanleitung für Ihre Kamera, mit. Falls vorhanden auch ein Weitwinkelobjektiv, einen Pol- und einen Graufilter sowie einen Fernauslöser.

K021105 – 1/2018
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Di, 21.08.2018, 18.30-20.45 Uhr
Di, 28.08.2018, 17.30-20.30 Uhr (Exkursion)
Di, 04.09.2018, 18.30-21.30 Uhr
€ 56,-, 3 Termine, 11 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Winterlichter im Palmengarten - Einführung in die Nachtfotografie

Jedes Jahr im Winter wird der Palmengarten durch unzählige Lichter auf spannende Weise erhellt. Feste Lichtobjekte und bewegliche Lichtinstallationen tauchen den Palmengarten in ein märchenhaftes Licht. Ein außergewöhnliches Lichtereignis, das jedes Jahr viele ambitionierte Fotografinnen und Fotografen anzieht.
Nach einem technischen Einführung im Frankfurter Palmengarten in die Besonderheiten der Nachtfotografie lernen wir bei der Lichtinstallation „Winterlichter“ im Palmengarten durch praktische Übungen, das vorhandene Licht der Nacht optimal für unsere Bilder zu nutzen. Dabei nehmen wir uns viel Zeit, verschiedene Motivaufgaben mit der Kamera kreativ zu lösen. Eine Auswahl der Ergebnisse werden wir am letzten Abend auf der Leinwand betrachten und besprechen. Grundkenntnisse im Umgang mit den manuellen Programmen für die Belichtungszeit und die Blende werden vorausgesetzt.
Sie benötigen für diesen Kurs eine digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten für Blende (Av/A) und Belichtungszeit (Tv/S) mit 1- 2 voll geladenen Akkus und leerer Speicherkarte, ein Stativ, eine Taschenlampe sowie gegebenenfalls die Bedienungsanleitung für Ihre Kamera mit. Wichtig ist auch wettergerechte Kleidung.
K021103
Anouchka Olszewski
Frankfurt a. M., Palmengarten, Treffpunkt am Haupteingang, Siesmayerstr. 61
Do, 17.01.2019, 17.00-21.00 Uhr
Do, 24.01.2019, 18.00-21.00 Uhr
€ 45,- (zzgl. Eintrittskosten für den Palmengarten, 2 Exkursionen), 2 Termine, 9 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Dreieich - Das Videoprojekt: Wir drehen einen Film zur Stadt

Die Attraktivität Dreieichs wächst. Überall sprießen frische Videomotive aus dem Boden. Unter professioneller Anleitung und Regie machen Sie einen Film über jene Stadt. Doch das Festhalten in bewegenden Bildern will gelernt sein. Was man anstellen muss, damit die Doku fast schon fertig aus der Kamera kommt, lehrt dieser Kurs in Theorie und Praxis. Etwa das Drehen auf Anschnitt, die Inszenierung aus dem Stegreif, wie Sie sich von der Situation leiten lassen oder stets einen guten Ton einfangen.
Voraussetzung: Neben dem Spaß am Filmen eine Full-HD Foto- oder Video-Kamera bzw. auch ein Smartphone sowie Grundkenntnisse im Umgang mit den Kamerafunktionen.
K021110
Jürgen Bremer, Diplom-Designer, Film und Kommunikation
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.111
Sa, 03.11.2018, 10.00 - 17.00 Uhr
So, 04.11.2018, 10.00 - 16.00 Uhr
€ 65,-, 2 Termine, 17 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Photoshop CS6 - Grundlagen

- Premiumkurs Kleingruppe
Adobe Photoshop CS ist DAS Profi-Werkzeug, wenn es um digitale Bildverarbeitung geht. Im Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einstieg in die spannende Photoshop-Welt: Grundeinstellungen und Arbeitsoberfläche, Bildoptimierung und Retusche, Selektives Arbeiten mit Auswahlen, Arbeiten mit Ebenen, theoretische Grundlagen (Farbmodelle, Farbtiefe, Dateiformate etc.).
Voraussetzung: Windowskenntnisse
K021150
Mechthild Schwetje, Dipl.-Ing. Architektin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 20.10./21.10.2018,
10.00-17.00 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 2 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Photoshop Elements - Bildbearbeitung einfach gemacht

- Premiumkurs Kleingruppe
Photoshop Elements bietet zahlreiche Funktionen und Werkzeuge für eine effiziente Fotobearbeitung. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, die sich zum ersten Mal mit dem Thema digitale Fotografie und Bildbearbeitung beschäftigen. Machen Sie aus ihren Bildern Fotos zum Vorzeigen: flaue Farben oder rote Augen korrigieren, Bilder retuschieren, schärfen oder geraderichten, sind genau wie Dateiformate, Bildgröße und Auflösung Thema im Kurs.

K021162 – 1/2018
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo / Mi, 06.08.2018-20.08.2018,
14.00-17.00 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 24,-), 5 Termine, 20 UE, 3-5 TN

K021163
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Di, 15.10.-29.10.2018,
9.00-12.00 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 24,-), 5 Termine, 20 UE, 3-5 TN

Christiane Ebinger

Fotobuchgestaltung am eigenen Laptop
- Premiumkurs Kleingruppe

Fotobücher sind ein schönes Geschenk und bewahren Erinnerungen in handlicher Form. Am Beispiel der CEWE-Fotosoftware werden am PC unter anderem der Bestellvorgang und die Fotobearbeitung verdeutlicht und die technischen sowie gestalterischen Grundlagen der Fotobucherstellung vermittelt.
Die Firma CEWE unterstützt den Kurs mit einem Gutschein für ein Online-Fotobuch in Höhe von € 26,95 pro Teilnehmer/in.
Kursinhalte:
Download der Software u. Hinweise zur Installation - Einrichten der Oberfläche - Bilder einfügen und Bildausschnitte festlegen, drehen/mit Rahmen - Seitenlayout - Seitenhintergrund - Texte erstellen u. gestalten
- Bestellung abschicken
Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows
Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mit. WLAN steht zur Verfügung.
K021165
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Mo, ab 12.11.2018, 9.00-12.00 Uhr
€ 84,-, 3 Termine, 12 UE, 3-5 TN

Bearbeitung und Restaurierung von alten Fotos
- Premiumkurs Kleingruppe

Ihre alten Bildschätze sehen auch so aus? Sie haben keine Negative oder sonst keine Möglichkeiten diese Bilder zu retten? Hier könnte die Lösung sein: Eine Einführung Schritt für Schritt in die digitale Restaurierung ovn alten Fotos für Einsteiger.
- Grundlagen zur Bildschirmeinstellung
- Scannen der Vorlagen und entsprechende Grundlagen
- Bilder optimieren
- Werkzeuge zur Retusche von Beschädigungen und Flecken
- sowie verblasste Farbbilder wiederauffrischen

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse EDV
Bitte ein eigenes Foto (Farbe/SW) zur Bearbeitung mitbringen
K021166
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Di, 04.12.2018, 14.00-17.00 Uhr
Mi, 05.12.2018, 14.00-17.00 Uhr
Fr, 07.12.2018, 14.00-17.00 Uhr
€ 84,-, (zzgl. EDV-Gebühr und Material: € 15,-), 3 Termine, 12 UE, 3-5 TN

Musik

Ukulele - kleines Instrument mit großer Wirkung
(Schnupperkurs für Neugierige)

Die Ukulele: klein und handlich, passt in jede Reisetasche, ist witzig und preiswert, leicht zu erlernen und für so manche Überraschung gut. Der kleine gitarrenähnliche Vier-Saiter garantiert schnelle Erfolgserlebnisse, im Handumdrehen können - auch ohne Vorkenntnisse - die ersten Lieder begleitet werden.
In diesem Kurs lernen Sie die Ukulele kennen, erfahren etwas über Herkunft, Haltung, das Stimmen und die Akkorde und dann wird natürlich „ge-ukelt". Dabei steht der Spaß am gemeinsamen Spielen und Singen im Vordergrund.
Wer keine eigene Ukulele hat, kann für die Dauer des Kurses bei der Kursleiterin ein Instrument ausleihen
(Leihgebühr € 10,-) oder kaufen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.
K021301
Marcella Hagenauer, Konzertmusikerin, Musikschuldozentin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 25.08.2018, 10.00-14.00 Uhr
€ 43,- (bei Bedarf zzgl. € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Blues Harp - Workshop für Einsteiger - Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues

Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica" bzw. „Blues Harp" zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.
Der Workshop vermittelt grundlegende Spieltechniken: Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp", „cross harp", das charakteristische „bending" und 12-Takt-Blues-Schema sowie Kenntnisse, die zum eigenen Spiel befähigen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! Der Musiker Dieter Kropp ist einer der versiertesten, mehrfach ausgezeichneten Blues Harp-Spieler Deutschlands.
Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen oder vor Ort eine Big River Harp zum Preis von ca. € 30,- erwerben.
K021315
Dieter Kropp, Musiker
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
So, 21.10.2018, 11.00-18.00 Uhr
€ 55,-, 1 Termin, 10 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313

Didgeridoo-Workshop - *Weiterführung*

Wer mal wieder neues Futter braucht, um mit seinem Didgeridoospiel weiterzukommen, ist in diesem Workshop mit „Mad Matt" genau richtig. Am ersten Tag geht es um Automatismen, da wird die Festplatte formatiert und wieder richtig aufs Didge-Virus getrimmt. Obertöne, Zungentechniken, Wangenkontrolle, lautes und leises Spiel, alle Grundtechniken, damit Sie beim Spielen spielen können und lernen, das Denken zurückzuschalten. Ab dann können Sie Ihre spieltechnische Schallmauer durchbrechen.
Am zweiten Tag geht es um Rhythmen, Rhythmus-Aufbau, freakige Licks, um Takt und alles Weitere, was Sie zum Zusammenspiel mit anderen Didgern oder Percussionsleuten brauchen können. Damit können Sie friedlich chillen oder musikalisch Gas geben, ganz wie Sie wollen.
K021316
Matthias Eder, Musiker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa/So, 24.11./25.11.2018,
10.00-16.00 Uhr
€ 97,- (bei Bedarf zzgl. € 16,- Leihgebühr, bitte direkt an den Kursleiter zahlen), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Didgeridoo-Workshop - *Einführung*

Das Didgeridoo ist ein von Termiten ausgehöhlter Eukalyptusbaumstamm, aus dem die Aborigines Australiens 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. € 289,-).
K021317
Matthias Eder, Musiker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa/So, 26.01./27.01.2019,
10.00-16.00 Uhr
€ 97,- (zzgl. € 16,- Leihgebühr, falls kein eigenes Instrument vorhanden; bitte direkt an den Kursleiter zahlen), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Afrikanisches Trommeln - Schnupperkurs Djembe

Das Spiel mit Djemben ist ein besonderes Vergnügen. Unsere Hände wecken die Klänge der Trommeln auf dem Naturfell. Mit den Djemben und den dazugehörigen Basstrommeln spielen wir in der Gruppe von Anfang an traditionelle westafrikanische Rhythmen. Musikalische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Wer schon Trommelerfahrung hat, kann gerne teilnehmen und schwierigere Stimmen im Ensemble-Spiel übernehmen
Wer keine eigene Djembe besitzt, kann für den Kurs ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 5,-). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.

K021320
Thomas Gebele
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Sa, 29.09.2018, 14.00-17.00 Uhr
€ 32,- (bei Bedarf zzgl. € 5,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K021321
Thomas Gebele
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
So, 04.11.2018, 14.00-17.00 Uhr
€ 32,- (bei Bedarf zzgl. € 5,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ein Wochenende im Rhythmus - 2 Tage Afrikanisches Trommeln

Westafrikanische Rhythmen sind Lebensfreude pur. Im Zusammenklang von Djemben und Basstrommeln entsteht in der Gruppe bald ein gemeinsamer „Groove", den wir auch mit Körper und Stimme zu nutzen wissen. Musikalische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Wer schon Trommelerfahrung hat, kann gerne teilnehmen und schwierige Stimmen im Ensemble-Spiel übernehmen
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.
K021322
Thomas Gebele
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
Sa, 19.01.2019, 14.00-17.00 Uhr
So, 20.01.2019, 11.00-14.00 Uhr
€ 65,- (bei Bedarf zzgl. € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Gesundheit

Fachbereichsleitung: Sabine Bäcker
Tel.: 06103 3131-1340
E-Mail: s.baecker@kreis-offenbach.de

Yoga

Hatha 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 Kurz- und Tiefenentspannungstechniken und Atemübungen. Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.
Bitte bequeme Kleidung tragen, Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke mitbringen.

K030101
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, ab 27.08.2018, 17.30-19.00 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

K030105
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, ab 12.11.2018, 17.30-19.00 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

Yoga in der Mittagspause

Business Yoga ist eine zeitgemäße Vermittlung der jahrtausendealten Werkzeuge des Yoga. An den Berufsalltag und an die Bedürfnisse der modernen Arbeitswelt angepasst. Effizient und wirksam. In einer aktiven Mittagspause lernen Sie Übungen und Techniken zur Stärkung der Wirbelsäule und zur Entspannung.
Denn Yoga ist ein hochwirksames Mittel bei stressbedingten Krankheiten und Rückenschmerzen. Einfach und alltagstauglich. Diese Yoga-Einheit kann in normaler Kleidung ausgeführt werden.
Bitte mitbringen: Yogamatte

K030102
Claudia Homberg, zert. Yogalehrerin (BYV), Business Yogalehrerin (BYV) und zert. LifeBalance-Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Do, ab 20.09.2018, 12.30-13.15 Uhr
€ 27,-, 10 Termine, 10 UE

Die 5 Yogakapseln: effektive Yoga-Kurztechniken lernen

Die fünf Kurztechniken der Satyananda Tradition helfen Ihnen, die Yogapraxis effektiv und wirkungsvoll in Ihren Alltag zu integrieren. Im Kurs lernen Sie die fünf „Yoga-Kapseln" kennen: kurze Übungen für Atem, Körper, Tiefenentspannung und Meditation. Gemeinsam entwickeln wir individuelle Umsetzungsideen und inspirieren uns gegenseitig nach dem Motto: Bei sonnigem Wetter segeln lernen, damit wir bei Sturm nicht untergehen.
Bitte bequeme Kleidung tragen, Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke mitbringen.

K030103
Eva Maria Sell, Life-/Business-Coach, Yoga-/Business-Yogalehrerin, Personalfachfrau
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, 16.10. und 23.10.2018,
17.30-20.30 Uhr
€ 22,-, 2 Termine, 8 UE

Workshop: Den Rücken stärken mit Yoga

– Premiumkurs Kleingruppe
Schenken Sie Ihrem Rücken und der Wirbelsäule besondere Aufmerksamkeit. Erlernen Sie in diesem Workshop wohltuende Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der gesamten aufrichtenden Muskulatur. Abgerundet wird das Programm durch Atemübungen und Entspannungstechniken. Sie erhalten Tipps, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

K030104
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 11.11.2018, 10.30-13.00 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

Qi Gong

Qi Gong Wildgans-Typ Chinesische Heilgymnastik zur guten Lebensqualität

Merkmale einer gesunden Lebensqualität sind z.B. gutes Gedächtnis, geschmeidige Beweglichkeit, stabile psychische Stimmung, harmonische Funktion der inneren Organe und starke Abwehrkraft. Um das zu erreichen, sollte man täglich 10 Minuten diesen Typ des Qi Gong mit seinen sanften und fließenden Bewegungen trainieren. Übungsschwerpunkte dieses Kurses sind die Figuren 1-24. Der Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Matte, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe

K030107
Weihong Yang, chinesischer Arzt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa/So, 29.09./30.09.2018,
10.00-17.00 Uhr
€ 79,-, 2 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

ASKLEPIOS
Bildungs- und Studienzentrum Südhessen

Ausbildung | Fortbildung |Weiterbildung | Studium

Ausbildung Gesundheits- und Krankenpflege | Vollzeit

Weiterbildung Praxisanleitung Gesundheits- und Krankenpflege | berufsbegleitend

Weiterbildung Stations-, Gruppen- oder Wohnbereichsleitung | berufsbegleitend

Qualifikation Betreuungskraft in Pflegeheimen nach §53c SGB XI | Teilzeit

Bachelorstudium Berufspädagogik Pflege & Gesundheit | berufsintegriert in Kooperation mit dem Steinbeis-Transfer-Insitut Marburg

Neu ab 2018 – Fortbildungsangebote für Kliniken, stationäre Pflege, ambulante Pflegedienste. Forden Sie unser Bildungsprogramm 2018 an.

Asklepios Bildungs- und Studienzentrum Südhessen
Leitung: Astrid Sartorius
Frankfurter Straße 160 – 166 | 63303 Dreieich
Tel. 0 6103.3131 1107 | a.sartorius@asklepios.com

DEKRA

Gesund werden. Gesund bleiben. www.asklepios.com

Bildungsurlaub:
Qi Gong - Entspannung, Vitalität und Beweglichkeit BU

Qi Gong spricht Körper und Geist gleichermaßen an. Es wirkt durch die Verbindung von Körperhaltung, sanfter, fließender Bewegung, Vorstellungskraft und Atmung. Im Sitzen, Stehen, Bewegen lassen sich die Prinzipien des Qi Gong nutzen, um Aufrichtung, Balance und Gelassenheit auch unter erschwerten Bedingungen zu erfahren.
Neben seiner entspannenden Wirkung auf den Geist verbessert Qi Gong die Körperhaltung und verhindert Schmerzen im Bewegungssystem. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Belastungen aus Beruf und Alltag mit Qi Gong ausgleichen und mehr Energie für zukünftige Herausforderungen entwickeln können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial.
K030116
Elke Kilimann, Heilpraktikerin, Shiatsu und Chinesische Medizin (TCM)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 08.10.-12.10.2018,
09.30 - 16.30 Uhr
€ 150,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub:
Mit Tai Chi und Qi Gong gesund und leistungsfähig im Berufsalltag BU

Resilienz, die Fähigkeit, unsere eigene Kraft zur Gesunderhaltung zu aktivieren, wird im heutigen Berufsalltag immer wichtiger. Unter den im Arbeitsleben und im sozialen Interagieren auftretenden Belastungen sollen die körperliche und seelische Gesundheit möglichst nicht leiden. Hierfür können wir mit Tai Chi und Qigong selbst Entscheidendes tun. Ausgesuchte Körper- und Entspannungsübungen helfen zu entschleunigen und eine Balance von Spannung und Entspannung (Yin und Yang) kennen zu lernen. Mit den neu gewonnenen Kenntnissen aus dem Kurs sind Sie in der Lage, Ihre persönliche Routine von Gesundheitsübungen zu entwickeln.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und eine leichte Decke
K030127
Markus M. Wagner, M.A., Taijiquan-Ausbilder, Qi Gong Kursleiter
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 11.03.-15.03.2019,
09.30-17.00 Uhr
€ 150,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Entspannung und Stressbewältigung

Waldbaden - Shinrin Yoku
- Premiumkurs Kleingruppe
Was seit den 80er Jahren eine anerkannte Heilmethode in Japan ist, findet jetzt auch bei uns mehr Beachtung: Das Baden in der Waldatmosphäre. Um der Reizüberflutung und dem wachsenden Druck etwas entgegen zu halten, begeben wir uns zu einer Sinnesreise in den Wald. Achtsames Wahrnehmen, langsames Gehen, Atemübungen und Energiearbeit helfen zu entspannen und die Waldatmosphäre im Hier und Jetzt zu genießen.
Der Kurs beginnt und endet in Raum 6.106 von dort gehen wir gemeinsam los in den Wald.
Bitte mitbringen: wettergemäße Kleidung
K030106
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 15.09.2018, 14.30-17.30 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Meditation - ein Überblick
In diesem Seminar lernen Sie praxisgerechte, gut nachvollziehbare Meditationstechniken. Mit Hilfe dieser Meditationstechniken können Sie selbst etwas für das Erreichen ihrer Ziele tun bzw. gezielt etwas gegen belastende Emotionen unternehmen. Sie erhalten einen Überblick über die gängigen Meditationsarten und ihre Unterschiede in den Wirkungen. Beispielhaft werden wir in Abstimmung mit Ihnen einige dieser Techniken üben.
Gerne mitbringen: zum Liegen oder bequemen Sitzen Iso-Matte, Decke, Kopfkissen, Essen/Trinken nach Bedarf.
K030108
Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI), NLP-Practitioner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Sa/So, 20.10./21.10.2018,
10.00-16.00 Uhr
€ 38,- (zzgl. € 5,- für Skript, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 14 UE

Von der Anspannung zur Entspannung - progressive Muskelentspannung
– Premiumkurs Kleingruppe
Sie fühlen sich gestresst, unkonzentriert oder schlafen nicht gut? Die Progressive Muskelentspannung hilft wieder zu entspannen. Mit dieser bewährten Methode des amerikanischen Arztes Jacobson finden Sie einen systematischen Zugang zu Ihrem Körper und seinen Reaktionen. Sie erfahren über die bewusste Herbeiführung der körperlichen Wohlspannung auch die entstehende seelische Entspannung. Diese Methode, regelmäßig ausgeübt, verhilft zu neuer Lebensqualität. Sie lernen, die Übungen selbständig weiter durchzuführen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kopfkissen und dünne Decke.
K030109
Hans Peter Stückler, zertifiziert durch den Berufsverband für Entspannungspädagogen e.V.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Do, ab 01.11.2018, 19.30-20.45 Uhr
€ 54,-, 6 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Entspannen? Gerne, aber wie?
Sie haben das Gefühl, sich nicht mehr richtig entspannen zu können, sind unkonzentriert oder schlafen schlecht? In diesem Tageskurs können Sie ausprobieren, welche Entspannungsmethode Ihnen zusagt. Sie entdecken die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training, erleben die Kraft der Phantasie- und Körperreisen und tauchen in die entspannende Welt der Klänge ein. Entsprechendes Hintergrundwissen und alltagstaugliche, kleinere Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kopfkissen und dünne Decke.
K030110
Hans Peter Stückler, zertifiziert durch den Berufsverband für Entspannungspädagogen e.V.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 26.01.2019, 10.00-16.00 Uhr
€ 19,-, 1 Termin, 7 UE

Wellness auf Sylt
Wer schon bei einer Wellnesswoche der vhs Kreis Offenbach dabei war, weiß wie gut das Inselklima tut und wie angenehm das begleitende vhs-Programm ist. Wer dies erstmalig oder erneut erleben möchte, hat vom 24.-31. März 2019 die Gelegenheit. Fahren Sie mit der vhs nach Sylt und tun Sie Gutes für Körper, Geist und Seele.
Im Reisepreis von € 556,- sind enthalten: Zugfahrt, 7 Übernachtungen mit Vollpension und ein vhs-Entspannungs- und Bewegungsprogramm.
Bitte Flyer und Anmeldeformular mit näheren Infos anfordern unter 06103 3131-1350.
K030111
Angela Till, Heilpraktikerin, staatl. anerkannte Osteopathin
List auf Sylt, Jugendseeheim

Bildungsurlaub:
Balance your life - Kreatives Stressmanagement mit Yoga BU

Stresssituationen erkennen, selbstwirksam ausbalancieren und die Seele stärken ist hier Thema. Kreative Yoga-Techniken dienen zur Förderung der Gesundheit, Verbesserung der Leistungskraft und Konzentration. Lernen Sie einen bewussteren und gesünderen Umgang mit Stresssituationen in einem Alltag, der zunehmend mehr Leistung fordert. Im Fokus stehen Stresstheorie, Burnoutprävention und Arbeit mit Glaubenssätzen. Für alle Personen, die Stress vorbeugen, Stresssituationen meistern und mehr Ausgeglichenheit zwischen Arbeits- und Privatleben erreichen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte und Schreibmaterial
K030126
Claudia Homberg, zert. Yogalehrerin (BYV), Business Yogalehrerin (BYV) und zert. LifeBalance-Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 18.02.-22.02.2019,
09.00-16.00 Uhr
€ 150,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub:
Den Berufsalltag gelassener gestalten - Stress vermeiden und gesund bleiben BU

Im Alltag entsteht oft das Gefühl, dass die beruflichen und privaten Anforderungen unsere Möglichkeiten übersteigen. Mit praktischen Anregungen werden wir diesem Gefühl „zu Leibe rücken". Übungen zur Verbesserung des Selbstmanagements helfen, Stress erst gar nicht entstehen zu lassen. Wir machen uns bewusst, welche inneren Einstellungen uns gesund erhalten bzw. gesund machen können.
Yoga, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen helfen uns zu entspannen, gelassener zu werden und die eigenen Potentiale und Ressourcen zu entdecken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial.
K030128
Lothar Brill, Diplom Sozialarbeiter (FH), Yogalehrer (BYV)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 18.03.-22.03.2019,
09.00-16.00 Uhr
€ 150,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub:
Balance your life - Ressourcenarbeit und Selbstmanagement BU

Langfristig gesund bleiben, Entspannung in den Berufsalltag integrieren und erfüllt leben ist hier Thema. Die persönlichen Ressourcen und das Selbstmanagement stehen dabei im Fokus. Mithilfe bewährter Übungen aus dem Yoga erhalten Sie einen neuen Zugang zu Ihren Ressourcen, um Zeiten von erhöhtem Druck und Belastung gut auszubalancieren. Sie arbeiten mit Ihren „inneren Antreibern" und deren Wirkung in Stress-Situationen. Die derzeitige Lebensbalance sowie Ihre Bedürfnisse und Ziele bekommen Raum und Sie

erfahren wie eine konstruktive innere Haltung Sie bei der Zielerreichung unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/ Yogamatte und Schreibmaterial
K030129
Claudia Homberg, zert. Yogalehrerin (BYV), Business Yogalehrerin (BYV) und zert. LifeBalance-Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 01.04.-05.04.2019,
09.00-16.00 Uhr
€ 150,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub: Gesund durch Achtsam-sein

BU

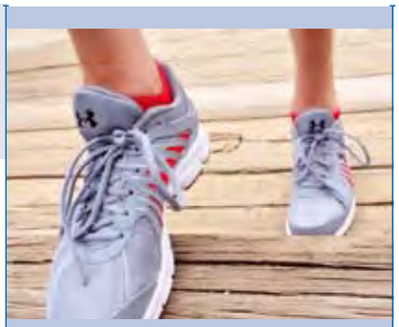
Achtsamkeit kann unsere Gesundheit im beruflichen Alltag stärken. Die Lehre der Achtsamkeit ist nicht kompliziert oder mit Theorie überladen. Achtsamkeit ist als alltägliche Erfahrung möglich. Yoga (Asanas, Atemübungen, Entspannung), Meditation und Achtsamkeitsübungen helfen uns, in die alltägliche Erfahrung des Achtsamseins zu gelangen. Texte aus dem Yoga und dem Buddhismus unterstützen unsere Praxis. Dann können wir mit Swami Vishnu Devananda sagen: „Gesundheit ist Reichtum, innerer Frieden ist Glück“.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/ Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial.
K030130
Lothar Brill, Diplom Sozialarbeiter (FH), Yogalehrer (BYV)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 08.07.-12.07.2019,
09.00-16.00 Uhr
€ 150,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Fitness

ZUMBA GOLD® - Tanz dich fit!

ZUMBA GOLD® ist ein spezielles Tanz-Fitness-Programm, das mit gemäßigter Intensität eher auf Teilnehmende ab mittlerem Alter zugeschnitten ist. Inspiriert von lateinamerikanischer Musik kombiniert ZUMBA verschiedene Tanzstile mit Aerobic-Elementen im Wechsel mit schnellen und langsamen Rhythmen. Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich gern nach Musik bewegen und fit halten wollen. Jede/r kann nach seinen Möglichkeiten mitmachen und dieses beliebte und effektive Tanztraining für sich entdecken.
K030201
Vasilica Kerkhoff, ZUMBA®-Instruktorin
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11, Aula
Di, ab 04.09.2018, 18.15-19.15 Uhr
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

115 IHRE BEHÖRDENNUMMER Wir lieben Fragen



Gesund und vital mit funktionalem Training

In diesem Kurs laden wir Sie in ein, etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit, stärken Ihre Grundkräfte und aktivieren Ihr Herz-Kreislauf-System (Ausdauer). Alle Übungen werden abwechslungsreich, situationsgerecht ausgeführt und versprechen viel Freude. Es werden Elemente aus allen Fitnessrichtungen einzeln und kombiniert ausgeführt. Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, Trinkflasche
K030202
Michael Barking, Fachkaufmann Marketing IHK, Fitness-Trainer B-Lizenz, C-Lizenz Crossfit, C-Lizenz Running
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Do, ab 06.09.2018, 18.15-19.30 Uhr
€ 49,-, 11 Termine, 18 UE

Spinning für Frauen

Kursbeschreibung siehe S. 78
R030254
Yvette Dörner, VITABEL Fitness GmbH

Rudern - ein Herz-Kreislauf-Training

Das Ruderworkout ist ein Herz-Kreislauf-Training auf speziellen Ruderergometern. Beim Rudern wird nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Muskulatur von Beinen, Po, Armen und Rücken trainiert.
Das ideale Training zur Stärkung von Herz und Kreislauf und zur Verbesserung der Stoffwechselfunktionen sowie Ankurbeln der Fettverbrennung. Durch die einfache Handhabung des Rudergerätes sowie die gelenkschonende Bewegung ist das Rudertraining für alle Altersgruppen geeignet - insbesondere für Senioren.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche
K030203
Yvonne Baunach, Dipl.-Sportlehrerin
Dietzenbach, Cures Wellness Fitnessstudio, Borsigstr. 6
Mi, ab 19.09.2018, 14.00-14.45 Uhr, 6 Termine
€ 16,-, (zzgl. Raumnutzungsgebühr: € 10,-), 6 Termine, 6 UE
Der Kurs wird in Kooperation mit dem Fitnessstudio CURES Wellness veranstaltet.

Fachärzte Rhein-Main
Netzwerk der Emma Klinik

ALLGEMEINMEDIZIN • CHIRURGIE • ORTHOPÄDIE
GEFÄß- UND VISZERALCHIRURGIE • PROKTOLOGIE

Praxis-Standorte in Ihrer Nähe:

63450 Hanau Tel. 06181 / 69470	63263 Neu-Isenburg Tel. 06102 / 71400
63065 Offenbach Tel. 069 / 813310	63500 Seligenstadt Tel. 06182 / 960100

Weitere Standorte:
Bischofsheim, Groß-Gerau, Groß-Umstadt, Idstein, Mainz, Raunheim, Rüsselsheim, Wiesbaden

www.fachärzte-rhein-main.de | www.emma-klinik.de

ZUM LÖWEN APOTHEKE

Der Löwe hat´s
Hier und jetzt!

- Arzneimittelberatung
- Riesiges Sortiment
- Blutuntersuchungen
- Mineralstoffberatung
- Mutter-Kind-Service
  in Filiale im KOMM
  - Still- & Wickelraum
  - Spinnrad®

Kosmetikinstitut *laLionne*

Bei uns sparen Sie Zeit und Wege!

Franfurter Str. 35
63065 Offenbach
Tel. 069 813685

Montag - Samstag
8:00 - 19:00 Uhr
www.apo-zum-loewen.de

Schwimmstil optimieren - Fitness verbessern

Sie schwimmen gerne und möchten Ihre Technik verbessern? Durch ein gezieltes Schwimmtraining steigern Sie Ihre Koordination und können längere Strecken mit geringerem Kraftaufwand bewältigen. Beim Schwimmen sollten die Schwimmstile variiert werden. Im Kurs werden Brust- und Rückenschwimmen sowie das Kraulen optimiert bzw. als zusätzlicher Schwimmstil erlernt. So wird der positive Effekt des Schwimmens auf den Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System verbessert.
Bitte mitbringen: Badesachen, Schwimmbrille
K030204
Illya Gerovych
Rödermark (Urberach), Badehaus, Am Schwimmbad 2
Do, ab 20.09.2018, 19.15-20.00 Uhr
€ 86,- zzgl. Eintritt ins Schwimmbad, 10 Termine, 10 UE, 6 - 8 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Treffpunkt ist im Badebereich des Hallenbades

Prävention / Heilmethoden

Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Selbsthilfe leicht gemacht

- Premiumkurs Kleingruppe

Die Wirbeltherapie nach Dieter Dorn ist eine leicht erlernbare Selbsthilfetherapie, mit der Sie Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden, Fehlhaltungen und Blockierungen selbst korrigieren können. Auch mögliche psychische und physische Beschwerden, die im Zusammenhang mit Wirbelfehlstellungen auftreten können, lassen sich auf sanfte Weise positiv beeinflussen. Die ergänzende Breuss-Massage vertieft die Wirkung der Dorn-Therapie. Geübt wird alleine und in Partnerarbeit unter Anleitung.
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung tragen.
K030301
Petra Heuck, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Do, 27.09.2018, 17.30-20.30 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Hans Herfurth, Friseurmeister und Haarexperte

Gesundes und schönes Haar - Haarsprechstunde -

Schönes Haar ist entscheidend für unsere Wirkung auf andere Menschen. Die Art unser Haar zu tragen, verrät viel über unseren Lebensstil. Was kann man für schönes, gesundes, glänzendes Haar tun? Wie kann man Haar- und Kopfhautproblemen vorbeugen bzw. diese behandeln? Im Rahmen einer kleinen „Haarsprechstunde“ erhalten Sie Tipps für schöneres Haar und auch zur Langhaarpflege sowie eine kurze Beratung für eine individuelle Frisur und ausdrucksstarke Haarfarbe.
K030302
Hans Herfurth, Friseurmeister und Haarexperte
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Di, 16.10.2018, 19.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten

Vortrag: Ein starkes Immunsystem

Unser Immunsystem ist heute vielfachen Belastungen ausgesetzt. Anzeichen dafür sind häufige Erkältungen, chronischen Infekte, Allergien und so genannte Autoimmunkrankheiten. Der Zustand unseres Immunsystems beeinflusst auch, wie gut wir vor Krebserkrankungen geschützt sind. Der Vortrag behandelt mit Bildern, Beispielen und praktischen Tipps folgende Fragen: Was genau schwächt unser Immunsystem? Wie können wir unsere Abwehrkräfte einfach und natürlich stärken? Was sind „freie Radikale“ und wie lässt sich ihre zerstörerische Wirkung stoppen? Beleuchtet wird außerdem die Rolle des Psychischen im Immungeschehen.
K030303
Dietrich Herrmann-Kapellen, Gesprächstherapeut und Gesundheitsberater
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Do, 18.10.2018, 19.30-21.30 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten.

Vortrag: Zahnmedizinische Fokussuche bei Krebsdiagnose? Komplikationen vorbeugen!

Es wird empfohlen bei einer Krebsdiagnose auch eine zahnmedizinische Fokussuche durchzuführen, um festzustellen, ob es Entzündungsherde gibt. Oft wird die Fokussuche aber in den Hintergrund gestellt, ohne an die Folgen zu denken. Dieser Vortrag ist für alle gedacht - nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch Familie und Freunde sind eingeladen, sich zu informieren, welche Komplikationen durch chronisch kranke Zähne im Falle einer Chemo-, Radio- oder auch Bisphosphonate-Therapie entstehen können. Wie immer gilt: Vorbeugen ist leichter und besser als behandeln!
K030304
Medeea Winkler, Zahnärztin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, 05.11.2018, 18.30-20.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten

Chinesische Medizin: Stärkung der physischen und psychischen Balance

Die chinesische Medizin setzt auf natürliche Heilmöglichkeiten für physische und psychische Beschwerden wie hoher Cholesterinspiegel, Verdauungsstörungen, Übergewicht oder das Burnout-Syndrom. Im Kurs lernen Sie die Ohr- und Körperakupressur kennen und erfahren welche Natur- und Nahrungsmittel hilfreich sind. Wirkungsvolle Qi Gong Übungen werden vorgestellt und praktisch angewendet.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien
K030305
Weihong Yang, chinesischer Arzt
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E5 (Vorderhaus OG)
Sa, 17.11.2018, 10.00-17.00 Uhr
€ 40,- (zzgl. € 2,- Materialkosten, bitte bar an die Kursleitung zahlen)
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Hilfe bei Gelenkbeschwerden an Hüfte, Knie und Fuß: Tui Na Massage

Tui Na ist eine Massagetechnik der chinesischen Medizin, die mit verschiedenen Handmethoden, z.B. reiben, drücken und pressen, arbeitet. Tui Na-Massage, Kräutermischungen und Qi-Gong-Übungen bieten wirkungsvolle Unterstützung bei Gelenkbeschwerden an Hüfte, Knie, Fuß oder Zehen. Im Kurs werden Bewegungstests für die entsprechende Körperbeweglichkeit gezeigt, Kräutertherapien angeboten und Tui Na-Übungen individuell gezeigt und praktisch geübt.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Decke
K030306
Weihong Yang, chinesischer Arzt
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E5 (Vorderhaus OG)
So, 18.11.2018, 10.00-17.00 Uhr
€ 40,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Was unsere Füße über uns erzählen

Vortrag

Durch die Fußanalyse nach der Grinberg-Methode entdecken Sie eingefahrene Verhaltensmuster und mögliche Ursachen körperlicher Beschwerden, aber auch Ihre Fähigkeiten und Potentiale. Die Form und das Aussehen unserer Füße verraten viel über uns und wie wir tagtäglich an das Leben herangehen. Wir schauen uns die vier Elemente (Luft, Feuer, Wasser, Erde) an den Füßen an. Die Ungleichgewichte der Elemente, wie z.B. Hornhaut, dicke Zehennägel, kalte oder trockene Füße, verraten uns viel über Gewohnheiten, die uns schädigen.
K030307
Maritta Roth-Dechert, Diplom-Pädagogin, Grinberg-Praktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, 24.01.2019, 18.30-20.30 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten

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

Ernährung / Kochen

Basenfastenwoche nach der TCM
- Premiumkurs Kleingruppe

Wir begleiten Sie während der Basenfastenwoche nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Hierfür werden nur basische Lebensmittel aus unserer Region zubereitet. Auf alle tierischen Eiweiße, Alkohol, Zucker und Kaffee wird in dieser Zeit verzichtet. Schon nach wenigen Tagen spüren Sie den Entschlackungseffekt. Der Stoffwechsel wird angeregt und es werden wieder die nötigen Vitamine und Mineralstoffe zugeführt. Die üblichen Krisen beim Fasten bleiben aus. Und das Beste: Das Basenfasten kann ganz einfach in den Alltag integriert werden. Beim ersten Termin erhalten Sie alle Informationen, um dann mit dem Basenfasten zu beginnen. Am Freitag (19.10.) werden wir gemeinsam kochen (Küche in Haus 7, 2. Stock, Raum 7.210). Auch die weiteren Termine begleiten Sie und Sie erhalten viele hilfreiche Tipps für langfristige Ernährungsumstellungen.

K030501
Helen Fuhrländer, Heilpraktikerin, TCM-Ernährungsberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, 17.10.2018, 19.15-20.45 Uhr
Fr, 19.10.2018, 17.00-20.15 Uhr
Mi, 24.10.2018, 19.15-20.45 Uhr
Fr, 26.10.2018, 19.15-20.45 Uhr
€ 59,-, (zzgl. Lebensmittelumlage: € 13,-), 4 Termine, 11 UE, 4-7 TN

Ayurvedische Küche zum Wohlfühlen

Erleben Sie köstliche vegetarische Speisen frei von Kuhmilch und Gluten! Probieren Sie heiße Fenchel-Ingwer-Suppe und knusprigen Brokkoli in feuriger Sauce oder grüne Bohnen in Ingwer-Schaum. Auch würzige Teigtaschen mit Süßkartoffeln und Kichererbsen zu Kohlrabi-Feldsalat oder Beluga-Linsen mit Spinat schmecken lecker! Zum Dessert erwarten Sie süße Reisbällchen, cremiges Mandelmus und gewürzter Apfeltee. Lassen Sie sich von der vielfältigen Geschmackswelt der ayurvedischen Küche verzaubern!
Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher sowie Topflappen und mehrere Behältnisse für übrig bleibende Kostproben.

K030502
Gabriele Andresen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Do, 25.10.2018, 17.30-21.00 Uhr
€ 14,-, (zzgl. Umlage für Lebensmittel: € 14,-), 1 Termin, 5 UE

Vietnamesische Küche

Trotz der Vielfalt der asiatischen Küche hebt sich die vietnamesische durch ihre einzigartige Gewürzmischung und Zubereitungsart hervor. Dabei werden die regionalen Unterschiede deutlich, denn das Land hat durch seine geographischen Gegebenheiten sehr traditionelle regionalbedingte Ess- und Geschmacksgewohnheiten.
Sie lernen für das Land typische Gerichte und Menüfolgen kennen, mal raffiniert, mal einfach, aber immer köstlich zubereitet. Machen Sie sich mit den Essstäbchen vertraut, die in diesem Land ein unverzichtbares Instrument sind und erhalten Sie interessante Einblicke in die vietnamesischen Lebens- und Essgewohnheiten.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch sowie Topflappen und Behältnisse für übrig bleibende Kostproben.

K030503
Thanh Thuy Duong Thi
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Mi, 07.11. und 14.11.2018,
18.00-21.00 Uhr
€ 22,- (zzgl. € 10,- für Lebensmittel pro Termin, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE

Weihnachtsgeschenke aus der Küche - köstlich und fair

Süße Kekse und Pralinen zum Verschenken oder zum selber naschen, das macht doch total viel Mühe - oder nicht? Erleben Sie Rezepte ohne viel Schnick-Schnack, die super lecker schmecken: Bärentatzen, Erdnuss- und Lavendelkekse oder zarte Limetten-Trüffel und Rumkugeln werden Sie begeistern! Auch herzhafte Ölteig-Sterne und Tomaten-Käse-Cracker zu würzigem Chutney und farbenfrohem Pesto werden wir mit heißem Apfel-Glühwein zum winterlichen Salat verkosten. Dafür verwenden wir viele Zutaten aus fairem Handel und Bio-Produkte aus der Region!
Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher sowie Topflappen und mehrere Behältnisse für übrig bleibende Kostproben.

K030504
Gabriele Andresen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Do, 22.11.2018, 17.30 - 21.00 Uhr
€ 14,-, (zzgl. Umlage für Lebensmittel: € 14,-), 1 Termin, 5 UE

Deutsch

Schreiben in Beruf und Alltag I
Ein Übungsprogramm für deutschsprachige Erwachsene

Hier können Sie das Lesen und Schreiben ganz von Anfang an erlernen. Wir beginnen mit Buchstaben und einfachen Wörtern. In unserem Kurs gibt es keinen Stress und keinen Druck. Sie bestimmen das Lerntempo selbst!

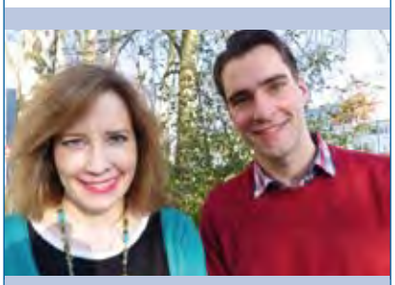
K070101
Brigitte Klötzing
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Di, ab 04.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE
Haben Sie Fragen zum Kurs? Bitte lassen Sie sich beraten (Frau Klötzing 06103 3131-1338). Jedes Gespräch wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Schreiben in Beruf und Alltag II
Ein Übungsprogramm für deutschsprachige Erwachsene

Mit dem Lesen kurzer Texte kommen Sie meist ganz gut zurecht, aber das Schreiben fällt Ihnen schwer. Oft sind Sie nicht sicher, wie ein Wort geschrieben wird.
In unserem Kurs können Sie das Schreiben üben. Das wird Ihnen sofort helfen, sicherer im Umgang mit Schriftlichem zu werden.

K070102
Brigitte Klötzing
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Do, ab 06.09.2018, 17.00-18.30 Uhr
€ 66,-, 15 Termine, 30 UE
Haben Sie Fragen zum Kurs? Bitte lassen Sie sich beraten (Frau Klötzing 06103 3131-1338). Jedes Gespräch wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Deutsch als Fremdsprache



Fachbereichsleitung:

Annette Decker
Tel.: 06103 3131-1336
E-Mail: a.decker@kreis-offenbach.de

Dr. Christian Gabriel-Junk
Tel.: 06103 3131-1337
E-Mail:
c.gabriel-junk@kreis-offenbach.de

Fachbereichsassistenz:
Brigitte Klötzing
Tel.: 06103 3131-1338
E-Mail: b.kloetzing@kreis-offenbach.de

• Anmeldung

Vor dem Besuch eines Kurses beraten wir Sie in einem ausführlichen Gespräch und stufen Sie Ihrem Kenntnisstand entsprechend ein.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns: 06103 3131-1313

• Unterrichtsorte

Die meisten Kurse finden in Dreieich (Sprendlingen) statt:
Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)
Frankfurter Str. 160-166
63303 Dreieich

Weitere Kursorte:
Dietzenbach
Rödermark
Seligenstadt

• 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 (von Niveau A1-C2) verbessern. Beispielsweise können Sie gezielt Ihre Aussprache trainieren oder Ihren Wortschatz erweitern. Dafür sollte ein Grundlagenwortschatz auf Niveau A1 vorhanden sein. Sie arbeiten an 42 modernen PC-Arbeitsplätzen mit spezieller Software. Gern helfen wir Ihnen bei der Anwendung, vorzugsweise nachmittags ab 14.00 Uhr. Ihr Ansprechpartner ist Mathias Hein, Tel.: 06103 3131-2104

Sprachkurse, drei- bis fünfmal wöchentlich, ab dem 13. August 2018
(persönliche Anmeldung erforderlich):

Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz

Die vhs Kreis Offenbach ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Integrationskursen. Neuzuwanderer erhalten direkt von der Ausländerbehörde eine Berechtigung zur Teilnahme. Auch länger hier lebende Migrantinnen und Migranten können auf Antrag beim BAMF eine solche Berechtigung erhalten. In den Integrationskursen beträgt die Gebühr für berechtigte Teilnehmende € 1,95 pro Unterrichtsstunde.

Integrationskurse mit Alphabetisierung (Module 1-9)
vormittags (08.30-11.45 Uhr) und nachmittags (14.00-17.15 Uhr)

Integrationskurse (A1-B1, Module 1-6, Wiederholerkurse, Orientierungskurse)
vormittags (08.30-11.45Uhr) und nachmittags (14.00-17.15 Uhr)

Berufsbezogene Deutschkurse (Module B1 und B2)
vormittags (08.30-11.45 Uhr), nachmittags (14.00-17.15 Uhr) und abends (18.00-21.15 Uhr)

Mittelstufe (Niveaustufen B1+, B2, C1)
vormittags (08.30-11.45 Uhr) und abends (17.30-20.45 Uhr)

Bitte erkundigen Sie sich gerne bei uns nach folgenden besonderen Angeboten im Bereich Deutsch als Fremdsprache:

Prüfungstraining
DTZ, Goethe B2 und C1

Fertigkeitentraining kompakt
(Schreiben, Sprechen, Lesen, Grammatik, Phonetik, Rechtschreibung etc.)

Prüfungen für die 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 gerne: Tel. 06103 3131–1313.

So geht es mit uns zur Einbürgerung:
- ☑ persönliches Beratungsgespräch
- ☑ Vorbereitungskurs zur Prüfung
- ☑ Anmeldung zur Prüfung
- ☑ Prüfung ablegen

Termine für den Einbürgerungstest

Anmeldung bis:	Prüfung am:
05.09.2018	17.10.2018
24.10.2018	28.11.2018
24.01.2019	27.02.2019

Kursleiterinnen Deutsch als Fremdsprache

Anmeldung bei der vhs Kreis Offenbach

Anmeldeschluss	Prüfung	Gebühr	Prüfungstermin
13.08.2018	Zertifikat Deutsch	€ 150,-	22.09.2018
22.08.2018	Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (DTZ)	€ 120,-	28./29.09.2018
02.10.2018			09./10.11.2018
05.11.2018			14./15.12.2018
22.01.2018			09.03.2019
12.02.2018			22./23.03.2019
06.12.2018	Goethe-Zertifikat B2	€ 180,-	19.01.2019
06.12.2018	Goethe-Zertifikat C1	€ 200,-	18.01.2019

Über Prüfungen und Termine in den verschiedenen Fremdsprachen informieren wir Sie gerne auf Anfrage.

Fremdsprachen

Fachbereichsleitung: Annette Decker
Tel.: 06103 3131-1336
E-Mail: a.decker@kreis-offenbach.de

Arabisch

Arabisch A1.1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

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 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. Der Kursleiter und das von ihm konzipierte Lehr- und Übungsbuch unterstützen Sie dabei auf kurzweilige Weise.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Tamhidi-sifr, Einführung-null' Bd. 0, Lektion 1 (Ghalayini Verlag, 2. Auflage)

K040101
Taufik Ghalayini
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Mi, ab 12.09.2018, 20.15-21.45 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

K040102 - Premiumkurs Kleingruppe
Taufik Ghalayini
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.3
Mo, ab 10.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Arabisch A1.2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Sie sind bereits mit dem arabischen Alphabet vertraut und in der Lage, sich vorzustellen und einige Sätze zu bilden.
K040103
Taufik Ghalayini
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Mi, ab 12.09.2018, 17.15-18.45 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313

Arabisch A1.3 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
- Premiumkurs Kleingruppe

Sie sind bereits mit dem arabischen Alphabet vertraut und in der Lage, sich vorzustellen und einige Sätze zu bilden. Sie können diese auch lesen und schreiben.
K040104
Taufik Ghalayini
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.3
Di, ab 11.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Arabisch A1.4 für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Sie verfügen über 250 Wörter und können kurze Sätze lesen und verstehen. Sie sind in der Lage, auf einfache Fragen zu antworten.
K040105
Taufik Ghalayini
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Mi, ab 12.09.2018, 18.45-20.15 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Arabisch A2.2 für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Sie verfügen über gute Vorkenntnisse im Arabischen und können problemlos lesen. Sie sind herzlich eingeladen, durch vielfältige Übungen Ihre vorhandenen Kenntnisse auszubauen!
K040106
Taufik Ghalayini
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.3
Mo, ab 10.09.2018, 19.30-21.00 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Chinesisch

Chinesisch A1 für Anfänger/innen
- Premiumkurs Kleingruppe

Frau Thao-Tsang ermöglicht Ihnen einen sanften, strukturierten Einstieg in die chinesische Sprache. Sie beginnen mit den vier Tönen und dem offiziellen Buchstabensystem Pin-Yin. Zugleich lernen Sie die chinesischen Schriftzeichen für alltägliche Situationen.
K040201
Sisouphan Thao-Tsang
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Mo, ab 03.09.2018, 16.30-18.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Chinesisch A1.2 am Vormittag
- Premiumkurs Kleingruppe

Im Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihr Repertoire an Schriftzeichen. Zudem vertiefen Sie Ihre Satzbau- und Grammatikkenntnisse anhand von interessanten Alltagsthemen.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Lóng A1+A2' Lektion 15 (Klett Verlag)
K040202
Sisouphan Thao-Tsang
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Do, ab 06.09.2018, 09.30-11.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Sprachen lernen in Europa

Vhs-Lernstufen nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“: (von unten nach oben zu lesen)

Lernstufe **C2**

Am Ende dieser Stufe können Sie
gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Lernstufe **C1**

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

Lernstufe **B2**

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

Lernstufe **B1**

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

Lernstufe **A2**

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

Lernstufe **A1**

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

Chinesisch A2
- Premiumkurs 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.
Verwendetes Lehrwerk: ‚China entdecken, Lehrbuch 2‘ Einheit 9 (Chinabooks E. Wolf)
K040203
Sisouphan Thao-Tsang
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Di, ab 04.09.2018, 17.30-19.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Chia-Ling Chang-Ripper, Kursleiterin Chinesisch

Chinesische Kalligraphie
- Premiumkurs Kleingruppe

Sie lernen die „vier Schätze des Studierzimmers“ kennen - die Werkzeuge für Kalligraphie. Nachdem Sie die Grundstriche eingeübt haben, probieren Sie verschiedene Stilrichtungen aus. Lassen Sie sich dabei in die chinesische Welt der Meditation entführen!
Bitte mitbringen: Kalligraphiepinsel, falls schon vorhanden
K040205
Chia-Ling Chang-Ripper
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Di, ab 23.10.2018, 18.30-20.00 Uhr
€ 76,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 3,-),
7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Dänisch

Dänisch-Schnupperwochenenden für Anfänger/innen
- Premiumkurs Kleingruppe

An zwei Wochenenden erwerben Sie mittels moderner Lernmethoden Grundkenntnisse der dänischen Sprache, die Sie in vielen Alltagssituationen unmittelbar anwenden können. Sich vorstellen, Einkäufe erledigen oder im Restaurant bestellen werden u.a. Inhalte dieses Kurses sein. Wenn Sie schon immer mal ein wenig Dänisch lernen wollten, setzen Sie hier vielleicht einen Ihrer Neujahrsvorsätze gleich in die Tat um - hjertelig velkommen!
K040301
Tibor Rückert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa/So, 19.01./20.01. und 26.01./27.01.2019, 10.00-13.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. Lehrmittelgebühr: € 2,-),
4 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Dansk konversation
- Premiumkurs Kleingruppe

I dette kursus vil vi snakke om det danske samfund og mange aktuelle emner. Deltagerne må gerne foreslå temaer, de er interesserede i. Ordforrådet og grammatikken er også del af dette kursus, hvis ønsket. Jeg glæder mig til mange spændende diskussioner.
K040304
Tibor Rückert
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 12.11.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Englisch

Englisch A1+ für Anfänger/innen

Alle, die leichte Vorkenntnisse haben, sind im Englischkurs bei Frau Faul herzlich willkommen.
Verwendetes Lehrwerk: ‚English Network Now A1 Starter‘, ab Lekt. 3 (Klett Verlag)
K040603
Sandra C. Faul
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Mo, ab 17.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

BU

Bildungsurlaub: Englisch Auffrischung A1+/A2 - Fokus USA
- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem effektiven Kleingruppen- und Kompaktkurs gelingt es, in 5 Tagen das verschüttete Schulenglisch aufzufrischen oder an einen Anfängerkurs anzuknüpfen und praxisbezogen im privaten oder/und beruflichen Kontext zu erweitern. Auf individuelle Wünsche wird sehr gerne eingegangen.
€ 5,- für Unterrichtsmaterialien sind bitte direkt an Frau Marcum zu entrichten.
K040604
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 21.01.-25.01.2019,
09.00-15.30 Uhr
€ 280,-, 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

ENGLISH GRAMMAR WORKSHOP A1/A2

Sie haben schon ein wenig Englisch gelernt, tun sich mit der Struktur der Sprache aber noch schwer? An nur einem Wochenende verinnerlichen Sie die wichtigsten Regeln und verfügen danach über eine solide Basis der englischen Grammatik.
K040605
Sibel Karabay
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Fr, 01.02.2019, 17.00-19.15 Uhr
Sa, 02.02.2019, 14.00-17.00 Uhr
€ 50,-, 2 Termine, 7 UE, 5-8 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Englisch A2 INTENSIV für Lernende mit Grundkenntnissen
- Premiumkurs Kleingruppe

Willkommen im Englisch-Kleingruppenkurs im intensiven Lernformat mit jeweils 4 x 45 Min. Unterricht, der Sie richtig in die Sprache eintauchen lässt. Der Unterricht ist vielseitig, erfrischend und effektiv.
Kurstage: 24.08./31.08./07.09./28.09./19.10./26.10./02.11./09.11./16.11./30.11./07.12./14.12.2018
K040628 – 1/2018
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Fr, ab 24.08.2018, 17.00-20.00 Uhr
€ 259,-, 12 Termine, 48 UE, 4-7 TN

Kim Lina Marcum, Kursleiterin Englisch

A2 GRAMMAR AUTUMN BOOT CAMP
- Premiumkurs Kleingruppe

Sie sprechen zwar schon seit Jahren etwas Englisch, ärgern sich aber, dass Sie immer wieder die gleichen Fehler machen? Wollen Sie endlich den Problemen auf den Grund gehen und Schritt für Schritt die Grammatik wiederholen? Es hört sich schlimmer an, als es ist und Sie werden trotz des meist unbeliebten Themas viel Spaß beim Lernen haben! Mögliche Themen sind u.a.: -ing forms for future and present continuous, verbs with prepositions, phrasal verbs....
€ 5,- für Kopien sind bitte direkt im Kurs an Frau Marcum zu entrichten.
K040626
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 08.10.-12.10.2018,
16.30-18.45 Uhr
€ 81,-, 5 Termine, 15 UE, 4-7 TN

ENGLISH GRAMMAR WORKSHOP - Level A2/B1

You can never have enough practice on common grammar!
This course provides instruction in the conventions of standard English along with abundant practice. The aim is to boost and reinforce vital grammar skills along with a repetition of the tenses.
K040608 – 1/2018
Sibel Karabay
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.208
Fr, 03.08.2018, 17.00-19.15 Uhr
Sa, 04.08.2018, 10.00-14.00 Uhr
€ 54,-, 2 Termine, 8 UE, 5-8 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

After work dinner – „meet and eat“
- Premiumkurs Kleingruppe

Let‘s enjoy our dinner after work talking about our life, work, holiday trips etc. We'll enjoy a nice meal together and make new friends?! Kim Marcum is a native speaker from USA and is looking forward to meet you at different locations in Dreieich and Neu-Isenburg. Please come and join us!
Fr, 03.08.: ‚Al dente da Pino‘, Dieselstr. 3, Dreieich / Fr,10.08.: ‚Naturfreundehaus‘, Neuhöferstr. 55, Neu-Isenburg / Fr, 17.08.2018 ‚Frankfurter Haus - Biergarten‘, Frankfurter Straße 2, Neu Isenburg
K040609 – 1/2018
Kim Lina Marcum
Kursorte siehe oben
Fr, 03.08., 10.08. und 17.08.2018,
18.00-20.15 Uhr
€ 49,-, 3 Termine, 9 UE, 4-7 TN

English for Tourists A2/B1

Typische Situationen 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! Die Materialien werden gestellt, evtl. Buchtitel im Kurs bekannt gegeben.
K040606
Eva Hippe
Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17,
Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)
Mi, ab 05.09.2018, 10.00-12.15 Uhr
€ 122,-, 15 Termine, 45 UE

Business English B1 - Rund um meinen Job
- Premiumkurs Kleingruppe

You really need to extend your vocabulary to communicate better with foreign colleagues and clients. Topics will be focused on individual needs, including business in different countries, team-building, marketing, sales etc. After four days you will also have improved your pronounciation, speaking, writing and listening skills.
Für Unterrichtsmaterialien sind bitte € 4,- direkt an die Dozentin zu entrichten.
K040627 – 1/2018
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Do, 06.08.-09.08.2018,
17.30-20.30 Uhr
€ 86,-, 4 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Englisch B1 - After work

Wer sich mit einfachen Sätzen schon gut auf Englisch verständlich machen kann bzw. die Stufe A2 abgeschlossen hat, wird im B1.1-Kurs am Abend seine passiven und aktiven Sprachkenntnisse zielgerichtet verbessern.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
K040607
Sandra C. Faul
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Do, ab 20.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Englisch B1 für ältere Bürger/innen
- Premiumkurs 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.
K040610
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Fr, ab 07.09.2018, 10.45-12.15 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

English on the Job
- Premiumkurs Kleingruppe

Working in an international environment you need technical terms in order to handle meetings or seemingly simple phone calls. This class makes you feel confident in professional situations. Basic language skills are required.
K040611
Charlotte Lindenberg
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Mi, ab 05.09.2018, 19.15-20.45 Uhr
€ 173,-, 16 Termine, 32 UE, 4-7 TN

Business English B1 KOMPAKT - Rund um meinen Job
- Premiumkurs Kleingruppe

You really need to improve your English to communicate better with foreign colleagues and clients. Topics will be focused on individual needs, including business in different countries, team-building, marketing, sales etc.
Für Unterrichtsmaterialien sind bitte € 4,- direkt an die Dozentin zu entrichten.
K040612
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 21.01.-25.01.2019,
17.30-20.30 Uhr
€ 108,-, 5 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Sprachkurse bei der vhs – eine gute Investition in Ihre Zukunft!

Christine Gringer, Kursleiterin Englisch

Bildungsurlaub: Englisch B1 BU
- Premiumkurs Kleingruppe

Here‘s your chance to brush up your English in just one week. If your level of English is intermediate, then this is your course. Time will fly, because learning can be fun!
Bitte entrichten Sie 5,- € für Unterrichtsunterlagen direkt an die Kursleiterin.
K040613
Christine Gringer, M.A., zertifizierte TESOL Trainerin (Teaching English to Speakers of Other Languages)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 05.11.-09.11.2018,
09.00-16.00 Uhr
€ 280,-, 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

English for Tourists B1/B2

Durch Rollenspiele von typischen Situationen, Lesen und Hören von Texten und Festigen von Grammatikstrukturen werden wir (noch) sprachkompetentere Reisende im englischsprachigen Ausland.
Die Materialien werden gestellt, evtl. Buchtitel im Kurs bekannt gegeben.
K040614
Eva Hippe
Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17,
Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)
Di, ab 04.09.2018, 10.00-12.15 Uhr
€ 122,-, 15 Termine, 45 UE

Englisch mit Muße B2 - Upper Intermediate

Wir legen viel Wert auf praktische Konversation sowie auf das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf - Zusteiger/innen sind herzlich willkommen.
K040615
Christa Geiß
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.208
Di, ab 04.09.2018, 13.30-15.00 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch B2 für ältere Bürger/innen

Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation sowie das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf.
K040616
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Fr, ab 07.09.2018, 09.00-10.30 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Bildungsurlaub: Business English ab B1+ BU
- Premiumkurs Kleingruppe
If your general English is at an upper intermediate level, this week will offer you an opportunity to practise and improve your use of English in the workplace. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings, presentations and the indispensable small talk.
Bitte entrichten Sie € 5,- für Unterrichtsunterlagen direkt an die Kursleiterin.
K040617
Christine Gringer, M.A., zertifizierte TESOL Trainerin (Teaching English to Speakers of Other Languages)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Mo-Fr, 28.01.-01.02.2019,
09.00-16.00 Uhr
€ 280,-, 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Englisch ab Niveau B2 - AMERICA WEEK BU
Freuen Sie sich in diesem Bildungsurlaub, der auch Nicht-Bildungsurlauber/innen willkommen heißt, auf neue Impulse beim Englischlernen! Frau Karabay kommuniziert ausschließlich in der Zielsprache ‚Amerikanisches Englisch' und ermöglicht Ihnen - auch mit Hilfe von modernen neurolinguistischen Erkenntnissen und Methoden aus der Suggestopädie - einen großen Lernfortschritt innerhalb kurzer Zeit. Zusätzlich erhalten Sie Einblicke in die amerikanische Kultur; Themen werden u.a. das politische System, Medien oder der Einfluss der Migrationskulturen auf die Entwicklung des Landes und der Sprache sein.
K040625
Sibel Karabay
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 08.10.-12.10.2018,
09.00-16.00 Uhr
€ 250,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 5,-),
5 Termine, 40 UE, 6-10 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Englisch B2/C1 für Fortgeschrittene
Wir lesen Zeitungsartikel, Kurzgeschichten, schreiben eigene Texte, sprechen über aktuelle und persönlich interessante Themen und vertiefen dabei nicht nur die eigene Sprachpraxis, sondern auch das Verständnis für die englischsprachigen Länder
Die Materialien werden gestellt.
K040618
Eva Hippe
Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17,
Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)
Di, ab 04.09.2018, 18.30-20.00 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

telc LANGUAGE TESTS

‚MODERN ENGLISH GRAMMAR' Workshop B1-C1
The most important rules for expressing yourself through written language are not that difficult. In this workshop we will introduce some of the most common usage errors. There will be a repetition of the main grammar rules of Contemporary Modern English by the method „learning by utilizing not memorizing".
K040619
Sibel Karabay
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Fr, 30.11.2018, 17.00-19.15 Uhr
Sa, 01.12.2018, 14.00-17.00 Uhr
€ 50,-, 2 Termine, 7 UE,
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Cambridge Certificates

Cambridge Advanced, Proficiency (FCE, CAE & CPE) and Business English (BEC1-3) B2-C2
A course designed for advanced students interested in conversation, writing, discussion, literature and improving grammatical skills. Exam preparation (First, Advanced, Proficiency and Business English BEC 1-3) is also offered.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Cambridge English Empower C1' (Klett Verlag)
K040621
Dr. David Johnson
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mi, ab 05.09.2018, 19.00-20.30 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Französisch

CAFÉ FRANÇAIS A2
- Premiumkurs Kleingruppe
Vous avez envie de parler en français facile de sujets qui vous intéressent; venez nous rejoindre au ‚Café Français'! Ganz praktisch und spielerisch erweitern Sie Ihre Französischkenntnisse - sei es im Kursraum oder auf genussvolle Weise im Café, Konzert, Kino oder in einer Ausstellung.
K040802
Lutgarde Rosa Alice Roels, Life Coach Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Do, ab 06.09.2018, 18.45-20.15 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Italienisch

Italienisch ab B2 - Parliamo Italiano!
- Premiumkurs Kleingruppe
Il corso si rivolge a coloro che finito il livello B1 vogliono approfondire temi grammaticali con articoli di giornali, giochi didattici e conversazione!
K040902
Bianca Bleile-Neri
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mi, ab 12.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Japanisch

Japanisch lernen mit Mangas
- Premiumkurs Kleingruppe
Lust auf Japanisch? Spaß an Medien und Mangas? Im neuen Kurs für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnisse(n) motiviert Shinichi, die Herausforderungen der Sprache anzugehen: „Schlagen wir Japanisch"
K041001
Shinichi Ouchi
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Do, ab 20.09.2018, 19.00-20.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Kroatisch – Bosnisch – Serbisch

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A1.1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
- Premiumkurs Kleingruppe
Idemo učiti hrvatski! Ihnen gelingt bei Frau Milanović ein Einstieg in die Sprache, um sich in Alltagssituationen zurechtfinden zu können.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Kroatisch lernen? Nema problema!' Band 1, ab Lektion 1 (J. Hubig Verlag)
K042101
Tatjana Milanović
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mi, ab 12.09.2018, 19.30-21.00 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A1.2 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
- Premiumkurs Kleingruppe
Idemo dalje! Sie erweitern und vertiefen die schon erworbenen Sprachkenntnisse mit dem Ziel, alltägliche Sätze verstehen sowie aktiv in Gesprächen anwenden zu können.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Kroatisch lernen? Nema problema!' Band 1, ab Lektion 6 (J. Hubig Verlag)
K042102
Tatjana Milanović
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 10.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 140,-, 13 Termine, 26 UE, 4-7 TN

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A1.3
- Premiumkurs Kleingruppe
Idemo dalje! Der Kurs ist geeignet für Lernende, die schon Basiskenntnisse haben. Sie erweitern und vertiefen sowohl Ihre mündliche als auch schriftliche Kompetenz,
Verwendetes Lehrwerk: ‚Kroatisch lernen? Nema Problema!' Band 1, ab Lektion 10 (J. Hubig Verlag)
K042103
Tatjana Milanović
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Do, ab 13.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 140,-, 13 Termine, 26 UE, 4-7 TN

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A2.1
- Premiumkurs Kleingruppe
Idemo dalje! Der Kurs ist geeignet für Lernende, die über gute Basiskenntnisse verfügen. Sie erweitern und vertiefen sowohl Ihre mündliche als auch schriftliche Kompetenz,
Verwendetes Lehrwerk: ‚Kroatisch lernen? Nema Problema!' Band 2, ab Lektion 1 (J. Hubig Verlag)
K042104
Tatjana Milanović
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mi, ab 12.12.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 140,-, 13 Termine, 26 UE, 4-7 TN

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch KONVERSATION
Der Konversationskurs richtet sich an Lernende, die schon Kenntnisse auf dem Niveau A2 haben und eine mündliche Kompetenz in der Zielsprache in Situationen des Alltags anstreben. Die Kursthemen werden gemeinsam ausgewählt.
K042105
Tatjana Milanović
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 10.09.2018, 19.30-21.00 Uhr
€ 70,-, 13 Termine, 26 UE

Polnisch

Polnisch A1+ für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
- Premiumkurs Kleingruppe
Herzlich willkommen sind im Polnisch-Sprachkurs bei Frau Mianowana alle Lernenden, die schon einen ersten Einblick in die Sprache gewonnen haben! Die Dozentin geht gerne auf individuelle Wünsche ein.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Witam' Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)
K041702
Małgorzata Mianowana
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.211
Di, ab 04.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Portugiesisch

Portugiesisch für alle mit Musik
- Premiumkurs Kleingruppe
Wer mehr über Brasilien oder Portugal erfahren will und noch keine oder schon Portugiesisch-Sprachkenntnisse hat, ist eingeladen, die Musikwelt aus Brasilien, Portugal und den Kapverden zu erkunden. Je nach Wunsch der Teilnehmenden werden die Lieder besprochen, selber gesungen oder interessante soziokulturelle bzw. sprachliche Aspekte thematisiert: BEM-VINDOS!
K041802
Valéria Lisboa
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Mo, ab 15.10.2018, 19.30-21.00 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Russisch

Dr. Elena Farztdinova, Kursleiterin Russisch

Russisch A1 für Anfänger/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)
- Premiumkurs Kleingruppe
Es erwartet Sie eine entspannte und kreative Atmosphäre bei der erfahrenen Sprachtrainerin und Moskauerin Frau Farztdinova. Sie ermöglicht Ihnen einen sanften und zugleich systematischen Einstieg in die russische Sprache.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Jasno! A1- A2' Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag)
K041901
Dr. Elena Farztdinova
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum S2 (Hinterhaus UG)
Mo, ab 15.10.2018, 18.15-19.45 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Russisch B1
- Premiumkurs Kleingruppe
Sie haben schon Grundkenntnisse der russischen Sprache und wollen sie aus beruflichen oder privaten Gründen erweitern? Ihre Dozentin, Sprachtrainerin aus Moskau, geht in diesem Kleingruppenkurs auf Ihre individuellen Wünsche ein.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Jasno! B1' Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag)
K041903
Dr. Elena Farztdinova
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum S2 (Hinterhaus UG)
Mo, ab 15.10.2018, 19.45-21.15 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Schwedisch

Schwedische Weihnachten
God Jul! Mit Rebecca Renz, Halbschwedin und studierte Skandinavistin, bereiten Sie gemeinsam köstliches, typisch schwedisches Weihnachtsgebäck zu. Dabei sehen Sie, wie einfach es ist, schwedische Rezepte auch ohne sprachliche Vorkenntnisse zu übersetzen. Bei einer Tasse Glögg oder Tee werden Sie außerdem verschiedene Bräuche und Weihnachtslieder kennen lernen! (Die Küche befindet sich hinten rechts auf dem Campus, Haus 7, 2. Stock)
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, ggf. Schürze
K042002
Rebecca Renz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Sa, 15.12.2018, 14.00-17.45 Uhr
€ 31,-, (zzgl. Lebensmittelumlage: € 8,-), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Schwedisch B1.2
- Premiumkurs Kleingruppe
Hej! Im Aufbaukurs können Sie Ihren bereits vorhandenen schwedischen Wortschatz aktiv erweitern und Ihre Lese- sowie Schreibkenntnisse schulen. Till sist är du beredd på din resa till Sverige!
K042003
Maja Ploch
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Sa, ab 08.09.2018, 10.00-11.30 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Spanisch

Spanisch A1 für Anfänger/innen
- Premiumkurs Kleingruppe
Der Kurs richtet sich an alle Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnisse(n), die die spanische Sprache abwechslungsreich, zielorientiert und in einer angenehmen Atmosphäre lernen wollen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
K042201
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Mi, ab 19.09.2018, 17.30-19.00 Uhr
€ 130,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 3,-), 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

SPANISCH FÜR GRUNDSCHULKINDER
- Premiumkurs Kleingruppe
Bei Lucinda lernen Kinder im Grundschulalter am Dienstagnachmittag ihre ersten spanischen Wörter und Sätze in einer lockeren und lustigen, dynamischen Atmosphäre. Das Motto lautet „Komm mit und lern Spanisch beim Spielen!".
Verwendetes Lehrwerk: ‚Lola y Leo 1' libro del alumno + cuaderno de ejercicios + Audio online (Klett Verlag)
K042202
Lucinda Hinestroza Rengifo
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Di, ab 11.09.2018, 16.00-17.30 Uhr
€ 104,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Lucinda Hinestroza Rengifo, Kursleiterin Spanisch

Bildungsurlaub: Spanisch A1
BU
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 zeitnah vor Kursbeginn bekannt gegeben.

K042208 – 1/2018
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 06.08.-10.08.2018,
09.00-16.15 Uhr
€ 140,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 5,-), 5 Termine, 40 UE

K042203
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 22.10.-26.10.2018,
09.00-16.15 Uhr
€ 140,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 5,-), 5 Termine, 40 UE

Spanisch A2.1 mit Muße am Nachmittag
- Premiumkurs Kleingruppe
Bevorzugen Sie ein sanftes Lerntempo? Haben Sie bereits einen Kurs besucht oder auf andere Weise einen ersten Zugang zur spanischen Sprache gefunden? Dann ist dies der ideale Kurs für Sie als Anfänger/in mit Vorkenntnissen.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Perspectivas ¡Ya! A2' (Cornelsen Verlag)
K042204
Lucinda Hinestroza Rengifo
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Fr, ab 07.09.2018, 15.00-16.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch mit Musik ab A2
- Premiumkurs Kleingruppe
Aprender español a través de la música - Lernen Sie Spanisch mit Sevillanas, Bolero, Salsa oder Tango! Sie schärfen auf genussvolle Weise Ihr Hörverständnis und erweitern Ihr Vokabular, während Sie Musik aus spanischsprachigen Ländern der Welt erleben und gerne auch mitsingen, wenn es Spaß macht; Spanisch-Grundkenntnisse sind Teilnahmevoraussetzung.
K042205
Valéria Lisboa
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Mo, ab 15.10.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Spanisch A2
BU
- Premiumkurs Kleingruppe
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Kenntnisse auf dem Niveau A1 haben und die spanische Sprache erweitern und vertiefen wollen. Neben Grammatik und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte der spanischsprachigen Länder behandelt.
Das Lehrwerk wird zeitnah vor Kursbeginn bekannt gegeben.
K042206
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106, Di-Fr in Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 19.11.-23.11.2018,
09.00-16.15 Uhr
€ 280,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 5,-), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Monica Vasquez-Tauber, Kursleiterin Spanisch

Spanisch A2/B1 - A la entrada del fin de semana
- Premiumkurs Kleingruppe
¡Hola! Sie haben schon Grundkenntnisse des Spanischen und wollen sich in diesem Intensivkurs schnell verbessern? An nur 9 Terminen lernen Sie kompakt, aber kurzweilig und werden Ihre Hemmungen verlieren, sich auf Spanisch auszudrücken!
K042207
Lucinda Hinestroza Rengifo
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Fr, ab 19.10.2018, 16.45-18.15 Uhr, 9 Termine
€ 97,-, 9 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Spanisch B1 BU

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Interessent/innen, die schon Kenntnisse auf dem Niveau A2 haben und die spanische Sprache erweitern und vertiefen wollen. Neben Grammatik und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte der spanischsprachigen Länder behandelt.
Das Lehrwerk wird zeitnah vor Kursbeginn bekannt gegeben.

K042209
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 03.12.-07.12.2018,
09.00-16.15 Uhr
€ 280,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 5,-), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Spanisch B1/B2

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Interessent/innen mit guten Vorkenntnissen, die die spanische Sprache erweitern und vertiefen wollen.

K042211
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Mo, ab 17.09.2018, 16.30-18.00 Uhr
€ 162,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 3,-), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch Konversation ab B2 PARA AFICIONADOS

- Premiumkurs Kleingruppe

¡Hola! Lieben Sie die spanische Sprache und Kultur der spanischsprachigen Länder? Dann starten Sie doch ins Wochenende, indem Sie Ihre guten Sprachkenntnisse auf unterhaltsame Weise noch perfektionieren! An 9 Terminen besuchen Sie Restaurants/Bars, sehen sich Filme an, bereiten spanische Tapas zu und sprechen dabei stets Spanisch.

K042212
Lucinda Hinestroza Rengifo
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Fr, ab 19.10.2018, 18.30-20.45 Uhr
€ 146,-, 9 Termine, 27 UE, 4-7 TN

Türkisch

Türkisch A1 für Anfänger/innen

- Premiumkurs Kleingruppe

Möchten Sie sich gerne auf Türkisch verständigen können und haben keinerlei Vorkenntnisse? Bei Herrn Turhan lernen Sie in einer anregenden und zugleich entspannten Atmosphäre.

K042401
Veli Turhan
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Mi, ab 19.09.2018, 17.45-19.15 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Türkisch mit Muße A2.2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

K042402
Veli Turhan
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Mi, ab 19.09.2018, 16.00-17.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Mehmet Akpinar, Kursleiter Türkisch

TÜRKISCH FÜR KINDER

- Premiumkurs Kleingruppe

Merhaba arkadaş! Alle Schulkinder, die Türkisch schon ein wenig verstehen, sind bei Mehmet herzlich willkommen. In einer lockeren und lustigen Atmosphäre aktivieren wir unsere Türkischkenntnisse und üben vor allem das Sprechen mit vielerlei spielerischen Aktivitäten.

K042403
Mehmet Akpinar
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Do, ab 13.09.2018, 16.00-17.30 Uhr
€ 86,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Ungarisch

Ungarisch A2

„Paprika, Palinka, Piroska“ und etwas mehr: Herr Lorenz vermittelt Ihnen Kenntnisse für die Reise und den Urlaub in Ungarn. Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

K042501
Paul Lorenz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 2. OG, D 2.1
Mo, ab 10.09.2018, 19.00-20.30 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache für Anfänger/innen

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine natürliche, eigenständige und visuell wahrnehmbare Sprache. Sie wird hauptsächlich von gehörlosen und hörbehinderten 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.

K042801
Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 24.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

Deutsche Gebärdensprache Konversationskurs

Im Kurs werden Dialog- und Grammatikübungen durchgeführt, aber auch das Erzählen von Geschichten und Bildbeschreibungen geübt. Der letzte Kurstermin (4 UE) findet an einem anderen Ort statt. Genaue Angaben und das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

K042802
Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 17.09.2018, 19.30-21.00 Uhr
€ 43,-, 7 Termine, 16 UE

Qualifikation für das Arbeitsleben - IT

Fachbereichsleitung:
Dr. Christian Gabriel-Junk
Tel.: 06103 3131-1337
E-Mail:
c.gabriel-junk@kreis-offenbach.de

IT-/Medienkompetenz – Digitale Medien

Windows - Ordnung schaffen - Gezieltes Speichern und Wiederfinden von Dateien und Ordnern

- Premiumkurs Kleingruppe

Die Organisation und das Wiederfinden von Dateien fällt oft sogar erfahrenen Anwendern schwer. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihren PC grundlegend zu entrümpeln und die passende Dateiverwaltung zu schaffen. Sie lernen u.a. das Anlegen einer klaren Ordnerstruktur, die effektive Namensgebung und das Suchen und Finden von Dateien. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Dateisicherung auf USB-Stick oder externer Festplatte.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

K050101
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Di, 11.09.2018 und 18.09.2018,
14.00-17.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 19,-), 2 Termine, 8 UE, 3-5 TN

Hinweis: BU

Alle PC-Bildungsurlaube enthalten einen von der Gesetzgebung vorgeschriebenen Anteil von mind. 20% gesellschaftspolitische Bildung, der in diesem Fall auf die gesetzlichen Bestimmungen von Datenverarbeitung und -schutz in Deutschland und der Europäischen Union abgestimmt ist. Themen sind außerdem: „Internationaler Datentransfer, dessen Nutzen und Gefahren“, „Computerkriminalität und ihre Bekämpfung“, „Veränderung von Arbeitsmärkten und Arbeitsplätzen durch Datenverarbeitung“ sowie „Geschichte und gesellschaftliche Dimensionen des Internet“.

Windows 10 - Grundlagenkurs - am eigenen Gerät
- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben einen Laptop mit Windows 10 und möchten das neue Betriebssystem von Microsoft kennenlernen? In diesem Kurs üben Sie den Umgang mit Tastatur und Maus und stellen das neue System Schritt für Schritt möglichst sicher und für Ihre Bedürfnisse passend ein. Lernen Sie, wie Sie Informationen zu Weltgeschehen, Hobbys, Reisen und vielen anderen Gebieten aus dem Internet erhalten. Pflegen Sie via E-Mail Kontakt zu Verwandten und Freunden.
Voraussetzung: Keine
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit Ladekabel mit. WLAN steht zur Verfügung.
K050102
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Di/Mi, 06.11.-28.11.2018,
14.00-17.00 Uhr
€ 224,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 15,-), 8 Termine, 32 UE, 3-5 TN

Mit den eigenen digitalen Bildern ein Video erstellen
- Premiumkurs Kleingruppe

Ihre Filmaufnahmen vom letzten Urlaub oder der Geburtstagsfeier sind z.B. auf einer SD-Karte als einzelne Videoclips gespeichert. In dieser Form ergeben die Aufnahmen aber noch keinen vorzeigbaren Film. In diesem Kurs lernen Sie, wie das Filmmaterial mit dem Schnittprogramm Windows Movie Maker nachbearbeitet und auf die richtige Länge gebracht wird, wie unscharfe Stellen entfernt oder die Reihenfolge verändert wird. Zusammen mit Titeleinblendungen, Hintergrundmusik und Sprachkommentaren entstehen auf diese Weise Videos, die sich am PC oder Laptop und auf dem Fernseher anschauen lassen.
Voraussetzung: Keine
Bitte bringen Sie eigene Bilder und Videos auf USB-Stick, CD oder DVD mit.
K050103
Dr. Zisis Basdos
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Di/Do, 06.11./08.11.2018,
17.30-19.45 Uhr
€ 42,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 7,-), 2 Termine, 6 UE

Tablet / iPad / Smartphone - Grundlagen - am eigenen Gerät
- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle Tablet-, iPad- und Smartphone-Besitzer, die sich mit ihrem Gerät intensiv vertraut machen wollen. Kursinhalte sind die Grundlagen des Bedienkonzeptes mittels Fingergesten, die Einrichtung von drahtlosem Internetzugang und E-Mail-Konten, Installation und Nutzung hilfreicher Programme (Apps) und die Musik- und Fotoverwaltung.
Voraussetzung: Keine
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät und Ladekabel mit. WLAN steht zur Verfügung.
K050105
Oliver Weck
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Mo, ab 22.10.2018, 18.00-21.00 Uhr
€ 112,-, 4 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Ralph Beier

Smartphone/Tablet - Grundlagen
- Premiumkurs Kleingruppe

Für die Generation 50+: Lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet in Ruhe kennen (nur für Geräte mit dem Betriebssystem Android - nicht für iPhone und iPad). Themen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfange und sende ich Emails? 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?
Voraussetzung: Keine
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (Betriebssystem Android) mit.
K050106
Ralph Beier
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Di-Do, 23.10.-25.10.2018,
14.00-16.15 Uhr
€ 63,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 5,-), 3 Termine, 9 UE, 3-5 TN

Smartphone/Tablet - Aufbaukurs
- Premiumkurs Kleingruppe

Für die Generation 50+: Wenn Sie Ihr Wissen vertiefen, nützliche Tricks und Kniffe erfahren und noch mehr aus Ihrem Android-Smartphone oder Tablet herausholen möchten, sind Sie hier richtig. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät noch besser nutzen, Google optimal auf Ihr Smartphone abstimmen, Dateien verwalten und Fotos aufnehmen und bearbeiten.
Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (Betriebssystem Android) mit.
K050107
Ralph Beier
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Di-Do, 30.10.-01.11.2018,
14.00-16.15 Uhr
€ 63,-, 3 Termine, 9 UE, 3-5 TN

Smartphone - Grundlagen - am eigenen Gerät
- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kompaktkurs lernen Sie wichtige Grundeinstellungen Ihres Android-Smartphones kennen. Sie legen Kontakte zum Telefonieren, für E-Mail oder WhatsApp an. Sie lernen etwas über Kommunikation, Multimedia, Updates, Virenschutz und Sicherheit, und wie Sie Kostenfallen vermeiden.
Voraussetzung: Keine
Hinweis: Nur für Geräte mit Android-Betriebssystem. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone, Ladekabel und Zugangsdaten (Google-Mail-Adresse und Passwort) mit. WLAN steht zur Verfügung.
K050108
Jancu Fekler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Sa, 26.01.2019, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 8,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Photoshop CS6 - Grundlagen BU
- Premiumkurs Kleingruppe

In der digitalen Bildbearbeitung hat sich Photoshop als vielseitiges und professionelles Werkzeug durchgesetzt. Dieser Bildungsurlaub gibt eine Einführung in die Techniken der kreativen Bildbearbeitung. Dazu gehören u.a. Bitmaptechnik (Bildgröße, Auflösung, Formate), Auswahltechniken (markieren, maskieren), Farben und Werkzeuge (malen und retuschieren im Bild), Ebenentechniken (Bildbestandteile montieren), kreative Techniken (Verfremdung, Filter) und Fotos optimieren (Kontrast, Farbe, Schärfe).
Voraussetzung: Gute Windows-Grundkenntnisse
K050109
Michael Samstag
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 21.01.-25.01.2019,
09.00-15.30 Uhr
€ 280,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 59,-), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

Michael Samstag

Office 2016 - Word-Excel-PowerPoint BU
- Premiumkurs Kleingruppe

Sie erarbeiten sich in diesem Bildungsurlaub einen praktischen Einstieg in die wichtigsten Office-Anwendungen: Word: Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung, Tabellen, Seitenzahlen, Kopf- u. Fußzeilen, Rechtschreibung, Einbinden von Grafiken, Einfügen von Excel-Tabellen und -Diagrammen. Excel: Aufbau u. Gestaltung von Tabellen, einfache Berechnungen u. Statistiken, relative/absolute Zellbezüge, Diagramme, Datenreihen ausfüllen u. sortieren. PowerPoint: Inhalt, Aufbau u. Gestaltung von Präsentationen, einfache Folienübergänge u. Animationen, Vorführung einer Präsentation.
Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse
K050201
Dr. Zisis Basdos
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 05.11.-09.11.2018,
09.00-15.30 Uhr
€ 280,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

Office 2016 - Mein elektronisches Büro - Aufbaukurs BU
- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Dinge, die im Büro wichtig sind. Vor allem Tipps und Tricks, die Ihnen Ihr Arbeitsleben erleichtern werden. Word: Tabellen, Tabulatoren, Formulare, Serienbriefe, Format- und Dokumentenvorlagen. Excel: absolute und relative Bezüge, Funktionen, Pivot-Tabellen, Konsolidierung. PowerPoint: Erstellen einer Präsentation, Folienmaster, Titelmaster, Objekte zeichnen, automatisch anordnen und gruppieren, Tabellen aus Word oder Excel einfügen, Animation und Folienübergänge. Outlook: Autosignatur, persönliches Adressbuch, Zugang zu anderen Postfächern, Termine und Terminserien, Besprechungen und Ereignisse, Kontakte und Aufgaben.
Voraussetzung: Gute Word- und Excel-Kenntnisse
K050202
Oliver Weck
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 10.12.-14.12.2018,
09.00-15.30 Uhr
€ 280,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

Office 2016 - Auffrischungskurs BU
- Premiumkurs Kleingruppe

Word, Excel, Outlook und PowerPoint kennen Sie? Doch gibt es immer wieder Unsicherheiten. Sie würden gerne das ein oder andere noch einmal durchgehen bzw. Neues erfahren, sich auf die Höhe der Zeit bringen und den Anforderungen des heutigen Berufslebens gerecht werden? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Office-Kenntnisse auf.
Voraussetzung: Office-Grundkenntnisse
K050203
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 14.01.-18.01.2019,
09.00-15.30 Uhr
€ 280,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

Word 2010/2016 - Dokument- und Formatvorlagen
- Premiumkurs 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
K050213 – 1/2018
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 01.09.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Christiane Ebinger

Word 2016 - Flyer, Aushänge und Einladungen erstellen
- Premiumkurs Kleingruppe
Dieser Kurs richtet sich an alle, die privat oder beruflich kleinere Werbedrucksachen selbst erstellen wollen, ohne sich dafür ein (oft sehr teures) Grafikprogramm anzuschaffen, und auch nicht die Zeit haben, sich in ein solches einzuarbeiten.
Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse
Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.
K050204
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 13.10.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 19,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Word 2016 - Seriendruck
- Premiumkurs Kleingruppe
Das Seminar vermittelt auf anschauliche Weise, wie man einen Serienbrief mit Word erstellt und dazu unterschiedliche Datenquellen aus Word, Excel oder Access benutzt.
Voraussetzung: Gute Word-Grundkenntnisse
K050205
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 17.11.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 20,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Word 2016 - Formulare verwenden
- Premiumkurs Kleingruppe
Lernen Sie, wie man Formulare erstellt: Entweder zum Ausdrucken oder zum Ausfüllen direkt am Bildschirm, z.B. für Vordrucke, Formblätter, Fragebögen, Anmeldeformulare oder Verträge. Ein großer Vorteil von in Word erstellten Formularen ist, dass Sie über Inhaltssteuerelemente bestimmen können, an welchen Stellen Eingaben getätigt werden.
Voraussetzung: Gute Word-Grundkenntnisse
K050206
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 24.11.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 11,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Word 2016 und Outlook 2016 BU
- Premiumkurs Kleingruppe
Sie möchten sich in kurzer Zeit Word- und Outlook-Wissen 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 nicht nur E-Mails, sondern verwalten Sie auch Termine und Kontakte. Planen Sie Besprechungen und nutzen Sie Verteilerlisten (Kontaktgruppen).
Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse
K050207
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 28.01.-01.02.2019,
09.00-15.30 Uhr
€ 280,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

Outlook 2016 - Grundlagen
- Premiumkurs Kleingruppe
Mit den E-Mail-, Zeitplanungs- und Organisationsfunktionen ermöglicht Ihnen Outlook, Ihren beruflichen und privaten Alltag effizient zu organisieren. Sie erfahren, wie Adressen abgespeichert und Termine geplant werden. Sie bekommen nützliche Tipps, wie Sie sich das Leben leichter machen und die täglich anfallende Kommunikation und Terminkoordination effektiv erledigen.
Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse
K050208
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 10.11.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 22,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Excel 2016 - Tabellenkalkulation - Grundlagen
- Premiumkurs Kleingruppe
Sie erhalten eine fundierte Einführung anhand vieler praktischer Beispiele in das weltweit am meisten genutzte Tabellenkalkulationsprogramm. Sie lernen die Arbeitsoberfläche und die Bedienfunktionen von Excel kennen. Sie erfahren, wie Excel Sie bei der Eingabe von Zahlen und Texten unterstützt, Sie erhalten einen ersten Einblick in die Erstellung von Berechnungsformeln, die Nutzung von Funktionen, die Formatierung von Texten, Zahlen und Zellen und die Druckvorbereitung.
Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse
K050230
Uwe Daneke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Mi, 15.10.-24.10.2018,
18.30-21.30 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 33,-),
4 Termine, 16 UE, 3-5 TN

DEUTSCHE ANGESTELLTEN-AKADEMIE

wissen wandeln wachsen
weiterbilden • weiterkommen

Ihr Partner für Aufstiegsfortbildung, Weiterbildung, Umschulung und Prüfungsvorbereitung

in den Bereichen
- kaufmännische Berufe
- Sicherheitsfachschule
- Coaching und Bewerbungstraining (für alle Berufsgruppen)
- Angebote für Flüchtlinge/Migranten

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.

Deutsche Angestellten Akademie
DAA Frankfurt am Main
Walter-Kolb-Straße 5-7 | 60594 Frankfurt am Main
☎ 069 972002-0 ✉ info.frankfurt-main@daa.de

DAA
Bildung schafft Zukunft

www.daa-frankfurt-main.de

Excel 2016 - Daten auswerten und analysieren mit modernen Excel-Werkzeugen - am eigenen Gerät
- Premiumkurs Kleingruppe
Sie möchten Ihre Daten effizient zusammenführen und analysieren? Dieser Workshop stellt markante Techniken dazu vor: Daten aus verschiedenen Quellen einfach aufbereiten und zusammenführen, Pivot-Tabellen anlegen und mit wenigen Mausklicks in die gewünschte Form bringen, aus vorhandenen Pivot-Tabellen automatisch weitere Unterauswertungen generieren und Pivot-Auswertungen interaktiv bedienbar machen.
Voraussetzung: Excel-Basiswissen
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät und Ladekabel mit.
K050231
Hildegard Hügemann
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 20.10.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Hildegard Hügemann

Excel 2016 - Auffrischungskurs BU
- Premiumkurs Kleingruppe
Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen bzw. für komplexere Aufgaben einsetzen? Sie lernen anhand zahlreicher Übungen die sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen kennen.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
K050232
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mi, 24.10., Do, 25.10., Di, 30.10., Mi, 31.10. und Do, 01.11.2018,
09.00-15.30 Uhr
€ 280,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

Excel 2016 - Tabellenkalkulation - Aufbaukurs - Formeln und Funktionen
- Premiumkurs Kleingruppe
Sie erfahren, wie Sie sich den Funktionsumfang von Excel nutzbar machen und wie Sie Funktionen mit und ohne Funktionsassistent für vielfältige Aufgaben erfolgreich einsetzen können. Sie gewinnen Sicherheit in der Erstellung umfangreicher Formeln und verschachtelter Funktionen. Sie erlernen die Anwendungen von Funktionen aus den Bereichen Mathematik, Datum, Logik, Matrix und Text.
Voraussetzung: Excel-Basiswissen

Die Agentur für Arbeit berät und informiert

Ihr Ansprechpartner rund um den Arbeitsmarkt

Ob es um Berufsberatung für junge Leute, Erstausbildung Erwachsener, berufliche Qualifizierung oder die Berufsrückkehr nach Familienzeit geht - die Agentur für Arbeit ist Ihr Ansprechpartner bei allen Fragen rund um den Arbeitsmarkt.

Lassen Sie sich beraten!

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Agentur für Arbeit Offenbach
Domstraße 68, 63067 Offenbach
Tel.: 0800 4 5555 00 (kostenlose Hotline)
www.arbeitsagentur.de/offenbach

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Offenbach

K050233
Uwe Daneke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Mi, 05.11./07.11.2018,
18.30-21.30 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 21,-), 2 Termine, 8 UE, 3-5 TN

Uwe Daneke

Excel 2016 - Tabellenkalkulation - Aufbaukurs - Auswerten und Analysieren
- Premiumkurs Kleingruppe
Sie erfahren, wie Sie sich Excel zum Auswerten und Analysieren auch von großen Datenbeständen erfolgreich nutzbar machen können. Sie erlernen den sicheren Umgang mit den Datenbankfunktionen und mit den Filtertechniken. Sie lernen das Arbeiten mit der Funktionalität Teilergebnis kennen und Sie erhalten eine fundierte Einführung in die Welt der PIVOT-Tabellen.
Voraussetzung: Excel-Basiswissen
K050234
Uwe Daneke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Mi, 12.11./14.11.2018,
18.30-21.30 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 21,-), 2 Termine, 8 UE, 3-5 TN

Excel 2016 - Mit Formularen die Arbeit rationalisieren und automatisieren - am eigenen Gerät
- Premiumkurs Kleingruppe
Sie möchten die Dateneingabe in Excel durch Formulare komfortabel und sicher gestalten? Dieser Workshop stellt markante Techniken vor: Formularsteuerelemente nutzen, Fehleingaben verhindern, Tabellenfunktionen, Auswahllisten, bedingte Formate und differenzierten Blattschutz einsetzen, Daten sichern und zügig auswerten.
Voraussetzung: Excel-Basiswissen
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät und Ladekabel mit.
K050235
Hildegard Hügemann
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 17.11.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Excel 2016 – Grundlagen
- Premiumkurs 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
K050236
Dietmar Miersch
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Di, ab 27.11.2018, 18.30-21.30 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 33,-), 4 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Excel 2016 - Formeln und Funktionen
- Premiumkurs Kleingruppe
Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Arbeit in Tabellenblättern recht gut beherrschen, aber Schwierigkeiten im Umgang mit Rechenformeln und Funktionen haben. Lernen Sie die vielfältigen Formeln und Funktionen kennen, um die Möglichkeiten von Excel besser auszuschöpfen.
Voraussetzung: Excel-Basiswissen
K050237
Dietmar Miersch
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 01.12./02.12.2018,
09.00-16.00 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 30,-), 2 Termine, 16 UE, 3-5 TN

PowerPoint 2016 - Grundlagen
- Premiumkurs Kleingruppe
Sie erwerben systematische Grundlagenkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, schnell und professionell Folien zu erstellen und zu formatieren. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert und wie man die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten im Sinne einer wirkungsvollen Präsentation einsetzt.
Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse
K050240
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 26.01. und 02.02.2019,
09.00-16.00 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 31,-), 2 Termine, 16 UE, 3-5 TN

PowerPoint 2016 - Visualisierungen
- Premiumkurs Kleingruppe
Nichts ist langweiliger als PowerPoint-Präsentationen, die nur aus Aufzählungspunkten bestehen. Lernen Sie in diesem Kurs die Techniken kennen, mit denen Sie mühelos langweilige Textfolien in informative und optisch ansprechende Schaubilder verwandeln. Das Erstellen von Organigrammen wird ebenfalls im Kurs gezeigt, ebenso das Animieren Ihrer Bildschirmpräsentation.
Voraussetzung: PowerPoint-Grundkenntnisse
K050241
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 09.02.2019, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 11,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Microsoft Publisher 2016

- Premiumkurs Kleingruppe
Grafikdesign für Nicht-Grafikdesigner. Ein Kurs für alle, die Lust haben, die Drucksachen ihres Vereins, ihrer Firma oder auch ihrer Familie (Plakate, Flyer, Einladungen...) ansprechend zu gestalten. Wie gestalte ich den Text schön und zugleich gut lesbar? Welche Rolle spielen leere Flächen in einem Flyer? Welche Wirkung haben Farben? Wie setzte ich meine Vorstellungen mit den Möglichkeiten meines Windows-Rechners um?
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Umgang mit Ordnern und Dateien
K050225 – 1/2018
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 11.08. und 18.08.2018,
09.00-16.00 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 19,-), 2 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Joomla! - Eigene Homepage erstellen
- Premiumkurs Kleingruppe
Joomla! ist eine Freie Software und eignet sich zur Erstellung professioneller Webseiten. Sie brauchen dafür keine Programmierkenntnisse. Lernen Sie, wie Sie mit Joomla! eine Webseite mit Foto- und Videogalerie, Forum, Login, Umfrage und Newsfeed erstellen.
Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse
K050301
Dietmar Miersch
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 08.09./09.09.2018,
09.00-16.00 Uhr
€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,- sowie € 15,- für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Ralph Beier

Apps für das Android-Smartphone selbst programmieren
- Premiumkurs Kleingruppe
An drei Tagen tauchen wir in die Welt der App-Entwicklung ein. Wir programmieren u.a. ein Spiel für das Handy, bei dem Punkte gezählt und angezeigt werden. Der Phantasie für eigene Apps sind danach keine Grenzen gesetzt. Ganz nebenbei lernen wir wichtige Konzepte und Grundlagen der App-Programmierung kennen.
Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse
Auch für Jugendliche ab 13 Jahren.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone/Tablet (Betriebssystem Android) mit. Wir empfehlen, vor dem Kurs die App MIT AI2 Companion zu installieren.
K050302
Ralph Beier
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Di-Fr, 09.10.-12.10.2018,
15.00-17.15 Uhr
€ 84,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 4 Termine, 12 UE, 3-5 TN

Fritz!Box & Co.
- Premiumkurs Kleingruppe
Eine Fritz!Box befindet sich heute in fast jedem Haushalt und stellt eine zentrale Steuerungseinheit dar. Sie lernen, wie man den DSL-Router anschließt, telefoniert, das Netzwerk konfiguriert und einrichtet, das WLAN nachhaltig schützt, im Heimnetzwerk druckt und die FRITZ!Box als Daten- und Medienserver nutzt. Sie lernen überdies auch andere Fritz!-Geräte kennen.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
K050303
Dietmar Miersch
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 15.12.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 20,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Oliver Weck

WordPress - Webseiten erstellen
- Premiumkurs Kleingruppe
Wordpress ist ein beliebtes Content-Management-System, mit dem man seine Webseite erstellen und bearbeiten kann. Sie lernen, das System handzuhaben und durch unterschiedliche Themes (Grundgerüst) und Erweiterungen (Plugins) nach persönlichem Bedarf einzusetzen (bspw. als Homepage, Blogsystem, Fotocommunity oder Webverkäufer).
Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse
K050304
Oliver Weck
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 19.01./20.01.2019,
09.00-16.00 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 34,-), 2 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Wir setzen auf Schulungsunterlagen von
HERDT
www.herdt.com

Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge

SAP R/3 - Allgemeine Grundlagen und Benutzeroberfläche
- Premiumkurs Kleingruppe
Sie üben in einer simulierten SAP R/3-Umgebung (Lernprogrammumgebung, CBT) mit eingeschränktem interaktiven Arbeiten. Kursinhalte: An- und Abmelden am System mit Passwortvergabe, Benutzeroberfläche, Anwendungen starten und im System navigieren, Datensätze anlegen, abrufen und ändern, Auswertungen erstellen und ausdrucken, individuelle Benutzereinstellungen vornehmen.

K050401
Willi Wagner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo, 17.12.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 12,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

K050402
Willi Wagner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo, 17.12.2018 und Mi, 19.12.2018,
18.00-21.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 12,-), 2 Termine, 4 UE, 3-5 TN

SAP R/3 im Rechnungswesen (Hauptbuchhaltung)
- Premiumkurs Kleingruppe
Sie üben in einer simulierten SAP R/3-Umgebung (Lernprogrammumgebung, CBT) mit eingeschränktem interaktiven Arbeiten. Kursinhalte: Anlage von Sachkonten, Sachkontenbuchungen, Dauerbuchungsprogramm, Auswertungen und Saldenlisten.
K050403
Willi Wagner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Di, 18.12.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 12,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

BerufsAkademie Rhein-Main
University of Cooperative Education
Attraktive Arbeitgeber für das duale Studium inklusive
Erfolg in Studium & Praxis
Mit über 120 attraktiven Partnerunternehmen und 370 Studierenden zählt die Berufsakademie Rhein-Main zu den größten Anbietern dualer Studiengänge in Hessen.
Rekrutierung und Ausbildung aus einer Hand sowie eine enge Verzahnung zwischen Theorie und Praxis zeichnen die Berufsakademie Rhein-Main besonders aus.
Unsere dualen Studiengänge:
Betriebswirtschaftslehre mit den verschiedenen Fachrichtungen Banking & Finance, Handel & Dienstleistung, Hotel- & Gastronomiemanagement, Industrie und Spedition & Logistik, Wirtschaftsinformatik und Internationale Betriebswirtschaftslehre & Außenwirtschaft

Mehr Infos auf: www.ba-rm.de • Am Schwimmbad 3 • 63322 Rödermark

SAP R/3 in der Beschaffung (M)
- Premiumkurs Kleingruppe

Sie üben in einer simulierten SAP R/3-Umgebung (Lernprogrammumgebung, CBT) mit eingeschränktem interaktiven Arbeiten. Kursinhalte: Grundlagen des Einkaufes, Anfrage, Angebot, Bezugsquellenermittlung, Bestellwesen, Einkaufsinfosatz, Auswertungen und Schnittstellen.

K050404
Willi Wagner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mi, 19.12.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 12,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

SAP R/3 im Vertrieb (SD)
- Premiumkurs Kleingruppe

Sie üben in einer simulierten SAP R/3-Umgebung (Lernprogrammumgebung, CBT) mit eingeschränktem interaktiven Arbeiten. Kursinhalte: Stammdaten, Erfassung eines Auftrags, Bearbeitung von Aufträgen, Retoure, Folgearbeiten, Auswertungen im Vertrieb und Schnittstellen.

K050405
Willi Wagner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Do, 20.12.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 12,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Buchführung - sind Sie up to date?

Wann haben Sie den letzten Buchführungskurs besucht, wann haben Sie sich zuletzt mit den steuerlichen Neuerungen der Buchführung befasst? Buchen Sie in der Praxis alles richtig? In dieser Veranstaltung werden häufige Buchführungsfehler besprochen sowie Änderungen aus Umsatz- und Einkommensteuerrecht dargestellt. Schwerpunkte sind die Steueränderungen zum 01.01.2019.

K050406
Carmen Herglotz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 19.01.2019, 09.00-16.00 Uhr
€ 54,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 10,-), 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K050407
Carmen Herglotz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 02.02.2019, 09.00-16.00 Uhr
€ 54,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 10,-), 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

BU
Bildungsurlaub

Xpert Business – Webinare
Berufliche Weiterbildung mit anerkannten Abschlüssen

Sie können in überschaubaren Kursbausteinen und in ganzer thematischer Breite, von der Finanzbuchhaltung über Lohnbuchführung und Bilanzierung bis hin zu Steuerrecht und Personalwirtschaft, kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse erwerben. Die Webinare können Sie von Ihrem Rechner von zu Hause aus besuchen. Sie lernen im Live-Webinar mit einem erfahrenen Online-Dozenten. Ein Modul umfasst i.d.R. 20 Termine (Webinare) à 120 Minuten zum Preis von € 295,- (60 Unterrichtseinheiten). Ab dem 13.11.2018 können Sie alle Webinare besuchen. Vom 01.-12.11.2018 können Sie mit einem Technik-Test ausprobieren, ob alles funktioniert. In Ihrem Teilnehmer-Account finden Sie den Link zum Test-Raum. Den kompletten Kursplan Herbst/Winter 2018 mit allen Terminen finden Sie unter www.xpert-business-lernnetz.de oder auf unserer Homepage www.vhs-kreis-offenbach.de.
Ein verspäteter Einstieg ist prinzipiell möglich. Im Rahmen des Kurses stehen Ihnen die Videoaufzeichnungen der einzelnen Webinare zur Verfügung.
Weitere Informationen zu den Webinaren und eine Demo-Version eines Live-Webinars finden Sie unter https://www.xpert-business-lernnetz.de/.
Allgemeine Informationen zu Xpert Business, dem Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen, erhalten Sie unter http://www.xpert-business.eu.
Es gelten gesonderte Anmelde- und Teilnahmebedingungen, über die wir Sie auf Anfrage informieren.
Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter Tel. 06103 3131-1313 zur Verfügung. Bitte fordern Sie unseren ausführlichen Flyer mit Anmeldeformular an.

Organisation / Management

Small Talk trainieren - Kontakte sicher und souverän aufbauen

Freundlich und offen auf Menschen zugehen, um aus einem viel versprechenden Beginn mehr werden zu lassen. Viele Menschen möchten geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen. Sie wollen sich gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen. Wir werden Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

K050706 – 1/2018
Matthias Dahms, Kommunikationstrainer und Personalentwickler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 25.08.2018, 09.30-16.15 Uhr
€ 45,-, (zzgl. Materialkosten: € 17,50, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 9 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Zeitmanagement: Plane effizient, handle effektiv - gewinne Arbeits- und Lebensqualität
- Premiumkurs Kleingruppe

Sind Sie oft im Stress? Sind zu viele Aufgaben zu erledigen und die Zeit reicht einfach nicht, egal wie sehr Sie sich bemühen? Lernen Sie in diesem Workshop effektive und praktisch umsetzbare Techniken des Zeit- und Selbstmanagements kennen: Arbeitsabläufe geschickt organisieren, agieren statt reagieren, Zeitdiebe entlarven, Aufgaben delegieren und priorisieren. Auf diese Weise erreichen Sie Ihre beruflichen Ziele und entwickeln eine gesunde Work-Life-Balance.

K050701
Petra Skali, Mentaltrainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 01.09. und 08.09.2018,
10.00-15.15 Uhr
€ 69,-, 2 Termine, 14 UE, 6-8 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Fällt es Ihnen manchmal schwer, zu Menschen Kontakt herzustellen, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu setzen? Mangelndes Selbstvertrauen hat einen hohen Preis: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren im Seminar Selbstvertrauen, Motivation, Führung von sich und anderen und Überzeugungskraft. Gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

K050702
Matthias Dahms, Kommunikationstrainer und Personalentwickler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 22.09.2018, 09.30-16.15 Uhr
€ 47,- (zzgl. Materialkosten: € 17,50, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 9 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● alternativ		● alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Fortbildungsreihe Ehrenamt

Liebe ehrenamtlich Engagierte,
mit unseren Kursangeboten möchten wir Sie in Ihrer wichtigen ehrenamtlichen Arbeit unterstützen.
Ob Steuerrecht, erfolgreiches Vereinsmanagement oder Veranstaltungsorganisation – hier erhalten Sie fachliche Informationen und praktische Tipps für Ihre Vereinsarbeit.

Gut zu wissen: *Zur Förderung des ehrenamtlichen Engagements erstattet der Kreis Offenbach auf Antrag die Hälfte der gezahlten Kursgebühren aus Kursen der Fortbildungsreihe Ehrenamt.*
Einen Antrag können z.B. stellen:
- *Vorstandsmitglieder von Vereinen und gemeinnützigen Organisationen*
- *Schul- und Kindergartenelternbeiräte*
- *Ausländerbeiräte*
- *Personen, die sich für die Übernahme eines Amtes qualifizieren möchten*

Voraussetzung ist, dass die Person, die den Antrag stellt, im Kreis Offenbach wohnt oder die Organisation, für die die ehrenamtliche Tätigkeit ausgeübt wird, im Kreis Offenbach liegt.

Sie können sich **online** *oder mit den im Programmheft beigefügten Anmeldeformularen für die Kurse anmelden. Ihre Anmeldung richten Sie an die* **Volkshochschule Kreis Offenbach**. *Nach Ende der Veranstaltung und Bezahlung der Gebühr erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung und ein Antragsformular für die Rückerstattung der halben Kursgebühr.*

Datenschutz für Vereine - Umsetzung der Datenschutzgrundverordnung

Die EU-Datenschutzgrundverordnung ist im Mai 2018 in Kraft getreten. Im Vorfeld gab es für Vereine vieles zu klären und zu regeln. Mit etwas Abstand möchten wir nun schauen: Wie ist die Umsetzung im Verein gelungen? Welche Fragen haben sich auf dem Weg ergeben? In dieser Veranstaltung vertiefen Sie Ihre Kenntnisse zum Datenschutz und erhalten weitere Tipps und Hilfen für die Praxis.
K081301
Malte Jörg Uffeln, Rechtsanwalt, Mediator
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Do, 27.09.2018, 18.00-21.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

Erfolgreiches Vereinsmanagement

An zwei Abenden besprechen wir Themen, die für ein effektives Vereinsmanagement wichtig sind. Es geht um die Vereinsorganisation, Satzung, Öffentlichkeitsarbeit, Geschäftsführung, Mitgliedschaft und Beiträge, Kündigung und Gliederung der Buchführung bis hin zur Einnahmeüberschussrechnung. Sie erhalten nützliche Informationen, praktische Tipps und die Möglichkeit Ihre Fragen einzubringen.
Zielgruppe: Vorstandsmitglieder von Vereinen, Schatzmeister, Vereinsbuchhalter/-innen
K081302
Helmut Hintenaus
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Mi, 24.10. und 31.10.2018,
18.30-21.30 Uhr
€ 22,-, 2 Termine, 8 UE

Steuerrecht für Vereine - alles was Sie wissen müssen

Das Seminar versteht sich als Handreichung für alle Arten von Vereinen. Menschen, die neu im Ehrenamt tätig sind, soll der Umgang mit den komplexen steuerlichen Vorschriften erleichtert werden. Aber auch schon länger im Verein verantwortlich Tätige erhalten wertvolle Hinweise für die Bewältigung der laufenden Verwaltungsarbeiten und der Abgabe der Steuererklärung. Das Seminar informiert über Voraussetzungen zur Erlangung der Gemeinnützigkeit, Steuerbefreiungen und -vergünstigungen für anerkannte Vereine. Gesetzliche Grundlagen des Spendenrechts werden ebenso behandelt wie Vergütungsmodelle im Verein und ein Update auf aktuelle Rechtsänderungen.
K081303
Dieter Usinger, Diplom Finanzwirt, Betriebsprüfer beim Finanzamt Offenbach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 17.11.2018, 09.00-16.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 8 UE

Veranstaltungsorganisation und -konzeption leicht gemacht

Ob Jubiläum, Tag der offenen Tür, Sommerfest oder Weihnachtsfeier - jeder Verein hat Anlässe, die gefeiert werden sollen. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Veranstaltungen vom Inhalt her denken, interessant gestalten und die Organisation sinnvoll strukturieren und budgetieren können. Checklisten und gute Planung helfen dabei, Arbeit auf möglichst viele Schultern zu verteilen. Sie gewinnen Inspiration und mehr Sicherheit für Ihre zukünftigen Veranstaltungsplanungen. Konkrete Anlässe aus der eigenen Vereinsarbeit können eingebracht werden.
K081304
Anja Baier, freiberufliche Publizistin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 19.01.2019, 09.30-16.30 Uhr
€ 18,-, 1 Termin, 8 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.

Volkshochschule Dreieich

Geschäftsstelle:
Frankfurter Str. 160 - 166,
63303 Dreieich (Sprendlingen)
Tel.: 06103 3131-1515
Fax: 06103 3131-1510
E-Mail: verwaltung@vhs-dreieich.de
Internet: www.vhs-dreieich.de

Öffnungszeiten: Mo bis Do 10.00-12.30 Uhr und Do 15.00-17.00 Uhr

Leitung: Angelika Köhler, Susanne Hormel

Anmeldeverfahren: Persönlich bei Barzahlung oder Einzugsermächtigung bzw. schriftlich auch per Fax und E-Mail unter Erteilung einer Mandates für SEPA-Lastschriften (im Original).

Anmeldefristen: Anmeldungen sollten mindestens fünf Arbeitstage vor dem jeweiligen Kursbeginn erfolgen.

Semesterbeginn: 13. August 2018

Programm: Das Jahresprogramm 2018 ist in der vhs-Geschäftsstelle sowie im Stadtgebiet Dreieich in allen Banken, Sparkassen, Bürger- und Rathäusern, Buchhandlungen sowie der Stadtbücherei mit ihren Außenstellen erhältlich; außerdem einzusehen über unsere Homepage: **www.vhs-dreieich.de**

Die vhs Dreieich bietet Kurse, Wochenendseminare, Vorträge, Tagesveranstaltungen und Workshops auf folgenden Gebieten an:
- Kinoreihe
- Künstlerisches/handwerkliches Gestalten
- Essen und Trinken
- Gesundheit/Bewegung
- Computer-Kurse
- Sprachen:
  - Deutsch als Fremdsprache
  - Englisch
  - Französisch
  - Italienisch
  - Spanisch

Neu im Programm:
- Deutsch als Fremdsprache für Berufstätige
- Italienisch für Senioren
- Spanisch für den Urlaub - schnell sprechen lernen
- Progressive Muskelentspannung
- Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren
- Salsa-Tanzkurs
- PC-Kurs: „Fotobücher erstellen mit CEWE
- iPhone und iPad für Einsteiger/innen
- Indische und Eritreische Kochkurse
- Weinkurse
- Literaturkurs
- Langschwertfechten

Filmreihe „Geschlechter Gelächter“
(in Kooperation mit dem Frauenbüro Dreieich)
„Battle of the sexes“ (26.09.2018), „Man for a day“ (17.10.2018), „Die göttliche Ordnung“ (14.11.2018), „Männer im Wasser“ (12.12.2018) und „Danish girl“ (16.01.2019) im Victoria-Kino, Dreieich-Sprendlingen.

Volkshochschule Egelsbach

Büro der vhs und Musikschule:
Alte Schule, Rheinstr. 72, 63329 Egelsbach
Postanschrift:
Gemeinde Egelsbach / vhs
Freiherr-vom-Stein-Str. 13, 63329 Egelsbach
Tel.: 06103 2027636
E-Mail: vhs@egelsbach.de
Internet: www.vhs-egelsbach.de

Öffnungszeiten:
Mo bis Mi 09.00–12.00 Uhr
und Do 14.30–18.30 Uhr

Anmeldung:
Schriftlich nach Erscheinen des Programmheftes, welches in Egelsbacher Geschäften, Banken, Arztpraxen und öffentlichen Einrichtungen ausliegt. Anmeldeformulare befinden sich am Ende des Programmheftes der vhs Egelsbach sowie auf der Internetseite. Eine Bestätigung erfolgt nicht, nur bei Kursausfall erhalten Sie rechtzeitig eine Benachrichtigung.

Semesterbeginn: 1. September 2018

Junge vhs – Angebote für Kinder und Jugendliche:
- Nähmaschinen-Führerschein – Stricken
- Malen – Entspannungstraining – Marburger Konzentrationstraining
- Flamenco- Akrobatik – Jonglage
- Pre-Ballett–- Ballett

Gesellschaft:
- Pekip

Kultur und Gestalten:
- Improvisationstheater – Kino-Workshop
- Origami – Gesellschaftstanz
- Ballett für Erwachsene
- Gesangs-Workshop – Jazz-Workshop
- Stricken - Nähen

Gesundheit:
- Seife herstellen - Naturkosmetik herstellen
- Klangschalenmassage – Yoga
- Kung-Fu – Waldbaden
- Fitnessgymnastik – Pilates – Zumba
- Erste-Hilfe-Kurs – Erste Hilfe am Kind-Kurs

Sprachkurse:
- Englisch – Französisch
- Italienisch – Spanisch

Arbeit und Beruf:
- Körpersprache und Haltung
- High-Heel-Training für Frauen

Angebote der vhs-Musikschule Egelsbach:
Elementarstufe:
- Musik für Babys (ab 6 Monate), Musik für Kleinkinder (1 1/2 – 3 Jahre)
- Musikalische Früherziehung (3 – 6 Jahre), Instrumentenkarussell (6 – 10 Jahre)

Instrumentalunterricht für alle Altersstufen:
Blockflöte (Sopran- bis Bassflöte), Panflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Trompete, Posaune, Violine, Violoncello, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Klavier, Schlagzeug
Gesangsunterricht für alle Altersstufen:
Klassisch und Rock, Pop & Jazz
Ergänzungsfächer:
Bandcoaching, Solfeggio, Gehörbildung und Musiktheorie
Ensembles:
Folkensemble, Jazzband, Junges Blasorchester, Kinder- und Jugendorchester

Volkshochschule Hainburg

Anschrift:
Wilhelm-Leuschner-Str. 10,
63512 Hainburg
Leitung: Birgit und Fritz Hofmeister
Tel.: 06182 898551
Fax: 06182 898549
Internet: www.vhs-hainburg.de

Anmeldung: Schriftlich nach Erscheinen des Programmheftes mit dem Anmeldeformular, das sich auf der letzten Seite des Programmheftes der vhs Hainburg befindet.

Semesterbeginn: 3. September 2018
Das Programmheft mit den ausführlichen Kursangeboten wird an alle Haushalte Hainburgs verteilt und ist ab Mitte August bei den Banken und Buchhandlungen in Hainburg, Seligenstadt und Mainhausen erhältlich.

Programmübersicht:

Politik – Gesellschaft:
Psychologie – Neurolinguistisches Programmieren Teil I und Teil II

Sprachen:
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Deutsch als Fremdsprache, Krotzebojerisch für Anfänger

Kultur und Gestalten:
Malen mit Kindern, Zeichenkurse Aquarell und Pastell, Acrylmalerei, Kalligraphie, Kreatives Gestalten, Nähen

Arbeit und Beruf:
Windows 10 und Office 2013 Grundkenntnisse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, Excel 2013 für Anfänger/innen, Arbeiten mit iPad, iPhone, Tablet und Smartphone für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, Internetkurse für Senioren, Computerkurs für Senioren „Wie löse ich meine Probleme am Computer, Tablet oder Smartphone?“

Gesundheit:
Rückenfitness, Rückenfitness und Relax, Faszientraining, Wirbelsäulengymnastik, Osteoporosegymnastik, Stuhlgymnastik, Bauch-Beine-Po, Step & Style, Power-Yoga, Power-Aerobic, Pilates, Callanetics-Pilates, Pilardio, Kraft und Dehnung, Frühsport, Gesundheitsgymnastik, Aroha, Gymnastik für den Beckenboden und Bauch, Ganzkörperworkout, Ganzkörpertraining, Functional Training, Body-Art, Bodystyling, Bodytoning, Bodyfit, Fatburner, Zumba, Zumba Gold, Zumba Toning, Entspannungskurse, Entspannungsgymnastik, Mental Balance, Hatha-Yoga, Hatha-Yoga für Rücken und Gelenke, Yoga sanft, Stuhl-Yoga, Qi-Gong, Selbstverteidigung für Frauen, Ernährungsberatung, Nordic Walking für Senioren, Tanzkurse, Homöopathie-Workshops zum Thema: Darmgesundheit, Entspannung mit Klangschalen für Kinder und für Erwachsene, Kräuterwanderungen, Kochkurse.

Vorträge und Studienreisen erbitten wir dem Programmheft zu entnehmen.

Volkshochschule Langen

Geschäftsstelle:
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Str. 27, 63225 Langen
Tel.: 06103 9104-60
Fax: 06103 9104-66
E-Mail: vhs@langen.de
Internet: www.vhs-langen.de
Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 08.00-12.00 Uhr,
Mo bis Do 13.30-15.30 Uhr
Leitung: U. Sandvoß
Verwaltung: D. Seidel, S. Güldenstein
Das Programm der Langener Volkshochschule erscheint am Freitag, 12. Januar 2018, als Beilage der Langener Zeitung, ist in Langen ausgelegt und kann im Internet abgerufen werden.

Semesterbeginn: 27. August 2018
Programmübersicht:
Speziell für Kinder:
Töpfern, Schwimmkurse

Vorträge:
- Sagen, Mythen und Märchen in Langen
- Karolingisches Kleinod am Main: Sankt Justinus
- Mit Achtsamkeit zu mehr Gesundheit

Kultur und Gestalten:
- Radierung/Holz- und Linolschnitt
- Portraitzeichnen - Aquarellkurs
- Buchbindung - Buchfaltkunst
- Von der Idee zum Buch: Wie schreibt man einen Roman
- Theaterspiel für Anfänger/innen
- Grundlagen der Fotografie – Videografie
- Stricken - Heimwerken

Gesellschaft:
- Nachtwächterführung
- Alternativer Stadtrundgang
- Museumsführung

Gesundheit und Fitness:
- Heilkräuterspaziergang - Kochkurse
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Meditativer Tanz – Yoga – Tai Chi
- Nordic Walking – TBF-Body-Fit
- Mittelalterlicher Schwertschaukampf
- Rückenschule – Balance-Training

Sprachen:
- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch - Französisch
- Italienisch - Spanisch

EDV:
- WINDOWS 10 - Word (Anfänger/innen)
- Excel (Anfänger/innen – Fortgeschrittene)
- Access – PowerPoint
- Internet - Bildbearbeitung

In Zusammenarbeit mit dem Stenografenverein 1897 Langen e.V.:
Tastschreiben für Kinder und Erwachsene – Kurzschrift – Rechtschreibung – Briefgestaltung (www.stenografenverein-langen.de)

Musikschule Langen Geschäftsstelle:
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27, 63225 Langen
Tel.: 06103 9104-70
Fax: 06103 9104-66
E-Mail: musikschule@langen.de
Internet: www.musikschule-langen.de
Leitung: U. Sandvoß
Verwaltung: J. Rusche, G. Fellner, B. Sallwey

Volkshochschule Mühlheim

Geschäftsstelle:
Rathaus, Friedensstraße 20
63165 Mühlheim am Main
Fachbereich IV Sport und Kultur
Leitung: Klaus Schäfer,
Tel.: 06108 601-600
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
Sprechzeiten:
Mo, Di, Do und Fr 08.30-12.00 Uhr,
und Di 14.00-17.45 Uhr
Anmeldungen: Anmeldungen werden in der vhs sowie beim „Zentralen Bürgerservice" (ZBS) entgegengenommen oder können per Post, Fax oder E-Mail zugesandt werden. **Eine Bestätigung erfolgt nicht.**
Das Semesterprogramm ist bei der vhs im Rathaus, beim ZBS, in Banken, Apotheken und einigen Geschäften kostenlos erhältlich oder wird gegen Übersendung eines mit € 1,45 frankierten Freiumschlags zugesandt.

Semesterbeginn: 27. August 2018

Angebote für die Generation "50 plus":
- Gesundheitstraining, Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Trends
- Englisch für Senioren

Smartphone-/Tabletkurse

Junge vhs
- Kreatives Nähen für Kinder und Jugendliche

Kreativkurse
- Kalligrafie
- Nähworkshops, Intensivkurse
- Orientalischer Tanz

Sport und Gesundheit
- Yoga
- „Kleine Auszeit vom Alltag"
- Autogenes Training - Grundstufe
- Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
- Qi Gong „Wildgans I"
- Das Kreuz mit dem Kreuz – Training für einen starken Rücken
- Rücken-Fit - Dance-Aerobic
- Fit und Fun in jedem Alter – für SIE und IHN
- Pilates - Bodyforming

Sprachen
- Englisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
- Italienisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
- Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Musikschule
Hauptstraße 3 (Stadtteil Dietesheim)
Telefon: 06108 76159
Pädagogische Leitung: Boris Kottmann
Verwaltung: Marion Winter, Nathalie Hoppe
Sprechzeiten:
Mo 08.00-12.30 Uhr u. Mi 09.30-14.00 Uhr
Sprechzeiten im Rathaus:
Mo, Di und Mi 08.30-13.30 Uhr,
Do 08.30-15.30 Uhr u. Fr 08.30-12.00 Uhr
Telefon: 06108 601601

Unser Angebot:
- Musik für Babys - Musik für „Mäuse"
- Musikalische Früherziehung
- Musikalische Grundausbildung, Musikalische Grundausbildung mit der Blockflöte, Trommelgruppe
- Instrumental- und Gesangsunterricht
- Gesangsausbildung

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
Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 09.00-12.00 Uhr, nachmittags nur nach vorheriger Terminvereinbarung
Leitung: Sabine Wershoven
Kursbeginn /Anmeldung:
Das neue Programm liegt in öffentlichen Gebäuden der Stadt Neu-Isenburg aus. Den genauen Beginn der jeweiligen Kurse können Sie dem Programmheft entnehmen. Anmeldungen werden telefonisch, per Post, Fax oder E-Mail ab sofort angenommen. Bitte besuchen Sie uns auch im Internet, Sie finden dort unser komplettes Programmangebot und können sich dort anmelden.

Neu in unserem Programm sind u.a. die folgenden Kurse:
Selbstbestimmt durchs Leben gehen, Einführung in „The Work – Die Kraft der vier Fragen", Ausstieg aus der Grübelfalle, Mit Zeitmanagement die Stresstoleranz erhöhen, Mit der 7-Schritte-Methode zur Entspannung, Themen der Philosophie „Medizinethik", Vom Lesemuffel zur Leseratte, Kreatives Schreiben... kann man lernen, Epochen der Kunstgeschichte: Die Karolinger, Epochen der Kunstgeschichte: Expressionismus, Von der Skizze zum Bild – zeichnen mit Stift oder Pinsel, Filzen mit farbiger Wolle und Seide, Rituale mit Klangschalen, Sanftes Yoga für jeden, Pilates für Fortgeschrittene, Crossover Bodyfit, Gymnastik und Fitness 60+, Bewegen statt schonen, Powercamp Outdoor, Einführung in die TCM, Meridianklopfen – eine praktische Einführung, Ernährung und Bewegung – Den eigenen Weg gehen, Reise der Seele – Rückführung als Lösungsansatz, Whisky-Tasting für Einsteiger und Genießer, Keine Angst vorm Internet – Das Internet sicher nutzen, Live Webinar: Lernen wir besser digital?

Junge vhs:
Filme drehen wie die Medienprofis (ab 10 Jahren), Kreative Bildbearbeitung (ab 10 Jahren), Kreativer Kindertanz (ab 4 Jahren)

Bildungsurlaub:
Spanisch kompakt – für Anfänger ohne Kenntnisse 08.–12.10.2018, Stressbewältigung durch Achtsamkeit 14.–18.01.2019

Außerdem finden Sie in jedem Semester folgende Standardkurse:
Kurse für Kinder, Geschichte, Politik, Psychologie, Literatur, Kunst- und Kulturgeschichte, Malen und Zeichnen, Gestalten, Fotografie, Tanzen, Entspannung, Yoga, Gymnastik, Rückenschule, Wassergymnastik, Heilmethoden, Massagepraktiken, Kochen und Ernährung, Fremdsprachen, Deutsch als Fremdsprache, Berufliche Weiterbildung, EDV-Kurse

Tagesfahrten:
25.09.2018 Kaltwasser-Geysir Andernach, 05.12.2018 Baden-Baden (Frieder-Burda-Museum + Festspielhaus), 16.02.2019 Bundeskunsthalle Bonn und Orgelbau Klais

Mehrtagesreisen 2018:
08.–15.09. Korsika – Mitgliederreise, 06.-18.09. Namibia, Botswana, Viktoria-Fälle, 12.–16.10. Bukarest und Herrmannstadt – ab in die Karpaten, 16.–23.10. Andalusien-Rundreise, 10.–18.10. Königreich Jordanien – Faszinierendes Petra

Mehrtagesreisen 2019:
15.–27.02. Taiwan –Ilha Formosa, 14.–021.03. Madeira – Blumeninsel im Atlantik, 28.03.–04.04. Der Norden Marokkos von Tanger bis Fes, 09.–12.04. Schwäbischer Barock, 25.–30.04. Venedig, 15.–25.05. Goldener Ring – per Schiff von Moskau nach Petersburg, 25.05.–05.06. Faszinierende Tierwelt Tansanias, 09.–16.06. Die Schlösser der Loire, 20.–24.07. Estland, Mitte August Danzig + masurische Seenplatte

Volkshochschule Obertshausen

Geschäftsstelle:
Rathaus Obertshausen
Beethovenstr. 2 – 8
63179 Obertshausen

vhs Obertshausen –
Ihre vhs in Obertshausen
Tel.: 06104 703-4105
Fax: 06104 703-8500
E-Mail: vhs@obertshausen.de
Internet: www.vhs-obertshausen.de

Musikschule
Tel.: 06104 703-4202
E-Mail: info@musikschule-obertshausen.de
Internet: www.musikschule-obertshausen.de

Öffnungszeiten: Mo bis Fr, 08.00-12.30 Uhr und Mi, 15.00-18.30 Uhr

Ausführliches Programm bitte anfordern! Telefonische Anmeldungen zu Kursen sind möglich!

Gesundheit
- Yoga – Tai Chi Chuan – Qi-Gong
- Movement-Intelligence
- Wirbelsäulengymnastik
- Gymnastik für Frauen
- Fitness-Mix - Pilates – Workout
- Zumba – Wassergymnastik
- Flexi-Bar – Parkour
- Sturzprophylaxe
- Exkursion Wildkräuter
- Kochkurse (u. a. Weinkurse)

Sprachen:
- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Kultur – Gestalten:
- Pastell – Acryl – Aquarell
- Kreativ mit Nadel und Faden
- Hardanger-Stickerei
- Keramik – Kalligraphie
- Geschenke aus Glas

Kinderkurse:
- Schwimmen
- Kochwerkstatt
- Ballett
- Kunstspiele für die kleinsten

Musikschule für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Prospekt anfordern!

Volkshochschule Seligenstadt

Kulturring Seligenstadt e.V.
Geschäftsstelle:
Steinheimer Str. 6, EG
63500 Seligenstadt
Tel.: 06182 3569
Fax: 06182 7836790
E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
Internet: www.vhs-seligenstdt.de

Bürozeiten: Di und Do, 09.30-11.30 Uhr

Geschäftsführung: Elisabeth Emadi

Semesterbeginn: 3. September 2018

Auf folgende Kurse und Veranstaltungen wird besonders hingewiesen:

Kultur - Gestalten
- Seligenstädter Klosterkonzerte
- Theaterfahrten
- Spiegelglas-Handwerk – Mosaik
- Aquarellmalen – Acrylmalerei
- Fotografie für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Nähkurse – Kunstseminare
- Beauty Coaching
- Steptanz

Gesundheit
- Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene – Yogaworkshops
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Pilates – Rückenschulung – Bodystyling
- Kochkurse für Erwachsene und Kinder
- Selbstverteidigung
- Gesundheitsvorträge

Sprachen
- Deutschkurse
- Englisch Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Englisch für das Alter 50 plus
- English conversation
- Französisch Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Italienisch Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Spanisch Anfänger/innen, Fortgeschrittene und Conversación

Musik und Theater
Konzertreihe Junges Podium
(im Romanischen Haus)
Seligenstädter Klosterkonzerte des Kulturrings Seligenstadt e. V.
Theaterfahrten im Rahmen des Rhein-Mainischen Besucherrings nach Frankfurt, Darmstadt und Wiesbaden unter der Leitung von Katrin Schmidt, Tel.: 06023 5070047

Das vollständige Herbstprogramm der Volkshochschule Seligenstadt erscheint am 6. August 2018. Diesem entnehmen Sie bitte nähere Angaben und Informationen über die genannten Kurse und weiteren Veranstaltungen. Es ist erhältlich in den Rathäusern und Verwaltungsstellen der Stadt Seligenstadt und der Gemeinde Mainhausen, in den öffentlichen Büchereien sowie in den Niederlassungen der Sparkasse Langen-Seligenstadt und der Volksbanken. Zusätzlich kann über die Homepage www.vhs-seligenstadt.de das aktuelle Programm eingelesen werden.

Soweit nicht anders angegeben, finden die vhs-Kurse des Kulturringes Seligenstadt e.V. in den Räumen der Merianschule statt.

Nachbar-Volkshochschulen

Volkshochschule
Offenbach am Main
Berliner Str. 77, 63065 Offenbach am Main
Tel.: 069 80653141, Fax: 80653144
E-Mail: vhs@offenbach.de
Internet: www.vhs-offenbach.de

Volkshochschule
der Stadt Frankfurt
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt
Tel.: 069 21271501, Fax: 21271500
E-Mail: vhs@frankfurt.de
Internet: www.vhs-frankfurt.de

Volkshochschule
Darmstadt - Dieburg
Albinistr. 23, 64807 Dieburg
Tel.: 06071 8812301, Fax: 8812319
E-Mail: vhs@ladadi.de
Internet: www.ladadi.de

Volkshochschule
der Stadt Darmstadt
Große Bachgasse 2, 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 132786, Fax: 133260
E-Mail: vhs@darmstadt.de
Internet: www.darmstadt.de/vhs/

Volkshochschule der Stadt Hanau
Ulanenplatz 4, 63452 Hanau
Tel.: 06181 92380-0, Fax: 9238021
E-Mail: fit@vhs-hanau.de
Internet: www.vhs-hanau.de

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau
Hauptstr. 1, 64521 Groß-Gerau
Tel.: 06152 1870-0, Fax: 1870-190
E-Mail: info@kvhsgg.de
Internet: www.kvhsgg.de

Volkshochschule Rüsselsheim
Am Treff 1, 65428 Rüsselsheim
Tel.: 06142 832630, Fax: 16894
E-Mail: service@kultur123ruesselsheim.de
Internet: www.kultur123ruesselsheim.de/vhs

Kreisvolkshochschule Bergstraße
Marktplatz 1, 64653 Lorsch
Tel.: 06251 17296-0, Fax: 17296-66
E-Mail: info@kvhs-bergstrasse.de
Internet: www.kvhs-bergstrasse.de

Volkshochschule
Odenwaldkreis
Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach
Tel.: 06062 70-1731, Fax: 70-1729
E-Mail: vhs@odenwaldkreis.de
Internet: www.vhs-odenwald.de

Bildungspartner Main-Kinzig GmbH
Volkshochschule
Frankfurter Str. 30, 63571 Gelnhausen
Tel.: 06051 91679-0, Fax: 91679-10
E-Mail: vhs@bildungspartner-mk.de
Internet: www.bildungspartner-mk.de

Volkshochschule Aschaffenburg
Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021 38688-0, Fax: 06021 38688-20
E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de
Internet: www.vhs-aschaffenburg.de

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abnehmen 7f
Achtsamkeit 10, 21, 46
Acrylmalerei 14f, 63, 77
Alphabetisierung 23f
Apps erstellen 33
Aquarellieren 13, 63
Arabisch 24
Archäologie 11
Atem 20, 46
Autogenes Training 46, 65

B

Backen 23, 43f
Basenfasten 23, 43
BBP 48, 78
Beckenbodentraining 9, 40, 65
Beruf 29ff, 40, 74
Betriebssysteme 29f, 73
Bewerben 40, 74
Bildbearbeitung am PC 17f, 30, 73
Bildhauerei 15, 41
Bildungsurlaub 6, 8f, 20f, 25ff, 30ff, 38f. 46, 48
Blues Harp 18
Bosnisch 27
Buchführung 33f
Burnout 44

C

Cambridge Certificates 27
Chinesisch 24f
Computerkurse 29ff, 57, 72ff

D

Dänisch 25
Datenschutz (DSGVO) 35
Deutsch 23
Deutsch als Fremdsprache 23f, 49f, 57, 70, 80
Didgeridoo 18
Drehkurse (Töpfern) 15
Drucktechniken 14

E

Ehrenamt 9, 35
Einbürgerung 24
Eltern 5, 41, 61
Energie 5
Englisch 25ff, 50f, 70, 80f
Englisch für den Beruf 26f, 50
Englisch für Kinder/Schüler 51
Entspannung 20, 46f, 53f, 65f, 77
Ernährung 23
Ethik 10
Excel 31f, 57, 73

F

Fairtrade 23
Familienaufstellungen 7, 39
Faszientraining 48, 66
Feldenkrais® 46, 54
Film 17, 30
Fitness 21f, 48, 54f, 67f, 78f
Fossilien 37
Fotografie 17, 42f, 64
Französisch 27, 51, 56, 70f, 81
Frauenkurse 9f, 40, 47, 66ff, 75
Führungen 4f, 10ff, 37, 60
Funkkolleg 2
FunktionellesTraining 21, 55, 67

G

Garten 4, 80
Gebärdensprache 29
Gehirntraining 5, 39, 61, 75
Geschichte 2, 11, 36f, 60
Gesellschaft 2ff, 36ff, 53, 60ff
Gesundheit 19ff, 44ff, 53ff, 65ff, 77f
Gitarre 64
Gymnastik 48, 54f, 67, 78f

H

Heilmethoden 22f, 44, 56, 68, 80
Heimwerken 40, 63f
Herz-Kreislauf-Training 21
Homöopathie 44
Hula-Hoop 79f
Hypnose 8

I

Ikebana 17, 64
Integrationskurse 23f, 49
Internet 33, 74
Italienisch 27, 51f, 71, 81f

J

Japanisch 27
Jugendliche 61, 63, 74, 80, 82
Jumping-Fitness 78

K

Kalligraphie 13
Kampfkunst 10, 47f
Kaufmännische Kurse 33f, 74
Keramik 15f, 77
Kinderkurse 28f, 51, 58, 61ff, 72f, 79
Kinesiologie 7
Knigge 40
Kochen 23, 43f, 56, 68ff
Kommunikation 5f, 34, 39, 61, 74
Körpersprache 5
Kosmetik 42, 64, 76
Kräuter/Wildpflanzen 4, 62
Kroatisch 27
Kunst- u. Kulturgeschichte 10f, 12f
Kunsthandwerk 16f, 63f, 77

L

Länderkunde 76
Lernen 5, 61
Lesungen 11f, 41, 58, 75
Literatur 11f, 41, 58, 75

M

Mail 31
Malen 13f, 63, 77
Männerkurse 7, 10, 56
Massage 22, 44f
Mathematik 74, 82
Medienkompetenz 29ff
Meditation 20, 45f, 54, 65
Mode 16, 63, 77
Musik, Musizieren 18, 40f, 64

N

Nähen 16, 63, 77
Natur 4, 37, 62, 76
Netzwerk 33, 73
Neugriechisch 71
NLP 62

O

Office 30ff, 57, 73f
Ordnungsmanagement 5
Osteoporose 55
Outlook 31, 57

P

Pädagogik 5, 41, 61
Patientenverfügung 4
PC-Grundlagen 30, 57, 73f
Percussion/Schlagzeug 18, 41, 64
Persönlichkeitsentwicklung 6ff, 39f, 61f, 74, 75
Philosophie 2, 10
Pilates 48, 55, 79
Pilze 37, 62
Plastisches Gestalten 15, 41f, 63, 77
Politik 2, 36f, 53, 60
Polnisch 28
Portugiesisch 28
Powerpoint 32, 57
Präsentation 32, 40
Programmieren 33
Prüfungen 24, 34
Psychologie 2, 6ff, 39f, 61f
Publisher 33

Q

Qigong 19f, 46f, 54, 66

R

Radieren 14
Raucherentwöhnung 8
Raumgestaltung 16
Recht 4, 9, 40
Reiki 8, 56
Reisen 4, 9, 20, 38
Resilienz 7, 9
Restaurieren/Renovieren 63f
Rhetorik 5f, 34
Russisch 28

S

SAP 33f
Schmuck 16f, 77
Schnitzen 42
Schreibwerkstatt 9f, 41
Schwedisch 28
Schwimmen 22
Selbstverteidigung 9, 47f, 68
Selbstvertrauen 5ff, 9, 34, 39f, 61, 74
Seniorenbildung 26, 49, 67f, 73
Serbisch 27
Smartphone 30, 73
Spanisch 28f, 51, 56f, 71f, 82
Speckstein 15, 63
Spinning 78
Sportschießen 48
Spracheinstufung 23, 25, 49f
Stadtkultur 10f, 37, 60
Steuern 35, 74
Stimmtraining 40, 46
Stressbewältigung 6, 20, 46, 65ff, 77f
Stricken 16, 42

T

Tablet 30, 73
Tai Chi 10, 20, 46
Tanz 10, 12, 47, 62
Textiles Gestalten 16, 42, 63, 77
Theater 41, 62
Tiere 62
Trad. Chin. Medizin (TCM) 22f, 44
Türkisch 29

U

Ukulele 18
Umweltbildung 4f, 37
Ungarisch 29

V

Verbraucherfragen 4f, 61, 74, 75
Vereinsarbeit 35
Visualisierung 32, 74
Vorsorgevollmacht 4
Vorträge 2, 4, 6f, 9, 22, 36f, 44, 76, 80

W

Wald 4, 20, 37
Wandern 4, 37, 62, 76
Wassergymnastik 55f
Webseiten erstellen 33
Wechseljahre 44
Wildnispädagogik 4
Windows 29f, 73
Wirbelsäulentraining 22, 48, 54f, 67f, 78f
Word 30f, 57, 73
Work Life Balance 8

X

Xpert Business 34

Y

Yoga 19f, 45, 53, 65f, 78

Z

Zeichnen 14, 42, 63
Zeitmanagement 34
Zumba® 21, 47, 68

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

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

Name/Vorname

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

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

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

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

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

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

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

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

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

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Sie finden diese und die Datenschutzerklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

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

Name/Vorname

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

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

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

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

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

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

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

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

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

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Sie finden diese und die Datenschutzerklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

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

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

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

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

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

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

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

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

Datum/Ort Unterschrift

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

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

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

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

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

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

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

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

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

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

Datum/Ort Unterschrift

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