Volkshochschule
Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2024

Februar bis August

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

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Kreis Offenbach

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Martina Schultze
Verwaltung Assistenz
06103 3131-1356
m.schultze@kreis-offenbach.de

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

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

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

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

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

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

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

Volkshochschule
Kreis Offenbach

Sehr geehrte Damen und Herren,

das neue Programm der Volkshochschule Kreis Offenbach für das Sommersemester 2024 präsentiert 620 Veranstaltungen, bei denen es immer wieder Neues zu entdecken gibt. Diese sind unter anderem für die persönliche Entwicklung, gesellschaftliche Teilhabe und berufliche Integration von zentraler Bedeutung.

Mit dem Semesterbeginn im Februar bietet sich wieder die Gelegenheit, sich in den Bereichen Politik und Gesellschaft, Gesundheit, Sprachen, EDV sowie Kunst und Kultur fortzubilden. Die vhs Kreis Offenbach ist ein Ort des Lernens und sie öffnet den Raum für menschliche Begegnungen. Auf vielfachen Wunsch der Teilnehmenden laufen die Kurse und Veranstaltungen in Präsenz ab, doch es gibt auch Online- und Hybridangebote. Sehr umfangreich ist wieder „Deutsch als Zweitsprache" vertreten. Dabei können Ausländerinnen und Ausländer die Deutsche Sprache erlernen und außerdem Kenntnisse über das „Leben in Deutschland" sammeln. Im Sommersemester rechnen wir mit knapp 40 Prüfungen.

Für Dozentinnen und Dozenten führen wir 2024 eine Neuerung ein: Den Kursleiterinnen und Kursleitern aller 13 Volkshochschulen im Kreis Offenbach bieten wir ein kostenfreies Fortbildungsprogramm an. Denn es ist uns wichtig, dass sich die Expertinnen und Experten für ihr Fach bei uns weiterentwickeln können. Neben der Stärkung des bestehenden Wissens und der Entwicklung neuer Kompetenzen sehen wir auch hier den Begegnungs- und damit Vernetzungsgedanken als bedeutsam an.

Wir danken – neben unseren Kursleitungen – vor allem unseren Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern, die mit ihrem Engagement und ihrer Expertise zu diesem vielfältigen Angebot beitragen. Ebenso danken wir Ihnen, unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, für Ihr Vertrauen und Ihre Begeisterung, Ihre Treue und Offenheit für Neues.

Beim Stöbern durch das neue Programmheft – sei es online oder auf Papier – werden Sie sicherlich wieder zahlreiche etablierte aber auch neue Veranstaltungen entdecken. Machen Sie sich auf den folgenden Seiten selbst ein Bild davon. Sicher ist für Sie ein interessantes Thema dabei, um neue Perspektiven zu erlangen. Begegnen Sie dabei anderen Menschen und bleiben Sie neugierig.

Herzlichst

Oliver Quilling
Landrat Kreis Offenbach

Bildungsurlaub „Nachhaltig Handeln in der Region"

NEU

Erweitern Sie Ihr Wissen anhand individueller und regionaler Nachhaltigkeitsprojekte auf den Ebenen Umweltschutz, Ernährung, Ökonomie, Gesellschaft und Politik!

Und erlernen Sie, diese aktuellen Themen über die Handhabung aktueller Medien, dem Storytelling und Videodreh multimedial darzustellen!

Wann: 08.04. – 12.04.2024

Wo: vhs Dietzenbach

Weitere Infos und Anmeldung unter:
www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub ist ein Teil des vom Land Hessen im Rahmen des Weiterbildungspaktes geförderten Projekts „Wissensrouten".
Weitere Infos unter www.wissensrouten.de

HESSEN

Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

vhs Kreis Offenbach 3
mit vhs Dreieich + vhs Rödermark
Bildungsurlaub 3
Gesellschaft 5
Kultur – Gestalten 15
Gesundheit 25
Sprachen 39
Arbeit und Beruf 49
Grundbildung 53

vhs Dietzenbach 57

vhs Heusenstamm 69

vhs Rodgau 75

vhs Egelsbach 91
vhs Hainburg 91
vhs Langen 91
vhs Mühlheim 92
vhs Neu-Isenburg 92
vhs Obertshausen 92
vhs Seligenstadt 93

Stichwortverzeichnis 94
Anmeldeformulare 95

Impressum

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

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

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

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

Auflage: 33.000

Volkshochschule Kreis Offenbach

Träger: Kreis Offenbach
Dezernent: Landrat Oliver Quilling

Hauptsitz:
Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)
Frankfurter Straße 160-166
63303 Dreieich-Sprendlingen
Tel.: 06103 3131-1313
Fax: 06103 3131-1399
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de
Internet: www.vhs-kreis-offenbach.de

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

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

Zusätzlich hat die vhs Rödermark ein Büro vor Ort:
Dieburger Straße 9-11
63322 Rödermark – Ober-Roden
Tel.: 06074 922700

Sprechzeiten neu:
Mo: 12.30-15.30 Uhr
Do: 08.00-12.00 Uhr (Deutsch-Sprechstunde)

Leitungsteam:
Susann Bretz **06103 3131-1344**
Pädagogische Leitung

Frank Roters **06103 3131-1355**
Verwaltungsleitung

Informationen / Teilnahmebedingungen
Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Kreis Offenbach. Die Bedingungen für die vhs Dietzenbach, die vhs Heusenstamm und die vhs Rodgau entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Programmteil.
Es gilt die Gebührenordnung der vhs Kreis Offenbach, die wir Ihnen auf Anfrage zusenden. Sie finden diese auch im Internet.

Anmeldung
Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte oder Telefax) werden sofort nach Veröffentlichung der Veranstaltung entgegengenommen. Telefonische und elektronische Anmeldungen über die Internet-Seite www.vhs-kreis-offenbach.de sind ebenfalls möglich, sofern die anmeldende Person ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnahmeliste ist eine verbindliche Anmeldung. Anmeldungen, die bis 5 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.

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

Gebührenrückerstattung
1.) Teilnahmegebühren werden zurückerstattet,
a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss,
b) anteilig, wenn vorgesehene Veranstaltungstermine ausfallen und keine Nachholtermine vereinbart werden. Werden angebotene Nachholtermine nicht wahrgenommen, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung besteht auf Rückerstattung kein Anspruch, wenn dieser Anspruch in der Summe weniger als € 5,- beträgt.
2.) Teilnahmegebühren werden auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn vor Kursbeginn oder in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin/ ein Teilnehmer aus den folgenden Gründen nicht in der Lage ist, an der Veranstaltung bzw. weiter an einer Veranstaltung teilzunehmen:
– wenn sie/er wegen Krankheit nur maximal ein Drittel der Veranstaltung besuchen kann, analog bei Krankheit einer/eines nahen Familienangehörigen (Lebenspartnerin/Lebenspartner/Eltern/ Kinder), die der Pflege durch die Teilnehmerin/ den Teilnehmer bedarf,
– bei Tod einer/eines nahen Familienangehörigen (s.o.), wenn dadurch nur maximal die Hälfte der Veranstaltung besucht werden kann.
Ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung entfällt die Rückerstattung, wenn diese Summe weniger als € 5,-- beträgt.
Kann eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer aus anderen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Gebühr.

Datenschutz
Die europäische Datenschutzgrundverordnung sieht eine Aufklärung über die Datenerhebung und eine Benachrichtigung aller Betroffenen vor, deren personenbezogene Daten automatisiert gespeichert werden.
Wir geben Ihnen daher Folgendes zur Kenntnis:
Die vhs Kreis Offenbach bedient sich zur Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Dabei werden die Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend ihrer Anmeldung erfasst. Name, Vorname, Anschrift, Angaben zur Telekommunikation, die Einteilung in eine Altersgruppe, beantragter Ermäßigungsgrund (mit Nachweis) sowie im Falle des Zahlungsverkehrs, die Bankverbindung werden in einer Datei gespeichert und mit den Daten zur gebuchten Veranstaltung verknüpft. Sie werden im Rahmen der Teilnahme an der von Ihnen belegten Veranstaltung von uns genutzt.
Die Daten werden aufbereitet und anonym für die Statistik des Deutschen Volkshochschulverbandes verarbeitet. Im Falle des Zahlungsverkehrs werden Name, Vorname, Bankverbindung, Zahlungssumme und Zahlgrund an die Sparkasse Langen-Seligenstadt übermittelt. Weitere Übermittlungen an Dritte finden nicht statt.
Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Unterschrift auf der Anmeldekarte bestätigen Sie auch die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu.
Sofern Ihre Daten für den ordnungsgemäßen Betrieb unserer Einrichtung nicht mehr benötigt werden, werden Sie von uns gelöscht. Dies ist in der Regel 10 Jahre nach der letzten Teilnahme an einer Veranstaltung der Fall. Sollten Sie eine vorherige Löschung wünschen, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.
Sie können jederzeit von uns schriftlich Auskunft verlangen, welche Ihrer Daten bei uns gespeichert sind.

Ferien (jeweils erster und letzter Ferientag)

Osterferien:	25.03. – 13.04.2024
Sommerferien:	15.07. – 23.08.2024

In der Regel findet an Ferien- und Feiertagen kein Unterricht statt.
Semesterende: 31.08.2024

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

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

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

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

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

Das nächste Programm erscheint am
– 29.07.2024 (online)
– 03.08.2024 (gedruckt)

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

Bildungsurlaub bei der vhs Kreis Offenbach

Globalisierung, voranschreitender demografischer Wandel, fortschreitende Technologisierung sowie eine zunehmende Diversität führen zu einer stetigen Veränderung der Gesellschaft und der Arbeitswelt. Um die hieraus entstehenden neuen Herausforderungen der Gesellschaft und Arbeitswelt bewältigen zu können, ist eine ständige Weiterentwicklung des Wissens, der Fähigkeiten und der Kompetenzen der hessischen Beschäftigten im Sinne des Lebensbegleitenden Lernens notwendig.
Die Weiterbildung nach dem Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub (HBUG) stellt bereits heute einen wesentlichen Baustein des Lebensbegleitenden Lernens dar. Bildungsurlaub fördert gezielt persönliche und soziale Kompetenzen zur sozialen und wirtschaftlichen Teilhabe in Beruf, Familie und Gesellschaft.
Das Bildungsurlaubsgesetz regelt den individuellen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit für die Teilnahme an anerkannten Veranstaltungen der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Ehrenamtsschulung. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine kurze Übersicht aller Bildungsurlaubsangebote unserer Volkhochschule. Diese sind nach dem HBUG vom Hessischen Sozialministerium als Bildungsurlaub anerkannt. Bei Interesse entdecken Sie detaillierte Informationen zu allen Terminen auf unserer Internetseite unter: www.vhs-kreis-offenbach.de/bildungsurlaub. Oder Sie scannen einfach nebenstehenden QR-Code ein.

Gesellschaft

Happy Aging - Vorbereitung auf den Ruhestand
K010629
Gabriele Holler
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 29.01.-02.02.202

Autobiografisches Schreiben auf Sylt für Frauen

K010706
Karin Walther-Weckmann
Kampen (Sylt), Jugendseeheim Kreis Kassel
So-So, 03.03.-10.03.2024 (Warteliste)

K010704
Karin Walther-Weckmann
Kampen (Sylt), Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9
So-So, 27.10.-03.11.2024

Wissensroute Nachhaltigkeit
Nachhaltig handeln in der Region - Medienkompetenz anhand individueller und regionaler Nachhaltigkeitsprojekte erweitern.
K010440
Anja Wolff-Abel, Irina Cachay
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 08.04.-12.04.2024

Gesundheit

Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag - Entspannungsmöglichkeiten und Kraftquellen bei steigenden beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen finden

K030147
Regina Moritzen
Kampen (Sylt), Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9
So-So, 25.02.-03.03.2024 (Warteliste)

K030165
Regina Moritzen
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 19.08.-23.08.2024

K030186
Regina Moritzen
Kampen (Sylt), Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9
Sa-Sa, 02.11.-09.11.2024

Innere Ruhe und Belastbarkeit in Beruf und Alltag - Erleben der Verbindung von Körper, Gedanken und Gefühlen durch Yoga

K030154
Ute Keim
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 13.05.-17.05.2024

K030182
Ute Keim
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 07.10.-11.10.2024

Geheimnis der inneren Stärke in Beruf und Alltag - bei zunehmender Flexibilisierung der Arbeitswelt mit Yoga und Mentaltraining gesund und leistungsfähig bleiben

K030163
Dagmar Funk
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 08.04.-12.04.2024

K030164
Dagmar Funk
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 15.07.-19.07.2024

Burnoutprävention durch Selbstachtsamkeit - Mit den drei Säulen der Selbstachtsamkeit die Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten bei zunehmender Flexibilisierung und Schnelllebigkeit in Beruf und Alltag

K030171
Elena Loßin
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 11.03.-15.03.2024

K030188
Elena Loßin
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 04.11.-08.11.2024

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
K030192
Tanja Frost
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 16.12.-20.12.2024

Resilienztraining - was uns stark macht
K030680
Sabine J. Pütz
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 02.09.-06.09.2024

Mit Tai Chi und Qi Gong gesund und leistungsfähig im Berufsalltag

K030159
Markus M. Wagner
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 19.02.-23.02.2024

K030190
Markus M. Wagner
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 02.12.-06.12.2024

Tai Chi und Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
Stressprävention auf individueller und kommunikativer Ebene im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext
K030244
Markus M. Wagner
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 15.04.-19.04.2024

Qi Gong - Entspannung, Vitalität und Beweglichkeit
K030184
Elke Kilimann
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 21.10.-25.10.2024

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache - Schreib- und Grammatiktraining B1+/B2/C1 - Fokus Beruf
K040490
Paula Vojta
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 05.02.-09.02.2024

Englisch A1

K040602
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo/Di, 29.04./30.04. und Mo-Mi, 06.05.-08.05.2024

K040601
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 21.10.-25.10.2024

Englisch A2
K040611
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 08.07.- 12.07.2024

Englisch B1
K040628
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 12.08.-16.08.2024

Englisch für den Beruf B1/B1+ - Fokus Irland
K040641
Sigrid Barbara Laird
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mi-Di, 13.03.-19.03.2024

English on the job B1/B2: Business conversation
K040639
Chris Klopper
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 15.07.-19.07.2024

Englisch für den Beruf B2 - Fokus Irland
K040642
Sigrid Barbara Laird
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mi-Di, 17.04.-23.04.2024

Englisch B2/C1
K040654
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 19.08.-23.08.2024

Italienisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)
K040902
Emma Filomena Caramanico Camoni
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 03.06.-07.06.2024

Spanisch A1

K042202
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 26.02.-01.03.2024

K042205
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 12.08.-16.08.2024

Spanisch A2
K042211
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 10.06.-14.06.2024

Spanisch B1
K042216
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 01.07.-05.07.2024

IT-/Medienkompetenz

Office Basiskurs - Grundlagen Word und Excel

K050215
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 22.01.-26.01.2024

K050201
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 18.03.-22.03.2024

K050202
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 08.07.-12.07.2024

Office Aufbaukurs - Word und Excel

K050218
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 05.02.-09.02.2024

K050205
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL
Mo-Fr, 13.05.-17.05.2024

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.

GESELLSCHAFT

Was hält uns zusammen?

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

vhs-Vortragsreihe FORUM AM MONTAG

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

Antisemitismus und Nahost-Konflikt

Nicht erst seit dem 7. Oktober 2023 stellt der israelbezogene Antisemitismus hierzulande die statistisch dominierende Form des antijüdischen Vorurteils dar. Eine besondere Schwierigkeit in seiner Benennung und Zurückweisung scheint darin zu liegen, dass diese Form der Judenfeindschaft mit dem politischen Diskurs um den Nahostkonflikt verschränkt ist, bzw. sich absichtlich hinter diesem verbirgt. Demgegenüber möchte der Vortrag anhand klarer Unterscheidungskriterien und Ergebnissen der Antisemitismusforschung Orientierung und Handlungssicherheit vermitteln.
Tibor Luckenbach ist Bildungsreferent des Mideast Freedom Forum Berlin e.V. für den Bildungsbaustein Israel und stellvertretender Vorsitzender der Deutsch-Israelischen Gesellschaft e.V. in Frankfurt am Main.
D010008 vhs Dreieich
Tibor Luckenbach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Mo, 29.01.2024, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention
(tel.) Anmeldung erforderlich

Die extreme Rechte in Hessen - Zwischen Unauffälligkeit, Militanz und Terrorismus

Die rechtsterroristischen Morde von Wolfhagen und Hanau haben viele Menschen erschüttert. Doch es waren nicht die einzigen Taten, die ab 2018 in Hessen als rechtsterroristisch gewertet werden müssen. In Hessen existiert seit vielen Jahren eine aktive extrem rechte, gewaltbereite Szene. Doch viele Gewaltbereite treten öffentlich kaum in Erscheinung. Sie agieren in häufig kaum wahrgenommenen Netzwerken oder radikalisieren sich über Soziale Online-Netzwerke. Wie stark ist die extrem rechte, militante Szene in Hessen und welchen Einfluss hat sie auf politische und gesellschaftliche Entwicklungen?
Der Politikwissenschaftler Sascha Schmidt gibt einen Überblick über die extreme Rechte in Hessen und die Situation vor Ort. Er ist aktiv im „Beratungsnetzwerk gegen Rechtsextremismus und für Demokratie in Hessen“.
D010002 vhs Dreieich
Sascha Schmidt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 26.02.2024, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention

Weltagrarhandel und seine Folgen - anhand des Beispiels vom Hühnerfleischexport

In Deutschland wird gern Hähnchenfleisch verzehrt, besonders die mageren Geflügelteile wie Hühnerbrustfilet. Doch was passiert mit dem Rest des Geflügels? Es wird teilweise exportiert, z.B. nach Angola, DR Kongo, Ghana, Liberia, Sierra Leone, Südafrika oder Benin. Die Überschwemmung der lokalen Märkte mit billigem Fleisch aus der EU hat verheerende Folgen. In den verschiedenen west- und zentralafrikanischen Ländern wird unterschiedlich damit umgegangen. Häufig scheitern oder fehlen Gegenmaßnahmen der Regierungen, es gibt aber auch einige erfolgreiche Strategien. In diesem Vortrag werden wir uns beispielhaft mit der Problematik und Lösungsmöglichkeiten von billigem Geflügelexport aus der EU nach Ghana auseinandersetzen.
K010015
Irina Cachay
Dietzenbach, Kreishaus, Werner-Hilpert-Str. 1, Raum 1.A.25 „Usak“
Mo, 04.03.2024, 18.00-19.30 Uhr
- Eintritt frei -
um Anmeldung wird gebeten
In Kooperation mit der Fairtrade-Beauftragten des Kreises Offenbach und der Engagement Global gGmbH sowie Europe Direct Relais Rhein-Main

„Ich bin stolz, Türke zu sein!“ – Graue Wölfe und türkischer Rechtsextremismus in Deutschland

Rechtsextremismus, Rassismus, Nationalismus und Antisemitismus sind im Einwanderungsland Deutschland sehr verbreitete und bekannte Phänomene. Derartige menschenverachtende und extrem rechte Einstellungen finden sich jetzt nicht nur unter Menschen der Mehrheitsgesellschaft, sondern haben auch Verbreitung unter der migrantisierten Bevölkerung. Zu beobachten ist, dass gerade in den letzten Jahren verstärkter auch rechtsextreme und ultranationalistische Einstellungen bei Türkeistämmigen (Graue Wölfe) zum Vorschein treten. Daher wird Kemal Bozay in seinem Vortrag über die Ursachen, Formen und Auswirkungen von Rechtsextremismus unter Türkeistämmigen diskutieren. Kemal Bozay ist Professor für Soziale Arbeit und Sozialwissenschaften an der IU – Internationale Hochschule (Köln).
D010003 vhs Dreieich
Prof. Dr. Kemal Bozay
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 18.03.2024, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention
(tel.) Anmeldung erforderlich

Nachhaltig reisen – mehr als nur ein Lippenbekenntnis?

Auch wenn Corona den globalen Tourismus vorübergehend zum Stillstand gebracht hat, und auch der Ukraine-Konflikt sowie die hohe Inflation negative Auswirkungen auf das Reiseverhalten der Deutschen haben, ist es nur eine Frage der Zeit, bis wieder Reiserekorde gebrochen werden. Müll, Klimagase, Menschenmassen – viele Urlaubsorte standen bereits vor der Pandemie vor dem Kollaps. Die negativen Folgen des Reisens werden immer deutlicher sichtbar. Welche Probleme der moderne Massentourismus mit sich bringt und warum faires, ökologisches und klimagerechtes Reisen wichtig ist, erklärt Buchautor Frank Herrmann in seinem Vortrag am „Earth Day“, dem Tag der Erde.
D010004 vhs Dreieich
Frank Herrmann
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 22.04.2024, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit der Fairtrade-Beauftragten des Kreises Offenbach

Wie fair sind unsere Textilien?

Wir alle brauchen Kleidung. Doch wo kommt unsere Kleidung her? Über welche Mengen sprechen wir? Wie sind die Produktionsbedingungen über die gesamte Lieferkette vom Baumwollanbau über die Garnherstellung, die Stoffproduktion, das Nähen und in der Logistikbranche, bis das fertige Kleidungsstück im Laden in unserer Nähe ist? Welche Folgen haben die Produktionsbedingungen für Mensch, Umwelt und Klima? Was können wir zur Klimagerechtigkeit beitragen?
D010006 vhs Dreieich
Sibylle Möller, Fairt rade-Beauftragte des Kreises Offenbach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 27.05.2024, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Europa und Globalisierung

(Rechts-) Populismus in Europa

Jede Sitzung dieser Reihe ist in zwei Abschnitte unterteilt. Im ersten Abschnitt werden wir uns mit der Definition und Abgrenzung von Populismus in Europa beschäftigen. Wir werden eine Definition von Populismus erarbeiten und uns mit den verschiedenen Erscheinungsformen dieses Phänomens auseinandersetzen. Dabei werden wir die Unterschiede zwischen Links- und Rechtspopulismus diskutieren und den Populismus von anderen politischen Strömungen und Ideologien abgrenzen. Im zweiten Abschnitt werden wir uns auf eine Auswahl von europäischen Ländern konzentrieren und einen genaueren Blick auf den dortigen Populismus werfen. In jeder Sitzung werden wir die spezifischen Entwicklungen, politischen Akteure und populistischen Bewegungen in diesen Ländern analysieren. Darüber hinaus werden wir aktuelle Entwicklungen und Ereignisse in den Ländern berücksichtigen, um das Verständnis von Populismus in einem sich ständig verändernden politischen Umfeld zu vertiefen. Die Länder werden in Hinblick auf die politische Landschaft, Schlüsselakteure, Wahlverhalten, sozioökonomische Faktoren und die Medienlandschaft untersucht.

Deutschland und die Niederlande
D010007 vhs Dreieich
Simon Lindörfer, Politikwissenschaftler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Do, 22.02.2024, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich

Polen und Italien
D010008 vhs Dreieich
Simon Lindörfer, Politikwissenschaftler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.006 „Lise Meitner“
Do, 07.03.2024, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich

Schweden und Frankreich
D010009 vhs Dreieich
Simon Lindörfer, Politikwissenschaftler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Do, 21.03.2024, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich

Fachtag: Europa vor der Wahl - Bedrohen Rechtsradikalismus und Rassismus (in Europa) unsere Demokratie?
Am 9. Juni findet die Europawahl statt. In vielen EU-Mitgliedsstaaten sind Rechtspopulisten und Rechtsradikale derzeit erfolgreich, wie in Italien oder Finnland. Einige Parteien, die zur diesjährigen Europawahl antreten, haben eine klar demokratie- und europaskeptische bis -feindliche Haltung. Innerhalb der Reihe „Forum am Montag“ wird ein Fachtag diese potentiell demokratiegefährdenden Bedrohungen in EU-Mitgliedsstaaten thematisieren, in denen das Erstarken rechtsradikaler Akteure durch rassistische und populistische Narrative kanalisiert und in die Mehrheitsgesellschaft getragen wird. Nach einem Impulsvortrag und einer Diskussion unter Beteiligung von Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis können sich die Teilnehmenden anschließend in lockerer Atmosphäre weiter austauschen und zivilgesellschaftliche Akteure beim Markt der Möglichkeiten kennenlernen.
D010005 vhs Dreieich
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 06.05.2024, 17.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit Europe Direct Relais Rhein-Main und der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention

„Blaue Banane“ - Das Pub-Quiz zur Europawahl
Sie wissen nicht, was die „Blaue Banane“ ist? Oder dass die griechische Nationalhymne mit 158 Strophen die längste in der EU ist? Wenn Sie solche und andere Fragen lieben, dann sind Sie beim Pub-Quiz zur Europawahl am 09. Juni 2024 genau richtig. Ratefüchse und solche, die es noch werden wollen, haben an diesem Abend genügend Möglichkeiten, ihr Wissen über Europa zu zeigen und zu erweitern. Nicht zuletzt winken den Gewinnerinnen und Gewinnern schöne „Europa-Preise“. Ach ja, und die „Blaue Banane“ wird der dicht besiedelte Großraum zwischen Irischer See und Mittelmeer genannt.
K010010
Sibylle Möller, Leiterin Europe Direct Relais Rhein-Main
Egelsbach, Naturfreundehaus Waldheim, Hans-Fleißner-Str. 85
Mi, 05.06.2024, 19.00-22.00 Uhr
- Eintritt frei -
Gespielt wird in 4er-Teams; vorherige telefonische Anmeldung erforderlich, entweder als 4erTeam (ggf. unter Nennung des Team-Namens) oder als Einzelperson. Einzelne Teilnehmende finden sich vor Ort zu einem 4er-Team zusammen.
In Zusammenarbeit mit Europe Direct Relais Rhein-Main

FILMREIHE „AUS LIEBE...“

Kooperation vhs Kreis Offenbach mit dem Frauenbüro Dreieich und dem Evangelischen Dekanat Dreieich-Rodgau

... ZUR WAHRHEIT... 21.02.2024: A Taxi Driver
Politthriller, Südkorea 2017: Der koreanische Politthriller zeichnet die dramatischen historischen Geschehnisse der Demokratiebewegung in Gwangju von 1980 nach.

... ZUM LEBEN... 13.03.2024: Rye Lane
Romantische Komödie, England 2023: Komödie über zwei frisch getrennte Londoner Mittzwanziger, die gemeinsam einen Tag voller irrsinniger Momente erleben.

Eintritt: 10,00 EUR auf allen Plätzen.Karten online bestellen über www.viktoriakino.de (mit VVKGebühr) oder direkt vor Ort an der Abendkasse.

Uhrzeit: Einlass ab 19:30 Uhr. Filmbeginn: 20.00 Uhr. Vor jedem Film gibt es eine kurze Filmeinführung.

Viktoria-Kino
Offenbacher Straße 9 a
63303 Dreieich Sprendlingen

Recht- und Finanzen

Patientenverfügung sowie Vorsorgevollmacht
Jeder kann in eine Situation geraten, in der er seinen Willen nicht mehr äußern kann, sei es plötzlich, z.B. durch Unfall oder aufgrund eines schleichenden Prozesses, z.B. Demenz. Es gilt vorzubeugen! In diesem Vortrag werden Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht sowohl rechtlich als auch aus der medizinischen Praxis heraus erklärt. Muster werden zur Verfügung gestellt. Riskieren Sie nicht, dass Dritte, womöglich Personen, die Sie nicht kennen, über Ihr Schicksal, Ihr Vermögen, Ihr Leben und Sterben entscheiden!
D010302 vhs Dreieich
Karl-Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt, Felicitas Väth, Leitende Hospizkoordinatorin, Amb. Hospiz- und Palliativberatungsdienst
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Fr, 01.03.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE
Infomaterial zum Preis von € 5,- ist bei den Referenten erhältlich
(tel.) Anmeldung erforderlich

Patientenverfügung sowie Vorsorgevollmacht
Patientinnen- und 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 den Teilnehmenden unterbreitet. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patientinnen und Patienten, Pflegebedürftige und/oder deren Angehörige.
R010301 vhs Rödermark
Jörn Breitung, Rechtsanwalt
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mo, 13.05.2024, 18.00-21.00 Uhr
Eintritt frei -

Erbrecht und Testamentgestaltung – Die letzten Dinge wirksam regeln
Mit einem Testament bestimmen Sie, was mit Ihrem Eigentum nach Ihrem Tod geschehen soll. Voraussetzung hierfür ist aber immer, dass es rechtlich richtig umgesetzt wird. Immer wieder beschäftigen Erbrechtsfälle die Gerichte, wenn der letzte Wille nicht korrekt abgefasst wurde. Der Vortrag gibt eine erste Hilfestellung.
Folgende Bereiche werden u. a. erläutert: Erben ohne Testament, Testamentsformen, Pflichtteilsrecht, Gestaltungsmittel - was kann wie geregelt werden?, Steuerrecht, Patchwork-Familie und Internationales Erbrecht. Im Anschluss an den Vortrag wird ausreichend Zeit sein, um Fragen zu stellen.
D010304 vhs Dreieich
Karl-Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Fr, 15.03.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich

Zeitenwende beim Geld – Wird der Euro bald digital?
Die Digitalisierung verändert viele Bereiche unseres Lebens und damit auch, wie wir im Alltag bezahlen. Daher stellt sich die Frage, ob es Zentralbankgeld, das der breiten Bevölkerung bislang nur in Form von Bargeld zugänglich ist, nicht auch zusätzlich in einer digitalen Variante geben sollte. Im Projekt „Digitaler Euro“ befassen sich die Zentralbanken im Eurosystem daher mit möglichen Ausgestaltungsformen eines digitalen Zentralbankgeldes für den Euroraum. Björn Beckmann von der Deutschen Bundesbank informiert in seinem Vortrag über die neuesten Entwicklungen zum digitalen Euro.
D010312 vhs Dreieich
Björn Beckmann
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mi, 06.03.2024, 19.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank

Rekordschulden in Europa und Rückkehr der Zinsen. Wer soll das bezahlen? - Staatsverschuldung unter die Lupe genommen.
Seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie kennen die Staatsschuldenquoten vieler europäischer Länder nur noch eine Richtung - nach oben. Das Wirtschaftswachstum schwächelt, gleichzeitig erhöht die Europäische Zentralbank die Zinsen. Und am Ende bleibt die Frage: Wer soll das alles bezahlen? Eine Antwort darauf, versucht Björn Beckmann von der Deutschen Bundesbank in seinen Vortrag zu geben.
D010314 vhs Dreieich
Björn Beckmann
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.006 „Lise Meitner"
Do, 25.04.2024, 19.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank

Bildung für nachhaltige Entwicklung

„Der Spechtbaum muss ab!" – denken unsere Förster wirklich nur ans Geld?
Auf einer gemeinsamen Waldführung sollen die Themen Forstwirtschaft und Naturschutz gegenübergestellt werden. Schließen sich diese beiden Aspekte grundsätzlich aus oder können sie sich sogar gegenseitig positiv beeinflussen? Was hat es mit der „guten fachlichen Praxis" auf sich und wie handelt der Förster im Konfliktfall? Erfahren Sie von uns alle wichtigen Fakten zur nachhaltigen Forstwirtschaft und zu Naturschutzprojekten aus Ihrer Region!
K010410
Melvin Mika, Leiter Forstamt Langen, Ralf Sehr, Funktionsbeamter Naturschutz
Offenbach, Parkplatz Auf der Rosenhöhe (Ecke Lauterbornweg)
Fr, 08.03.2024, 16.00-17.30 Uhr
gebührenfrei
(tel.) Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit dem Forstamt Langen

Hühner im Garten
Hühnerhaltung im eigenen Garten wird für immer mehr Menschen attraktiv. Als Abkehr zur Massentierhaltung und ein bewussteres Leben. Im Vordergrund der Hühnerkunde steht die Vermittlung über den Lebensalltag einer Hühnerschar. Die Teilnehmenden können die freilaufenden Hühner in ihrem sozialen Gefüge beobachten und erfahren viel Wissenswertes zum Umgang mit diesen neugierigen, frechen und vor allem liebenswerten Wesen, die artgerechte Haltung, Vermeidung von Krankheiten und Bedeutung des Tieres in unserer Gesellschaft. Der Aufenthalt auf dem Hof findet im Freien statt und schließt einen Rundgang mit einem Besuch bei den ebenfalls dort lebenden Schafen mit ein.
Bitte angemessene Kleidung, vor allem festes Schuhwerk tragen!
D010417 vhs Dreieich
Sibylle Ruppersberg
Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4
So, 05.05.2024, 14.00-16.15 Uhr
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich

Wasser bedeutet Leben - von der Förderung bis zum Wasserhahn
Wer die Aufbereitung unseres Wassers einmal sehen möchte, kann den Weg des Wassers vom Brunnen bis zum Wasserhahn vor Ort selbst erleben. Sie sind herzlich zu einer Besichtigung im Wasserwerk eingeladen! Die Veranstaltung dauert ca. zwei Stunden. Zum Beginn zeigen wir Ihnen in den theoretischen Teil der Wasserförderung. Anschließend besichtigen Sie bei einem Rundgang über das Gelände die unterschiedlichen Anlagen zur Wassergewinnung, Wasserförderung und Wasseraufbereitung bei laufendem Betrieb.
D010415 vhs Dreieich
Jörg Engel, Stadtwerke Dreieich GmbH
Dreieich (Sprendlingen), Wasserwerke Dreieich, Schlesienweg
Fr, 17.05.2024, 16.00-18.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Besuch im Wasserwerk Jügesheim
K010940
Ursula Stillger, Kulturmanagerin
Beschreibung siehe S. 13

Photovoltaik für mich - Wie erzeuge ich meinen eigenen Strom?
Die Energiekosten steigen. Ursache ist die hohe Abhängigkeit Deutschlands von der Lieferung fossiler Energieträger aus anderen Ländern. Dies lässt sich ändern. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick zur Funktionsweise einer Photovoltaikanlage, über mögliche Varianten, über deren Wirtschaftlichkeit und weiterer nichtmonetärer Faktoren, die bei einer Anschaffung wichtig sind. „Solare Strahlungsenergie" eignet sich auch für die Erzeugung von Wärme für Warmwasser und Heizung. Im Vortrag wird auch auf die Nutzung von Strom zur Wärmeerzeugung und auf thermische Solaranlagen als Alternative eingegangen.
D010011 vhs Dreieich
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume"
Mo, 15.04.2024, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Alternative Heizsysteme
Welche zukunftsfähigen Heizsysteme gibt es? Was sind die wichtigsten Entscheidungskriterien für die Auswahl eines geeigneten Systems? Fossile Energievorräte sind endlich, müssen mit immer größerem Aufwand gefördert werden und bei deren Verbrennung werden Kohlendioxid-Emissionen verursacht. Dies führt unter anderem zu immer höheren Preisen. Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, welche Alternativen es zur bisherigen Erzeugung von Heizungswärme und Warmwasser gibt und welche Vor- und Nachteile dadurch zu erwarten sind. Es werden bekannte Systeme vorgestellt, aber auch innovative Systeme, die bisher kaum geläufig sind.
D010012 vhs Dreieich
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume"
Di, 07.05.2024, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Kräuterwanderung in Ober-Roden
Welche Schätze uns die Natur bietet werden wir erkunden, denn unsere Beikräuter geben uns so viele wertvolle Stoffe. Wir sammeln und werden auch gleich Aufstriche zubereiten. So erfahren die Teilnehmer jede Menge Wissenswertes mit praktischer Anwendung.
Bitte mitbringen: Messer, Korb, Trinkwasser und € 5,- für Materialkosten (bar an die Kursleiterin)
R010410 vhs Rödermark
Angelika Tank, Gesundheitsberaterin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Treffpunkt vor dem Eingang
Sa, 20.04.2024, 14.00-17.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

Schmackhafte Kräuter und Heilpflanzen im Wald und an der Wiese kennen lernen
Bärlauch, Gänsefingerkraut, Habichtskraut und viele andere Heilpflanzen bieten Ihnen Unterstützung zum Stärken des Immunsystems, Blutreinigung, Krämpfen oder Förderung des Sehens.
Auf einem landschaftlich reizvollen Spaziergang lernen Sie schmackhafte Wild- und Heilkräuter mit Hilfe eines Arbeitsblattes anhand eindeutiger Merkmale erkennen. Sie erhalten Tee- und Kochrezepte und erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie Heilkräutertees, Speisen u.a. für Ihre Gesundheit selber zubereiten.
Bitte mitbringen: Lupe, Stift und Schreibbrett

K010412
Marion Bredemeier, Phytotherapeutin, Dipl-Ing. Landespflege
Treffpunkt: Seligenstadt (Froschhausen), Parkplatz an Sportplätzen bei Gaststätte An der Lache 3
Sa, 11.05.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 17,- inkl. Kursmaterial
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010414
Marion Bredemeier, Phytotherapeutin, Dipl-Ing. Landespflege
Treffpunkt: Rodgau (Nieder-Roden), Parkplatz an der verl. Römerstr./Babenhäuser Weg, rechts hinter der Brücke über die B45 neu
Sa, 29.06.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 17,- inkl. Kursmaterial
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Zukunftsgerechte Energie für Alle
Wissen - Wollen - Wege finden

Die LandesEnergieAgentur LEA Hessen hat gemeinsam mit dem Hessischen Volkshochschulverband und mit Unterstützung des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Umwelt eine Bildungsreihe zum zukunftsgerechten, bewussten und alltagstauglichen Umgang mit Energie auf den Weg gebracht.

Energie trifft Umwelt: Reinigungsmittel selber herstellen
- Kleingruppe

Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir ein Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel, WC-Tabs und flüssiges Waschmittel her. Zudem werden Ihnen natürliche Alternativen zu Deo, Shampoo und Haarpflege präsentiert. Die eigene Herstellung klassischer Putz- und Körperpflegemittel ist kostengünstig und ohne großen Aufwand möglich - energiesparend, umwelt- und gesundheitsschonend. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen.
Bitte mitbringen: leere Sprühflasche, fünf Schraubgläser zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien
R010416 vhs Rödermark
Aurelia Schuster
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 16.06.2024, 11.00-14.00 Uhr
gebührenfrei, € 4,- für Material bitte bar an die Kursleitung zahlen., 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Podiumsdiskussion: Hitze in Europa – gesundheitliche Folgen und regionale Lösungen

K030316
Dr. Christof Wettach, Dr. Adela Zatecky
In Kooperation mit dem Klimaschutz-Büro des Kreises Offenbach sowie der vhs Landkreis Darmstadt-Dieburg
Beschreibung siehe S. 35

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. Die einjährige Fortbildung richtet sich sowohl an interessierte Naturfreunde wie Mitarbeitende in pädagogischen Berufen, die kleine und große Menschen beim Knüpfen von Naturverbindungen begleiten. Sie besteht aus 6 Wochenendmodulen (Fr-So) und Selbststudium.
Herr Trapp nimmt sich gerne die Zeit für ein persönliches telefonisches Beratungsgespräch. Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin per E-Mail an: hallo@wurzeltrapp.de
K010428
Axel (Wurzeltrapp) Trapp, Wildnispädagoge, Kamana Graduate (USA)
Haus Volkersberg in Bad Brückenau, Rhön
Beginn: 23.02.2024
€ 1.900,-, zahlbar nach Erhalt der Rechnung in fünf Raten
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Seit 10 Jahren in Kooperation mit der Wurzeltrapp Wildnisschule.
Bitte fordern Sie den Flyer und die ausführliche Beschreibung an. Anmeldeschluss ist der 19. Januar 2024.

Gedächtnistraining

Zertifikatskurs Gedächtnistraining

Schaffen Sie sich als Gedächtnistrainerin bzw. Gedächtnistrainer ein neues Aufgabenfeld in der Seniorenarbeit, Altenpflege, Ergotherapie, Lehre, Erziehung oder sozialen Arbeit. Im Ausbildungskurs Gedächtnistraining lernen Sie, wie Sie Menschen professionell dabei unterstützen, sich zügig neues Wissen anzueignen, Informationen sowie Erfahrungen langfristig zu merken und bei Bedarf abzurufen. Die Kursinhalte sind sowohl in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen als auch Erwachsenen aller Altersgruppen anwendbar.
Der Zertifikatskurs besteht aus Grundkurs, Aufbaukurs 1 und Aufbaukurs 2. Bei erfolgreicher Teilnahme kann das Zertifikat des Bundesverbands Gedächtnistraining e.V. erworben werden. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage, wenden sich an die zuständige Fachbereichsleitung Petra Fischlein, p.fischlein@kreis-offenbach.de, 06103-31311341 oder fordern Sie den Flyer an.

Online-Informationsabend

Sie lernen die Referentin Sabine Kelkel sowie die zuständige Fachbereichsleitung der vhs kennen und können alle Fragen stellen, die Sie interessieren.
K050800
Sabine Kelkel, Gedächtnistrainerin, Trainerin für Lerntechniken, Ausbildungsreferentin des BVGTe.V.
vhs.cloud
Di, 30.01.2024, 20.00 - 21.30 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Grundkurs

K050801
Sabine Kelkel, Gedächtnistrainerin, Trainerin für Lerntechniken, Ausbildungsreferentin des BVGTe.V.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166
Fr, 01.03.2024, 09.00-16.30 Uhr
Sa, 02.03.2024, 09.00-17.15 Uhr
So, 03.03.2024, 09.00-16.30 Uhr
Sa, 09.03.2024, 09.00-17.15 Uhr
So, 10.03.2024, 09.00-16.30 Uhr
€ 572,- Zahlbar nach Erhalt der Rechnung in zwei Raten, außerdem € 60,- für umfangreiches Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen.
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Aufbaukurs 1

K050802
Fr, 28.06., Sa, 29.06., So, 30.06., Sa, 06.07. und So, 07.07.2024

Aufbaukurs 2

K050803
Sa, 09.11., So, 10.11., Fr, 15.11., Sa, 16.11. und So, 17.11.2024

Für Kinder, Eltern und Familien

Vortragsreihe Kindersicherheit

Vortrag: Unfallprävention bei Kleinkindern 0-5 Jahre)

Babys und Kleinkinder zählen zur höchsten Unfallrisikogruppe. Ca. 80% aller schlimmen Unfälle in den ersten 2 Jahren passieren im eigenen Zuhause! Mithilfe dieses 1,5-stündigen Vortrags lernen Sie durch praxisnahe Aufklärung, Sensibilisierung sowie einfache Lösungserarbeitung, wie Sie gefährliche Risiken und auch versteckte Gefahren erkennen und bestmöglich die meisten Unfälle ganz einfach und unkompliziert verhindern können, meist sogar ohne teure Produkte.
D010512 vhs Dreieich
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Di, 16.04.2024, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Online-Vortrag: Ab wann erkennen Kleinkinder welche Gefahren?

Die kindliche Entwicklung und die natürlichen Wahrnehmungsgrenzen bei Kindern sind die essentielle Grundlage für das Gefahrenerkennen, -verstehen und das sichere Aufwachsen. Auf die gesunde Entwicklung des Gefahrenbewusstseins haben Eltern maßgeblich Einfluss. Welche Aspekte gibt es zu beachten, wie können Eltern ihre Kinder liebevoll unterstützen und sie im Alltag kompetent begleiten? Wir sprechen über die einzelnen Entwicklungsstadien und gehen in die praktische Umsetzung.
K010515
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin
vhs.cloud
Mo, 06.05.2024, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Online-Vortrag: Best Friends - Kleinkinder und Haustiere - Was ist zu beachten?

Ein Haustier wird oft wie ein Familienmitglied geliebt. Wenn Babys dazu kommen, ist es jedoch wichtig, im Alltag einige Dinge zu beachten, den Umgang mit den Haustieren anzupassen und diese kindersicher einzubinden. Vielen Eltern ist gar nicht bewusst, dass erstaunlich viele, teils schwerwiegende Unfälle mit ihren geliebten Haustieren und Kindern (ca. 59%) passieren, die meist vermeidbar gewesen wären. Wir schauen genau hin und überlegen praxisnah, wie Sie den Alltag mit Ihren Haustieren liebevoll kindersicher gestalten können.
K010517
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin
vhs.cloud
Di, 14.05.2024, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Online-Vortrag: Food Mood - Gefährliche Lebensmittel bei Babys und Kleinkindern bis 3 Jahren

Für Eltern stehen die Gesundheit und die Unfallprävention ihrer Babys und Kleinkinder an erster Stelle, was in vielen alltäglichen Bereichen bereits gekonnt umgesetzt wird. Aber welche Lebensmittel könnten auch gefährlich für die ganz Kleinen sein? Ab wann vertragen sie welche Lebensmittel und warum manche nicht? Wir gehen auf die körperliche Entwicklung der Kinder in diesem Zusammenhang ein, sprechen über einige wichtige Lebensmittel, die Auswirkungen und natürlich auch über mögliche Alternativen und Tipps.
K010518
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin
vhs.cloud
Di, 04.06.2024, 19.30-21.00 Uhr
gebührenfrei
(tel.) Anmeldung erforderlich

Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin

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

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

D010520 vhs Dreieich
Sibylle Ruppersberg
Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4
So, 24.03.2024, 10.00-12.15 Uhr
€ 8,- (ermäßigte Gebühr € 6,-), sowie € 5,- Materialkosten bitte vor Ort in bar bezahlen., 1 Termin, 3 UE

D010521 vhs Dreieich
Sibylle Ruppersberg
Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4
Do, 28.03.2024, 14.00-16.15 Uhr
€ 8,- (ermäßigte Gebühr € 6,-), sowie € 5,- Materialkosten bitte vor Ort in bar bezahlen., 1 Termin, 3 UE

Online-Vortrag: Pubertät - Achterbahn der Gefühle für die ganze Familie

Die Pubertät stellt Familien vor ganz besondere Herausforderungen. Die Heranwachsenden haben zahlreiche Entwicklungsaufgaben zu meistern, so stehen u.a. die berufliche Orientierung und erste (sexuelle) Beziehungserfahrungen sowie die Ablösung vom Elternhaus an. Aber auch für Eltern ist es eine Phase der Veränderungen: Sie müssen weiterhin Grenzen setzen, ihre Kinder aber auch ein Stück weit loslassen und eigene Erfahrungen machen lassen. In diesem Vortrag erinnern wir uns an unsere eigene Pubertät und schauen, wie es gelingen kann, unsere Kinder gut durch diese Lebensphase zu begleiten.
K010523
Silvia Fritzsch
online
Do, 01.02.2024, 20.00-21.00 Uhr
€ 11,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Der Vortrag ist ein Online-Angebot der vhs Südost.

Online-Vortrag: Wie kann ich mein Kind beim Lernen unterstützen?

Immer mehr Lernstoff soll in kürzester Zeit gespeichert werden und unter Zeit- und Leistungsdruck abrufbar sein. Bei vielen Kindern entstehen so Lernblockaden, die durch Angst und Stress hervorgerufen werden. Mangelndes Selbstvertrauen, Mutlosigkeit oder Gefühle der Überforderung stellen sich ein, der Spaß am Lernen nimmt immer mehr ab. Als Eltern möchte man sein Kind beim Lernen unterstützen, weiß aber oft nicht wie.
Themen: Ursachen von Lernblockaden, Wie kann ich mein Kind zum Lernen motivieren?, Hausaufgabenorganisation, Tipps zum Vokabel lernen, Lerntechniken.
K010510
Sabine Kelkel, Gedächtnistrainerin, Trainerin für Lerntechniken, Ausbildungsreferentin des BVGTe.V.
vhs.cloud
Di, 27.02.2024, 19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Online-Vortrag: Wie gelingt zweisprachige Erziehung?

Wie gelingt eine gute zweisprachige Erziehung und wie kann man mit einfachen Mitteln die Sprachentwicklung fördern? Dieses Seminar richtet sich an Eltern und Menschen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Vor allem Eltern sind oft unsicher, welcher Weg der Beste ist, denn gute Sprachkenntnisse sind die Basis für eine gelingende Schullaufbahn. Dieser Vortrag soll Ängste nehmen und Informationen bieten, wie Zweisprachigkeit gelingen kann.
K010513
Nicole Grabe, Sozialpädagogin, Literaturwissenschaftlerin, Kräuterpädagogin
vhs.cloud
Fr, 01.03.2024, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Für Paare und Singles

Gelungene Kommunikation in der Partnerschaft - Leichter leben zu Zweit

- Kleingruppe

„Kommunizieren, das kann ich - da brauche ich keine Unterstützung." So oder so ähnlich denken viele. Und doch fühlen Sie sich oft unverstanden. Wie schnell Missverständnisse und Verletzungen entstehen, kennen Sie vielleicht aus eigener Erfahrung. Dieser Kurs gibt Einblicke über unsere Arten der Kommunikation und gibt konkrete Anregungen für einen harmonischeren Paar-Alltag. Bringen Sie gerne eigene Fallbeispiele mit.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
D010605 vhs Dreieich
Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Sa, 03.02.2024, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Last mit der Lust - Sexualität in der Partnerschaft

- Kleingruppe

Auch Sex ist Kommunikation und guter Sex ist gerade in längeren Beziehungen oft ein Thema. Mögliche Hintergründe schauen wir uns genauer an. Dabei geht es um Mythen und Vorurteile, dass sich Vorlieben mit den Jahren verändern dürfen und wie wir Sex im Alltag leben oder eben auch nicht leben. Und überhaupt über Sex zu reden, will gelernt sein. Teilnahme als Paar und als Einzelperson möglich. Am zweiten Kurstag kann in 2-er Gruppen geübt werden, über Sexualität zu sprechen. Dabei kann sich jeder aus einem Pool von möglichen Fragen, die Fragen aussuchen, die zu einem passen und auf die geantwortet werden will.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
D010606 vhs Dreieich
Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 09.03.2024, 10.00-12.30 Uhr
Sa, 16.03.2024, 10.00-11.30 Uhr
€ 27,-, 2 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Streit und Konfliktsituationen: besser verstehen und künftig anders lösen
- Kleingruppe

Ob in der Partnerschaft, im Freundeskreis oder im Berufsleben - häufig gibt es immer wieder die gleichen Streitigkeiten und Konflikte. Wie genau entsteht Streit und worum geht es dabei wirklich? Sie erfahren, was das mit Ihnen selbst zu tun hat, wo die „apokalyptischen Reiter" ins Spiel kommen, wie Sie die Gewaltfreie Kommunikation für sich nutzen und wie Sie künftig anders reagieren können.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, gerne eigene Fallbeispiele
D010607 vhs Dreieich
Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 08.06.2024, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Vortrag: Narzissmus in Partnerschaften

Im gegenwärtigen gesellschaftlichen Diskurs ist Narzissmus ein viel beachteter und diskutierter Begriff. Besonders in den sozialen Medien ist eine breite Auseinandersetzung mit Narzissmus und dessen Folgen in Beziehungen zu beobachten. Im Rahmen der Veranstaltung sollen folgende Fragen gemeinsam geklärt werden: Was ist Narzissmus? Wie kann man ihn in Partnerschaften erkennen? Welche Wege kann es geben, um sich aus narzisstischen Beziehungen zu lösen? Die Dozentinnen der Veranstaltung sind Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle des Vereins „Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V.".
D010609 vhs Dreieich
Lisa Seitz, Kirsten Michler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Di, 23.04.2024, 19.00-20.30 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit „Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V."

Der Schlüssel zum Wandel - Training zur Selbstreflexion
- Kleingruppe

Ein negatives Selbstbild können wir teilweise verändern, indem wir unsere Vergangenheit und Gegenwart in den Fokus nehmen. Anhand unterschiedlicher Methoden und praktischer Übungen reflektieren wir die Selbst- und Fremdwahrnehmung und erarbeiten sie neu. Hierbei filtern wir heraus, was uns an uns gefällt und was wir an uns noch verändern möchten. Durch die Retrospektive auf uns selbst, lernen wir Altlasten aus der Vergangenheit zu verarbeiten, um im Hier und Jetzt erfolgreich und glücklich werden zu können.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
D010611 vhs Dreieich
Alexandra Dornhof, Bildungsreferentin, B.A. Soziologin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 10.02.2024, 10.00-16.00 Uhr
€ 43,- (sowie € 5,- für das Skript, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Kurse für Frauen

Hilfe aus der Natur bei seelischen Belastungen

In Krisenzeiten, vor Prüfungen, in Trennungsphasen, bei Dauer-Stress und in Umbruchzeiten wie Schwangerschaft oder Wechseljahre braucht nicht nur unser Körper, sondern vor allem auch unsere Seele besondere Zuwendung und Unterstützung. Die ganzheitliche Naturheilkunde bietet diese ohne Nebenwirkungen und ohne Suchtpotenzial. An diesem Abend lernen Sie verschiedene Therapiemöglichkeiten kennen, Ihre Akkus aufzuladen und Ihren Körper zu entspannen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Die Referentin hat sich auf die ganzheitliche Frauenheilkunde spezialisiert und begleitet ihre Patientinnen einfühlsam und kompetent.
R010714 vhs Rödermark
Andrea Mohr, Heilpraktikerin
Rödermark (Ober-Roden), Seniorentreff, Trinkbrunnenstr. 10
Mo, 11.03.2024, 19.00-21.15 Uhr
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
In Zusammenarbeit mit der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rödermark.
Anmeldeschluss: 04.03.2024

Kreatives autobiografisches Schreiben für Frauen
-Kleingruppe

Frauen folgen dem Fluss der Erinnerung und bringen ihn kreativ schreibend ins Außen. Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen sowie Träume unterstützen das Entstehen von Skizzen, Geschichten und Gedichten. Geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: DIN A4 Heft, Notizheft, Mal-, Schreib- und Bleistifte
R010701 vhs Rödermark
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 07.04., 28.04., 26.05. und 23.06.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 86,-, 4 Termine, 16 UE

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

Angeregt durch die Betrachtung ausgewählter Kunstobjekte setzen sich die Teilnehmerinnen mit der eigenen Biografie auseinander. Der Austausch über die entstandenen Texte, Gedanken, Gedichte oder Fragmente findet in wohlwollender Atmosphäre im Museumscafé statt.
Treffpunkt: im Eingangsbereich
Bitte mitbringen: Schreibheft DIN A4, Notizblock und Schreibmaterial
K010702
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Frankfurt a. M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Fr, 17.05., 14.06., 28.06. und und 12.07.2024, 15.00-18.00 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.

Kreative Sommerschreibwerkstatt für Frauen

Ausflüge in die nähere Umgebung - mit dem Auto und zu Fuß - laden ein zum Unterwegs-Sein, zum Verweilen, Staunen und Schreiben. Elemente aus dem creative writing geben Anstöße schreibend im Fluss zu sein. Für Sprach- und Naturbegeisterte, die spielerisch Skizzen, Geschichten, Gedichte - gereimt und ungereimt - entwickeln möchten. Mitfahrgelegenheiten werden organisiert.
Bitte mitbringen: Schreib- und Buntstifte, DIN A4 und DIN A6 Heft und evtl. Schreibunterlage
R010704 vhs Rödermark
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 07.08.2024, 19.00-22.00 Uhr
€ 43,-, 4 Termine, 16 UE
Bei Anmeldung bitte angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit möglich ist.

Philosophie / Ethik

PHILOSOPHIE: der ‚ewige Streit' zwischen Gefühl und Verstand

Gefühl und Verstand liegen ‚seit ewigen Zeiten' im Streite. Die Rationalität regiert den Verstand und zweckt auf eine ‚verständliche' Ordnung und Klarheit in der Sache ab. Doch was regiert das Gefühl? Was bestimmt das Gefühl und auf welche Weise? Worauf zweckt das Gefühl ab? Hat das Gefühl überhaupt einen Zweck? Was ‚wollen' die Gefühle? Hegel, Phänomenologie des Geistes; sinnliche Gewissheit + Wahrnehmung,
relevante Textstellen werden zur Verfügung gestellt.
K010801
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Mi, ab 06.03.2024, 20.00-21.30 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Ethik/Kultur: die Frage nach „gut und böse"

Das Fundament einer Sozialität von Familie bis Staat prägt, was jeweils als „gut und böse" gilt und zu Regeln terminiert wird. Die Geschichte der Menschheit zeigt, welch ein volatiles bis beliebiges Meinen sich im Bannkreise von „gut und böse" zeigt: mal so, mal so und dann auch wieder ganz eine Anderes! Ein Allgemeines, insbesondere ein wohl begründetes Verbindliches kommt nirgendwo vor – außer in der Kunst, in der Literatur, im Theater und, für uns spezifisch von Interesse: in der Ethik. Prägnante Textauszüge von Platon, Aristoteles, Kant, Hegel, relevante Textstellen werden bereitgestellt.
K010802
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Do, ab 07.03.2024, 18.15-19.45 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Führungen/Stadtkultur

Die Neue Altstadt im Herzen Frankfurts
Frankfurt ist die einzige Stadt weltweit mit einer im Jahr 2018 eröffneten Altstadt - der Neuen Altstadt. Während der Führung wandeln wir über den historischen Krönungsweg, lernen ausgesuchte Gebäude, Nachbauten und Neubauten kennen sowie die Idee hinter dem Projekt und die Geschichte des einstigen Altstadt-Quartiers. Vom Römerberg aus führt der Weg quer durch die Neue Altstadt bis zum Dom und dem Archäologischen Garten - ein kurzes Stück Weg mit einer langen Geschichte.
K010910
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Frankfurt a. M., Justitiabrunnen auf dem Römerberg
So, 21.01.2024, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Frankfurts neues altes jüdisches Museum
Mit der Eröffnung des Jüdischen Museums sind Geschichte und Kultur der vergangenen zweihundert Jahre von einer der größten jüdischen Gemeinden des deutschen Sprachraums wieder erlebbar. Dazu wurde das klassizistische Palais der Familie Rothschild auf Vordermann gebracht und die Museumsbestände in neuem Kontext angeordnet. Neben einem Schwerpunkt zum Thema Bilder jüdischer Maler wie Daniel Moritz Oppenheim steht nun auch das gegenwärtige Leben der großen Frankfurter Gemeinde im Mittelpunkt. Außerdem bietet der neue Anbau von Volker Staab einige bemerkenswerte Raumbilder, die jeden überraschen, der versucht sich die Innenräume dieses scheinbar unspektakulären Kubus vorzustellen.
K010923
Thomas Huth, Kunsthistoriker
Frankfurt, Jüdisches Museum, Bertha-Pappenheim-Platz
Sa, 27.01.2024, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,- (sowie Museumseintritt € 12/€ 6 erm., bitte vor Ort zahlen)
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Demokratie made in Frankfurt - Die Paulskirche
Die Paulskirche symbolisiert wie kein anderer Ort die Tradition einer demokratischen und freiheitlichen Verfassung für die deutsche Nation. 1848 trat dort erstmals das gesamtdeutsche Parlament zusammen. Wie kam es überhaupt zu der Versammlung und gestaltete sich das ganze Vorhaben? Wie reflektieren wir die Nationalversammlung heute? Und was hat Johannes Grützke damit zu tun? (Besuch in der Paulskirche kann nicht garantiert werden)
K010911
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Frankfurt a. M., Justitiabrunnen auf dem Römerberg
So, 28.04.2024, 10.30-12.00 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Der Große, die Kleine, die Wiege der Demokratie - Kirchen in Frankfurt
Der Dom, die Leonhardskirche, die Paulskirche - drei wichtige Institutionen in unmittelbarer Nähe zueinander in der Frankfurter Innenstadt, die jede für sich einen ganz besonderen Platz in der deutschen Geschichte einnimmt. In der Führung geht es um die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede der drei Kirchen, ihre Bedeutungen in Vergangenheit und Gegenwart sowie wichtige Ereignisse, die dort stattgefunden haben.

K010912
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Frankfurt a. M., Justitiabrunnen auf dem Römerberg
So, 28.04.2024, 13.30-15.00 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010913
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Frankfurt a. M., Justitiabrunnen auf dem Römerberg
So, 30.06.2024, 13.30-15.00 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Alle Wege führen nach Frankfurt
Egal ob Alte Brücke, Buchmesse oder Frankfurter Kreuz - sie alle haben eines gemeinsam: Frankfurt. An der Mainmetropole kommt nichts und niemand vorbei. Die Führung erzählt von Handelsstraßen, Handelsplätzen, Verkehrsmitteln sowie dem typischen Pragmatismus und Improvisationstalent, das Frankfurt schon immer ausgezeichnet hat.

K010914
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Frankfurt a. M., Justitiabrunnen auf dem Römerberg
So, 10.03.2024, 10.30-12.00 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010915
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Frankfurt a. M., Justitiabrunnen auf dem Römerberg
So, 30.06.2024, 10.30-12.00 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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

K010916
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Treffpunkt Lügenbank an der Mainfähre
So, 10.03.2024, 15.00-16.30 Uhr
€ 10,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010917
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Treffpunkt Lügenbank an der Mainfähre
So, 09.06.2024, 14.00-15.30 Uhr
€ 10,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Die Mühlen von Mulinheim
„Selig sei die Stadt genannt, in der ich meine Tochter wiederfand!" Mit diesem Ausspruch soll der Legende nach aus Mulinheim das heutige Seligenstadt geworden sein. Doch was hat es mit den Mühlen auf sich, nach denen ehemals Mulinheim benannt war? Wo standen sie und was wurde aus ihnen im Laufe der Jahrhunderte? Wir begeben uns auf Spurensuche in der Seligenstädter Altstadt.

K010904
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Treffpunkt Marktplatzbrunnen
So, 21.01.2024, 15.00-16.30 Uhr
€ 10,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010918
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Treffpunkt Marktplatzbrunnen
Di, 14.05.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 10,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010919
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Treffpunkt Marktplatzbrunnen
So, 09.06.2024, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Schloss am Fluss und Fachwerkgassen – Ein Gang durch Steinheim
Der südmainische Stadtteil von Hanau hat als ehemals zentraler Ort erzbischöflich Mainzer Besitzungen eine interessante Geschichte und vor allem eine historisch beeindruckende Bausubstanz. Die Lage auf einem Plateau über dem Fluss trägt zur Attraktivität nicht wenig bei. Der Gang durch die Stadt verknüpft die visuellen Eindrücke des Jetzt mit historischen Informationen und kulturgeschichtlichen Anmerkungen.
K010920
Winfried B. Sahm
Hanau-Steinheim, Eingang Gedächtniskirche, Hermann-Volk-Platz
So, 26.05.2024, 15.00-17.00 Uhr
€ 5,- (Barzahlung vor Ort)
(tel.) Anmeldung erforderlich.

Bauernhof Lenhardt - mehr als Milch und Eis
Im Bauernhof Lenhardt erfahren Sie aus erster Hand, wie eine Milchviehzucht geführt werden muss, um zukunftstauglich zu sein. In der hofeigenen Molkerei wird aus der frisch gemolkenen Milch neben Quark und Joghurt auch das beliebte Bauernhofeis hergestellt. Frau Lenhardt führt uns durch die modernen, weitläufigen Stallungen. Im Anschluss können Sie im Hofcafé selbstgebackenen Kuchen oder das beliebte Bauernhofeis probieren. Eine Kugel Eis sowie ein Getränk sind schon im Preis enthalten.
D010942 vhs Dreieich
Ursula Stillger, Kulturmanagerin
Dreieich (Götzenhain), Bauernhof Lenhardt, Am Kirchborn 10
Di, 09.04.2024, 14.30-16.00 Uhr
€ 15,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Offenbach- so nah und doch so unbekannt
Offenbach ist kein Florenz am Main und keine Stadt für einen erbaulichen Sonntagsausflug. Es ist eine spröde kleine Großstadt vor den Toren des übermächtigen Frankfurt. Bei einem Rundgang durch das Zentrum Offenbachs werden wir die Erfolgsgeschichte der einstigen Residenz der Renaissance über den Boom der Gewerbe dank der zugezogenen Hugenotten im 18. Jh. bis hin zur aufblühenden Industriemetropole des 19. Jh. nachzeichnen. Zu den Stationen zählen das Isenburger Schloss mit seinen prachtvollen Loggien, das Büsingpalais, der an Goethe erinnernde „Lillipark", und die beiden bemerkenswerten Kirchen der Luthergemeinde und der katholischen St.-Marien-Gemeinde. Dazwischen findet sich immer überraschendes aus Gründerzeit und Jugendstil. Die genannten Kirchen sind nicht immer geöffnet.
K010921
Thomas Huth, Kunsthistoriker
Offenbach, Eingang Franz.-ref. Kirche, Herrnstr. 66 (nähe S-Bahn Station Offenbach Marktplatz)
Sa, 13.04.2024, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Der Frankfurter Hauptfriedhof
Friedhöfe erinnern an die Verstorbenen, sind aber in erster Linie Ort der Lebenden, denn diese bestimmen das Bild dieser letzten Ruhestätte. Das macht Friedhöfe zu hervorragenden Spiegeln des jeweiligen Zeitgeistes und Zeitgeschmacks. Frankfurts Hauptfriedhof, angelegt 1928, zählt zu den größten Friedhöfen Deutschlands und gibt einen hervorragenden Einblick in die Befindlichkeiten der Stadtgesellschaft der letzten zweihundert Jahre. Bei einem Spaziergang durch die einzelnen Abteilungen des Hauptfriedhofs werden wir von den Grußarkaden des Klassizismus ausgehend nicht nur den Wandel der Stile kennenlernen, sondern auch vor mancher Grabstätte prominenter Frankfurter verweilen, sei es die des „Paulinchen" aus Hoffmanns Struwwelpeter oder des Philosophen und Hundefreund Schopenhauer.
K010922
Thomas Huth, Kunsthistoriker
Frankfurt a. M., Hauptfriedhof, alter Haupteingang (Säulenportikus) schräg gegenüber der Nationalbibliothek an der Eckenheimer Landstraße
Sa, 02.03.2024, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Der Frankfurter Kaiserdom
Der Kaiserdom ist einer der bedeutendsten historischen Bauwerke Frankfurts. Abgesehen davon, dass der Dom viele Jahrhunderte Wahl- und Krönungsstätte der Könige und Kaiser des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation war, ist er auch wegen seiner Fülle spätgotischer Altäre einen eingehenden Besuch wert. Eine Führung stellt nicht nur den Dom und seine berühmte Apostelreliquie vor, sondern beleuchtet auch sein historisches Umfeld und präsentiert im Dommuseum wertvolle Stücke der liturgischen Ausstattung früherer Jahrhunderte.
K010924
Thomas Huth, Kunsthistoriker
Frankfurt, Eingang Dom, Domplatz 1, Frankfurt
So, 02.06.2024, 13.00-14.30 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Der Eintritt für das Dom-Museum ist individuell vor Ort zu zahlen.

Betriebsbesichtigungen

Besuch im Wasserwerk Jügesheim
Der Zweckverband Wasserversorgung Stadt und Kreis Offenbach (ZWO) fördert jährlich rund 19 Mio. m3 Grundwasser mit Hilfe von über 100 Brunnen an die Oberfläche. Nach einer aufwändigen Aufbereitung wird es in die Ortsnetze geleitet und steht allen Haushalten zur Verfügung. Bei einer Führung erfahren Sie aus erster Hand viel über das kühle Nass, z.B. wie die Trinkwasserqualität gesichert wird, wie eine Filterkammer funktioniert und wie tief die Brunnen sind.
K010940
Ursula Stillger, Kulturmanagerin
Rodgau (Jügesheim), Wasserwerk, Am Wasserwerk 1, Eingang Verwaltungsbereich
Di, 12.03.2024, 13.30-15.00 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Unser Tor zum Weltall: Das Europäische Raumflugkontrollzentrum ESOC
Erleben Sie die Europäische Weltraumorganisation ESA hautnah. Lernen Sie die Aufgaben und Zielen des ESOC in einem kurzen Filmbeitrag kennen. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Besichtigung des Hauptkontrollraums sowie verschiedener Satellitenmodelle. Eine weitere Station ist das Zwillingsmodell der Raumsonde Rosetta. Auch ein Rundgang auf dem Gelände des Satellitenkontrollzentrums steht auf dem Programm. Freuen Sie sich auf einen faszinierenden Einblick in die Welt der Satelliten.
Bitte kommen Sie spätestens um 14.45 Uhr und bringen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit.
K010941
Ursula Stillger, Kulturmanagerin
Darmstadt, ESOC Besucherpforte, Robert-Bosch-Str. 5
Mi, 20.03.2024, 15.00-16.30 Uhr
€ 15,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Mindestalter 16 Jahre. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Nationalität an, da eine Teilnehmerliste mit Vor- und Zuname und Nationalität vorab an Darmstadt Marketing geschickt werden muss. Unangemeldete Personen können nicht teilnehmen. Große Taschen oder Rücksäcke sind nicht erlaubt. Da die Führung teilweise im Freien stattfindet, bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk tragen.

Die Autobahnmeisterei Rodgau
Haben Sie schon mal eine Autobahnmeisterei besucht? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu. Erfahren Sie, welche Aufgaben die Mitarbeiter haben und welche Fahrzeuge ihnen dafür zur Verfügung stehen. Wie wird die Verkehrssicherheit gewährleistet und für welchen Bereich ist die Autobahnmeisterei Rodgau eigentlich zuständig? Diese und weitere Fragen werden bei unserem Besuch gerne beantwortet.
K010942
Ursula Stillger, Kulturmanagerin
Rodgau (Weiskirchen), Autobahnmeisterei, Häuser Weg 60
Do, 04.04.2024, 14.00-15.30 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Im Historischen Bahnbetriebswerk Hanau
Das ehemalige BBW steht mit zwei Rundlokschuppen, Drehscheiben und einem Rechteckschuppen sowie den entsprechenden Gleisanlagen aus den Anfängen der Eisenbahn in HU in seiner Gesamtheit unter Denkmalschutz. Zahlreiche Loks und Waggons wurden aufwändig restauriert, darunter auch das „Zugpferd" des Vereins, eine Schlepptender-Dampflok 50-3552-2. Im Führerstand der Lok können Sie sich wie ein Lokomotivführer oder Heizer fühlen. Diese längst vergangene Epoche wird hier lebendig erhalten.
K010944
Ursula Stillger, Kulturmanagerin
Hanau (Großauheim), Hist. BBW Hanau, Heideäcker 1
So, 07.04.2024, 16.00-17.30 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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

Bei dieser spannenden Führung erhalten Sie einen eindrucksvollen Einblick hinter die Kulissen der europäischen Organisation für die Nutzung meteorologischer Satelliten. Bestaunen Sie Satelliten-Modelle in Originalgröße und erfahren Sie mehr zur Bedeutung des Beitrags von EUMETSAT zur Wettervorhersage, zur Überwachung der Umwelt und des globalen Klimas.
Bitte mitbringen: gültiger Ausweis
K010945
Ursula Stillger, Kulturmanagerin
Darmstadt, Besucherpforte, Eumetsat Allee 1
Fr, 19.04.2024, 13.00-14.30 Uhr
€ 15,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung - Mindestalter 12 Jahre. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Nationalität an, da eine Teilnehmerliste mit Vor- und Zuname und Nationalität vorab an Darmstadt Marketing geschickt werden muss. Unangemeldete Personen können nicht teilnehmen. Große Taschen oder Rücksäcke sind nicht erlaubt. Da die Führung teilweise im Freien stattfindet, bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk tragen.

Airport Frankfurt-Egelsbach

Mit mehr als 80.000 Flugbewegungen pro Jahr ist der Airport Frankfurt-Egelsbach der verkehrsreichste Flugplatz der allgemeinen Luftfahrt in Deutschland. Nutzen Sie die Möglichkeit, einen Blick „hinter die Kulissen“ des Flugplatzes zu werfen. Aus nächster Nähe besichtigen wir verschiedene Flugzeuge - vom Business Jet bis zu historischen Maschinen - in den Flugzeughallen. Aber auch Interessantes zu den ansässigen Betrieben und der Geschichte des Flugplatzes können Sie erfahren.
K010946
Ursula Stillger, Kulturmanagerin
Egelsbach, Airport Frankfurt-Egelsbach, Hauptgebäude unter dem Tower
Mo, 06.05.2024, 14.00-15.30 Uhr
€ 10,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Strom und Wärme aus Müll - Das Energiewerk der EVO

Im Energiewerk der EVO werden jährlich bis zu 250.000 t Abfall aus der gesamten Rhein-Main-Region verbrannt. Aber hier geht Abfall nicht einfach in Rauch auf. Vielmehr wird mit umweltfreundlicher Kraft-Wärme-Kopplung Strom und Fernwärme erzeugt. Zusätzlich werden aus der Schlacke Metalle und Phosphor recycelt. Bei einer Führung erhalten Sie spannende Einblicke in die Prozesse und erfahren, wie das Energiewerk zum Klima- und Trinkwasserschutz beiträgt.
K010947
Ursula Stillger, Kulturmanagerin
Offenbach, Energiewerk der EVO, Dietzenbacher Str. 189
Do, 06.06.2024, 14.00-15.30 Uhr
€ 10,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Warum ist der Himmel blau? Besuch im Wetterpark Offenbach

Auf diese und andere Fragen bekommen Sie bei einer Führung durch den Wetterpark von einem fachkundigen Guide ausführliche Antworten. Der 20.000 qm große Natur- und Wissenschaftspark macht an zahlreichen Stationen das Zusammenspiel von Sonne, Luft und Wolken sinnlich erfahrbar. Verschiedene Wetterphänomene werden allgemein verständlich wissenschaftlich erklärt.
K010948
Ursula Stillger, Kulturmanagerin
Offenbach, Wetterpark, Am Wetterpark 15, Treffpunkt am „blauen Container“
Mo, 10.06.2024, 14.30-16.00 Uhr
€ 15,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kunstführung in der Deutschen Bundesbank „Frankfurt-Goethe-Geld“

Für das in den 80er Jahren erbaute postmoderne Dienstgebäude der Deutschen Bundesbank wurde bereits in der Bauphase ein Konzept für in den Bau zu integrierende Kunst entwickelt. Skulpturen, Gemälde, Mosaiken und ein Brunnen haben alle das einheitliche Thema „Frankfurt-Goethe-Geld“. Die beiden imposanten, 13 Meter langen Gemäldefriese wurden von Siegfried Rischar erschaffen. Der Künstler ließ sich dazu durch die Texte von Goethes Drama „Faust II“ inspirieren. Freuen Sie sich auf eine spannende Kunstführung!
Da der Sicherheitsbereich der Bank betreten wird, müssen alle Teilnehmenden einen gültigen Ausweis mitführen.
K010949
Ursula Stillger, Kulturmanagerin
Frankfurt, Hauptverwaltung in Hessen der DBB, Taunusanlage 5
Di, 11.06.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Das Zollamt Hanau - Blick hinter die Kulissen

Erhalten Sie einen Einblick in die vielfältigen Aufgaben des Zolls. Die Beschäftigten leisten einen wichtigen Beitrag zum Funktionieren des Staates. Sie schützen die Wirtschaft vor Wettbewerbsverzerrung, die Verbraucher vor mangelhaften Waren und die Bevölkerung vor den Folgen grenzüberschreitender organisierter Kriminalität. Auch die Themen Markenschutz, Produktsicherheit und Embargos werden während dieser Führung behandelt. Werfen Sie mit uns einen „Blick hinter die Kulissen“ des Zolls.
K010950
Ursula Stillger, Kulturmanagerin
Hanau, Zollamt Hanau, Hafenstr. 3
Mi, 24.04.2024, 15.00-16.30 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Länderkunde

Digitale Fotoschau: Die Cevennen - Einzigartige Natur im Süden Frankreichs

Die Cevennen zählen heute zu den einsamsten und kostbarsten Natur-Regionen Frankreichs. Abseits der großen Ferienziele bilden die von tiefen Schluchten durchzogenen Landschaften mit ihren grünen Bergkämmen und steppenartigen Hochebenen einen geologisch reichhaltigen Übergang vom Zentralmassiv zum Rhonetal mit seinen mediterranen Lebensräumen. Entsprechend abwechslungsreich und divers ist die Abfolge der Landschaftsbilder: Von den Kalkhochflächen der Causses tief hinunter in die Schieferschluchten der Flüsse Tarn, Jonte und Dourbie. Und genau durch diese großartigen Gegensätze entstand über die Jahrtausende eine unglaublich vielfältige Flora und Fauna.
R010912 vhs Rödermark
Martin Schroth, Diplom-Biologe
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 14.02.2024, 20.00-21.30 Uhr
€ 5,- nur Barzahlung vor Ort
(tel.) Anmeldung erforderlich

Digitale Fotoschau: Beschauliches und Interessantes entlang der Donau zwischen Passau und dem km 0 im Delta

Mit dem Schiff gleiten wir mehr als 2000 km entlang der Donau von Passau bis zum km 0 im Delta. Dabei durchfahren wir sieben Länder und sehen u.a. die Städte Wien, Bratislava, Budapest, Belgrad und Bukarest, die alle eine lange Geschichte haben. Landschaftliche Highlights sind u.a. das „Eiserne Tor“, die Felsenkirche von Ivanovo oder die abwechslungsreiche Uferlandschaft. Beim km 0 im Donaudelta endet diese interessante und beschauliche Flusskreuzfahrt.
R010914 vhs Rödermark
Günter Kloos, Hannelore Kloos
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 06.03.2024, 20.00-21.30 Uhr
€ 5,- nur Barzahlung vor Ort
(tel.) Anmeldung erforderlich

Digitale Fotoschau: Kreuz und quer durch den Westen der USA

Auf einer Reise zwischen den beiden interessanten Städten Seattle im Nordwesten, lebendig und wohlhabend durch große Konzerne wie Boeing und Microsoft und dem never sleeping Las Vegas im Mittleren Westen besuchen wir die landschaftlich einmaligen, riesigen und schönen Nationalparks im Westen der USA.
R010916 vhs Rödermark
Günter Kloos, Hannelore Kloos
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 17.04.2024, 20.00-21.30 Uhr
€ 5,- nur Barzahlung vor Ort
(tel.) Anmeldung erforderlich

KULTUR – GESTALTEN

„Denn die Kunst ist eine Tochter der Freiheit“

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

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

Literatur

© https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/nl/

Kostbarkeiten der Weltliteratur: Hermann Hesse; Das Glasperlenspiel

Hermann Hesses letzter Roman; gleichsam das Vermächtnis eines wechselvollen Lebens und die Eröffnung einer – ganz und gar nicht utopischen – Zukunft, sondern eine ‚Welt des Menschen': fundiert im Bewusstsein, das sich an der Wissenschaft und Kunst zur Bildung kultivierte und darum zur Gestaltung von Welt auf den Menschen hin sich befähigte. Der ‚spielerische', weil von Grunde auf vollendet beherrschte, Umgang mit Wissenschaft, Technik, Kultur erweist sich als die conditio sine qua non.
K020103
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Do, ab 07.03.2024, 20.00-21.30 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

„Denk ich an D" – Heinrich Heines frecher Patriotismus

Viele von Heinrich Heines lyrischen und prosaischen Texten thematisieren deutsche Orte, Verhältnisse und Mentalitäten. Mit satirischer Brillanz, die durchaus Zuspitzungen nicht scheut, nimmt er sich ihrer an. Dahinter verbirgt sich aber eine sehr spezielle – oft leider enttäuschte – Zuneigung zu Land und Leuten. Der Abend versammelt eine Vielzahl einschlägiger Gedichte und Prosastücke. Neben Ausschnitten aus dem „Wintermärchen" und den Versen der berühmten „Nachtgedanken" wird auch weniger Bekanntes zu Gehör gebracht, historisch eingeordnet und kulturgeschichtlich kommentiert.
K020115
Winfried B. Sahm
Heusenstamm, Im Hinteren Schlösschen, Im Herrngarten 3
Mi, 28.02.2024, 19.30-21.45 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Heusenstamm.

Von Abeemick bis Zwoggel – Ein hessisches Schimpf- und Uzalphabet

Der Dialekt hält eine große Vielfalt von Begriffen bereit, sich kritisch zu Anderen zu äußern. Solche Bezeichnungen enthalten nicht nur sehr verschiedene Grade von Boshaftigkeit, sondern sind nicht selten auch durchaus mit Anteilen von Bewunderung, Sympathie, ja Zärtlichkeit versetzt. Manches ist in der hiesigen Alltagssprache noch präsent, vieles inzwischen weitgehend verschwunden. Der Abend führt durch ein unterhaltsames und humorvolles Alphabet interessanter und lustiger Wörter. Herkunft und Gebrauch werden erläutert. Vor allem aber wird auch der ganz spezielle Wortklang zu Gehör gebracht – von einem, der mit und im südhessischen Idiom aufgewachsen ist.
R020113 vhs Rödermark
Winfried B. Sahm
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm
Do, 23.05.2024, 19.30-21.45 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark.

Jane Austen's ‚Pride and Prejudice': Literary club

D040658 vhs Dreieich
Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Kursbeschreibung siehe S. 44

Theater

Karl Hofmann

Schauspiel und Komödie
- Kleingruppe

Wer möchte nicht gerne mal in eine andere Rolle schlüpfen? Wäre es nicht toll, auf den „Brettern, die die Welt bedeuten" zu stehen und ein Publikum zu unterhalten? Möchtest du als Schauspieler oder Stand-Up-Comedian begeistern?
Wenn du die Fragen mit ja beantwortest, dann solltest du diesen Kurs belegen. Gemeinsam werden wir Sketche, Szenen und Situationen erarbeiten und spielen. Mit Stegreifspielen und Improvisationen werden wir Rollen und Charaktere finden, anlegen und mit Leben füllen. Atemübungen und Stimmbildung runden die Abende ab.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur die Lust und viel Spaß am Ausprobieren, Experimentieren und die Offenheit, sich darauf einzulassen.
Bitte in bequemer Kleidung kommen.
D020440 vhs Dreieich
Karl Hofmann, Regisseur und Darsteller für Kinder- und Erwachsenentheater
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Di, ab 16.04.2024, 19.30-21.45 Uhr
€ 97,-, 6 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Tanz

Salsa für Paare und Einzelpersonen
- Anfängerinnen und Anfänger

Sie erlernen hier die Grundschritte und Basisbewegungen und vertiefen das eventuell bereits Erlernte (Für Paare und Einzelpersonen). Geeignet sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Personen mit geringen Vorkenntnissen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe
D020511 vhs Dreieich
Nabil Aarab
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U09
Mi, ab 07.02.2024, 19.30-20.30 Uhr
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE
Bitte einzeln anmelden.

Salsa für Paare und Einzelpersonen
- Gute Mittelstufe

Sie vertiefen und verfeinern das bereits Gelernte (Für Paare und Einzelpersonen). Geeignet für Personen mit geringen Vorkenntnissen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe
Bitte einzeln anmelden.

D020512 vhs Dreieich
Nabil Aarab
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U09
Mi, ab 07.02.2024, 20.30-21.45 Uhr
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

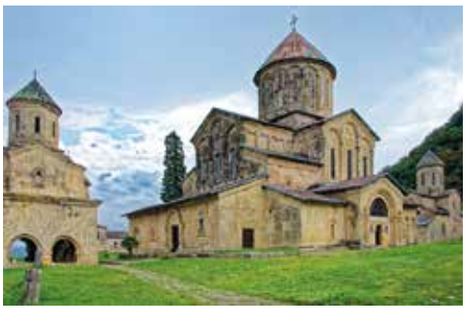
D020514 vhs Dreieich
Nabil Aarab
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U09
Do, ab 01.02.2024, 20.30-21.45 Uhr
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Modern Folk Dance (modernisierte Volkstänze)
- Kleingruppe

Dieser Kurs bietet eine Synthese traditioneller Volkstänze mit modernisierten und ausdrucksreichen Choreografien zu authentischen Rhythmen aus Anatolien, dem Kaukasus, Balkan, dem Schwarzmeergebiet, den Sinti- und Roma Gemeinschaften, der Ägäis u.v.m..
Wir kommunizieren durch temporeiche, spaßvolle und darstellende Bewegungen miteinander, tanzen einheitlich und fördern unsere Feinmotorik und das Rhythmusgefühl. Teilnehmen kann jeder mit ersten Erfahrungen im Tanzen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe
D020521 vhs Dreieich
Tolga Kaygisizel
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U09
Di, ab 12.03.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach
06103 3131-1313

Kunst- und Kulturgeschichte



Vortrag: Georgien - Kultur zwischen Kleine und Großem Kaukasus

Seit dem 4. Jahrhundert ist Georgien ein christliches Land, womit es zusammen mit Armenien und Äthiopien zu den ältesten Nationen der Welt zählt. Die identitätsstiftende Religion war ein Garant, dass dieses Land zwischen zwei Kontinenten weder seine eigene Kultur, seine eigene Schrift noch seinen Überlebenswillen aufgab. Auf bescheidener Fläche glänzt Georgien, kleiner als Bayern, durch eine Vielzahl unterschiedlichster Landschaften und wartet mit reichen kulturellen Schätzen aus zwei Jahrtausenden auf. Ein bilderreicher Spaziergang stellt das Land vor.
D020605 vhs Dreieich
Thomas Huth, Kunsthistoriker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume"
Mi, 24.04.2024, 18.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Luxemburg- klein aber fein

Der Name deutet es schon an: Luxemburg, in der Landessprache „Letzeburg", bedeutet kleine Burg. Wer wollte da Großes erwarten? Aber das schärfere Hinsehen lohnt. Aus Luxemburg stammt immerhin eine der bedeutendsten Dynastien des Mittelalters und das Land war einst deutlich größer. Zwei Drittel des einstigen Herzogtums Luxemburg zählen heute zu Belgien, Frankreich und Deutschland. Zeugen einstiger Größe laden zur Erkundung des Landes ein.
Ein Porträt des wirtschaftlich heute so potenten Großherzogtums spannt den Bogen von den Römern, über eindrucksvolle mittelalterliche Burgen wie der in Vianden, eine der größten Festungen des Barocks in Europa, Luxemburg Stadt, bis zu den neuen Architekturen des Europaviertels auf dem Kirchbergplateau.
Die reizvoll vielfältige Landschaft von den sanften Rebhängen der Mosel bis zu den tief eingeschnittenen Tälern der Ardennen sei darüber nicht vergessen.
D020607 vhs Dreieich
Thomas Huth, Kunsthistoriker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume"
Mi, 05.06.2024, 18.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Die Zeit des Kaisers Traian und der Zenit des Imperium Romanum

Er war ein Glücksgriff des alternden Kaiser Nerva: Marcus Ulpius Traianus. Als führender Legionslegat hoch angesehen, wurde Traian 98 n.Chr. römischer Kaiser und hatte bald alle Hände voll zu tun: meuternde Prätorianer, ein erstarktes Dakerreich und hohe Erwartungen des römischen Senats. Doch gelang es ihm, in wenigen Jahren das Blatt zu wenden und Rom in eine lange Phase der Prosperität, des Wohlstands und bald auch des Friedens zu lenken. Der Vortrag zeigt die zahlreichen archäologischen und historischen Quellen, die den „optimus princeps" – den besten Herrscher – näher beleuchten. Die rege Bautätigkeit, das milde Vorgehen gegen die Christen und das schwierige Erbe durch Publius Aelius Hadrianus werden hierbei genauer unter die Lupe genommen…
D020622 vhs Dreieich
Mario Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Fr, 03.05.2024, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Alexander der Große – vom Königssohn zum Weltherrscher

Als am 2. August 338 v. Chr. König Philipp von Makedonien die Entscheidung gegen Athen und Theben in der Schlacht von Chaironeia sucht, ahnt noch niemand, dass es der Anfang von Alexanders kometenhaftem Aufstieg ist. Nach der Ermordung seines Vaters Philipp wird Alexander König von Makedonien und übernimmt auch die ehrgeizigen Pläne seines Vaters. Die Zuhörer werden über schriftliche und archäologische Quellen den „Alexanderzug" – die Eroberung des Persischen Weltreichs" und auch das Ende Alexanders kennenlernen – die Auswirkungen dieser Eroberungen auf die gesamte antike Welt wie auch die Zeit nach Alexander – die Ära der Diadochen. Besonders hervorgehoben werden archäologische Befunde wie die Königsgräber von Vergina oder die Porträts der Königsfamilie und dem engeren Freundeskreis um Alexander.
D020623 vhs Dreieich
Mario Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume"
Mo, 03.06.2024, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Das antike Rom

Das antike Rom – unterirdisch oder sichtbar im Stadtbild der urbs aeterna – der ewigen Stadt! Der Vortrag zeigt Bekanntes und Unbekanntes – Hintergründe und gute Tipps für den eigenen Rom-Besuch – oder er frischt einfach nur die Erinnerung an eine zurückliegende Rom-Tour auf …
Besonderes Augenmerk wird bei dem bildreichen Vortrag auf die Rekonstruktionen gelegt, die den Palatin, das Colosseum oder das Forum Romanum verständlich machen. Nekropolen, Gräber und Katakomben wie das Columbarium des Pomponius Hylas oder die Gräberstraße im Bereich des Vatikan werden erläutert, interessante Tipps für Museen und Sammlungen aufgezeigt. Auch so manches Antiken-Highlight aus dem Umland ist dabei…
D020624 vhs Dreieich
Mario Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume"
Fr, 14.06.2024, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Kunstgeschichte: Tizian (ausgewählte Werke)

Tizian gehört zu den ‚ganz Großen' der Malerei; ein brillanter Meister der Farbe: seine Bilder gewähren den Genuß eines ästhetischen Schwelgens – und verweisen in den subtilen Abstufungen und Bezügen von Farben, Linien und Formen auf einen jeweilen ‚sehender Weise zu vernehmenden' und im ‚sinnlich-distanzierten' Bedenken zu erschließenden Bedeutungshorizont. – Eben: typisch Renaissance und Barock!
K020603
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Mi, ab 06.03.2024, 18.15-19.45 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Kunstgeschichte: Die ersten 1900 Jahre

- Kleingruppe

Vorgestellt werden Eigenschaften und Hauptwerke der bildenden Kunst in Europa bis zur Moderne: Romanik, Gotik, Renaissance, Barock, Rokoko, Klassizismus und Romantik. Neben gestalterischen Prinzipien und charakteristischen Inhalten von Malerei, Skulptur und Architektur lernen Sie soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge kennen.
D020625 vhs Dreieich
Charlotte Lindenberg, M.A., Kunsthistorikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Mi, ab 14.02.2024, 16.00-17.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE

Was niemand weiß und niemand fragt: Was ist Kunst?

- Kleingruppe

Es gibt Fragen, die stellt man nicht. Sie sind einfach zu naiv. Und je eifriger man sie von sich weist, desto hartnäckiger kehren sie zurück. So scheint es an der Zeit, sich der so gemiedenen wie unvermeidlichen Frage der Fragen zu widmen: Was ist Kunst? In diesem Workshop werden verschiedene Positionen vorgestellt, damit Sie sich auf dieser Grundlage der zweiten unendlichen Geschichte widmen können: Was ist künstlerische Qualität - heute?
D020626 vhs Dreieich
Charlotte Lindenberg, M.A., Kunsthistorikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 18.05.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Ent-Art: Kunstpolitik im Nationalsozialismus
- Kleingruppe
Kaum vorstellbar, dass die heute selbstverständlichen Heroen der Klassischen Moderne im Nationalsozialismus auf Ablehnung stießen – oder es zumindest sollten. Denn die Besucherzahlen der Ausstellung Entartete Kunst von 1939, sowie die rege Sammlungstätigkeit einzelner Funktionsträger deuten an, dass das Potential der offiziell verfemten Werke entgegen offiziellen Verlautbarungen seine Wirkung nicht verfehlte. So erfahren Sie, welche Arten der Gestaltung den Nationalsozialismus beleidigten – und warum.
D020627 vhs Dreieich
Charlotte Lindenberg, M.A., Kunsthistorikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 25.05.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Schluss mit lustig. Die andere Seite des Impressionismus
- Kleingruppe
In stilvollem Ambiente und delikaten Farben widmen sich geschmackvoll gekleidete Frohnaturen voller Ernst pittoresken Facetten ihrer kostspieligen Freizeitgestaltung. Der nicht enden wollende Sonntagnachmittag einer heiteren Stadtbevölkerung täuscht über die damalige Sprengkraft impressionistischer Malerei hinweg, in der ein Kollege den Untergang des Abendlandes heraufdämmern sah: „Die Gefahr für die moderne Kunst, der nichts Geringeres als Auslöschung droht, liegt im ‚Impressionismus'." Auch zurückhaltende Zeitgenossen versetzte der Anblick einer Sammlung impressionistischer Gemälde in Erstaunen. So erkundigte sich Adolph Menzel: „Haben Sie wirklich Geld für das Zeug gegeben?" In diesem Kurs erfahren Sie, wie Boot, Ball und Ballett das Auge des Betrachters strapazierten.
D020628 vhs Dreieich
Charlotte Lindenberg, M.A., Kunsthistorikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 22.06.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Online-Vortragsreihe:
Musik und Religion - das Traumpaar der Menschheitsgeschichte
Einführung: Musik und Religion aus anthropologischer Sicht. Schamanismus und Musik
Alle Völker dieser Welt besitzen religiöse Glaubensvorstellungen und religiöse Musik. Es gibt jede Menge Beweise in der Menschheitsgeschichte dafür, dass Religion und Kunst unzertrennlich waren. Die urtümlichen Zusammenhänge zwischen Musik und Ritual werden uns in die Zeit der Prähistorie entführen. Die ersten „musikalischen Kunstformen" aus den ältesten Weltanschauungen finden wir in Schamanismus, Polytheismus und Monotheismus. In dieser Vortragsreihe begeben wir uns auf eine spirituelle Weltreise. Die Vortragsreihe ist ein Online-Angebot der vhs Südost. Die Termine sind einzeln buchbar.

Einführung: Musik und Religion aus anthropologischer Sicht. Schamanismus und Musik
K020640
Svetlana Savintsev
Do, 18.01.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 9,-, 1 Termin, 2 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Daoismus und Musik
K020641
Svetlana Savintsev
Do, 25.01.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 9,-, 1 Termin, 2 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Hinduismus, Buddhismus und Musik
K020642
Svetlana Savintsev
Do, 01.02.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 9,-, 1 Termin, 2 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Judentum, Christentum und Musik
K020643
Svetlana Savintsev
Do, 08.02.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 9,-, 1 Termin, 2 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Islam und Musik
K020644
Svetlana Savintsev
Do, 22.02.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 9,-, 1 Termin, 2 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Weinsensorik für Fortgeschrittene
- Kleingruppe
Sie kennen sich aus mit Wein? Sie haben ein „Näschen" für gute Tropfen? Hier erfahren Sie, wie Sie all Ihre Sinne – Riechen, Schmecken und Sehen, aber auch das Fühlen und das Hören – einsetzen können, um sich einen Wein in all seinen Facetten zu erschließen. Lassen Sie uns gemeinsam aus dem Wein „das Beste rausholen"!
D020631 vhs Dreieich
Heinz Lewandowski, Akademieleiter i.R.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Do, 18.04.2024, 17.30-20.30 Uhr
€ 22,- (sowie € 28,- für Wein, Verbrauchsmaterial und Handout, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Malen – Zeichnen – Drucktechniken

Aquarellmalen
- Kleingruppe
Mit Aquarellfarben lassen sich besondere Lichtstimmungen und Farbklänge erzeugen, da darunterliegende Schichten bis hin zum weißen Grund immer durchscheinen. Die Technik des Lasur-, Verlauf- und Nass-in-Nass- Malens wird erklärt und an verschiedenen Motiven geübt. Anfänger/innen werden durch exemplarische Beispiele Schritt für Schritt herangeführt. Vorhandenes Material bitte mitbringen! Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen.
D020717 vhs Dreieich
Helmut Herbig
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Di, ab 20.02.2024, 19.00-21.15 Uhr
€ 162,-, 10 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Mandala malen auf Stein
- meditativ kreativ sein
- Kleingruppe
Das Malen von Mandalas ist eine traditionsreiche meditative Beschäftigung, um sich in Achtsamkeit zu üben und auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. In diesem Kurs kommen wir gemeinsam zur Ruhe und erfahren mit der Dot-Painting Technik die entspannende Wirkung des Mandala Malens. Schritt für Schritt begeben wir uns in einen kreativen Flow und lassen aus Steinen kleine individuelle Kunstwerke entstehen. Dafür verwenden wir Acrylfarbe, die wir mit speziellen Dotting-Tools und Pinseln auf die Steine auftragen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, um Harmonie und wunderschöne Objekte entstehen zu lassen.
Zwei Steine sind in den Materialkosten enthalten. Weitere Steine können bei der Kursleiterin erworben werden.
D020730 vhs Dreieich
Beate Weiß
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Do, 18.04., 25.04., 02.05. und 16.05.2024, 18.30-20.45 Uhr
€ 65,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 15,-, zahlbar im Kurs), 4 Termine, 12 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 (€ 26,-) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden; größere Leinwände bitte mitbringen.

D020783 vhs Dreieich
Anita Jäger, Diplom-Designerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 27.01./28.01.2024, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

D020750 vhs Dreieich
Anita Jäger, Diplom-Designerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 09.03./10.03.2024, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

D020751 vhs Dreieich
Anita Jäger, Diplom-Designerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 25.05./26.05.2024, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten), 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 (€ 26,-) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden.
D020753 vhs Dreieich
Anita Jäger, Diplom-Designerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 27.04./28.04.2024, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Radier-Werkstatt - Von der Platte zum Druck

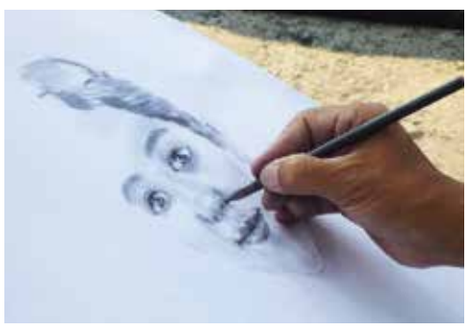
In diesem Kurs werden die verschiedenen Techniken der Radierung (Kaltnadelradierung und Aquatinta) erarbeitet. Das Tiefdruckverfahren ist sehr vielseitig und ermöglicht auch experimentelles Arbeiten wie z.B. die Collage-Radierung. Eigene Bildthemen und -ideen können gegenständlich oder abstrahiert umgesetzt werden. Fortgeschrittene Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, sich mit der Farbradierung auseinanderzusetzen. Kreative Neugierige sind herzlich willkommen!
Druckplatten und Papier können bei der Kursleiterin erworben werden.
D020760 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Do, ab 15.02.2024, 19.00-21.45 Uhr
€ 100,-, (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 10 Termine, 37 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.
D020761 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Do, ab 15.02.2024, 17.00-18.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten nach Bedarf), 10 Termine, 20 UE

Farbradierung

Eine präzise Steuerung erlaubt der Druck von mehreren Druckplatten. Von der ersten Druckplatte wird das Motiv auf weitere, gleich große Platten übertragen, die dann andere Farben tragen. Dies gelingt durch verschiedene Pausverfahren oder indem man beim Übertragen das Papier noch unter der Walze der Druckpresse lässt, die bereits gedruckte Druckplatte gegen eine unbenutzte tauscht und den Druckvorgang wiederholt. Der Druck der Mehrplatten-Farbradierung erfolgt dann in der Reihenfolge von der hellen zur dunkleren Farbe. Das Material kann im Kurs erworben werden.
D020762 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 02.03./03.03.2024, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,-, (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE



Portraitzeichnen

In diesem Kurs werden alle Grundlagen des Portraitzeichnens Schritt für Schritt mit Übungen erarbeitet, die benötigt werden, um schließlich eine Portraitzeichnung zu Papier zu bringen.
Wir beschäftigen uns mit der Linie, Schraffur, Licht und Schatten, sowie das Selbstportrait und das Portraitieren der Kursteilnehmer. Das Material kann im Kurs erworben werden.
D020763 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 20.04./21.04.2024, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Druckwerkstatt, Radierung und Holzschnitt

Das Drucken bietet vielfältige und faszinierende Möglichkeiten des künstlerischen Ausdrucks. So erlaubt die Radierung sowohl feinste zeichnerische Strukturen als auch kraftvolle, kontrastierende 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 Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen. Das Material kann im Kurs erworben werden. Es fallen Materialkosten an.
D020764 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 16.03./17.03.2024, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,-, (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Vom Realismus zur Abstraktion

In diesem Kurs wollen wir uns vom nur beschreibenden Realismus hin zur Abstraktion, zur Komprimierung zur Sichtbarmachung unserer Bilder bewegen. Wir zeichnen und malen und probieren Mischtechniken aus. Auf die individuellen Fähigkeiten der Kursteilnehmer wird eingegangen. Anregungen zur Neuentdeckung des vermeintlich Bekannten werden gegeben. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Acrylmalpapier oder Leinwände, Zeichenpapier, Bleistifte, Kohle oder Pittkreide, Acrylfarben, Pinsel
D020767 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 31.08./01.09.2024, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Ausstellung: „Erinnerung an Tatu (Hanne) Gebhardt"

„Tatu" Gebhardt hat jahrelang mit ihren Malkursen an der Volkshochschule Rödermark die Kunstszene der Stadt an der Rodau bereichert. Noch heute schwärmt ein fester Kreis ehemaliger Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer von ihrer Kreativität und dem mitreißenden Elan ihrer Tätigkeit. Denn ihre Devise lautete frei nach Beuys „Jeder ist ein Künstler". Im Gedenken an diese einmalige Kunstvermittlerin veranstaltet die Stadt Rödermark eine Ausstellung mit Werken verschiedener Künstlerinnen und Künstler.
Die Ausstellung wird am **Freitag, dem 16. Februar** um 19.30 Uhr mit einer Vernissage eröffnet.
Ausstellungsdauer bis 15. März 2024, Besichtigung im Rahmen der Öffnungszeiten der Stadtbücherei Rödermark (Ober-Roden).

Plastisches Gestalten

Unikate aus Pappmaché
- Kleingruppe

In diesem kreativen Kurs erschaffen wir aus Pappmaché wunderschöne Kunstfiguren, wie die „Dicke Berta", die „schlanke Anke" oder das „Huhn Hugo". Zunächst erstellen wir ein Gerüst aus einer Flasche, Luftballons oder einer Küchenrolle und modellieren die Figur mit Zeitungen, Klebeband und Folie vor. Danach wird die Basisfigur mit Küchenpapier, Zeitungen und pulverisiertem Pappmaché ausmodelliert. Im letzten Arbeitsschritt veredeln wir unsere Unikate mit Acrylfarbe und diversem Bastel- und Dekomaterial.
Bitte mitbringen: Zeitungspapier, eine leere Glasflasche, Geschirrhandtuch, Küchenrolle, alle weiteren Materialien werden gestellt.

D020805 vhs Dreieich
Beate Weiß
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Do, 06.06., Di, 11.06. und Di, 18.06.2024,
18.30-20.00 Uhr
€ 32,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 15,-, zahlbar im Kurs), 3 Termine, 6 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 Anfängerinnen und Anfänger, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt.
max. 6 TN

D020811 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 13.02., 20.02., 27.02. und 12.03.2024,
11.00-14.00 Uhr
€ 120,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020812 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 16.04., 23.04., 30.04. und 14.05.2024,
11.00-14.00 Uhr
€ 120,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020813 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 28.05., 04.06., 11.06. und 25.06.2024,
11.00-14.00 Uhr
€ 120,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020815 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 06.02.2024, 19.00-21.15 Uhr
€ 120,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020816 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 16.04.2024, 19.00-21.15 Uhr
€ 120,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020817 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 28.05.2024, 19.00-21.15 Uhr
€ 120,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020820 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, ab 09.02.2024, 19.00-21.15 Uhr
€ 120,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020821 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, ab 24.05.2024, 19.00-21.15 Uhr
€ 120,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Drehen an der Töpferscheibe -
Wochenendkurs

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

D020826 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 19.04.2024, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 20.04.2024, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 03.05.2024, 18.45-21.45 Uhr
€ 120,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020827 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 28.06.2024, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 29.06.2024, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 12.07.2024, 18.45-21.45 Uhr
€ 120,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Glasurwerkstatt - Kursangebot für Fortgeschrittene

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

D020833 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 02.03.2024, 11.00-16.15 Uhr
€ 60,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 1 Termin, 7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020834 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 27.04.2024, 11.00-16.15 Uhr
€ 60,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 1 Termin, 7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020835 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 15.06.2024, 11.00-16.15 Uhr
€ 60,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 1 Termin, 7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Aufbaukeramik

Sie möchten sich einen Vormittag für sich nehmen, um kreativ zu sein? Ton ist dafür ein ausgezeichneter Werkstoff. Er ist geduldig und bereit für Veränderung. Damit bietet er nahezu grenzenlose Möglichkeiten. Vielleicht haben Sie bereits Kenntnisse in diesem Bereich oder möchten etwas ganz Neues ausprobieren? Lassen Sie Keramiken entstehen, die genau Ihren Vorstellungen entsprechen. Probieren Sie aus, lernen Sie dazu, trauen Sie sich. Sie bekommen Hilfestellung und Erklärung in Bezug auf Material, Verarbeitung und Technik sowie den einen oder anderen unkonventionellen Tipp. Über Gestaltung, Charakter. Und Aussehen ihrer Arbeit bestimmen Sie selbst, denn es soll ihre ganz persönliche Keramik werden.
Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch

D020840 vhs Dreieich
Petra Distler-Bäcker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008
Do, ab 16.05.2024, 09.30-12.15 Uhr
€ 100,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 10 Termine, 37 UE

Formen und Gestalten mit Ton

Haben Sie Lust zu töpfern? Ob Sie Schalen, Teller, Tassen, Türschilder oder Vasen machen möchten oder lieber Vogeltränken, Windlichter oder Skulpturen - zu all diesen Dingen bekommen Sie Tipps, Anregungen und Technik. Ob etwas aufgebaut oder modelliert wird, all dies können Sie lernen. So haben Sie die Möglichkeit, individuelle Geschenke zu kreieren oder Ihr Zuhause mit schönen Dingen zu dekorieren.
D020841 vhs Dreieich
Stefan Diekmann, Keramiker, Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008
Di, ab 09.01.2024, 18.30-21.30 Uhr
€ 108,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-), Ton und Glasuren können über den Seminarleiter bezogen werden., 10 Termine, 40 UE

Keramik im Töpfermuseum

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

R020836 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 30.01.2024, 09.30-11.45 Uhr,
kein Kurs am 12.03., 19.03. und 26.03.2024
€ 81,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 10 Termine, 30 UE

R020837 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 14.05.2024, 09.30-11.45 Uhr,
kein Kurs am 28.05.2024; die letzten beiden Termine sind in den Sommerferien
€ 81,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 10 Termine, 30 UE

R020838 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 30.01.2024, 19.00-21.15 Uhr,
kein Kurs am 12.03., 19.03. und 26.03.2024
€ 81,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 10 Termine, 30 UE

R020839 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 14.05.2024, 19.00-21.15 Uhr,
kein Kurs am 28.5.2024; die beiden letzten Termine liegen in den Sommerferien
€ 81,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 10 Termine, 30 UE

Keramik am Mittwochabend

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

R020840 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Mi, ab 31.01.2024, 19.00-21.15 Uhr,
kein Kurs am 13.03., 20.03. und 27.03.2024
€ 73,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 9 Termine, 27 UE

R020841 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Mi, ab 15.05.2024, 19.00-21.15 Uhr,
kein Kurs am 29.05.2024
€ 81,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 10 Termine, 30 UE

Textiles Gestalten/Mode

Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren - kurzum alle wichtigen Schritte vom Schnittmuster bis zum fertigen Kleidungsstück.
Vermerken Sie bitte auf der Anmeldung, ob Sie eine eigene Nähmaschine mitbringen oder nicht.
Benötigtes Material: gewünschter Stoff - möglichst gewaschen und gebügelt, ein Schnittmuster, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähgarn, Bleistift und Lineal. Eigene Nähmaschine, wenn vorhanden.

D020913 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 19.01.2024, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 20.01.2024, 12.30-17.45 Uhr
So, 21.01.2024, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

R020957 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 26.01.2024, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 27.01.2024, 13.00-18.15 Uhr
So, 28.01.2024, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

D020905 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 16.02.2024, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 17.02.2024, 12.30-17.45 Uhr
So, 18.02.2024, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

R020951 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 01.03.2024, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 02.03.2024, 13.00-18.15 Uhr
So, 03.03.2024, 10.00-16.00 Uhr
Fr, 03.05.2024, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 04.05.2024, 13.00-18.15 Uhr
So, 05.05.2024, 10.00-16.00 Uhr
€ 97,-, 6 Termine, 36 UE

D020906 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 26.04.2024, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 27.04.2024, 12.30-17.45 Uhr
So, 28.04.2024, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

R020955 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 24.05.2024, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 25.05.2024, 13.00-18.15 Uhr
So, 26.05.2024, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

D020907 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 07.06.2024, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 08.06.2024, 12.30-17.45 Uhr
So, 09.06.2024, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

R020956 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 21.06.2024, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 22.06.2024, 13.00-18.15 Uhr
So, 23.06.2024, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

D020908 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 05.07.2024, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 06.07.2024, 12.30-17.45 Uhr
So, 07.07.2024, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

Zukunftsgerechte Energie für Alle Wissen - Wollen - Wege finden

Die LandesEnergieAgentur LEA Hessen hat gemeinsam mit dem Hessischen Volkshochschulverband und mit Unterstützung des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Umwelt eine Bildungsreihe zum zukunftsgerechten, bewussten und alltagstauglichen Umgang mit Energie auf den Weg gebracht.

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

Verwandeln wir gebrauchte Jeans in alle Arten von Taschen, Rucksäcken oder Mäppchen, das Lieblings-T-Shirt in einen Kissenbezug, die Wolldecke der Oma in eine Jacke - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Mit Upcycling erhalten die Dinge ein zweites Leben und gleichzeitig sorgen wir dafür, dass sich der Materialkreislauf energiesparend schließt. Denn Wegwerfmode belastet Umwelt und Klima!
Am ersten Abend führt uns die Fairtrade-Beauftragte des Kreises Offenbach, Frau Sibylle Möller, in das Thema „Nachhaltigkeit und Faire Kleidung" ein. Anschließend sichten wir die mitgebrachten Schätze, entscheiden uns für ein Projekt und legen fest, welche Zutaten (Verschlüsse, Gurte etc.) noch besorgt werden müssen. Voraussetzung für den Kurs: Spaß am Gestalten!
Bitte mitbringen: gebrauchte Kleidungsstücke, Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Lineal und Bleistift. Eventuell ein Schnittmuster und eine eigene Nähmaschine, wenn vorhanden.

D020915 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 08.03.2024, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 09.03.2024, 12.30-17.45 Uhr
So, 10.03.2024, 10.00-15.15 Uhr
gebührenfrei, 3 Termine, 17 UE
In Zusammenarbeit mit der Fairtrade-Beauftragten des Kreises Offenbach

R020958 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 19.04.2024, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 20.04.2024, 13.00-18.15 Uhr
So, 21.04.2024, 10.00-15.15 Uhr
gebührenfrei, 3 Termine, 17 UE
In Zusammenarbeit mit der Fairtrade-Beauftragten des Kreises Offenbach

Handwerk/Kunsthandwerk

Buchbinde-Objekte - einfach und kreativ
- Kleingruppe

Das Buchbinden beschränkt sich nicht allein auf die Herstellung von Büchern, sondern umfasst alle Arbeiten mit Papier und Pappe. Sei es die Buntpapierherstellung, die Heftheftung, die Gestaltung eines Bucheinbands oder einer Zeichenmappe - Vieles ist möglich. Eigene Zeichnungen, Stoffe, Tapeten etc. können nach Wunsch verarbeitet werden. Lassen Sie sich auf das „Abenteuer Buchbinden" ein und sammeln Sie neue, kreative Erfahrungen! Einzige Voraussetzung ist die Liebe zu Papier und ein wenig Geduld im Umgang mit Pappe und Leim.
D021008 vhs Dreieich
Kirsten Delrieux
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Fr, 01.03., 08.03. und 15.03.2024, 15.00-17.15 Uhr
€ 49,- (sowie € 15,- Materialkosten, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 3 Termine, 9 UE, 4-7 TN

Schmuckgestaltung: Elegant meets Rock
- Kleingruppe
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und fädeln Sie Ihr persönliches und einzigartiges Lieblingsstück: Egal ob es sich um ein elegantes Collier, eine rockige Kette mit Edelstahl-Elementen oder um ein Armband passend zum Outfit handelt. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Herringbone-Technik und erhalten Tipps rund ums Perlenfädeln.
Bitte bei Bedarf mitbringen: Lupe mit Licht.
D021019 vhs Dreieich
Ursula Weyh
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Sa, 20.01.2024, 10.00-14.00 Uhr
€ 27,- (sowie Materialkosten nach Bedarf, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE

Schmuckgestaltung: Magische Dreiecke
- Kleingruppe
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und fädeln Sie Ihre persönlichen Lieblingsstücke: Ein Paar Ohrringe oder einen schicken Anhänger in Dreiecksform. Sie lernen die vielseitige Technik des Peyotestiches kennen und erfahren Tipps und Tricks rund ums Perlenfädeln. Gefädelt wird mit kleinen zylinderförmigen Perlen. Bei Bedarf bitte Lupe mit Licht mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material wird nach Verbrauch abgerechnet.

D021010 vhs Dreieich
Ursula Weyh
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 24.02.2024, 10.00-14.00 Uhr
€ 27,- (sowie Materialkosten nach Bedarf, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

D021011 vhs Dreieich
Ursula Weyh
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 22.06.2024, 10.00-14.00 Uhr
€ 27,- (sowie Materialkosten nach Bedarf, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

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

Foto- und Filmpraxis

Fotokurs:
Frankfurter Skyline - hoch und höher
- Kleingruppe
In den Straßenschluchten zwischen Frankfurter Hochhäusern glaubt man sich fast in New York. Nicht nur die schier endlose Höhe fasziniert, auch Details in der Fassade und das Spiel mit Licht und Schatten. Wir starten die Exkursion in Frankfurt mit einer Einführung in das Thema „Architektur bei Nacht" und entdecken dann gemeinsam in der Frankfurter Innenstadt außergewöhnliche Hochhausperspektiven. Dafür befassen wir uns mit den technischen Herausforderungen der Nachtfotografie und vor allem mit gestalterischen Aspekten. Nebenher gibt es immer wieder kleine Anekdoten über Frankfurt.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ, Fernauslöser falls vorhanden. Für das Fotografieren im Freien denken Sie bitte an entsprechende Kleidung.
D021103 vhs Dreieich
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Di, 20.02.2024, 18.00-21.00 Uhr
Di, 05.03.2024, 19.30-22.30 Uhr (Exkursion)
Di, 26.03.2024, 18.00-21.00 Uhr
€ 65,-, 3 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Grundlagen der Bildbearbeitung mit Photoshop Elements
- Kleingruppe
Das Foto ist gemacht und im PC. Aber es ist noch nicht wirklich gut? Sie können viele Ihrer Bilder am PC verbessern. Ob nun zu dunkel oder mit Farbstich - ob das Wasser aus dem Bild läuft oder der Turm schief steht. Die störende Stromleitung verschwindet, der blaue Himmel wird hinzu gezaubert. Vieles lässt sich am PC korrigieren. Der Kurs richtet sich an alle digitalen Hobby-Fotografen, die mehr aus ihren Fotos machen wollen. Adobe Photoshop Elements enthält alle wichtigen Funktionen des großen Bruders Photoshop zur Bildverbesserung.
Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows und Ordnerstruktur
D021115 vhs Dreieich
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Do, 29.01.-01.02.2024, 09.00-12.00 Uhr
€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,- sowie € 2,- für Material, bitte bar an die Kursleitung bezahlen), 4 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Meine digitalen Bilder im CEWE-Fotobuch
- Kleingruppe
Früher musste man erst noch auf die Entwicklung der Schnappschüsse warten und konnte diese nach einigen Tagen im Geschäft abholen. Die schönsten Fotos wurden dann in ein Album geklebt, um die Erinnerungen festzuhalten. Mit der zunehmenden Digitalisierung hat sich dies jedoch gravierend verändert. Digitalkameras und vor allem Smartphones sorgen dafür, dass man jederzeit und überall fotografieren kann. Die Ergebnisse sind sofort sichtbar und verbleiben oftmals auf der Festplatte oder in der Cloud. Eine Weiterentwicklung des traditionellen Fotoalbums ist das Fotobuch, das man online individuell mit digitalen Fotos bestücken kann.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows
Bitte bringen Sie einen USB-Stick ggfs. mit eigenen Bildern mit. Es werden auch Übungsdateien zur Verfügung gestellt.
D021114 vhs Dreieich
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Mi, 27.05./29.05.2024, 09.00-12.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN
Sie erhalten im Kurs einen Fotobuch-Gutschein von CEWE im Wert von 24,95 €.

Musik

Musiktheorie - leicht gemacht
Harmonielehre verständlich erklärt und praktisch anwendbar gemacht
Sind Themen wie Notenschrift, Tonleitern, Akkordaufbau, Akkordbezeichnungen, Akkordverbindungen, Quintenzirkel usw. noch ein Buch mit sieben Siegeln für Sie? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir beginnen ganz am Anfang (Erklärung der Notenschrift) und arbeiten uns schrittweise immer tiefer in das Thema ein (Tonleitern, Akkordaufbau, typische Akkordfolgen in verschiedenen Musikstilen). Dabei wird das Kurs-Tempo an die Vorkenntnisse der Teilnehmer angepasst, jeder wird da abgeholt, wo er sich auf seiner musikalischen Reise gerade befindet. Musiktheorie sollte kein abstraktes Gebilde sein, sondern ein Hilfsmittel, das das Erlernen eines Musikinstrumentes vereinfacht und die einzelnen Lernschritte verständlich macht. Am Ende des Workshops können Sie u. a. Noten lesen, zu Melodien die passenden Akkorde finden (und umgekehrt zu Akkordfolgen passende Melodien erfinden und improvisieren) und Sie werden vieles von dem, was Sie schon lange spielen, besser verstehen. Natürlich werden auch alle Fragen von Teilnehmenden beantwortet.
D021210 vhs Dreieich
Andi Saitenhieb
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
So, 23.06.2024, 10.00-16.00 Uhr
€ 65,-, 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Classic Rock Guitar Riffs

Lerne die besten Songs und Gitarren-Riffs - „Ich will doch nur spielen!“ ist das Motto dieses Workshops! Classic Rock, das heißt Cream, Deep Purple, ACDC, Led Zeppelin, Lenny Kravitz, Jimi Hendrix… und wir lernen im Workshop die besten Original-Riffs von einigen der absoluten Kracher dieses Genres! Auf Wünsche der Teilnehmer kann eingegangen werden, die Songliste ändert sich von Workshop zu Workshop und enthält z. B. „Highway To Hell“, „Smoke On the Water“, „Are You Gonna Go My Way“, „Sunshine Of Your Love“, „T.N.T.“, „Born To Be Wild“…
Die Inhalte und das Kurs-Tempo werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst. Dieser Kurs ist aber nicht für komplette Einsteiger. Sie sollten bereits ein paar Akkorde etc. spielen können.
Bitte mitbringen: Gitarre
D021311 vhs Dreieich
Andi Saitenhieb
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Sa, 27.04.2024, 10.00-16.00 Uhr
€ 65,-, 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Der Gitarren-Stil von Keith Richards

Im Workshop erarbeiten wir Gitarrenparts von einigen der bekanntesten und besten Songs der Rolling Stones. Anhand dieser Klassiker der Rockgeschichte lernen Sie die typischen Spieltechniken und Gitarrenstimmungen von Keith Richards. Auf jeden Fall werden einige Gitarrenparts mehr und einige weniger fortgeschritten sein, es kommt also jeder Stones-Fan auf seine Kosten!
Die Inhalte und das Kurs-Tempo werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst. Dieser Kurs ist aber nicht für komplette Einsteiger. Sie sollten bereits ein paar Akkorde etc. spielen können.
Bitte mitbringen: Gitarre
D021312 vhs Dreieich
Andi Saitenhieb
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
So, 30.06.2024, 10.00-16.00 Uhr
€ 65,-, 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Spielen nach Gehör

Songs heraushören und Lieder begleiten - ohne Noten! Sie möchten spontan Lieder nach Gehör, also ohne Noten, begleiten können? Sie möchten Akkorde und Melodien ihrer Lieblingssongs nachspielen? Wir beschäftigen uns mit allen drei Feldern der Gehörbildung, also Melodie, Rhythmus und Harmonie. Sie lernen typische Akkord- und Rhythmus-Muster und effektive Vorgehensweisen für das Spielen nach Gehör. Dem Vorurteil „Gehörbildung ist langweilig!“ begegnen wir mit einer praktischen Herangehensweise. Am Ende sollten Sie bekannte Melodien nach Gehör begleiten können, Melodien und Akkorde heraushören und verschiedenste rhythmische Muster erkennen. Für alle Musizierenden und Instrumente, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Notenkenntnisse sind nicht notwendig, grundlegende Notenschrift wird auf Wunsch im Kurs vermittelt.
Bitte mitbringen: Gitarre
D021314 vhs Dreieich
Andi Saitenhieb
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
So, 07.07.2024, 10.00-16.00 Uhr
€ 65,-, 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Blues Harp - Workshop für Einsteiger

Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues
Die Mundharmonika - und gerade die so genannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können.
Inhalte: Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, Ansatz und Tongestaltung, Melodiespiel, Spiel in 1. Position/ 2. Position, Bending, 12 Takt Blues-Schema
Notenkenntnisse nicht erforderlich!
Der Dozent Dieter Kropp ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands. Er ist Autor zahlreicher Lehrwerke und als Musiker und Interpret auf eigenen CDs veröffentlicht.
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. € 35,- erwerben.
D021315 vhs Dreieich
Dieter Kropp, Musiker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Sa, 04.05.2024, 10.30-17.30 Uhr
€ 67,-, 1 Termin, 9 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Klangvoll, stimmig und lebendig - Funktionales Stimmtraining

Sie singen leidenschaftlich gerne, haben aber Schwierigkeiten mit hohen oder tiefen Tönen? Ihre Stimme ist hauchig, rau, zu leise oder Sie sind nach Proben häufig heiser?
Sie wünschen sich eine freie, belastbare und wohlklingende Stimme und möchten sich beim Singen richtig wohl fühlen?
Jetzt kommt Unterstützung: Singen kann man lernen. Lassen Sie sich überraschen! Der Kurs bietet spannende Infos zum Thema Stimme, klangorientierte Körperübungen, Warming-Ups für die Stimme, Einzelunterricht in der Gruppe, gemeinsames Singen wie z.B. Kanons, Rhythmicals, Improvisationen, Bodypercussion etc.
Bitte bringen Sie eine Decke oder Isomatte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken und Verpflegung für die Pausen mit.
D021316 vhs Dreieich
Cornelia Dönhöfer, Stimmpädagogin und Auftrittscoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 20.01.2024, 09.00-17.00 Uhr
€ 75,-, 1 Termin, 10 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D021317 vhs Dreieich
Cornelia Dönhöfer, Stimmpädagogin und Auftrittscoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 25.05.2024, 09.00-17.00 Uhr
€ 75,-, 1 Termin, 10 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Matthias Eder

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. € 309,-).

D021319 vhs Dreieich
Matthias Eder, Musiker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa/So, 27.01./28.01.2024, 10.00-16.00 Uhr
€ 130,- (sowie bei Bedarf € 16,- Leihgebühr, bitte direkt an den Kursleiter zahlen), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D021320 vhs Dreieich
Matthias Eder, Musiker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa/So, 22.06./23.06.2024, 10.00-16.00 Uhr
€ 130,- (sowie bei Bedarf € 16,- Leihgebühr, bitte direkt an den Kursleiter zahlen), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

GESUNDHEIT

Körper, Geist und Psyche - fit und ausgeglichen

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

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

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

Entspannung für Körper und Geist

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

D030101 vhs Dreieich
Peter Mannhöfer
Dreieich (Sprendlingen), Pool Billard Club Dreieich-Sprendlingen e. V., Eisenbahnstraße 102
Sa, 24.02.2024, 14.00-17.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

D030102 vhs Dreieich
Peter Mannhöfer
Dreieich (Sprendlingen), Pool Billard Club Dreieich-Sprendlingen e. V., Eisenbahnstraße 102
Sa, 29.06.2024, 14.00-17.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Kurs: Pool-Billard für Neulinge
Den Geist fokussieren? Etwas Neues ausprobieren? Z. B. im Poolbillard Einsteigerkurs in heller und angenehmer Atmosphäre - unabhängig von Geschlecht und Alter, auch für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Mit Spaß und tollen Erfolgserlebnissen können Sie ausprobieren, inwieweit das Poolbillardspiel etwas für Sie ist. Unter fachmännischer Anleitung erlernen Sie u.a. Körperhaltung: Wie stehe ich am Tisch? Queuehaltung: Wo muss ich die ‚Weiße' also den Spielball bzw. die ‚Farbigen' treffen? Welche Pool-Disziplinen gibt es? Einfache Regelkunde.
D030103 vhs Dreieich
Peter Mannhöfer
Dreieich (Sprendlingen), Pool Billard Club Dreieich-Sprendlingen e. V., Eisenbahnstraße 102
Mo, ab 11.03.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 32,-, 6 Termine, 12 UE

Tai Chi Chuan zum Kennenlernen
- Kleingruppe
Die chinesische Bewegungskunst Tai Chi Chuan ist berühmt für ihren harmonischen Effekt auf Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden, meditativen Bewegungsabläufe, kombiniert mit intensiver Atemkontrolle (Tai Chi - Qi Gong) können durch ständige Übung das Körperbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und das gesundheitliche Wohlbefinden steigern. Dieser Kurs wird im YANG-Stil (original chinesische Peking-Form) durchgeführt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.
D030107 vhs Dreieich
Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
So, 03.03.2024, 09.00-15.00 Uhr
€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Tai Chi Chuan
- Kleingruppe
Die chinesische Bewegungskunst Tai Chi Chuan ist berühmt für ihren harmonischen Effekt auf Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden, meditativen Bewegungsabläufe, kombiniert mit intensiver Atemkontrolle (Tai Chi - Qi Gong) können durch ständige Übung das Körperbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und das gesundheitliche Wohlbefinden steigern. Dieser Kurs wird im YANG-Stil (original chinesische Peking-Form) durchgeführt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.
D030108 vhs Dreieich
Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Fr, ab 08.03.2024, 15.30-17.00 Uhr, findet auch in den Ferien statt
€ 97,-, 9 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Autogenes Training
- Kleingruppe
Mit Autogenem Training zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe! Autogenes Training (nach J.H. Schultz) hat einen ausgleichenden Effekt auf das vegetative Nervensystem. Dadurch lassen sich nicht nur Stress abbauen und Schlafprobleme lindern, sondern positive Wirkungen auf Körperfunktionen wie Herzschlag und Atmung erzielen. Mithilfe von Suggestion und Vorstellungskraft kann so ein Zustand der Entspannung herbeigeführt und mehr Gelassenheit im Alltag erlangt werden.
Bitte mitbringen: dicke Socken, eine Matte, eine Decke.
R030110 vhs Rödermark
Natascha Luczkowski, Entspannungspädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, ab 17.02.2024, 18.00-19.30 Uhr, der letzte Termin liegt in den Osterferien
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN
Autogenes Training darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Auf den Schwingen der Fantasie - Entspannung mit Märchen und Fantasiereisen
- Kleingruppe
„Es war einmal vor langer Zeit..."
Lassen Sie sich entführen in das Reich der Erinnerungen an die Kindheit vor Großmutters Kamin und reisen Sie auf den Schwingen der Fantasie in ferne Welten und zu inneren Bildern. In diesem Workshop wollen wir mithilfe von Methoden des Autogenen Trainings in Kombination mit Märchen für Erwachsene und angeleiteten Fantasiereisen neue Wege zur Entspannung beschreiten.
Bitte mitbringen: dicke Socken, eine Matte, eine Decke, kleines Kissen, Verpflegung.
Autogenes Training darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

D030109 vhs Dreieich
Natascha Luczkowski, Entspannungspädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 18.02.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

R030111 vhs Rödermark
Natascha Luczkowski, Entspannungspädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 27.04.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Entspannungsmethoden
- Kleingruppe
In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen; Yoga, autogenes Training sowie Meditation ergänzt durch Phantasiereisen. Hier können Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen und neue Kraft und Energie tanken!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk, Snack
D030110 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Sa, 09.03.2024, 14.00-17.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN
Autogenes Training darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Zeit für mich - Zeit für Entspannung
- Kleingruppe
Wieder mal im Stress? Alle wollen etwas von Ihnen? Keine Zeit für sich selbst? In diesem Workshop wollen wir uns mit verschiedenen Entspannungsmethoden vertraut machen, die sich auch in den durchgetakteten Alltag integrieren lassen. Mithilfe von Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Fantasiereisen und sanfter Bewegung lassen sich kleine Ruheinseln im stressigen Alltag schaffen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, kleines Kissen, Verpflegung
D030112 vhs Dreieich
Natascha Luczkowski, Entspannungspädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 23.03.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN
Autogenes Training darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Abschied vom Stress
- Kleingruppe
Dieser Entspannungskurs zeigt uns einfache, leichte Übungen - auch für das Weitermachen zuhause geeignet. Kleine Bewegungseinheiten und ganz viel Entspannung mit den bekannten Methoden aus Progressiver Muskelentspannung (PME) und Autogenem Training (AT) und weiteren schönen Akzenten. Seien Sie neugierig und haben Sie Lust auf Bewegung mit Spaß, Spiel und einigen Überraschungen.
Bitte mitbringen: dicke Socken, eine Matte, eine Decke.
D030113 vhs Dreieich
Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 21.04.2024, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN
Autogenes Training darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Mit Freude und Leichtigkeit meditieren
- Kleingruppe
Meditation scheint ganz einfach zu sein. Und dennoch fällt es manchmal schwer. Denn wenn man diesen Zugang zur inneren Ruhe wirklich brauchen könnte, scheint es nicht zu funktionieren. Innere Unruhe, störende Gedanken oder Probleme lassen einen nicht zur Ruhe kommen. Dieser Workshop gibt Einsteigenden und Fortgeschrittenen Techniken, Tipps und Tricks an die Hand, um mit Freude und Leichtigkeit meditieren zu können.
Bitte mitbringen, was Sie zum längeren Meditieren benötigen (bequeme Liege, Sitz- oder Stuhlkissen)
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

D030114 vhs Dreieich
Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Sa, 27.04.2024, 14.00-17.45 Uhr
€ 27,-, 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

D030115 vhs Dreieich
Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Sa, 06.07.2024, 14.00-17.45 Uhr
€ 27,-, 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Es ist anders, als du denkst - Einführung in die japanische ZEN-Meditation
- Kleingruppe
Wer bin ich und was ist der Sinn meines Lebens in dieser Welt mit globalen und persönlichen Krisen? Antworten soll diese Ersteinführung in die japanische Achtsamkeitsmeditation geben. ZEN kann unser rationales Bewusstsein transformieren und über die Begrenzung auf das lineare Raum- und Zeitverständnis hinausführen. Das Vermitteln der richtigen Meditationshaltung mit Zurückdrängen des analytischen Denkens ist Grundlage dieser Einführung, die durch Kurzvorträge theoretische Ansätze ergänzt wird.
Sitzmatten, -kissen - und -bänkchen sind vorhanden.
R030112 vhs Rödermark
Detlef Bittner, zertifizierter Tai-Chi-Lehrer (DDQT)
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Sa, 17.02.2024, 10.00-16.00 Uhr
€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Achtsamkeitstraining im Wald
- Kleingruppe
Was kann schöner sein als Achtsamkeit kennenzulernen in der freien Natur? Die Achtsamkeit stärkt die Mitte in uns, kann uns ruhiger und entspannter machen. Alles was zählt ist die Wahrnehmung, neutral, untersuchend, freundlich, geduldig und wertschätzend. Wir trainieren im Hier und Jetzt zu sein. Dabei unterstützt uns die Ruhe und Entspannung der Waldatmosphäre.
Bitte beachten: Bitte tragen Sie wettergemäße Kleidung.
D030118 vhs Dreieich
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4
Sa, 22.06.2024, 14.00-17.00 Uhr
€ 22,- (sowie € 5,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN
Achtsamkeitstraining darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Entspannung mit Reiki in Eigenanwendung
- Kleingruppe
Reiki wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts von einem japanischen buddhistischen Mönch namens Usui Mikao begründet und beruht auf der Vorstellung, dass eine universelle Lebensenergie bestehe. Durch das Auflegen der Hände könne diese Energie im Körper aktiviert werden. In heutigen multimodalen Schmerztherapiekonzepten wird Reiki als ergänzende Methode zur Entspannung und Schulung der achtsamen Körperwahrnehmung eingesetzt. In diesem Kurs üben wir, wie wir Reiki bei uns selbst anwenden können, um Stress und Unruhezuständen entgegenzuwirken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kopfkissen, Schreibmittel, Verpflegung für den Tag
D030124 vhs Dreieich
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 13.07.2024, 10.00-16.00 Uhr
€ 43,- (sowie € 8,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN
Reiki darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Die Vielfalt des Yoga

Online-Kurs: Relaxing Yoga – Entspannung vor dem Schlafengehen
- Kleingruppe
Mithilfe von Atemübungen und sanften Meditationen finden wir nach dem Feierabend und besonders vor dem Zu-Bett-Gehen zu einem ruhigeren Geist und einem entspannten Körper. Während der Stunde fließen wir durch sanfte und beruhigende Haltungen, die den ganzen Körper ansprechen und die Muskulatur dehnen. Mit lang gehaltenen Yin-Yoga-Asanas, erreichen wir auch die Faszien in der Tiefe und lösen somit Verspannungen. Der Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet.
Bitte bereitlegen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, dicke Socken + Decke
K030128
Amelie Kannenberg, Yoga-Lehrerin
vhs.cloud
Mi, ab 07.02.2024, 20.15-21.30 Uhr
€ 54,-, 6 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Workshop: Der Sonnengruß
- Kleingruppe
Der beliebte Sonnengruß im Yoga ist mehr als eine Aufwärmübung. In diesem Workshop lernen Sie die Vielfältigkeit des Sonnengrußes kennen. Wir üben und besprechen die körperliche und mentale Wirkung der 12 Asanas. Der Sonnengruß verbindet Atmung und Bewegung, bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und aktiviert alle wichtigen Muskelgruppen. So kann er auch als tägliche Übung in den Alltag integriert werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte u. Decke, wenn vorhanden Yoga-Gurt

D030130 vhs Dreieich
Sabine Häder
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Sa, 03.02.2024, 10.00-12.15 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

D030131 vhs Dreieich
Sabine Häder
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Sa, 20.04.2024, 10.00-12.15 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

Workshop: Yin Yoga
- Kleingruppe
Was ist Yin Yoga? Wir meditieren und praktizieren Yin Yoga - hier werden die Posen mehrere Minuten lang gehalten und damit die tiefen Faszien angesprochen. Dabei können Sie das Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden. Geeignet für alle. Yin Yoga Workshop mit einem Schwerpunkt aus dem Meridiansystem nach TCM (Tradit. Chin. Medizin).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk, bei Bedarf Yoga-Kissen
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

R030126 vhs Rödermark
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Sa, 24.02.2024, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

R030127 vhs Rödermark
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Sa, 27.04.2024, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

D030133 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 25.05.2024, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

D030135 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 22.06.2024, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Natalie Spohn

Yoga für Anfängerinnen, Anfänger und Interessierte
- Kleingruppe
Sie haben schon viel von Yoga gehört und Lust, es einfach mal auszuprobieren? Egal, welche Vorstellungen Sie über Yoga haben, in diesem 3-stündigen Workshop bekommen Sie einen kleinen Einblick in die Welt des Yoga, mit Atemübungen, diversen Yogastil-Einheiten und etwas Philosophie.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.
R030129 vhs Rödermark
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Sa, 20.04.2024, 16.15-19.15 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Workshop: Gesichtsyoga - Training statt Spritze
- Kleingruppe
Wir trainieren immer fleißig unseren Körper, aber warum eigentlich nur bis zum Schulterbereich? Im Gesicht gibt es über 43 Muskeln, die auch gerne aktiviert wären – und uns dann mit tollen Effekten belohnen können: Regelmäßige Gesichtsyoga-Übungen können gegen die Anzeichen der Schwerkraft, des Alters und ebenfalls gegen einen müden Gesichtsausdruck helfen. Nach der Einführung im Workshop unterstützt ein Handout beim Trainieren zu Hause und zwischendurch.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Getränk bei Bedarf
D030136 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Sa, 08.06.2024, 10.00-12.15 Uhr
€ 16,- (sowie € 20,- für Übungsmaterial, bitte in bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

Yoga für Männer
- Kleingruppe
In Indien machen mehr Männer als Frauen Yoga. Sie sind beweglich und gesund. Spüren Sie bei diesem Kurs tief in sich hinein, erlernen Gelassenheit und Balance. Stärken und kräftigen Sie Ihren Körper, mental und physisch, mit herausfordernden Stellungen, die dem Körper einiges an Muskelkraft abverlangen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk

K030126
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin
Rodgau (Nieder-Roden), Day-Fit - Prävention und Gesundheit, Seestr. 2-4
Mo, ab 19.02.2024, 18.30-20.00 Uhr
€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

K030127
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin
Rodgau (Nieder-Roden), Day-Fit - Prävention und Gesundheit, Seestr. 2-4
Mo, ab 06.05.2024, 18.30-20.00 Uhr, kein Kurs am 20.5.
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Yoga für Menschen mit Übergewicht
- Kleingruppe
Wer denkt, aufgrund des eigenen Körpervolumens kein Yoga praktizieren zu können, ist herzlich eingeladen, diesen Kurs zu besuchen und neue Erfahrungen zu sammeln. Im Kurs üben wir gelenkschonende Haltungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen. Ziel soll es sein, die Körperhaltung zu verbessern, den Stoffwechsel anzuregen und ein gutes Körperbewusstsein zu entwickeln.
Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Yogamatte u. Decke, Yoga-Gurt oder Bademantelgürtel

D030138 vhs Dreieich
Sabine Häder, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Do, ab 15.02.2024, 18.00-19.00 Uhr
€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

D030139 vhs Dreieich
Sabine Häder, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Do, ab 04.04.2024, 18.00-19.00 Uhr
€ 29,-, 4 Termine, 5,3 UE, 4-7 TN

Yoga für den Rücken
Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dem Rücken und der Wirbelsäule. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Abgerundet wird dieser Kurs durch Entspannungstechniken und Atemübungen. Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.
D030140 vhs Dreieich
Sylvia Nahrendorf, Yoga-Lehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, ab 06.02.2024, 18.30-20.00 Uhr, kein Kurs am 2. und 9.4.
€ 86,-, 16 Termine, 32 UE

Yoga für den Rücken
- Kleingruppe
Schmerzen, Verspannungen, Hexenschuss – Yoga kann vorbeugend und schmerzlindernd wirken. Im Kurs stärken, lockern und dehnen wir die Rückenmuskulatur sowie die Faszien. In bewussten Entspannungsphasen üben wir auch geistig loszulassen und tragen so zu einer Reduzierung der Verspannungen bei.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, ggf. Kissen, ggf. Getränk

D030141 vhs Dreieich
Melanie Senft, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 16.02.2024, 08.45-09.45 Uhr
€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

D030142 vhs Dreieich
Melanie Senft, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, 26.04., 03.05., 17.05., 24.05., 07.06., 14.06. und Fr, 21.06.2024, 08.45-09.45 Uhr
€ 51,-, 7 Termine, 9,3 UE, 4-7 TN

Faszien Yoga
- Kleingruppe
Faszien-Yoga hilft dabei, das Bindegewebe gesund und geschmeidig zu halten. Durch die Übungen werden die Faszien gedehnt und in der Folge besser mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt. Verklebungen werden gelöst, wodurch vor allem „Problem-Partien" wie der Nacken-Schulter-Bereich oder der untere Rücken wieder beweglicher werden können. Schmerzen und Verspannungen können abnehmen. Eine entspannte, ruhige Yogapraxis mit sanften Dehnungen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, ggf. Kissen, ggf. Getränk

D030144 vhs Dreieich
Melanie Senft, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 16.02.2024, 10.00-11.00 Uhr
€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

D030145 vhs Dreieich
Melanie Senft, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, 26.04., 03.05., 17.05., 24.05., 07.06., 14.06. und 21.06.2024, 10.00-11.00 Uhr
€ 51,-, 7 Termine, 9,3 UE, 4-7 TN

Vin to Yin Yoga
- Kleingruppe
Vinyasa Flow ist die fließende Verbindung von Bewegung und Atem. Nach diesen kräftigenden Übungen folgen einige Yin Yoga Einheiten, welche die Faszien ansprechen. Insgesamt eine harmonische Übungseinheit, die den Start in das Wochenende verschönert. Für Yoga-Neulinge und Mittelstufe geeignet.
Bitte mitbringen: Yogamatte und eine leichte Decke, ggf. Getränk
D030147 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, ab 09.02.2024, 16.45-18.15 Uhr, kein Kurs am 29.3., 5.4.,12.4., 10.5., 31.5.
€ 173,-, 16 Termine, 32 UE, 4-7 TN

Yin Yoga
- Kleingruppe
Yin Yoga ist ein langsamer Yogastil, in dem die Posen mehrere Minuten lang gehalten werden und damit die tiefen Faszien ansprechen. Dabei können Sie das Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden. Geeignet auch für Neulinge und bei muskulären Verspannungen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, ggf. Kissen, ggf. Getränk
D030148 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, ab 09.02.2024, 18.30-20.00 Uhr, kein Kurs am 29.3., 5.4.,12.4., 10.5., 31.5.
€ 173,-, 16 Termine, 32 UE, 4-7 TN

Keine Zeit? YOGA in Häppchen!
- Kleingruppe
Fehlt Ihnen auch oft die Zeit für eine regelmäßige Yoga-Praxis? Diese fünf Yoga-Einheiten können Sie bequem den ganzen Tag in kleinen Happen genießen, gemütlich zu Hause oder unterwegs. Je nach Tageszeit nutzen Sie eine Einheit, um Ihre Energie wieder in Balance zu bringen, um dann mit Schwung weiterzuarbeiten oder den Feierabend entspannter zu genießen. Wir praktizieren Asana, Pranayama, Mantra, Entspannung, Meditation und entwickeln Strategien, diese Techniken in den Alltag zu integrieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen und Schreibutensilien.
R030128 vhs Rödermark
Eva Maria Sell, Yogalehrerin und Coach
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, 11.03.2024, 18.00-21.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Anti-Stress Yoga
Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit sanften Übungen zu ihrer inneren Mitte kommen möchten. Wir üben Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung (Shavasana) und auf Wunsch auch Meditation. Muskeln und Bänder werden gekräftigt und gedehnt, der Körper gewinnt an Beweglichkeit, der Geist kommt zur Ruhe. Wir gönnen uns eine Auszeit vom Alltag, üben uns im Loslassen und lernen, die daraus gewonnene Kraft und Ruhe in unser Leben zu integrieren.
Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, warme Socken, dickes (Yoga-) Kissen und einen (Yoga-) Gurt.
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

R030135 vhs Rödermark
Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 25.03.2024, 17.45-19.15 Uhr, der letzte Termin liegt in den Sommerferien
€ 70,-, 13 Termine, 26 UE

für Fortgeschrittene
R030137 vhs Rödermark
Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 25.03.2024, 19.30-21.00 Uhr, der letzte Termin liegt in den Sommerferien
€ 70,-, 13 Termine, 26 UE

Hatha Yoga

Sanftes Hatha Yoga
Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga und spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Neben sanften Asanas für mehr Kraft, Koordination, Dehnung und Balance, liegt der Fokus auf der Wiederherstellung der Beweglichkeit. Abgerundet wird dieser Kurs durch Atemübungen und Entspannungstechniken.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030152 vhs Dreieich
Sylvia Nahrendorf, Yoga-Lehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, ab 05.02.2024, 18.30-20.00 Uhr, kein Kurs am 25.3., 8.4., 20.5.
€ 86,-, 16 Termine, 32 UE

D030153 vhs Dreieich
Sylvia Nahrendorf, Yoga-Lehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mo, ab 15.07.2024, 09.30-11.00 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Sommerkurs: Sanftes Hatha Yoga zur Kräftigung und Dehnung
- Kleingruppe
Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist. Aber auch den physischen Körper in Balance zu bringen, zu kräftigen und zu stärken. Mit einfachen bis mittelschweren Asanas (Stellungen) wollen wir spielerisch in unseren Körper hineinfühlen, ihn gezielt dehnen und stärken. Abgeschlossen wird die Einheit mit einer kurzen Meditation in Form von Tiefenentspannung, Traum-, Klang- oder Duftreise.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk
D030154 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 19.07.2024, 09.30-11.00 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Hatha Yoga am Morgen
- Kleingruppe
Starten Sie in Ihren Tag mit sanften und wohltuenden Hatha Yoga Übungen, Atembeobachtung und -lenkung und Meditation. Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

D030155 vhs Dreieich
Sylvia Nahrendorf, Yoga-Lehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 07.02.2024, 09.30-11.00 Uhr, kein Kurs am 3.4., 10.4. und 1.5.
€ 173,-, 16 Termine, 32 UE, 4-7 TN

D030156 vhs Dreieich
Sylvia Nahrendorf, Yoga-Lehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 17.07.2024, 09.30-11.00 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga für Neulinge
- Kleingruppe
Lernen Sie Ihren Körper neu kennen! Die alte Lehre des Hatha Yoga gibt uns Übungen in die Hand, die Vollkommenheit und Stärke unseres Körpers wieder neu zu erfahren. Sie können wieder Zugang zu einer aufrechten und bewussten Haltung, mit der es eine Freude ist, im Leben zu stehen - durch das Erlernen von Körperstellungen und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yogablöcke und einen Yogagurt
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

D030158 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mo, ab 05.02.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

D030159 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mo, ab 08.04.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

D030160 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mo, ab 10.06.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga für Neulinge

Yoga stärkt ganzheitlich und sorgt in angespannten Zeiten für Entspannung. Eine regelmäßige Yoga-Praxis kann viele positive Effekte haben, wie zum Beispiel Stressabbau, mehr Beweglichkeit, Energie und Wohlbefinden. In diesem Kurs können Sie Bewegung und Dehnung genießen und dabei die Basis eines der ältesten Gesundheitssysteme kennenlernen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

D030162 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 14.02.2024, 19.15-20.15 Uhr, Kurs findet auch in den Osterferien statt
€ 29,-, 8 Termine, 10,7 UE

D030163 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 17.04.2024, 19.15-20.15 Uhr
€ 29,-, 8 Termine, 10,7 UE

D030164 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 26.06.2024, 19.15-20.15 Uhr
€ 29,-, 8 Termine, 10,7 UE

Hatha Yoga und Konzentration für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

Die Körperübungen des Hatha-Yoga (Asanas) werden in diesem Kurs sorgfältig eingeübt. Durch die Mobilisierung der Wirbelsäule richtet sich unsere Haltung auf und unsere inneren Kräfte werden wieder neu aktiviert, um das Immunsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Konzentration in der Übung wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen.
Bitte mitbringen: Übungsmatte
R030139 vhs Rödermark
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 15.02.2024, 17.00-18.30 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Hatha Yoga für Mittelstufe

- Kleingruppe

In diesem Hatha Yoga Aufbaukurs vertiefen Sie die erlernten Körperstellungen und Variationen sowie den Gruß zur Sonne. Hierbei kommen unterstützend ausgewählte Hilfsmittel und gründliche Korrektur zum Einsatz. Zudem können Sie mit Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation Abstand vom Alltag gewinnen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yogagurt
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.
D030166 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 07.02.2024, 18.00-19.30 Uhr, Kurs findet auch in den Osterferien statt
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

D030167 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 03.04.2024, 18.00-19.30 Uhr, Kurs findet auch in den Osterferien statt
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

D030168 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 05.06.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga für Mittelstufe und Fortgeschrittene

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

D030170 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 14.02.2024, 18.00-19.00 Uhr, Kurs findet auch in den Osterferien statt
€ 29,-, 8 Termine, 10,7 UE

D030171 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 17.04.2024, 18.00-19.00 Uhr
€ 29,-, 8 Termine, 10,7 UE

D030172 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 26.06.2024, 18.00-19.00 Uhr
€ 29,-, 8 Termine, 10,7 UE

Jannika Hristova

Hatha Yoga für Mittelstufe und Fortgeschrittene

- Kleingruppe

Im Yoga werden Körper und Geist als harmonische Einheit betrachtet. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Yogaerfahrungen gesammelt haben und ihre Praxis vertiefen wollen. Wir werden fortgeschrittene Asanas (Stellungen) üben und halten, tief in den Körper hinein spüren und mit einer Meditation in Form von Tiefenentspannung, Traum-, Klang- oder Duftreise abschließen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

D030174 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Do, ab 15.02.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

D030175 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Do, ab 16.05.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Indem Sie anspruchsvollere neue Asanas kennenlernen und zu einem längeren Verweilen in den schon bekannten Übungen geführt werden, können Spannungen, Verhärtungen und Blockaden im Energiefluss nachhaltig beseitigt werden - durch das Erlernen von Körperstellungen und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yogablöcke und einen Yogagurt
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

D030176 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 06.02.2024, 18.00-19.30 Uhr, Kurs findet auch in den Osterferien statt
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

D030177 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 02.04.2024, 18.00-19.30 Uhr, Kurs findet auch in den Osterferien statt
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

D030178 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 28.05.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE

Sommerkurs Hatha Yoga für Fortgeschrittene
- Kleingruppe
Indem Sie anspruchsvollere neue Asanas kennenlernen und zu einem längeren Verweilen in den schon bekannten Übungen geführt werden, können Spannungen, Verhärtungen und Blockaden im Energiefluss nachhaltig beseitigt werden - durch das Erlernen von Körperstellungen und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Bei gutem Wetter findet der Kurs im Freien statt.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yogablöcke und einen Yogagurt
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

D030179 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 16.07.2024, 18.30-20.00 Uhr
€ 64,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

D030180 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 17.07.2024, 18.30-20.00 Uhr
€ 64,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Durch Yoga Antworten finden
- Kleingruppe
Wir praktizieren Hatha Yoga und nutzen dieses ganzheitliche Potential, um Antworten auf aktuelle Lebensthemen finden zu können, wie z.B. Beziehungen, Konflikte, Beruf u.v.m. Zunächst entspannen wir in die Asana. Während des dann folgenden Nachspürens nutzen wir Frage-Techniken, um vom Problem zur Lösung kommen zu können. Die Asana passt immer genau zur Frage, so dass die Impulse durchaus verblüffend sein können. Klarheit kann entstehen, wenn Körper und Geist zur Ruhe kommen und Spüren und Innehalten möglich sind!
Bitte bequeme Kleidung tragen und Yogamatte, Decke, Schreibutensilien mitbringen
R030140 vhs Rödermark
Eva Maria Sell, Yogalehrerin und Coach
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, 04.03.2024, 18.00-21.00 Uhr
€ 22,- (sowie € 2,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Beweglichkeit, Fitness und Entspannung

Faszi(e)nation - bewegt und entspannt durch die Woche
- Kleingruppe
In dieser Workshop Reihe wollen wir durch individuelle Kombinationen verschiedener Kursformate wie KAHA®, FASZIO®, CIRCL™ und verschiedene Achtsamkeitsvarianten in einem abwechslungsreichen Mix unseren Körper und Geist gleichermaßen herausfordern und entspannen. Durch dieses aktive Regenerationstraining machen wir Sehnen und Bänder elastischer, Muskeln und Faszien beweglicher und den gesamten Muskelapparat geschmeidiger und lassen danach jede Stunde entspannt ausklingen.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

D030222 vhs Dreieich
Daniela Metje-Arras, KAHA® -Instructor, zert. Faszientrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannung und Achtsamkeit
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, ab 13.02.2024, 16.45-17.45 Uhr
€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

D030223 vhs Dreieich
Daniela Metje-Arras, KAHA® -Instructor, zert. Faszientrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannung und Achtsamkeit
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, ab 16.04.2024, 16.45-17.45 Uhr
€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

D030224 vhs Dreieich
Daniela Metje-Arras, KAHA® -Instructor, zert. Faszientrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannung und Achtsamkeit
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, ab 16.07.2024, 16.45-17.45 Uhr
€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Bewegt und entspannt ins Wochenende
-Kleingruppe
In diesem Kurs wollen wir mit einer Kombination aus kraftvollen und dynamischen Elementen aus dem Faszientraining und anderen Trainingsformaten unseren gesamten Körper mobilisieren und kräftigen. Wir verbessern dabei die Beweglichkeit und kommen gleichzeitig mit wechselnden Elementen aus dem Achtsamkeits- und Entspannungsbereich zur Ruhe. Dabei bleibt immer genügend Zeit, auch auf individuelle Bedürfnisse der einzelnen Kursteilnehmer einzugehen und Anregungen für den Alltag zu geben.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

R030143 vhs Rödermark
Daniela Metje-Arras, Faszientrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannung und Achtsamkeit
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, ab 01.06.2024, 10.15-11.45 Uhr, am 15.6. findet kein Kurs statt!
€ 43,-, 4 Termine, 8 UE, 4-7 TN

After-Work Entspannung
Energie tanken, Kraft sammeln, durchatmen, zu sich selbst finden, z.B. nach einem langen Arbeitstag - mit speziellen Übungen aus Mental Balance, Yoga, Pilates, Faszien- und Wirbelsäulengymnastik stärken wir unsere Achtsamkeit, aktivieren, lockern und dehnen die verspannte Muskulatur, besonders im Hals-Nacken-Bereich, im Schultergürtel und im Rücken. Die bewusste Atmung spielt dabei eine zentrale Rolle, auch um in unsere Mitte und unser Gleichgewicht zu finden. Eine Tiefenentspannung, z.B. mit einer Körperreise, rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch oder Decke, evtl. kleines Kopfkissen, dicke Socken
R030171 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Di, ab 13.02.2024, 18.30-19.30 Uhr, kein Kurs am 26.03. und 02.04, dafür aber am 09.04. (Osterferien). Ebenfalls kein Kurs am 30.04. und 07.05.2024
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Stretch und Relax
„Stretching" (Dehnen/ Strecken/ Schwingen) fördert bzw erhält die Flexibilität u Elastizität von Muskeln, Bändern , Sehnen und Faszien. Es dient der Erhaltung und Förderung eines gesunden Bewegungsapparates. Körperliche Entspannung in Verbindungen mit Atemtraining hilft, auch mental loszulassen und zu „relaxen". Diese Trainingseinheiten sind nach körperlicher Belastung, bei Blockaden und auch im Hinblick auf den Alterungsprozess sehr sinnvoll.
Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie Turnschuhe/Schläppchen/Stoppersocken, Matte/ großes Handtuch und Getränk mit.

D030218 vhs Dreieich
Bettina Bielke, Sportdozentin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Mo, ab 12.02.2024, 19.00-19.45 Uhr
€ 22,-, 8 Termine, 8 UE

D030219 vhs Dreieich
Bettina Bielke, Sportdozentin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Mo, ab 29.04.2024, 19.00-19.45 Uhr
€ 22,-, 8 Termine, 8 UE

D030220 vhs Dreieich
Bettina Bielke, Sportdozentin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Mo, ab 15.07.2024, 19.00-19.45 Uhr
€ 16,-, 6 Termine, 6 UE

Wirbelsäulengymnastik
Erlernen Sie wohltuende Übungen zur Aufrichtung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung des Körpers. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen ergänzen das Programm. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und im Liegen ausgeführt.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken und bequeme Kleidung.

D030201 vhs Dreieich
Sylvia Nahrendorf, Yoga-Lehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Di, ab 06.02.2024, 10.30-12.00 Uhr, kein Kurs am 2.4. und 9.4.
€ 86,-, 16 Termine, 32 UE

D030202 vhs Dreieich
Sylvia Nahrendorf, Yoga-Lehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Di, ab 16.07.2024, 10.30-12.00 Uhr
€ 27,-, 5 Termine, 10 UE

Wirbelsäulengymnastik
Eine falsche Haltung kann zu Haltungsschwächen, langfristig zu schmerzhaften Haltungsschäden bis hin zur Minderung der Beweglichkeit führen. Schwerpunkte dieser Gymnastik sind Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Gleichgewicht und Koordinationsübungen ergänzen die Gymnastik. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt.
Bitte mitbringen: Matte oder Decke.
D030204 vhs Dreieich
Sarah Weigl
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Fr, ab 16.02.2024, 18.00-19.30 Uhr, Kurs findet auch in den Osterferien statt, kein Kurs am 10. u. 31.5.
€ 108,-, 20 Termine, 40 UE

Wirbelsäulengymnastik
Dieser Kurs bietet ein Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur gezielten Stärkung der Rumpfmuskulatur und zur Stabilisierung der Körperhaltung zu entspannter Musik. Bleiben Sie beweglich und verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung! Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: Matte und Getränk
R030267 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 14.02.2024, 18.30-19.30 Uhr, kein Kurs am 20.03., 27.03. und 03.04., dafür aber am 10.04. (Osterferien). Ebenfalls kein Kurs am 01.05. und 08.05.2024
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Sanftes Ganzkörper- und Rückentraining
Ein Stuhl kann hier die Bodenmatte ersetzen, muss es aber nicht. Alle Übungen sind auch im Sitzen, Stehen oder Gehen möglich. Neben Ganzkörperkräftigungsübungen stehen Übungen für die Koordination und das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und Mobilisation im Mittelpunkt.
Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, sanftes Gummiband (Theraband oder Gymnastikband)

D030206 vhs Dreieich
Heike Freund
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Mi, ab 14.02.2024, 11.10-12.10 Uhr, kein Kurs am 20.03./27.03./03.04/01.05./08.05.
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Rückenfitness am Vormittag
Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.
Bitte mitbringen: Matte
R030261 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Mo, ab 19.02.2024, 11.00-12.00 Uhr, Kein Kurs am 25.03. und 01.04., dafür aber am 08.04. (Osterferien). Ebenfalls kein Kurs am 29.04., 06.05. und 20.05.2024
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Pilates Rückenfit
Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.
Bitte mitbringen: Matte
R030262 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Di, ab 13.02.2024, 17.30-18.30 Uhr, Kein Kurs am 26.03. und 02.04, dafür aber am 09.04. (Osterferien). Ebenfalls kein Kurs am 30.04. und 07.05.2024
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Mobility Training - mehr Beweglichkeit und Kraft für den Rücken
Wer stundenlang am Schreibtisch sitzt, entwickelt häufig Fehlhaltungen, Bewegungsblockaden und Rückenschmerzen. Mobility Training wirkt dem entgegen. Fließende Trainingseinheiten wechseln sich mit länger gehaltenen Übungen ab und erweitern so die Beweglichkeit des Körpers. In diesem Kurs wird insbesondere der Rücken mobilisiert und aufgebaut. Bitte bringen Sie eine Matte/großes Handtuch mit und tragen bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen/Stoppersocken oder Sportschuhe. Umkleidemöglichkeit ist vorhanden.

D030208 vhs Dreieich
Bettina Bielke, Sportdozentin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Do, ab 22.02.2024, 12.45-13.30 Uhr
€ 46,-, 17 Termine, 17 UE

Sommerkurs: Rückentraining für Kraft und Beweglichkeit
- Kleingruppe
Wer stundenlang am Schreibtisch sitzt, entwickelt häufig Fehlhaltungen, Bewegungsblockaden und Rückenschmerzen. Fließende Trainingseinheiten wechseln sich mit länger gehaltenen Übungen ab und erweitern so die Beweglichkeit des Körpers. In diesem Kurs wird der Rücken mobilisiert und aufgebaut.
Bitte bringen Sie eine Matte/großes Handtuch mit und tragen bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen/Stoppersocken oder Sportschuhe. Umkleidemöglichkeit ist vorhanden.
D030209 vhs Dreieich
Bettina Bielke, Sportdozentin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mo / Do, 15.07.2024-15.08.2024, 11.45-12.45 Uhr, 6 Termine
€ 22,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Ganzkörper-Workout
In diesem Kurs trainieren wir unseren gesamten Körper. Von Termin zu Termin variieren die Schwerpunkte, abwechselnd stehen Bauch-Beine-Po, Arm- und Schultermuskeln, Rückenmuskulatur und weitere Körperpartien im Fokus. Das Workout stärkt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und hält Bänder, Sehnen sowie Faszien elastisch. Die Übungen können an unterschiedliche Fitnesslevel angepasst werden. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk mit.

D030211 vhs Dreieich
Bettina Bielke, Sportdozentin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Mo, ab 05.02.2024, 18.00-19.00 Uhr
€ 68,-, 19 Termine, 25,3 UE

D030212 vhs Dreieich
Bettina Bielke, Sportdozentin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Mo, ab 15.07.2024, 18.00-19.00 Uhr
€ 22,-, 6 Termine, 8 UE

Ganzkörpertraining für Frauen
Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Er bietet ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch-, Beine-, Po- und Rumpfmuskulatur, Faszien und Tiefenmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.
Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Gummiband mit Griffen
D030214 vhs Dreieich
Heike Freund
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Mi, ab 14.02.2024, 10.00-11.00 Uhr, kein Kurs am 20.3./27.3./3.4./1.5./8.5.
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Kraft meets Biokinematik

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln. Zu jeder Übung werden Variationen angeboten, so dass das Training sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch Fortgeschrittene angepasst werden kann. Dieses Ganzkörperprogramm zielt vor allem auf die Kräftigung und Straffung aller Muskelgruppen ab. Abgerundet wird der Kurs mit der Biokinematik. Die spezielle Beübung der Muskulatur führt zu einer veränderten Bewegungsmechanik, einer gesteigerten Selbstwahrnehmung und einem insgesamt besseren Körpergefühl.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk
R030269 vhs Rödermark
Alexandra Weisenburger, lizenzierte Personal Fitnesstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, ab 01.02.2024, 18.30-19.45 Uhr, kein Kurs am 08.02., 23.05. und 30.05.2024. Dafür findet der Kurs auch in den Osterferien statt!
€ 90,-, 20 Termine, 33,3 UE

smovey® - fit bis ins hohe Alter

smovey® ist ein Fitness- und Gesundheitsgerät aus Österreich. Durch die vier freilaufenden Stahlkugeln werden beim Üben leichte Vibrationen erzeugt, die harmonisierend und ganzheitlich auf die lebenswichtigen Prozesse im menschlichen Körper wirken. Ob für den Muskelaufbau oder die gezielte Entspannung, ob drinnen oder draußen, im Stehen, Liegen, Sitzen, Laufen oder als Aquagymnastik. Allein oder in der Gruppe - mit smovey® hat man immer Spaß.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk
R030242 vhs Rödermark
Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum
Sa, 24.02.2024, 14.30-16.45 Uhr
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE
In Zusammenarbeit mit der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rödermark
Eine Anmeldung ist bis zum 12.02.2024 erforderlich.

Fit im Büro - Gutes für Augen und Rücken

Wie kann entspanntes und stressfreies Arbeiten im Büro gelingen? Sie möchten etwas für die Stärkung Ihres Rückens und Sehvermögens tun? Wir sitzen oft zu viel und zu dicht am Bildschirm, die Folgen sind dann Verspannungen. Mit gezielten Übungen werden die Sehfähigkeit harmonisiert und die Selbstheilungskräfte der Augen mobilisiert. Bewegung macht fit und fördert die Durchblutung des Körpers, aber auch der Augen. In diesen Kurs erleben die Kursteilnehmer ein spannendes Programm, das sowohl als Prävention für Normalsichtige als auch für bereits Fehlsichtige aller Altersgruppen geeignet ist.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk
R030244 vhs Rödermark
Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Do, ab 07.03.2024, 18.30-20.00 Uhr
€ 16,-, 3 Termine, 6 UE

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

Gymnastik am Vormittag

Mit ruhiger Musik wird eine rückenfreundliche Gymnastik angeboten. Übungen, die besonders die Problemzonen Bauch, Beine, Po betreffen, stehen im Mittelpunkt. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers.
Bitte mitbringen: Matte
R030260 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Mo, ab 19.02.2024, 10.00-11.00 Uhr, Kein Kurs am 25.03. und 01.04., dafür aber am 08.04. (Osterferien). Ebenfalls kein Kurs am 29.04., 06.05. und 20.05.2024
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Pilates - Wohlfühlprogramm

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt angesprochen, gespannt und gedehnt. Es schult die Körperwahrnehmung, optimiert das Gleichgewicht, fördert eine aufrechte und graziöse Haltung und lässt den Bauch flach und fest werden.
Bitte mitbringen: Matte, Pilatesball (wenn vorhanden) und Getränk
R030263 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 14.02.2024, 17.30-18.30 Uhr, kein Kurs am 20.03., 27.03. und 03.04., dafür aber am 10.04. (Osterferien). Ebenfalls kein Kurs am 01.05. und 08.05.2024
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Sanftes Ganzkörpertraining - Pilates & Entspannung

Mit speziellen sanften Übungen aus Pilates, Yoga, dem Faszien-Training und der Wirbelsäulengymnastik aktivieren wir in diesem Kurs unsere Muskulatur, besonders in Rücken und Bauch. Haltungsübungen und Stretching verbessern einerseits unsere Flexibilität und Beweglichkeit, andererseits trainieren sie unser Gleichgewicht. Mit Atem- und Lockerungsübungen runden wir die Stunde ab, Verspannungen können gelöst werden, und wir finden entspannt zu unserer inneren Mitte.
Bitte mitbringen: Matte, Pilatesball (wenn vorhanden) und Getränk
R030264 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Fr, ab 16.02.2024, 09.15-10.15 Uhr, kein Kurs am 22.03., 29.03., dafür aber am 05.04. und 12.04. (Osterferien). Ebenfalls kein Kurs am 03.05. und 10.05.2024
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Pilates und Entspannung

Entdecken Sie ein abgerundetes Fitness-Training - ganzheitlich und effektiv. Wir stärken die Rücken- und Rumpfmuskulatur, trainieren Koordination und Gleichgewicht und lernen unseren Körper besser zu verstehen. Verschiedene Atemtechniken, Entspannungs- und Stretchingübungen runden das Training ab. Durch regelmäßiges Pilates-Training kann mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, bessere Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Haltung erzielt werden.
Bitte mitbringen: Matte, dicke rutschfeste Socken, Pilatesball (wenn vorhanden)
D030216 vhs Dreieich
Heike Freund
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Fr, ab 16.02.2024, 11.00-12.30 Uhr, kein Kurs am 22.3./29.3./3.5./10.5.
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Feldenkrais® Workshop: Kieferverspannungen lösen. Der Kiefer und seine Verbindung zu Nacken, Augen, Wirbelsäule.

- Kleingruppe

Knirschen Sie nachts mit den Zähnen, knacken Ihre Kiefergelenke, beißen Sie die Zähne fest zusammen? Die Folgen sind oft Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich sowie Kopfschmerzen oder auch Ohrgeräusche.
Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen Sie Ihren Kiefer, seine Bewegungsmöglichkeiten und vielfältigen Zusammenhänge mit Nacken, Augen, Wirbelsäule kennen. Sie erfahren, wie Sie Kiefer und Mund leichter und müheloser bewegen können und sich Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich lösen.
Bitte bringen Sie ein großes Tuch als Auflage für die Matte, ein Handtuch als Unterlage für den Kopf und warme Socken mit.
D030226 vhs Dreieich
Helene Kirchhoff, Feldenkrais®-Lehrerin nach den int. anerkannten Richtlinien für Feldenkrais®
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 17.02.2024, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Feldenkrais® Workshop: Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen lösen.

- Kleingruppe

Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen haben meist ihre Ursache nicht in dem was Sie tun, sondern in dem, wie Sie es tun. Entdecken Sie mit Hilfe von einfachen und mühelosen Bewegungsabläufen, wie jede Bewegung von Schultern, Nacken und Kopf mit Rücken und Becken, Kiefer und Augen zusammenhängt. Sie werden einschränkende Bewegungsgewohnheiten wahrnehmen, und lernen angenehmere, alternative und wirkungsvollere Bewegungsmöglichkeiten kennen. So können Sie mehr Bewegungsfreiheit für sich, Ihre Schultern und Ihren Nacken entwickeln.
Bitte bringen Sie ein großes Tuch als Auflage für die Matte, ein Handtuch als Unterlage für den Kopf und warme Socken mit.
D030227 vhs Dreieich
Helene Kirchhoff, Feldenkrais®-Lehrerin nach den int. anerkannten Richtlinien für Feldenkrais®
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 20.04.2024, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Feldenkrais® Workshop: Gut zu Fuß und beweglich in der Hüfte
- Kleingruppe

Unsere Füße leisten Beachtliches: Sie tragen uns Tag für Tag, Jahr für Jahr – zumeist ohne dass wir uns dieser Leistung bewusst sind. Erst wenn sie schmerzen, werden wir aufmerksam. Sie sind ebenso wie die Hüftgelenke maßgeblich dafür, wie wir stehen, gehen, laufen oder Rad fahren. Sind Koordination und Flexibilität in Füßen und Hüftgelenken eingeschränkt, wirkt sich das auf Bewegungsspielräume in Wirbelsäule, Nacken, Schultern und Knie aus. Entdecken Sie mit Hilfe von einfachen Bewegungsabläufen das Potential Ihrer Füße und Hüftgelenke und verbessern Sie so das Zusammenspiel mit dem ganzen Körper. So können Sie mehr Sicherheit und eine bessere Balance gewinnen.
Bitte bringen Sie ein großes Tuch als Auflage für die Matte, ein Handtuch als Unterlage für den Kopf und warme Socken mit.

D030228 vhs Dreieich
Helene Kirchhoff, Feldenkrais®-Lehrerin nach den int. anerkannten Richtlinien für Feldenkrais®
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Sa, 29.06.2024, 10.00-14.00 Uhr
€ 29,-, 1 Termin, 5,3 UE, 4-7 TN

Tanzfitness - Tanz dich fit!

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

K030228
Vasilica Kerkhoff, Tanzlehrerin
Rodgau (Dudenhofen), Das aktuelle Fitnessstudio, Raiffeisenstraße 7, Kursraum
Di, ab 06.02.2024, 17.45-18.45 Uhr
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Fit und entspannt mit den Tänzen der Maori
- Kleingruppe

Nach einer Einführung zu den neuseeländischen Haka Tänzen und ihrem Weg nach Deutschland, trainieren wir unsere Fitness und Koordination mit AROHA®. AROHA® ist ein Tanz im Dreivierteltakt nach spezieller Musik. In jeder Stunde entsteht eine neue Choreographie aus einfachen Bewegungen. Anschließend finden wir Balance und innere Ruhe mit KAHA®. KAHA® ähnelt dem QiGong - langsame, fließende Bewegungen nach ruhigen Klängen der Maori. Jeden Kurstermin beenden wir mit einer Schlussentspannung.
Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Handtuch, Wechselshirt

D030230 vhs Dreieich
Kerstin Hoffmann, AROHA® Advanced Trainer, KAHA Instructor®
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Fr, ab 07.06.2024, 16.30-18.30 Uhr
€ 43,-, 3 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Hula-Hoop Schnupperkurs
- Kleingruppe

Sie suchen ein kreatives Workout, das Fitness und Bewegungen zu Musik verbindet? Dann sind Sie hier richtig. Mit Spaß an Bewegung werden wir die Grundlagen des Hula Hooping und verschiedene Kombinationen (nicht nur um den Bauch!) lernen.
Vorkenntnisse und eigener Reifen sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

R030270 vhs Rödermark
Lisa Schaffner, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, 07.02.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

R030271 vhs Rödermark
Lisa Schaffner, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, 05.06.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Hula-Hoop am Samstag
- Kleingruppe

Hooping am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen! Wer möchte beschwingt in den Tag starten und eine Runde Hoop schwingen? Egal, ob klassisch um den Bauch, als Neuling oder als Profi mit komplizierten Tricks oder mehreren Reifen, alle Interessierten sind herzlich willkommen. Eigene Reifen sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

R030272 vhs Rödermark
Lisa Schaffner, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Sa, 20.04.2024, 09.30-11.00 Uhr
€ 5,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Hula-Hoop für alle Level
- Kleingruppe

Sie haben schon mal gehoopt und haben Lust, mehr zu lernen? Oder Sie sind totaler Neuling und wollen loslegen? Dieser Kurs ist für alle Schwierigkeitsstufen und Übungswünsche geeignet. Sie möchten am Bauch hoopen? Oder doch lieber mit zwei Reifen? Wie wäre es mit einem Zirkustrick? Oder lieber ganz ohne Tanz - nur zur Fitness? Alles ist möglich! Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

R030275 vhs Rödermark
Lisa Schaffner, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, 14.02. und 21.02.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

R030276 vhs Rödermark
Lisa Schaffner, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, ab 28.02.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 44,-, 4 Termine, 8 UE, 4-7 TN

R030277 vhs Rödermark
Lisa Schaffner, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, ab 12.06.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 44,-, 4 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Lisa Schaffner

Hula-Hoop für Fortgeschrittene: Flow und Choreo
- Kleingruppe

Sie waren bereits in einem Hoop-Kurs und wollen noch mehr lernen? Ganz nach ihren Wünschen werden neue Tricks und Übergänge gelernt und zu fließenden, abwechslungsreichen Sequenzen verbunden. Come and find your flow!

R030280 vhs Rödermark
Lisa Schaffner, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, 17.04.2024 und 24.04.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

Hula-Hoop für Fortgeschrittene: Double und Triple Hooping
- Kleingruppe

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

R030282 vhs Rödermark
Lisa Schaffner, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, 15.05.2024 und 22.05.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

R030284 vhs Rödermark
Lisa Schaffner, zertifizierte Hoopdance- und -fitnesstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, 28.08.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Frühlingsgefühle in der Stadt: Fitness-Wanderung entlang des Frankfurter Mainufers

Genießen Sie herrliche Aussichten auf Frankfurt und erleben Sie die frühlingshafte Stimmung am Frankfurter Mainufer. Wir starten am Frankfurter Südbahnhof (Ausgang; Bus und Straßenbahn) und wandern auf der Sachsenhäuser Seite in Richtung Osten zur Gerbermühle (n.B. Kurzeinkehr). Dann kurz zurück zur Zugbrücke und dort wechseln wir auf die City-Seite. Am Mainufer entlang machen wir Halt an einer Outdoor-Fitness-Station. Wir wandern weiter an der Europäischen Zentralbank vorbei zum „Eisernen Steg". Dort lernen wir „Nizza" (Pflanzenwelt) am Mainufer kennen. Als letzte Etappe geht es weiter zur Westhafenbrücke (toller Mainblick). Dort endet die Tour und wir gehen ein kleines Stück zurück zum Schlussausklang ins Café NIZZA. Diese Wanderung von ca. 12 km dauert ca. 4 Std. Sie ist gut für Wanderneulinge und bestens zum Fotografieren und zum Betrachten der Stadt per Fernglas geeignet. Die Wanderung findet bei starkem Regen oder extremen Wetterlagen nicht statt (ggf. rückfragen).
Funktionale Kleidung, Wetter angepasst, Turn- oder Laufschuhe, Getränk und kleinen Snack, Wanderstöcke/Nordic-Walking-Stöcke nur nach eigenem Bedarf.

K030232
Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, Mitglied im Dt. Alpenverein Frankfurt
Treffpunkt: Frankfurt, Südbahnhof, Ausgang Diesterwegplatz
Sa, 20.04.2024, 13.00-17.00 Uhr
€ 14,-, 1 Termin, 5 UE

K030233
Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, Mitglied im Dt. Alpenverein Frankfurt
Treffpunkt: Frankfurt, Südbahnhof, Ausgang Diesterwegplatz
Sa, 25.05.2024, 13.00-17.00 Uhr
€ 14,-, 1 Termin, 5 UE

Fitnesswanderung: der Taunus im Wechsel der Jahreszeiten

Diese Bergwanderung führt Sie durch den landschaftlich reizvollen Taunus über die weiße Mauer (Pause), weiter Fuchstanz (1. Rast) und zum Großen Feldberg mit seiner tollen Aussicht.
Sie erlernen bei der Wanderung die Grundlagen und Verhalten des Bergwanderns. Die Wanderung von ca. 12 km dauert insgesamt ca. 4,5 Std. Sie ist bestens zum Fotografieren und für einen Einstieg ins Bergwandern geeignet. Vorausgesetzt wird eine Grundkondition, um längere Strecken und Anstiege zu bewältigen.
Am Ende lassen wir die Wanderung im Restaurant Feldberghaus gemütlich ausklingen (Ersatzweise: „Waltraud", Hohemark). Der Rückweg vom Gr. Feldberg zur Hohemark erfolgt mit dem Bus (eigene Kosten).
Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (Ausnahme extreme Wetterlagen - ggf. Rücksprache halten). Bitte planen Sie zusätzlich 2 Std. Puffer-Zeit für etwaige Busverspätungen etc. ein.
Funktionale Kleidung (Wetter angepasst) Wander/Nordic-Walking-Stöcke, feste Wanderschuhe Getränke, Essen, Wechselkleidung.

Frühling

K030235
Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, Mitglied im Dt. Alpenverein Frankfurt
Oberursel, Treffpunkt: Taunus-Informationszentrum, Hohemark
Sa, 27.04.2024, 12.00-17.30 Uhr
€ 19,-, 1 Termin, 7 UE

Sommer

K030236
Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, Mitglied im Dt. Alpenverein Frankfurt
Oberursel, Treffpunkt: Taunus-Informationszentrum, Hohemark
Sa, 06.07.2024, 12.00-17.30 Uhr
€ 19,-, 1 Termin, 7 UE

Information und Prävention

Podiumsdiskussion: Hitze in Europa – gesundheitliche Folgen und regionale Lösungen

In unseren Städten wird es immer heißer - mit erheblichen Auswirkungen auf die Lebensqualität der Menschen. Dr. Christof Wettach, Kinderarzt aus Lahr bei Offenburg, spricht über die gesundheitlichen Auswirkungen der Klimakrise insbesondere auf Kinder, kranke und alte Menschen in Europa. Adela Žatecky, Ärztin im Gesundheitsamt des Kreises Offenbach, erläutert, was die Kommunen und der Kreis dagegen tun können.
K030316
Dr. Christof Wettach, Dr. Adela Žatecky
Dietzenbach, Kreishaus, Werner-Hilpert-Str. 1, Raum 1.A.02 „Kiryat Ono"
Mi, 19.06.2024, 19.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
um Anmeldung wird gebeten
In Kooperation mit dem KlimaschutzKreises Offenbach, Europe Direct Relais Rhein-Main sowie der vhs Landkreis Darmstadt-Dieburg

Vortrag: Parodontitis und Diabetes Mellitus - ein gefährliches Wechselspiel

Menschen mit Diabetes Mellitus haben ein erhöhtes Risiko an Parodontitis zu erkranken. Gleichzeitig können die durch die Parodontitis bedingten Entzündungen im Mund die Insulinresistenz der Zellen fördern und dadurch die Blutzuckerwerte verschlechtern. In diesem Vortrag liegt das Augenmerk auf den Folgen des Wechselspiels der beiden Krankheiten sowie den Möglichkeiten der Prävention und Reduktion von Risikofaktoren. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Ihre Fragen.
D030308 vhs Dreieich
Medeea Winkler, Zahnärztin, Dr. med. Konrad Binder, Facharzt für Innere Medizin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo, 11.03.2024, 18.30-20.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Workshop: Armband mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle werden bereits seit Jahrhunderten aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Wirkung eingesetzt und erfahren in den letzten Jahren wieder zunehmend an Bedeutung. Die Öle sind natürliche, aromatische Verbindungen, welche in Wurzeln, Rinden, Stängeln, Blüten, Samen und anderen Pflanzenbestandteilen vorkommen. In diesem Workshop erhalten Sie eine kurze Einführung zu ätherischen Ölen und stellen anschließend ein Armband her, mit dem Sie die für Sie passenden Öle immer in „Riechnähe" haben.

D030312 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, 18.04.2024, 17.00-19.15 Uhr
€ 8,- (sowie € 10,- in bar für Kursmaterial), 1 Termin, 3 UE

R030301 vhs Rödermark
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Sa, 27.04.2024, 14.00-16.15 Uhr
€ 16,- (sowie € 10,- in bar für Kursmaterial an die Kursleitung), 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN (Kleingruppe)

Su-Jok - Koreanische Akupressur

- Kleingruppe

Su (Hand) Jok (Fuß) wurde von dem südkoreanischen Wissenschaftler Prof. Dr. Park Jae Woo entwickelt. Dabei handelt es sich um eine Akupressur Methode, bei der bestimmte Reflexzonen des Meridiansystems an der Hand sowie am Fuß stimuliert werden sollen. Im Kurs wird die Methode anhand von Bildern und kleinen Videos vorgestellt und anschließend intensiv geübt, wie sie an der eigenen Hand angewendet werden kann. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten „Akupressurpunkte", die bei somatischen Beschwerden wie Magen-Darm oder Blasenentzündung entspannend und unterstützend wirken können. Begleitend werden im Kurs zur Entspannung Übungen aus dem Qi-Gong praktiziert.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, warme Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen, etwas zu trinken und ein kleiner Snack.
D030314 vhs Dreieich
Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Raum 2.006
Mi, 26.06. und 03.07.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 43,- (sowie € 20,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Ernährung und Kochen

Koreanisches Street Food
- Kleingruppe
Korea ist eine Hochburg für leckeres, gesundes und schmackhaftes Essen. Die ausgeprägte Esskultur ist nicht nur in Restaurants zu finden, sondern besonders in den Abendstunden öffnen die vielen, kleinen Street-Food-Läden. Lernen Sie in diesem Kurs die Klassiker „Tteok-Bokki" und „Gim-Bap" kennen, sowohl in originaler als auch in vegetarischer Variante.
Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, sowie Topflappen, Behälter für Kostproben, Getränke Ihrer Wahl.
D030513 vhs Dreieich
Younghwa Kwon
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Do, 15.02.2024, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Ölwechsel in der Küche
- Kleingruppe
Ein richtiges Anwenden von Fetten beim Kochen ist genauso wichtig für unsere Gesundheit wie ein geeignetes Schmiermittel im Automotor. In der Küche können selbst hochqualitative Öle beim Erhitzen oder falscher Aufbewahrung gesundheitliche Schäden verursachen. An diesem Abend lernen wir, welche Fette zum Backen, Braten oder für kalte Speisen geeignet sind. Anschließend wenden wir diese Kenntnisse bei der Zubereitung von leckeren abwechslungsreichen Gerichten gemeinsam an.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben
D030520 vhs Dreieich
Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Do, 08.02.2024, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 17,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Basiskurs - einfach, gesund und lecker kochen
Sie haben keine Lust mehr auf Fast Food oder Kantinenessen? Haben jedoch nicht viel Erfahrung in der Küche? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. In geselliger Runde lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand leckere und nahrhafte Gerichte für ein bis zwei Personen zubereiten können, auch Bevorratung und Improvisation stehen auf dem Programm. Beispielhafte Gerichte sind Eintöpfe, Quiche, Gulasch, Hühnerfrikassee, Gemüsecurry, Steak und Bratkartoffeln. Die Teilnehmenden können sehr gerne eigene Wünsche einbringen. Am Ende des Abends wird das Gekochte gemeinsam verspeist.
Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, Schürze, Geschirrhandtuch, Messer, Schneidebrett, Gefrierbeutel oder Gefäße für Reste.
D030524 vhs Dreieich
Heinz Lewandowski, Akademieleiter i.R.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Mo, ab 19.02.2024, 18.00-21.00 Uhr
€ 54,- (sowie € 10-15,- für Lebensmittel pro Termin, bitte jeweils bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 20 UE

Nachtisch ohne Haushaltszucker: gesund, schnell und lecker
- Kleingruppe
An diesem Abend erfahren Sie, warum wir Verlangen nach Süßem haben, was der Haushaltszucker in unserem Körper bewirkt und wie man ihn ersetzen kann. Wir backen herrlich duftenden Apfel-Rosinen-Kuchen, machen cremiges Schoko-Bananen-Mousse und zaubern andere gesunde Desserts. Anschließend genießen wir sie gemeinsam mit schmackhaftem Kräutertee.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben
D030526 vhs Dreieich
Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Do, 29.02.2024, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 12,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Einführung in die Fermentation: Eine archaische Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen
- Kleingruppe
Kimchi und Sauerkraut - Milchsaure Geschwister und Beispiele der Milchsäuren. Fermentation aus Ost und West. Eine Gegenüberstellung.
In allen Kulturen gibt es lang bewährte Techniken, Lebensmittel auf verschiedene Arten haltbar zu machen. In diesem Workshop entdecken wir zusammen die klassische Konservierungsmethode der Fermentierung. Gemeinsam werden unterschiedliche Kostproben verköstigt, Gespräche über das Medium geführt und selbst erzeugte kulinarische Erlebnisse für Zuhause hergestellt. Anschließend wird noch eine Anleitung für die eigene Produktion erarbeitet.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Einmachgläser (Schraubglas oder Drahtbügelglas jeweils ca. 700ml), Schreibmaterial
D030528 vhs Dreieich
Sonja Herrmann
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Mi, 06.03.2024, 18.00-21.00 Uhr
€ 22,- (sowie € 12,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Festliche Ostern mit allerlei Geflügel - Hühnchen, Ente und Pute zum Fest und Eier im Nest
- Kleingruppe
Geflügel kann vielfältig verwendet werden: Aus einem Suppenhuhn kochen wir leckere Brühe mit frischen „Krümelchen-Nudeln", verarbeiten das Fleisch zu Frikassee und Geflügelsalat oder als Füllung für Ragout fin. Zum knackigen Salat an gefüllten Eiern gibt es Hühnerleber mit Apfel-Zwiebeln, Putenschnitzelchen in Honig-Senf-Marinade, Ente à l'Orange oder „Coq au vin" - Hühnchen in Rotwein zu Kartoffel-Spinat-Roulade und selbstgemachten Kroketten. Zum süßen Abschluss bereiten wir Mango-Kokos-Creme im Glas und heißen „Bombardino" mit Eierlikör - und dann kann Ostern kommen...
Bitte mitbringen: 1 kleine Glasflasche oder 1 Marmeladenglas, 6-8 fest verschließbare Behälter für eventuelle Reste
D030530 vhs Dreieich
Gabriele Andresen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Do, 07.03.2024, 17.30-22.00 Uhr
€ 32,- (sowie € 20,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 6 UE, 4-7 TN

Weltagrarhandel und seine Folgen - anhand des Beispiels vom Hühnerfleischexport: Unsere Reste für Afrika?
K010015
Irina Cachay, Ing. Dipl. Agrar.
In Kooperation mit der Fairtrade-Beauftragten des Kreises Offenbach der Engagement Global gGmbH und Europe Direct Relais Rhein-Main
Beschreibung siehe S.

Anju Menü: Jeon (Koreanische Pfannkuchen) & einfaches Kimchi
- Kleingruppe
Anju Menü: es gibt sicherlich ungefähr 100 verschiedene „Vorspeisen", die zu alkoholischen Getränken gereicht werden, davon gehört Jeon zu den beliebtesten. Es ist ein pfannkuchenähnliches Gericht in der Koreanischen Küche. Jeon bedeutet flach gebacken/gestreckt. Sie werden mit verschiedenen Zutaten wie Meeresfrüchten und Gemüse gemischt und in Öl gebraten. Die Grundzutaten sind Wasser, Mehl und Ei. Dazu wird traditionell einfaches Kimchi serviert.
Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, sowie Topflappen, Behälter für Kostproben, Getränke Ihrer Wahl.
D030532 vhs Dreieich
Younghwa Kwon
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Do, 14.03.2024, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

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

Basische Frühlingsküche
- Kleingruppe
Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf und die vegetarische, saisonale und regionale Vielfalt bietet frisches und vor allem farbenfrohes Gemüse sowie zahlreiche Kräuter für unsere Frühlingsküche. Daraus kreieren wir vitalstoffreiche und geschmackvolle vegetarisch/vegane Gerichte aus der 5-Elemente-Küche nach TCM (trad. Chin. Medizin). Wir kochen ein frühlingshaftes Menü, dessen Gerichte für einen festlichen Anlass, die gesunde Mittagspause oder ein leichtes Abendessen nachgekocht werden können.
Bitte mitbringen: Schürze, 1-2 fest verschließbare Behälter für ggf. Reste
D030533 vhs Dreieich
Daniela Palombo, Ernährungscoach (IHK)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Mi, 20.03.2024, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 14,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Koreanische Spezialitäten: Bibimbap mit Bulgogi
- Kleingruppe
Korea ist eine Hochburg für gesundes und schmackhaftes Essen. Besonders beliebt ist das Gericht Bibimbap mit Bulgogi, auch vegetarisch mit Reis, verschiedenen Gemüsesorten, Rettich Kimchi, gebratenem Ei, mit einer speziellen Sauce Gochujang (Chillipaste) - ein absoluter Gaumen- und Augenschmaus.
Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, sowie Topflappen, Behälter für Kostproben, Getränke Ihrer Wahl.
D030534 vhs Dreieich
Younghwa Kwon
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Do, 21.03.2024, 17.30-21.00 Uhr
€ 27,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Kochen und essen mit Wein
- Kleingruppe
Wein ist mehr als nur ein perfekter Begleiter edler Speisen! Erleben Sie, wie Weine verschiedener Rebsorten und Herkunftsländer Ihre Küche bei internationalen Vorspeisen, Hauptgerichten und bei Desserts bereichern und erfahren Sie, welche Weine die passenden Begleiter zu Tisch sind.
Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, Schürze, Geschirrhandtuch, Messer, Schneidebrett, Gefrierbeutel oder Gefäße für Reste.
D030536 vhs Dreieich
Heinz Lewandowski, Akademieleiter i.R.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Mo, 22.04.2024, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 40 Lebensmittelumlage für Wein und Nahrungsmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termine, 5 UE, 4-7 TN

Pseudogetreide - die große Unbekannte
- Kleingruppe
Habt Ihr schon mal was von Amaranth, Quinoa oder Buchweizen gehört? Die sogenannten Pseudogetreide sind nicht nur glutenfrei, sondern enthalten auch eine Menge an Vitaminen und Mineralstoffen und schmecken bei der richtigen Zubereitung außergewöhnlich lecker. Wie wäre es mit einem fruchtigen Quinoa-Salat, einer mediterranen Buchweizen-Gemüse-Pfanne oder knusprigen Amaranth-Keksen? Diese und andere Rezepte werden wir gemeinsam zaubern und anschließend beim vielfältigen Abendbüffet genießen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben
D030538 vhs Dreieich
Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Do, 25.04.2024, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 15,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Basische Sommerküche
- Kleingruppe
Wir bereiten leichte basische Sommer-Rezepte aus der ganzheitlichen 5-Elemente-Küche nach TCM (trad. Chin. Medizin). Die ausgewählten Rezepte sind vorwiegend vegetarisch und vegan. Die geschmackvollen Gerichte sind alltagstauglich und unkompliziert nachzukochen, auch für Teilnehmende mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Nehmen Sie Inspirationen für eine leichte Mittagspause, ein geschmackvolles und verträgliches Abendessen oder abwechslungsreiche Beilagen für Ihre nächste Grill-Party mit. Mit diesen Rezeptideen kommen Sie leicht und erfrischt durch den Sommer.
Bitte mitbringen: Schürze, 1-2 fest verschließbare Behälter für ggf. Reste
D030540 vhs Dreieich
Daniela Palombo, Ernährungscoach (IHK)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Mi, 19.06.2024, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 14,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Vollwertbrot backen - einfach-natürlich-lecker
- Kleingruppe
Dieser Kurs richtet sich an Menschen ohne oder mit wenig Backerfahrung. Wir backen gemeinsam ein vollwertiges Brot mit frisch gemahlenem Getreide ohne Zusatzstoffe, wie zu Großmutters Zeiten. Dazu werden wir unter anderem einen gesunden herzhaften und einen süßen Aufstrich zubereiten.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben, bei langen Haaren ein Haargummi, ein Paar saubere Schuhe für die Küche.
D030542 vhs Dreieich
Kirstin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Di, 14.05.2024, 17.30 - 21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 15,- für Bio-Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Vollwertbrot backen mit Sauerteig
- Kleingruppe
Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Backerfahrung. Am Freitagabend stellen wir gemeinsam einen Sauerteig und einen Kühlschrankteig her, den wir am nächsten Morgen zu Brot und Brötchen ausbacken. Dazu werden wir einen gesunden herzhaften und einen süßen Aufstrich zubereiten. Zum Abschied bekommen alle einen Sauerteig mit nach Hause.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben und ein sauberes Marmeladenglas, bei langen Haaren ein Haargummi und ein Paar saubere Schuhe für die Küche.
D030544 vhs Dreieich
Kirstin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Fr, 07.06.2024, 18.30 - 20.45 Uhr
Sa, 08.06.2024, 10.15 - 14.00 Uhr
€ 43,- (sowie € 15,- für Bio-Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Mentale Gesundheit

Freude und Leichtigkeit einladen
- Kleingruppe
Sorgen, Angst und negatives Denken und Fühlen schwächen nachweislich das Immunsystem. Damit sind wir anfälliger für Krankheiten. Um uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ist Freude ein wesentlicher Faktor. Wir wollen in diesem Kurs das umfangreiche Feld der Freude gestalten und Möglichkeiten und Lösungen für den Alltag schaffen und verankern. Dazu helfen uns Düfte, Energieübungen, Entspannung und Meditation sowie Techniken aus dem NLP.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
D030610 vhs Dreieich
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 04.02.2024, 10.30 - 15.45 Uhr
€ 38,- (sowie € 8,- für Kursmaterial und ätherische Öle, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 7 UE
min. 4, max. 7 TN
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Dem Neuen auf der Spur
- Innere Türen öffnen mit „Focusing“
- Kleingruppe
„Wenn ihr's nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen“ (J.W.v. Goethe)
Ideen, was wir gerne tun, erreichen, verändern wollen, haben wir im Kopf vielleicht viele. Doch was davon entspricht auch in der Tiefe unserem Erleben?
Was möchte wahrhaftig in uns und unserem Leben lebendig werden? Mit Hilfe der Methode „Focusing“ tauchen wir ein in die Fülle des gegenwärtigen Augenblicks und richten die Aufmerksamkeit in unsere Körpermitte. Wir begegnen dem was ist, dem was war und dem, wie es richtig wäre. Wir verabschieden uns von allen Konzepten und lassen uns überraschen vom Fluss unseres Lebens und den nächsten stimmigen Schritten.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien
D030612 vhs Dreieich
Christine Göllner, Diplom-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 10.02.2024, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,-, 1 Termin, 10 UE, 4-7 TN

Online-Vortrag:
Wie Kriege alte Ängste wecken: Traumatisierung und Trauma-Reaktivierung im Alter – Hintergründe und Bewältigungsstrategien
Die heutigen Alten haben als Kinder und Jugendliche im Zweiten Weltkrieg sehr häufig schwere, potenziell traumatisierende Erfahrungen durchgemacht. Nach Ende des Krieges haben sie in den „Aufbaujahren“ Disziplin, Fleiß und Sparsamkeit entwickelt, um sich sicher zu fühlen und nie wieder einer lebensbedrohlichen Hilflosigkeit ausgesetzt zu sein.
Unter dem Eindruck eines als bedrohlich empfundenen körperlichen Alterungsprozesses oder aktueller Kriegsereignisse in Europa kann es auch nach Jahrzehnten „plötzlich“ zu einer Reaktivierung der lange zurückliegenden traumatischen Erfahrungen kommen. Der Vortrag wird an Hand von Fallbeispielen solche Trauma-Reaktivierungen im Alter verstehbar machen und Strategien aufzeigen, wie man sich schützen und Bewältigungsmöglichkeiten stärken kann.
K030601
Prof. Dr. Gereon Heuft
vhs.cloud
Mi, 28.02.2024, 19.00-20.30 Uhr
gebührenfrei
(tel.) Anmeldung erforderlich.
In Kooperation mit der vhs Landkreis Darmstadt-Dieburg und der vhs Region Kassel

Mehr innere Stärke (Resilienztraining)
- Kleingruppe
Innere Stärke ist die Widerstandskraft (Resilienz), trotz schwieriger Situationen und Umstände nicht zu verzagen. Die Krisen nicht nur meistern zu können, sondern auch daran zu wachsen. In diesem Kurs erfahren Sie inspirierende Impulse zur eigenen Stärkung und aktiven Versorgung eigener Bedürfnisse, um das Leben mit mehr Kraft und Leichtigkeit zu gestalten. Dies kann für innere Zufriedenheit und Klarheit für sich selbst sowie im Auftreten nach Außen sorgen. Techniken aus Resilienz, Mentaltraining, Energieheilkunde unterstützen den Kurs.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
D030613 vhs Dreieich
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mi, 27.03.2024 und 03.04.2024, 17.15-20.15 Uhr
€ 43,- (sowie € 5,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN
Mentaltraining darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Die Kraft des positiven Denkens
- Kleingruppe
Unsere Gedanken bestimmen wie es uns geht! Berufliche Herausforderungen und persönliche Belastungen führen oft zu Überforderung, Stress und innerer Unruhe. Angstzustände und auch körperliche Beschwerden können die Folge sein. Wie Sie durch eine veränderte Sicht der Dinge und neue Denkansätze Ihren Umgang damit deutlich verbessern können, erarbeiten wir in diesem Workshop. Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge können wir ebenfalls positive Elemente integrieren. Übungen aus der Resilienz, Mentaltraining und Achtsamkeit sowie Entspannungs- und Visualisierungsübungen begleiten den Kurs.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
D030614 vhs Dreieich
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Fr, 12.04.2024, 15.00-18.45 Uhr
€ 27,- (sowie € 5,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN
Mentaltraining darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Der eigenen Spur folgen – eine Einführung in die Methode des Focusing
- Kleingruppe
Wenn ein Mensch konsequent der Spur der eigenen Wahrheit folgt, beginnt er nach außen zu strahlen und andere anzuziehen. In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, unserer inneren Stimme zu lauschen. Wir widmen unsere Aufmerksamkeit dem Ort in unserem Körper, der sowohl das körperliche Wissen von dem enthält, was nicht stimmt, als auch von dem, wie es richtig wäre.
Es erwartet Sie eine Einführung in die Methode des Focusing, die den Zugang zu Gespür und Intuition unterstützt und damit Entwicklung und wahrhaftige Lebendigkeit ermöglicht.
D030616 vhs Dreieich
Christine Göllner, Diplom-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 28.04.2024, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,-, 1 Termin, 10 UE, 4-7 TN

Zur vollen Blüte gelangen. Ein sommerliches Entfaltungswochenende mit der Methode „Focusing“
- Kleingruppe
Stellen wir uns einmal vor: Wir alle sind Blumen und unser einzigartiges Wesen ist in einem Samenkorn angelegt. All unsere Fähigkeiten, Gaben, Vorlieben und Eigenheiten sind darin enthalten. Bei Entfaltung ist diese einmalige Blume an Schönheit und Stimmigkeit nicht zu übertreffen. Damit wir zu unserer vollen Blüte gelangen, braucht unser Samenkorn eine nährende Umgebung und liebevolle Zuwendung. In diesem Workshop widmen wir uns unseren inneren Samen und Keimlingen. Wir nehmen Kontakt auf, unterstützen Sie in Ihrem Wachstum, entfalten mit liebevollem Blick ihre Schönheit und entdecken dabei uns selbst. Sie lernen dabei die Methode „Focusing“ kennen, mit der wir üben, unterschwelliges Erleben zugänglich zu machen und in Worte zu fassen.
Bitte mitbringen:
D030618 vhs Dreieich
Christine Göllner, Diplom-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 15.06.2024, 10.00-17.30 Uhr
So, 16.06.2024, 10.00-14.00 Uhr
€ 81,-, 2 Termine, 15 UE, 4-7 TN

Freude und Leichtigkeit einladen. Beziehungen lebendig gestalten.
- Kleingruppe
Angst und negatives Denken und Fühlen schwächen nachweislich das Immunsystem und machen uns anfälliger für Krankheiten. Freude ist ein wesentlicher Faktor, damit wir uns wohler fühlen. Mit einer positiven, selbstsicheren Ausstrahlung sind wir klarer, aufgeschlossener und zielgerichteter in der Kommunikation mit anderen. Wir werden in diesem Kurs das umfangreiche Feld der Freude gestalten und Möglichkeiten und Lösungen für den Alltag schaffen und verankern. Dazu helfen uns Düfte wie Orange, Zitrone und Lavendel. Sie können praktische Erfahrungen machen und erhalten Möglichkeiten für den täglichen Gebrauch. Energieübungen, Entspannung und meditative Übungen und Techniken aus dem NLP begleiten den Kurs.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
D030620 vhs Dreieich
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 23.06.2024, 10.00-16.00 Uhr
€ 43,- (sowie € 10,- für Kursmaterial und ätherische Öle, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN
Meditation darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

SPRACHEN

Sprachen öffnen die Welt

„Sprichst Du mit einem Menschen in einer Sprache, die er versteht, erreichst Du seinen Verstand. Sprichst Du mit ihm in seiner Sprache, erreichst Du sein Herz."

(„If you talk to a man in a language he understands, that goes to his head. If you talk to him in his language, that goes to his heart.") – frei nach Nelson Mandela

Bei uns lernen Sie die Sprache(n), die Sie brauchen und lieben. Wir bieten fundierte sprachliche Bildung mit modernen Methoden.
Sie sind alle herzlich willkommen, wir freuen uns auf Sie – bis bald!

Deutsch als Fremdsprache

Information und Anmeldung:
Die vhs Kreis Offenbach bietet im Bereich Deutsch als Fremdsprache verschiedene Kursformate auf allen Stufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens an. Vor der Teilnahme an unseren Deutschkursen und -prüfungen ist eine persönliche Anmeldung erforderlich, um auf der Grundlage eines ausführlichen Beratungsgesprächs und gegebenenfalls eines kostenlosen Einstufungstests den passenden Kurs bzw. die geeignete Prüfung zu finden.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns:
06103 3131-1313

Kurszeiten:
- **vormittags (Mo-Fr 08.30-11.45 Uhr/12.30 Uhr bzw. Sa. 09.00-12.15 Uhr)**
- **nachmittags (14.00-17.15 Uhr)**
- **abends (18.00-21.15 Uhr)**

drei- bis fünfmal wöchentlich

Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz
Die vhs Kreis Offenbach ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Integrationskursen. Alle Personen mit Migrationshintergrund ohne ausreichende Deutschkenntnisse können diese Fördermöglichkeit beantragen oder werden gegebenenfalls von Amts wegen berechtigt bzw. verpflichtet. In Integrationskursen beträgt die Gebühr für berechtigte Teilnehmende (ohne Kostenbefreiungsbewilligung) € 2,29 pro Unterrichtsstunde.

Integrationskurse mit Alphabetisierung
vormittags

Allgemeine Integrationskurse
vormittags, nachmittags und abends

Berufsbezogene Deutschkurse nach dem Aufenthaltsgesetz
Die vhs Kreis Offenbach ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Berufssprachkursen (DeuFöV). Die Berechtigung zur Teilnahme erteilen in der Regel die Jobcenter und die Bundesagenturen für Arbeit bzw. unter bestimmten Voraussetzungen auch das BAMF. Teilnahmevoraussetzung ist der abgeschlossene Integrationskurs.

Berufsbezogene Deutschkurse (B2)
vormittags

Mittelstufe (B1+, B2, C1)
vormittags und abends

Bitte erkundigen Sie sich gerne bei uns nach folgenden besonderen Angeboten im Bereich „Deutsch als Fremdsprache“:
- **Prüfungstraining DTZ, telc B1, B2 und C1**
- **Fertigkeitentraining kompakt (Schreiben, Sprechen, Lesen, Grammatik, Phonetik, Rechtschreibung etc.)**
- **Bildungsurlaub**

Unterrichtsorte

Dreieich
Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)
Frankfurter Str. 160-166
63303 Dreieich

Rödermark
Dieburger Str. 9-11
63322 Rödermark
und andere in Rödermark

Dietzenbach
Wilhelm-Leuschner-Str. 33
63128 Dietzenbach

Deutsch lernen mit digitalen Medien
Im Selbstlernzentrum im HLL (Raum 2.102) stehen Ihnen verschiedene neuere Sprachlernprogramme kostenlos zur Verfügung. Sie können hier zusätzlich und ergänzend zum Unterricht Ihre Sprachkenntnisse (Niveaustufen A1-C2) verbessern. Beispielsweise können Sie gezielt Ihre Aussprache trainieren oder Ihren Wortschatz erweitern. Dafür sollte ein Grundlagenwortschatz auf Niveau A1 vorhanden sein. Sie lernen an 32 modernen PC-Lernplätzen. Gern helfen wir Ihnen bei der Anwendung. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 06103 3131- 1313 oder vhs@kreis-offenbach.de.

Einbürgerung

Sie möchten die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen und müssen deshalb den Einbürgerungstest zum staatsbürgerschaftlichen Wissen ablegen. Vielleicht brauchen Sie auch eine Sprachprüfung auf dem Niveau B1 als Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse.
Beide Prüfungen können Sie im Prüfungszentrum der Volkshochschule Kreis Offenbach ablegen.
Bitte rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gern, Tel. 06103 3131–1313.

So geht es mit uns zur Einbürgerung:
- ☑ persönliches Beratungsgespräch bzgl. Prüfungen
- ☑ Prüfungstraining kompakt für die B1-Sprachprüfung (optional)
- ☑ Anmeldung zum Einbürgerungstest und falls nötig auch zur B1-Sprachprüfung
- ☑ Prüfung(en) ablegen

Termine für den Einbürgerungstest

Anmeldeschluss	Prüfungstermin
20.02.2024	21.03.2024
07.04.2024	08.05.2024
15.04.2024	16.05.2024
10.05.2024	12.06.2024
17.05.2024	20.06.2024

Sprachprüfungen

Über unsere Prüfungen im Bereich ‚Deutsch als Fremdsprache‘ (DTZ, DTB, telc B1/B2/C1) informieren wir Sie gerne auf Anfrage.

Fremdsprachen

Arabisch

Arabisch - Beratung für alle Niveaustufen mit Einführungspräsentation
Sie haben mindestens geringe Vorkenntnisse des Arabischen und sind sich nicht sicher, welcher unserer Arabisch-Sprachkurse der richtige für Sie ist? Eventuell unterscheiden sich auch Ihre schriftlichen Kompetenzen stark von den mündlichen und Sie wissen nicht, in welchem Kurs Sie am besten aufgehoben wären? Herr Ghalayini, erfahrener Arabischlehrer auf allen Niveaustufen und Dozent unserer Kurse, wird Sie umfassend beraten und Ihnen einen Kurs empfehlen. Sollten Sie keinerlei Vorkenntnisse, aber Fragen - z.B. zu unseren Kursinhalten - haben, sind Sie zum unverbindlichen, gebührenfreien Infotermin ebenfalls herzlich eingeladen und können sich auf eine kurze Präsentation zur Einführung ins Arabische freuen. Auf Wunsch ist eine Anmeldung direkt vor Ort möglich.
D040100 vhs Dreieich
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mi, 07.02.2024, 18.30-20.00 Uhr
- Eintritt frei -
Anmeldung erforderlich

Arabisch A1 - Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse
- Kleingruppe
Sie interessieren sich für die orientalische Kultur und im Speziellen für die arabische Sprache, haben aber noch nie Arabisch gelernt? Mit dem erfahrenen Dozenten und seinem Lehrwerk gehen Sie die ersten Schritte in der fremden Sprache nach dem Prinzip „weniger ist mehr“. Sie machen sich mit der Schrift und ersten Sätzen vertraut und lernen pragmatisch, aber strukturiert von Anfang an. Auf Wunsch wird direkt im Anschluss ein Folgekurs eingerichtet. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040101 vhs Dreieich
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.215
Mi, ab 21.02.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

K040103
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
vhs.cloud
Do, ab 07.03.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

! Die Online-Kurse finden in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

Arabisch A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Sie haben das arabische Alphabet kennengelernt und sind in der Lage, sich vorzustellen und wenige, ganz einfache Sätze zu verstehen und zu bilden.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040105 vhs Dreieich
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.215
Mi, ab 21.02.2024, 17.45-19.15 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

K040107
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
vhs.cloud
Do, ab 08.02.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Taufiek Ghalayini

Online-Kurs: Arabisch A1.2 für Lernende mit Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Sie sind gut mit dem arabischen Alphabet vertraut und in der Lage, sich vorzustellen und Sätze zu verstehen und zu bilden, mündlich wie schriftlich. Sie verfügen über zirka 150 Wörter. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
K040109
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
vhs.cloud
Do, ab 08.02.2024, 16.30-18.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: Arabisch A2 für Lernende mit guten Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Sie haben gute Basiskenntnisse des Arabischen, sowohl mündlich als auch schriftlich und verfügen über zirka 300 Wörter.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
K040111
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
vhs.cloud
Mo, ab 19.02.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: Arabisch A2.1 für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Sie verfügen über zirka 500 Wörter und sind in der Lage, sich mündlich auf einfachem Niveau souverän zu äußern.
Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
K040113
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
vhs.cloud
Mo, ab 19.02.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: Arabisch A2.2 für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Sie festigen Ihre guten mündlichen und schriftlichen Kenntnisse des Arabischen und bauen sie aus.
- Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
K040115
Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor
vhs.cloud
Mo, ab 19.02.2024, 16.30-18.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Chinesisch

Chinesisch - Einstieg für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse
- Kleingruppe
Beschäftigen Sie sich an zwei Samstagen mit der faszinierenden, vielfältigen Welt Chinas und der chinesischen Sprache! Frau Thao-Tsang präsentiert Ihnen nicht nur einen Überblick über die Charakteristika des Chinesischen als Tonsprache mit seinen Schriftzeichen, sondern wird Ihnen - damit verbunden - auch auf unterhaltsame Weise Einblicke in die chinesische Geschichte und Kultur gewähren. Bei Interesse schließt sich noch vor oder auch nach den Osterferien ein regulärer Sprachkurs an, dessen Termine (Wochentag und Uhrzeit etc.) gemeinsam mit der Dozentin und Ihre Wünsche berücksichtigend festgelegt werden.
D040201 vhs Dreieich
Sisouphan Thao-Tsang
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Sa, 09.03.2024 und 16.03.2024, 10.00-12.15 Uhr
€ 32,-, 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

Chinesisch A1 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Im Kurs erweitern Sie Ihren grundlegenden Wortschatz und das bisher erworbene Repertoire an Schriftzeichen. Zudem vertiefen Sie Ihre Satzbau- und Grammatikkenntnisse anhand von interessanten Alltagsthemen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040203 vhs Dreieich
Sisouphan Thao-Tsang
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Do, ab 08.02.2024, 17.00-18.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Chinesisch A2
- Kleingruppe
Entdecken Sie China! Im Kurs üben und verbessern Sie Ihre mündliche Kompetenz sowie Ihr Hör- und Leseverstehen in Alltagssituationen. Natürlich kommt das Schreiben auch nicht zu kurz.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040207 vhs Dreieich
Sisouphan Thao-Tsang
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Di, ab 13.02.2024, 17.30-19.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Dänisch

Dänisch-Einstiegswochenende
Hjertelig velkommen! Sie erwerben mittels moderner Lernmethoden an einem Wochenende Grundkenntnisse der dänischen Sprache, die Sie in Alltagssituationen (z. B. im Restaurant, beim Einkaufen, im Hotel) unmittelbar anwenden können. Auf Wunsch wird ein Kompaktkurs im Anschluss angeboten.
D040302 vhs Dreieich
Tibor Rückert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Fr, 19.04.2024, 17.30-20.30 Uhr
So, 21.04.2024, 10.00-14.45 Uhr
€ 27,-, 2 Termine, 10 UE

Dansk konversation
- Kleingruppe
I dette kursus vil vi snakke om det danske samfund og mange aktuelle emner. Deltagerne må gerne foreslå temaer, de er interesserede i.
K040305
Tibor Rückert
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mi, ab 07.02.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Englisch

Englisch-Einstufung für alle Niveaustufen
An diesem Vormittag können Sie in aller Ruhe Ihre Englischkenntnisse mit einer erfahrenen Englischlehrerin überprüfen, kommen miteinander ins Gespräch und finden für sich den richtigen Kurs aus dem Angebot der Volkshochschulen Rödermark und Dreieich.
R040660
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 03.02.2024, 10.30-12.00 Uhr
- gebührenfrei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Englisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse -
Kleingruppe
Dieser Kurs ist für alle Interessierten gedacht, die immer schon einmal die Weltsprache Englisch lernen wollten. In einer Kleingruppe lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Aussprache und Grammatik. Das Lerntempo richtet sich ganz nach den individuellen Bedürfnissen - die Freude beim Erlernen einer neuen Sprache steht im Vordergrund!
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
R040661 vhs Rödermark
Tazeen Sadaf Khan
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 19.02.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 87,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Englisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)
- Kleingruppe

Haben Sie Lust, endlich Englisch richtig und von Anfang an zu lernen? Wollen Sie mit Freude und Leichtigkeit in einer Kleingruppe einen Einstieg finden oder erste Kenntnisse erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.
D040605 vhs Dreieich
Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Do, ab 08.02.2024, 17.15-18.45 Uhr
€ 162,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Chris Klopper

Englisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
- Kleingruppe

Möchten Sie Ihre ersten Kenntnisse des Englischen mit Freude und Leichtigkeit auffrischen und erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.
D040609 vhs Dreieich
Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Mo, ab 05.02.2024, 17.20-18.50 Uhr
€ 162,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Englisch A1.2 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
- Kleingruppe

Englisch lernen in kleinen Schritten, mit Freude am Sprechen, in angenehmer Lernatmosphäre. Der Schwerpunkt liegt auf Übungen mit typischem Wortschatz im Alltag und Urlaub.

R040662 vhs Rödermark
Rosalie Stratford
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Mo, ab 05.02.2024, 18.00-19.30 Uhr, der Kurs findet auch in den Osterferien (08.04. und 15.04.24) statt!
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN
Lehrwerk: Easy English, A1.2 ab Lektion 4

R040663 vhs Rödermark
Rosalie Stratford
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Mo, ab 06.05.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 87,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN
Folgekurs: Lektion wird im Kurs bekanntgegeben

Englisch A2.1 mit Muße für Lernende mit Basiskenntnissen
- Kleingruppe

Möchten Sie mit Freude, Leichtigkeit und ohne Zeitdruck Ihre grundlegenden Kenntnisse des Englischen erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040612 vhs Dreieich
Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Di, ab 06.02.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Englisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen

Sie lernen, einfache Situationen im Alltag und Beruf auf Englisch gut zu meistern.
Lehrwerk: ‚Easy English A2.1', ab Unit 9 (Cornelsen Verlag)
D040616 vhs Dreieich
Blanca Wolgast
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213
Mo, ab 19.02.2024, 19.05-20.35 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Englisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen
- Kleingruppe

Dieser Kurs ist für alle Interessierten gedacht, die bereits Grundkenntnisse des Englischen erworben haben und diese nun erweitern möchten. In einer Kleingruppe üben die Teilnehmenden besonders Aussprache und Grammatik. Das Lerntempo richtet sich ganz nach den individuellen Bedürfnissen - die Freude beim Erlernen einer neuen Sprache steht im Vordergrund!
Headway English A2
R040664 vhs Rödermark
Tazeen Sadaf Khan
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 19.02.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Englisch A2.2 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Englisch ist EASY und das werden Sie in unserem Kurs leicht entdecken. Sie haben Englischkenntnisse und möchten diese auffrischen, erweitern und nicht verlieren? Dann sind Sie in unserer Gruppe richtig. Wir üben: schreiben und lesen, übersetzen Alltagssituationen, Konversation, Grammatik, etc. mit Hilfe von CDs und DVDs.
Lehrwerk: „EASY English, A2.2", Kursbuch, ab Unit 10 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8)
R040665 vhs Rödermark
Valeria Duru
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Di, ab 13.02.2024, 17.45-19.15 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Ihr heißer Draht zur vhs
Kreis Offenbach
06103 3131-1313

Englisch A2.2 für Lernende mit Vorkenntnissen

Hier lernen wir den Wortschatz, den Sie im Alltag und auf Reisen häufig brauchen. Grammatik und weitere Übungen fließen an passender Stelle ein. Und natürlich üben wir Konversation in angenehmer Atmosphäre. Die Kursleiterin ist gebürtige Engländerin mit guten Deutschkenntnissen.

R040667 vhs Rödermark
Rosalie Stratford
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Do, ab 01.02.2024, 18.00-19.30 Uhr, der Kurs findet auch in den Osterferien (28.03., 04.04. und 11.04.24) statt!
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE
Lehrwerk: Easy English, A2.2 ab Lektion 12

R040668 vhs Rödermark
Rosalie Stratford
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Do, ab 25.04.2024, 18.00-19.30 Uhr, 8 Termine
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE
Folgekurs: Lektion wird im Kurs bekanntgegeben

Englisch A2.2 für Lernende mit Vorkenntnissen

Möchten Sie mit Freude und Leichtigkeit Ihre Kenntnisse des Englischen erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040623 vhs Dreieich
Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Do, ab 08.02.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch A2.2 „Talk, Talk, Talk" - Kompaktkurs
- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040626 vhs Dreieich
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Mo, ab 05.02.2024, 08.30-12.30 Uhr
€ 378,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 70 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: English for Travellers B1

Business Trips or Holidays - Typische Situationen auf der Geschäftsreise oder im Urlaub werden durch Rollenspiele, Textübungen im Lesen, Schreiben und Hören eingeübt. Dabei kommt auch das freie Erzählen nicht zu kurz - alles nach dem Motto: Learning by doing and having fun! Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt, wechselt jedoch eventuell unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit allen Teilnehmenden den Kursort und würde dann in Präsenzunterricht (in Neu-Isenburg) überführt werden. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.
K040629
Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge ‚Proficiency of English')
vhs.cloud
Mi, ab 07.02.2024, 10.00-12.15 Uhr
€ 122,-, 15 Termine, 45 UE

Englisch B1
- Kleingruppe
Keine Angst vor der englischen Sprache! Es ist nicht einfach, sich in einer fremden Sprache zu äußern, seine Ideen, Gefühle, Gedanken, etc. zum Ausdruck zu bringen. Unser Kurs begleitet Sie mit einem ansprechenden Buch und hilft Ihnen, Ihre englischen Sprachkenntnisse zu erweitern. In dem Kurs wird KONVERSATION groß geschrieben!
Lehrwerk: „EASY English, B1, Bd. 1", ab Lektion 9 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-5208192)
R040666 vhs Rödermark
Valeria Duru
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Do, ab 15.02.2024, 17.45-19.15 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Englisch B1.1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Lehrwerk: ‚Easy English B1.1', ab Unit 8 (Cornelsen Verlag)
D040631 vhs Dreieich
Blanca Wolgast
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213
Mo, ab 19.02.2024, 17.30-19.00 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Englisch B1/B1+
- Kleingruppe
Sie haben besondere Wünsche oder Ziele, in welchem Bereich, privat oder beruflich, Sie sich verbessern möchten? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen und fördert Sie individuell.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040633 vhs Dreieich
Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Di, ab 06.02.2024, 17.15-18.45 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Business English B1/B1+ - Intensive Course on Saturdays
Vertiefen und erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse für den Beruf auf allen sprachlichen Ebenen! Bei Interesse wird direkt im Anschluss ein Fortsetzungskurs angeboten.
Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.
D040635 vhs Dreieich
Sigrid Barbara Laird
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Sa, ab 27.01.2024, 09.30-12.30 Uhr
€ 84,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 20 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

English Easy Conversation B1/B1+ - Intensive Course -
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040637 vhs Dreieich
Sigrid Barbara Laird
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Di, ab 06.02.2024, 18.30-20.30 Uhr
€ 100,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 37 UE

Englisch B1+/B2 mit Muße
- Kleingruppe
Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation, Diskussion sowie das Lesen und Übersetzen von Texten. Anhand eines Grammatikbuches wiederholen und vertiefen wir unsere Kenntnisse.
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
R040670 vhs Rödermark
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Fr, ab 16.02.2024, 10.45-12.15 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Eva Hippe

Online-Kurs: English for Travellers B2
Business Trips or Holidays - Durch Rollenspiele von typischen Situationen, Lesen und Hören von Texten und Festigen von Grammatikstrukturen werden wir (noch) sprachkompetentere berufliche oder private Reisende im englischsprachigen Ausland. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt, wechselt jedoch eventuell unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit allen Teilnehmenden den Kursort und würde dann in Präsenzunterricht (in Neu-Isenburg) überführt werden. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.
K040644
Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge ‚Proficiency of English')
vhs.cloud
Di, ab 06.02.2024, 10.00-12.15 Uhr
€ 122,-, 15 Termine, 45 UE

English B2 „As you like it" - Conversation-Mix
If you want to
- brush up your English
- improve your conversational skills
- advance your level of grammar
- read a wide variety of press articles and/ or short stories or simply enjoy a morning listening to and chatting in English then come and join our lively and animated group.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
R040674 vhs Rödermark
Manuela Behrenbeck
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum
Mi, ab 21.02.2024, 10.30-12.00 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

English B2 Conversation-Mix
„Where there's a will, there's a way." Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
R040675 vhs Rödermark
Manuela Behrenbeck
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-45
Do, ab 22.02.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

English Grammar Course B1+/B2/C1
- Kleingruppe
You have a solid basic knowledge and have been speaking English for years, but you are annoyed because you keep making the same mistakes and have some insecurities? Do you want to get to the bottom of your individual problems and deal with selected grammatical topics such as past and future tenses that are difficult for you? Chris Klopper, a native speaker from South Africa and an experienced, highly motivating teacher, welcomes you and teaches you grammar in a way that is easy to understand and fun, using the Cambridge grammar system.

D040646 vhs Dreieich
Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Fr, ab 23.02.2024, 17.30-19.00 Uhr
€ 76,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

D040647 vhs Dreieich
Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Fr, ab 07.06.2024, 17.30-19.00 Uhr
€ 76,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

English Conversation Course B1+/B2/C1
- Kleingruppe
Please join us for a friendly, informative conversation every Monday evening. Expand your vocabulary, improve your fluidity and have your grammar corrected in a mutually supportive atmosphere of pleasant learning.
D040648 vhs Dreieich
Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Mo, ab 19.02.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Englisch B2+/C1
- Kleingruppe
- Reading English magazines and short stories
- Writing our own texts
- Talking about personal matters and the world at large

...while expanding not only our range and knowledge of the English language but also of the culture and the various ways of life in the English-speaking world.
K040656
Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge ‚Proficiency of English')
Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17, Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)
Di, ab 06.02.2024, 18.30-20.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Jane Austen's ‚Pride and Prejudice': Literary club
- Kleingruppe
Welcome to the course on Jane Austen's Pride and Prejudice, one of the most beloved and enduring novels in the English language. We will take a deep dive into the novel, examining its themes, characters, plot, and literary techniques. Students will have the opportunity to engage with the text in a variety of ways, including through online quizzes, language definitions, and academic critique. The club will be held in a relaxed and friendly environment, encouraging students to share their own thoughts and insights on the novel. Whether you are a first-time reader of Pride and Prejudice or a seasoned Austen fan, this club is for you. We invite you to join us on a journey through one of the greatest novels ever written. Voraussetzung für die Teilnahme sind Englischkenntnisse mindestens auf dem Niveau B2.
D040658 vhs Dreieich
Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Sa, ab 09.03.2024, 13.00-15.15 Uhr
€ 113,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 21 UE, 4-7 TN

Englisch C1 mit Muße
Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation sowie das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf.
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
R040677 vhs Rödermark
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 16.02.2024, 09.00-10.30 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

English C1 Conversation for enthusiasts
- Kleingruppe
We use many different materials for learning about and discussing interesting topics. Grammar is refreshed where needed.
R040678 vhs Rödermark
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do, ab 15.02.2024, 09.00-10.30 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

English B2-C2
- Kleingruppe
A course designed for advanced students interested in conversation, discussion, literature and improving grammatical skills.
R040686 vhs Rödermark
Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mi, ab 07.02.2024, 18.30-20.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Französisch

Französisch A1 mit Muße für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen
Schritt für Schritt erweitern wir gemeinsam unser Französisch!
D040803 vhs Dreieich
Lutgarde Rosa Alice Roels, Life Coach Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Mo, ab 19.02.2024, 16.45-18.15 Uhr
€ 81,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE

Lutgarde Roels

Französisch zum Frühstück A2
„Ich habe schon Grundkenntnisse in Französisch (A2), nur das mit dem Sprechen klappt noch nicht so richtig!" Dann kommen Sie doch zum „Petit déjeuner"! In lockerer Atmosphäre bei einem typisch französischen Frühstück, das aus Kaffee/Tee, Croissants, Butter, Marmelade und Käse besteht, wird unser Kursraum zum Restaurant, Marktplatz, Bahnhof oder zum privaten Esszimmer, in dem wir uns in Smalltalk üben. Gemeinsam überwinden wir Schritt für Schritt die Hürden alltäglicher Gesprächssituationen.
R040831 vhs Rödermark
Nadine Richter, M.A.
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 17.02., 16.03., 20.04., 25.05. und 29.06.2024, 10.00-12.15 Uhr
€ 41,- (sowie € 25,- für das Frühstück, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 15 UE

Französisch A2 - L'Atelier Français
Apprendre à parler avec plaisir et sans hésitation dans des situations du quotidien!
D040806 vhs Dreieich
Lutgarde Rosa Alice Roels, Life Coach Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Mo, ab 19.02.2024, 18.30-20.00 Uhr
€ 81,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE

Französisch B1.1 für Lernende mit guten Basiskenntnissen
Bienvenue! Ihnen wird eine Wiederholung sowie der Ausbau von Wortschatz und grammatischen Themen mit viel mündlicher Übung in einer entspannten Lernatmosphäre ermöglicht.
Lehrwerk: „Voyages neu B1" (Klett Verlag), ab Lekt. 4
D040810 vhs Dreieich
François Boitelet
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Mi, ab 14.02.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 86,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 16 Termine, 32 UE

Online-Kurs: Französisch B2.2 für Lernende mit guten Kenntnissen
Sie möchten Ihr Französisch auffrischen, festigen und erweitern? Herr Boitelet ist Muttersprachler und behandelt alle Aspekte des Französischen in einer angenehmen Lernatmosphäre.
Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
K040817
François Boitelet
vhs.cloud
Di, ab 20.02.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 86,-, 16 Termine, 32 UE

Conversation en français
Se retrouver dans la bonne humeur pour rafraîchir son français en discutant de l'actualité du monde francophone sur la base de textes journalistiques, d'œuvres contemporaines, BD. Le tout agrémenté de quelques petites révisions grammaticales... et toujours avec du plaisir!
Das Material/Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040819 vhs Dreieich
Anne-Marie Andrieux, Staatl. anerkannte Übersetzerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Di, ab 13.02.2024, 18.30-20.00 Uhr
€ 86,-, 16 Termine, 32 UE

Französischkurs von Anne-Marie Andrieux

Conversation en français, spontanée ou à partir d'articles de presse
D040822 vhs Dreieich
François Boitelet
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Fr, ab 16.02.2024, 09.00-10.30 Uhr
€ 86,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 16 Termine, 32 UE

Französisch C1
Initiation à la conversation courante
Nous reférant
- aux nouvelles du jour et à des informations en langue française,
- à des articles de journaux,
- à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains,
- à des chansons et parfois à des films,

nous discutons et parlons le français librement et sans appréhension.
Literatur wird im Kurs bekanntgegeben.
R040836 vhs Rödermark
Sabine Malher
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Do, ab 01.02.2024, 10.30-12.00 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch

Italienisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse - Einstieg kompakt
- Kleingruppe
Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre an vier Abenden erste Kenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten. Die Bewältigung einfacher Situationen im Alltag steht im Vordergrund. Bei Interesse wird in Absprache mit der Dozentin und allen Teilnehmenden sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.
D040903
Emma Filomena Caramanico Camoni
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115
Mi, ab 28.02.2024, 17.30-19.45 Uhr
€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Italienisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs ist gedacht für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die ganz ohne Stress und mit Spaß, Freude und Erfolg Italienisch lernen möchten. Auch wer eine Reise - ob beruflich oder privat - nach Italien plant, ist in diesem Kurs richtig aufgehoben. In einer kleinen Gruppe lernen die Teilnehmenden die ersten Wörter und Sätze, um in „bella Italia" zurechtzukommen.
Lehrwerk: Dieci A1, Hueber Verlag, ab Lektion 7, bitte zusätzlich ein Wörterbuch
Deutsch-Italienisch mitbringen, falls vorhanden!
R040949 vhs Rödermark
Gigliola Wirthmann Girau
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo, ab 05.02.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Kursleitungen Fremdsprachen

Italienisch A1.1 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Benvenuto! Die Bewältigung einfacher Situationen im Alltag - beruflich und/oder privat - steht im Vordergrund.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040905 vhs Dreieich
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Sa, ab 09.03.2024, 11.00-12.30 Uhr
€ 86,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Italienisch A1.1 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre erste Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040907 vhs Dreieich
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Mi, ab 14.02.2024, 17.30-19.00 Uhr
€ 151,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Italienisch A1/A2 für Lernende mit Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die ihre Vorkenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern möchten. Hierbei wird Wert gelegt auf die Vermittlung von elementarer Grammatik und die Erweiterung des Wortschatzes. Außerdem soll der Spaß an mündlicher Kommunikation nicht zu kurz kommen!
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1 Klett Verlag, ab Lektion 8
R040950 vhs Rödermark
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do, ab 15.02.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Italienisch A1.2 für Lernende mit Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Benvenuto!
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040909 vhs Dreieich
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113
Mo, ab 19.02.2024, 17.30-19.00 Uhr
€ 151,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Italienisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Dieser Kurs ist gedacht für Lernende mit Vorkenntnissen, die ganz ohne Stress Italienisch lernen möchten. Schritt für Schritt werden Sie auf einer gemütlichen Entdeckungsreise durch die italienische Sprache begleitet. Unser Ziel ist es, mit Spaß, Freude und Erfolg Italienisch zu lernen.
Lehrwerk: Dieci A2, Hueber Verlag, ab Lektion 7, bitte zusätzlich ein Wörterbuch Deutsch-Italienisch mitbringen, falls vorhanden!
R040952 vhs Rödermark
Gigliola Wirthmann Girau
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo, ab 05.02.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Italienisch A2.1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen
Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die in lockerer Atmosphäre ihre guten Basiskenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040916 vhs Dreieich
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Mi, ab 14.02.2024, 19.15-20.45 Uhr
€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE

Corso di conversazione B1/B1+ - Quattro chiacchiere fra amici
- Kleingruppe
D040919 vhs Dreieich
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Sa, ab 20.04.2024, 13.00-14.30 Uhr
€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Italiano Conversazione B2
- Kleingruppe
Das Material wird im Kurs bekannt gegeben.
D040921 vhs Dreieich
Bianca Bleile-Neri
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Di, ab 20.02.2024, 10.00-11.30 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Japanisch

Japanisch lernen mit Mangas - Einstiegskurs
- Kleingruppe
Lust auf Japanisch und Mangas, aber unsicher, ob ein Sprachkurs Spaß macht und das Richtige ist? Shinichi gewährt an zwei Abenden einen ersten Einblick in die japanische Sprache und Mangakultur. Ein regulärer Sprachkurs schließt sich auf Wunsch direkt an.
D041001 vhs Dreieich
Shinichi Ouchi
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Do, 08.02. und 15.02.2024, 18.30-20.45 Uhr
€ 32,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

Japanisch lernen mit Mangas
Im Kurs mit Mangas als Lehrmaterial lernen alle ohne oder mit Vorkenntnisse(n) bei Shinichi die schwierige, japanische Sprache humorvoll zu erobern!
D041004 vhs Dreieich
Shinichi Ouchi
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Do, ab 22.02.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Koreanisch

Koreanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Sie beschäftigen sich mit der koreanischen Schrift und Sprache, die Ihnen die erfahrene Dozentin aus Busan mit viel Engagement vermittelt.
D042605 vhs Dreieich
Kyung-Ah Park-Reuther
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Do, ab 08.02.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Kroatisch

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042103 vhs Dreieich
Natalija Maglica
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207
Di, ab 06.02.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen
Herzlich eingeladen bei Frau Maglica sind alle Interessierten, die über gute Basissprachkenntnisse verfügen und ein privates und/oder berufliches Lernziel haben.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042107 vhs Dreieich
Natalija Maglica
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207
Di, ab 06.02.2024, 19.35-21.05 Uhr
€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE

Natalija Maglica

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch-Montenegrinisch B1.1 für Lernende mit sehr guten Basiskenntnissen
- Kleingruppe
Idemo učiti hrvatski!
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042109 vhs Dreieich
Natalija Maglica
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207
Fr, ab 02.02.2024, 18.05-19.35 Uhr
€ 151,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Polnisch

Polnisch-Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)
- Kleingruppe
Herzlich willkommen sind alle, die noch nie (systematisch) Polnisch gelernt bzw. nur sehr geringe Sprachkenntnisse haben. Die Dozentin geht gerne auf individuelle Wünsche ein.
D041701 vhs Dreieich
Małgorzata Mianowana
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Sa, ab 08.06.2024, 10.00-12.15 Uhr
€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Polnisch A2.2
- Kleingruppe
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D041704 vhs Dreieich
Małgorzata Mianowana
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Di, ab 20.02.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Portugiesisch

Portugiesisch-Einstiegskurs
- Kleingruppe
‚Saudade' ist ein Wort, das viele mit ‚Sehnsucht' übersetzen, welches jedoch eine ganze portugiesische Weltansicht symbolisiert. Wer Interesse am Europäischen oder Brasilianischen Portugiesisch hat, unternimmt an zwei Samstagnachmittagen eine spannende Reise in die Kultur- und Sprachwelt der portugiesischsprachigen Länder. Optional schließt sich dem Einstiegskurs ein regulärer Portugiesisch-Sprachkurs an.
D041802 vhs Dreieich
Valéria Lisboa
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Sa, 09.03. und 16.03.2024, 15.00-17.15 Uhr
€ 32,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

Rumänisch

Rumänisch A1 - Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)
- Kleingruppe
„Italienisch?" „Spanisch?" „Nein, das ist Rumänisch!" Die Ähnlichkeiten dieser drei romanischen Sprachen sind manchmal verblüffend und machen jedem Mut, der das schöne Urlaubsland Rumänien kennenlernen will. Es bietet aber viel mehr als Tourismus oder Kuraufenthalte! Auf Wunsch wird ab September 2024 ein Folgekurs eingerichtet.
D042601
Paul Lorenz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Do, ab 06.06.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Russisch

Russisch A1/A2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Es erwartet Sie eine entspannte und kreative Lernatmosphäre!
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
K041904
Dr. Anna Novikova
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)
Mo, ab 19.02.2024, 18.35-20.05 Uhr
€ 138,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Russisch B1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen
Sie erweitern in einer individuell ausgerichteten Kleingruppe Ihre Sprachkenntnisse auf allen Ebenen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
K041908
Dr. Anna Novikova
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)
Mo, ab 19.02.2024, 17.00-18.30 Uhr
€ 138,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Schwedisch

Jona Golla

Schwedisch A1 - Einstiegskurs
- Kleingruppe
Hej! Lernen Sie die schwedische Sprache mit allen Sinnen kennen! Am Ende können Sie sich auf Schwedisch begrüßen, nach dem Befinden fragen, Essen bestellen und manches mehr. Bräuche, das Alltagsleben in Schweden sowie Tipps zur privaten oder beruflichen Reiseplanung werden ebenfalls Teil des Einstiegskurses für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse sein. Bei Interesse wird direkt im Anschluss oder ab September ein regulärer Sprachkurs eingerichtet.
D042001 vhs Dreieich
Jona Andreas Golla
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Sa, ab 02.03.2024, 10.00-12.15 Uhr
€ 65,-, 4 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: Schwedisch A2 für Lernende mit Grundkenntnissen
- Kleingruppe
Hej! Sie bauen Ihre Grundkenntnisse in einem kurzweiligen und kommunikativ ausgerichteten Unterricht aus. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.
Lehrwerk: ‚Javisst! aktuell A2' (Hueber Verlag), ISBN: 978-3-19-205405-1
K042005
Pascal Schneider
vhs.cloud
Mi, ab 07.02.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 151,-, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: Schwedisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Hej! Sie erweitern in einem kurzweiligen und kommunikativ ausgerichteten Unterricht Ihre guten Grundkenntnisse des Schwedischen. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.
Lehrwerk: ‚Javisst! aktuell A2' (Hueber Verlag), ISBN: 978-3-19-205405-1
K042007
Jona Andreas Golla
vhs.cloud
Mo, ab 05.02.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Schwedisch B1+/B2
- Kleingruppe
Hej! Sie erweitern Ihren bereits vorhandenen schwedischen Wortschatz aktiv sowie schulen Ihre Lese-, Schreibkenntnisse und Ihr Hörverständnis, während der Fokus auf Konversation liegt.
D042010 vhs Dreieich
Lukas Maurer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113
Sa, 17.02., 20.04., 22.06. und 13.07.2024, 11.00-14.30 Uhr
€ 86,-, 4 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Spanisch

Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse - Einstiegskurs
- Kleingruppe
Lernen Sie Spanisch von Anfang an, mit viel Freude! Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042201 vhs Dreieich
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115
Do, ab 08.02.2024, 17.30-19.00 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse
- Kleingruppe
Lust auf Spanisch und die Entdeckung der spanischen Welt? Dann sind Sie hier richtig; der Kurs ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg in die spanische Sprache, Sie werden mit viel Spaß die Grundlagen der Grammatik und des Wortschatzes lernen. Nutzen Sie die Abende, um dieser schönen Sprache zu begegnen.
Verwendetes Lehrwerk: „Con Gusto nuevo" A1, ab Lektion 1 (Klett Verlag)
R042230 vhs Rödermark
Betty Sarabia
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34
Do, ab 29.02.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Spanisch A1 Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Ob für den Urlaub, um Ihre Kinder in der Schule zu unterstützen oder einfach, weil Sie die Sprache mögen. Am Ende dieses Kurses können Sie sich vorstellen, jemanden nach seinem Namen fragen, Telefonnummern austauschen, auf Spanisch buchstabieren und noch eigenes mehr.
Lehrwerk: „Con Gusto nuevo A1", Klett Verlag, ab Lektion 2
R042229 vhs Rödermark
Constanza Bravo-Langer
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34
Di, ab 20.02.2024, 18.00-19.30 Uhr, kein Kurs am 12.03.24
€ 76,-, 14 Termine, 28 UE

Spanisch A1 mit Muße für Lernende mit geringen Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042207 vhs Dreieich
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Fr, ab 09.02.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch A1.2 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen
Lehrwerk: ‚Con gusto nuevo A1' (Klett Verlag)
D042209 vhs Dreieich
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115
Do, ab 08.02.2024, 19.15-20.45 Uhr
€ 81,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE

Spanisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042213 vhs Dreieich
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Mo, ab 05.02.2024, 18.15-19.45 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanische Woche B1 - Konversation kompakt in den Sommerferien
- Kleingruppe
En cinco días ponemos en práctica las destrezas orales y los conocimientos del mundo del español. Este curso va dirigido a alumnos que quieran mejorar sus destrezas comunicativas e interactuar con gente interesante en un ambiente ameno y relajado. ¡Venga a conversar con nosotros!
R042235 vhs Rödermark
Betty Sarabia
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo-Fr, 22.07.-26.07.2024, 09.00-12.15 Uhr
€ 108,- (sowie € 4,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Monica Vasquez-Tauber

Spanisch B1.1 für Lernende mit Grundkenntnissen
- Kleingruppe
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042218 vhs Dreieich
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113
Mi, ab 07.02.2024, 17.30-19.00 Uhr
€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch B1.2 mit Muße
- Kleingruppe
Sie verfügen über gute Basiskenntnisse und sind herzlich eingeladen, zum Einstieg ins Wochenende in einem entspannten Tempo und Ambiente Ihr Spanisch zu vertiefen und erweitern.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042220 vhs Dreieich
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Fr, ab 09.02.2024, 16.15-17.45 Uhr
€ 108,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Spanisch B1+/B2
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042223 vhs Dreieich
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Mo, ab 05.02.2024, 16.30-18.00 Uhr
€ 81,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE

Spanisch B2
Sie werden in einer netten Gruppe Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.
Lehrwerk „Con Gusto nuevo B2", ab Unidad 3, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-514688-4)
R042240 vhs Rödermark
Margarita Voigt-Herrera
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54
Do, ab 08.02.2024, 18.30-20.00 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch B2 Konversation mit Muße
- Kleingruppe
Artikel aus Zeitungen, dem Magazin „ECOS" sowie Lehrwerklektüre und individuelle Themenwünsche bilden die Gesprächsgrundlage. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Kenntnisse des Spanischen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042225 vhs Dreieich
Martha Yolanda Carrera de Reith
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Di, ab 12.03.2024, 10.30-12.00 Uhr
€ 108,- (sowie € 3,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Türkisch

Türkisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit (sehr) geringen Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Möchten Sie sich gerne auf Türkisch verständigen können und haben bereits wenige Vorkenntnisse? Sie lernen in einer anregenden und entspannten Atmosphäre.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042403 vhs Dreieich
Veli Turhan
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115
Mo, ab 19.02.2024, 18.00-19.30 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Veli Turhan

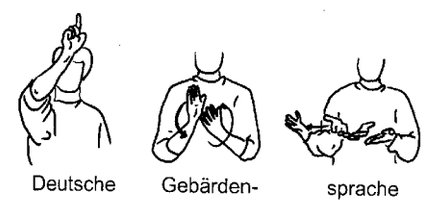
Türkisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen
- Kleingruppe
Möchten Sie sich gerne auf Türkisch verständigen können und haben bereits Vorkenntnisse? Sie lernen in einer anregenden und entspannten Atmosphäre.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042405 vhs Dreieich
Veli Turhan
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Mi, ab 14.02.2024, 17.45-19.15 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Türkisch A2/B1 mit Muße
- Kleingruppe
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042408 vhs Dreieich
Veli Turhan
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Mi, ab 14.02.2024, 16.00-17.30 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Ungarisch

Ungarisch A1 - Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)
- Kleingruppe
„Paprika, Palinka, Piroska" und etwas mehr: Herr Lorenz vermittelt Ihnen Grundlagen der ungarischen Sprache, um schnell privat, im Urlaub oder beruflich sprachlich handlungsfähig zu werden. Auf Wunsch wird direkt im Anschluss bzw. ab September 2024 ein Folgekurs eingerichtet.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D042502
Paul Lorenz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1.OG, Raum 2.111
Di, ab 28.05.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Gebärdensprache



Deutsche Gebärdensprache für Anfängerinnen und Anfänger (Kompaktkurs)
Die Deutsche Gebärdensprache ist eine natürliche, eigenständige und visuell wahrnehmbare Sprache. Sie wird hauptsächlich von gehörlosen und 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.
D042802 vhs Dreieich
Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Mo, ab 22.04.2024, 18.00-21.00 Uhr
€ 43,-, 4 Termine, 16 UE

Deutsche Gebärdensprache Konversationskurs
Im Kurs werden Dialog- und Grammatikübungen durchgeführt, aber auch das Erzählen von Geschichten und Bildbeschreibungen geübt. Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.
K042806
Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 19.02.2024, 19.30-21.00 Uhr
€ 32,-, 6 Termine, 12 UE

ARBEIT UND BERUF

Den Wandel leben

Virtuelle Meetings und Homeoffice sind die offensichtlichen Zeichen, dass sich unsere Berufswelt verändert. Die Pandemie hat hier aber nur langfristig wirksame Tendenzen verstärkt und beschleunigt. Die Arbeit wird weiterhin räumlich und zeitlich flexibler und sie wird digitaler. Wir werden mehr Automatisierung erleben und den zunehmenden Einsatz von künstlicher Intelligenz.

Dadurch stehen Veränderungen für viele Branchen und Arbeitsumgebungen an. Dieser grundlegende Wandel muss Ihnen keine Angst machen. Weiterbildung hilft, beruflich den Anschluss zu halten und neue Perspektiven zu öffnen. Von Basisangeboten bis zu speziellen Kenntnissen, von Informationstechnologie bis zu soft skills, bei unseren Kursen stehen Sie und Ihre Lernbedürfnisse im Zentrum.

IT-/Medienkompetenz – Digitale Medien

Windows

Windows-Kurse finden Sie unter der Rubrik „Bildungsurlaub“ auf Seite 3 und auf unserer Homepage.
Gerne beraten und informieren wir Sie auch telefonisch.

Smartphone

Smartphone/Tablet - Grundlagen
- Kleingruppe
Lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet in Ruhe kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfange und sende ich E-Mails? Welche nützlichen kostenlosen Programme gibt es und wie kann man sie einrichten? Wie versende ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Nur für Geräte mit dem Betriebssystem Android - nicht für iPhone und iPad.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (Betriebssystem Android) und
ein Ladekabel mit.

D050124 vhs Dreieich
Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Mi-Fr, 17.04.-19.04.2024, 10.00-12.15 Uhr
€ 63,-, 3 Termine, 9 UE, 3-6 TN

D050125 vhs Dreieich
Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Mo/Mi/Do, 19.08./21.08./22.08.2024,
10.00-12.15 Uhr
€ 63,-, 3 Termine, 9 UE, 3-6 TN

iPhone/iPad - Grundlagen
- Kleingruppe
Lernen Sie Ihr iPhone oder iPad in Ruhe kennen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfange und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Für Geräte mit dem Betriebssystem iOS - nicht für Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad (Betriebssystem iOS) und ein Ladekabel mit.

D050126 vhs Dreieich
Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Mi-Fr, 17.04.-19.04.2024, 12.15-14.30 Uhr
€ 63,-, 3 Termine, 9 UE, 3-6 TN

Ralph Beier

Android-Smartphone für „Junggebliebene“ über 50 - Grundlagen
- Kleingruppe
Heute hat fast jeder von uns, jung oder älter, ein Smartphone. Diese Geräte sind hochkomplexe Minicomputer, die keine Wünsche offenlassen, dafür aber auch immer mehr Fragen aufwerfen. Damit Sie in den vollen Genuss kommen, zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone in Betrieb nehmen und wichtige Einstellungen vornehmen.
Sie lernen, das Telefon effizient zu nutzen, Ihre Kontakte zum Schreiben von E-Mails und Nachrichten zu nutzen (SMS, WhatsApp, Facebook etc.), im Internet zu surfen, zu fotografieren und zu filmen, Daten im Gerät oder in der sogenannten Cloud zu sichern, durch Städte zu wandern, Musik zu hören, E-Books zu lesen, Reisen zu buchen, Voreinstellungen vorzunehmen, Texte zu übersetzen, in Zeitschriften zu blättern u. v. m. Außerdem erhalten Sie Tipps und Empfehlungen zur Datensicherheit.
Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone, Ladekabel und Zugangsdaten (Google-Mail-Adresse und Passwort) mit. WLAN steht zur Verfügung.
D050127 vhs Dreieich
Jancu Fekler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Di/Mi, 05.03./06.03.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

Android-Smartphone für „Junggebliebene“ über 50 Aufbaukurs
- Kleingruppe
Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des Grundlagenkurses „Android Smartphone für Junggebliebene über 50“. Er ist aber auch für Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen geeignet.
Kursthemen: Apps installieren und verwalten, Kalender, Notizen, Übersetzungen etc., E-Mails und Nachrichten (WhatsApp) senden und empfangen, fotografieren, Videos aufzeichnen und abspielen, Karten und Navigation (Auto, Fahrrad, Wandern), Musik und Printmedien, Daten im Gerät oder in den Clouds sichern. Dazu erhalten Sie Tipps und Empfehlungen zur Datensicherheit.
Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone, Ladekabel und Zugangsdaten (Google-Mail-Adresse und Passwort) mit. WLAN steht zur Verfügung.
D050128 vhs Dreieich
Jancu Fekler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Di/Mi, 16.04./17.04.2024, 15.00-18.00 Uhr
€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

IT und Gesellschaft

Vortrag: Was wissen Sie über „LINUX“?
Haben Sie schon von LINUX gehört? Fast das gesamte Internet läuft über das LINUX-Betriebssystem. Auch im Alltag nutzen Sie es vermutlich bereits - Linux ist auf über 85 Prozent aller Smartphones installiert. Auch auf Ihrem Fernseher, Ihrer Fritz!Box und in Ihrem Auto, in Ihren Haushaltsgeräten läuft Linux. Leider konnte sich Linux auf dem klassischen Privatcomputer noch nicht durchsetzen, obwohl alle Experten von der Sicherheit, Schnelligkeit und Stabilität von Linux schwärmen. Wir bieten Ihnen eine kurze Präsentation über diese Alternative zu Windows.
D050130 vhs Dreieich
Jancu Fekler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Fr, 23.02.2024, 15.00-18.00 Uhr
- Eintritt frei -, 1 Termin, 4 UE

Office

Word-Grundlagen
- Kleingruppe
Sie planen einen Wiedereinstieg in den Beruf oder möchten in der Textverarbeitung sicherer werden? Sie lernen in diesem Kompaktseminar Techniken kennen, die Ihnen privat wie auch beruflich das Arbeiten mit dem wichtigen Programm Microsoft Word erleichtern. Diese fundierte Einführung vermittelt die praxisnahe und effiziente Handhabung.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows sowie der Umgang mit Ordnern und Dateien.
D050221 vhs Dreieich
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Do, 19.02.-22.02.2024, 09.00-13.00 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 35,-, 4 Termine, 20 UE, 3-6 TN

Word-Aufbaukurs
- Kleingruppe
In diesem Kurs lernen Sie die erweiterten professionellen Funktionen von Word kennen. Sie erstellen Serienbriefe, arbeiten mit Dokument- und Formatvorlagen. Zusätzlich erlernen Sie gestalterische Formatierungsmöglichkeiten. Die Lerninhalte orientieren sich an praktischen Aufgaben, wie sie im betrieblichen Alltag vorkommen.
D050222 vhs Dreieich
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Di, 29.04./30.04. und 06.05./07.05.2024,
09.00-13.00 Uhr
€ 140,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 35,-sowie € 2,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 20 UE, 3-6 TN

Wir setzen auf Schulungsunterlagen von
HERDT
www.herdt.com

Workshop: Serienbriefe und -mails mit Word
- 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.

D050228 vhs Dreieich
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 10.02.2024, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 22,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

D050225 vhs Dreieich
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Fr, 28.06.2024, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 21,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Word-Formulare
- Kleingruppe
Mit Word lassen sich Formulare nicht nur erstellen, sondern auch ausdrucken bzw. direkt am Bildschirm ausfüllen. Ein großer Vorteil von in Word erstellten Formularen ist, dass Sie über Inhaltssteuerelemente bestimmen können, an welchen Stellen Eingaben getätigt werden können bzw. sollen.
Voraussetzung: gute Grundkenntnisse in Word.
D050226 vhs Dreieich
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 24.02.2024, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,- sowie € 2,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Word trifft Excel
- Kleingruppe
Für Texte ist Word zuständig, für Zahlen aber Excel. Wie baue ich Excel-Tabellen in mein Word-Dokument ein? Für Briefe, Vorlagen oder Rechnungen ist der Einbau einer Excel-Tabelle eine elegante Lösung. Lernen Sie Zahlen, Formeln und Funktionen in Excel einzugeben und in Word zu aktualisieren. Dafür werden Verknüpfungen festgelegt. Auch Diagramme können so übernommen werden. Der Kurs wird abgerundet mit weiteren Tipps und Tricks, die helfen, wenn Word auf Excel trifft.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel.
D050227 vhs Dreieich
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 03.02.2024, 09.00-13.00 Uhr
€ 35,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 6,- sowie € 2,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 3-6 TN

Workshop Word - Texterfassung mit Feldern
- Kleingruppe
Felder sind Platzhalter für sich ändernde Informationen. Sie ermöglichen die Eingabe von wechselnden Daten in einen gleichbleibenden Text (z. B. Vertrag, Einladung, Formular). In diesem Kurs lernen Sie, wie sie mit Hilfe von Feldern Dokumente flexibel gestalten können.
Voraussetzung: gute Grundkenntnisse und sicherer Umgang mit Word
D050229 vhs Dreieich
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 17.02.2024, 09.00-14.00 Uhr
€ 42,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 7,- sowie € 2,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 6 UE, 3-6 TN

Christiane Ebinger

Excel - Grundlagen
- Kleingruppe
Lernen Sie mit diesem Kompaktkurs schnell und ohne Ballast, wie Sie mit Excel problemlos Berechnungen durchführen und aussagekräftige Tabellen und Diagramme erstellen. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps, zeigen wir Ihnen, wie Sie clever und zielorientiert mit Excel arbeiten.
Voraussetzung: Grundlagen in Windows 11
D050230 vhs Dreieich
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Do, 26.02.-29.02.2024, 09.00-13.00 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 35,-), 4 Termine, 20 UE, 3-6 TN

Excel Baustein 1
- Kleingruppe
Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Sie lernen, Excel sicher und selbstständig anzuwenden und Tabellen ansprechend zu gestalten.
Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse
D050232 vhs Dreieich
Dietmar Miersch
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 16.03./17.03.2024, 09.00-16.00 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 30,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

Formeln und Funktionen mit Excel
- Kleingruppe
Viele Anwenderinnen und Anwender beherrschen die Arbeit in Tabellenblättern recht gut, aber haben Schwierigkeiten im Umgang mit Rechenformeln und Funktionen. Damit die Möglichkeiten von Excel besser ausgeschöpft werden können, sind die vielfältigen Formeln und Funktionen Thema dieses Seminars: Rechen-, Vergleichs-, Verkettungsoperatoren, Entwicklung von Formeln, Verwendung des Funktionsassistenten, mathematische und statistische Funktionen, Datums- und Zeitfunktionen, logische Funktionen (WENN, UND, ODER).
Voraussetzung: Excel-Basiswissen
D050233 vhs Dreieich
Dietmar Miersch
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 04.05./05.05.2024, 09.00-16.00 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 23,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

Excel Pivot-Tabellen und Filter
- Kleingruppe
Bei der Arbeit mit Excel geht es oft darum, Daten auszuwerten. Dazu eignen sich Filter und Pivot-Tabellen. In diesem Kurs werden Ihnen die notwendigen Kenntnisse vermittelt, um diese Werkzeuge professionell einsetzen zu können.
D050234 vhs Dreieich
Dietmar Miersch
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 08.06.2024, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 21,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Grafik und Gestaltung

PowerPoint: Vom Folienmaster zur Vorlage
- Kleingruppe
Wer eine PowerPoint-Präsentation systematisch, professionell und zeitsparend erstellen will, kommt am Folienmaster nicht vorbei. Über diesen können Sie zentral für die ganze Präsentation Schriftart und -größen, Art der Aufzählungszeichen sowie Hintergrund und Logo einrichten. Sie können sich auf Ihren Bedarf zugeschnittene Folienlayouts anlegen, die Ihnen viel Ausrichtungsarbeit bei der Folienerstellung ersparen und Designfarben einrichten, die dafür sorgen, dass Sie auf Ihren Folien einheitliche Farben verwenden. Sichern Sie die Einstellungen als Design oder Vorlage, so können Sie bei jeder neuen Präsentation wieder darauf zugreifen.
Voraussetzung: gute Grundkenntnisse in PowerPoint.
D050241 vhs Dreieich
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 02.03.2024 und 09.03.2024, 09.00-16.00 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 31,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

Ihr heißer Draht zur vhs
Kreis Offenbach
06103 3131-1313

Dynamische Inhalte für Soziale Medien
- Kleingruppe
Die Sozialen Medien strotzen vor „coolen" Darstellungen. Ein Selfie zuhause am Schreibtisch kommt da nicht so gut an. Wie entstehen dynamische Inhalte? Wir erkunden die spannende Natur um Dietzenbach und fangen interessante Motive für unsere Social-Media-Profile ein. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Bei Regen findet die Veranstaltung innen statt.
K050236
Anja Wolff-Abel
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Sa, 08.06.2024, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

WordPress - Webseiten erstellen
- Kleingruppe
WordPress ist ein beliebtes Content-Management-System, mit dem man eine Webseite erstellen und bearbeiten kann. Sie lernen das System handzuhaben und durch unterschiedliche Grundgerüste (Themes) und Erweiterungen (Plugins) nach persönlichem Bedarf anzupassen (etwa als Homepage oder Blogsystem für Fotocommunitys oder Webverkäufer).
Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse
D050330 vhs Dreieich
Oliver Weck, Systemadministrator
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 06.07./07.07.2024, 09.00-16.00 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 36,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

Sicherheit und Kommunikation

Schutz vor Computerviren, Trojanern und Hackerangriffen
- Kleingruppe
Computer leben gefährlich: Viren, Trojaner und Hackerangriffe erschweren Ihnen den störungsfreien Betrieb. Ein Mindestschutz durch aktuelle Antivirensoftware, eine sauber konfigurierte Firewall und ein ausgeprägtes Misstrauen gegenüber E-Mail-Anhängen, ausführbaren Programmen und kostenlosen Dreingaben können erheblich zur Sicherheit Ihres Computers (und Ihrer Daten) beitragen. Sie lernen im Kurs verschiedene Angriffstechniken sowie geeignete Abwehrmaßnahmen kennen.

D050331 vhs Dreieich
Oliver Weck, Systemadministrator
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
So, 18.02.2024, 09.00-15.30 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

D050332 vhs Dreieich
Oliver Weck, Systemadministrator
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
So, 09.06.2024, 09.00-15.30 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Online-Vortrag: Datenschutz für die Familie
Von A wie Anonymität bis W wie Web-Of-Trust: Was gibt es beim täglichen Umgang mit Smartphone oder/und Computer zu beachten, so dass die gesamte Familie besser informiert ist? Typische Begriffe und Gefahren werden erklärt, Sie verstehen die Hintergründe und erkennen viele Einstellmöglichkeiten. Ein paar Beispiele aus dem Inhalt: Anonymität: - Wann und wie bleibe ich lieber anonym? App-Check: Worauf achte ich vor der Auswahl einer App? Digitalen Identität: Kennwortsystem, Zweifaktor, Phishing Mobilfunktarife: Tarifwahl, Roaming, Drittanbieter. Social Media: mehr Privatsphäre bei Facebook & Co. Web-Of-Trust: Webseitenbewertung erkennen. Dieser Kurs ist für die gesamte Familie sinnvoll.
K050506
Matthias Weller
Di, 06.02.2024, 19.00-20.30 Uhr
€ 18,-, 1 Termin, 2 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Der Vortrag ist ein Online-Angebot der vhs Straubing.

Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge

Webseminare für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung
Xpert Business (XB) ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen. Kombinationen aus 23 Kursmodulen ermöglichen u. a. die Abschlüsse Geprüfte Fachkraft (XB), Finanzbuchhalter/in (XB) und Managerin Betriebswirtschaft (XB). Hier erhalten Sie das Wissen, das Sie im beruflichen Alltag brauchen.
Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Gerne beraten wir Sie zu Xpert Business, stellen mit Ihnen die Kurse zusammen, die entsprechend Ihren Vorkenntnissen optimal für Ihre Ziele geeignet sind und finden für Sie geeignete Einstiegszeitpunkte. Sprechen Sie uns an!

Weitere berufliche Qualifikationen / Softskills

Farben und ihre Eigenschaften - eine gelungene Präsentation
- Kleingruppe
Bei einer Präsentation, einem Vortrag oder bei der Einrichtung - Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Auch in der nonverbalen Kommunikation ist die Farbwahl wichtig. In diesem Kurs lernen Sie die Eigenschaften und die Wirkung von Farben kennen. Durch die Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie Ihre Leuchtkraft verstärken können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen.
D050602 vhs Dreieich
Marion Wilzbach, Personal Styling Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mi, 24.04.2024, 18.00-21.00 Uhr
€ 28,-, 1 Termin, 4 UE, 3-6 TN

Entfessele Deine Visualisierungspower - Visualisierungen mit Sketchnotes & Co.
- Kleingruppe
Mit einfachen Gestaltungstricks kannst Du komplizierte Inhalte in ansprechende Bilder verwandeln! Die Elemente für Sketchnotes lassen sich Schritt für Schritt erlernen und sind zudem eine super Lernmethode. In einem interaktiven Training zeige ich Dir Visualisierungstechniken und kreative Methoden, die Deine Notizen, aber auch Dein Flipchart bereichern werden. Sketchnotes sind sozusagen „Notizen plus", Notizen, die mit Bildern angereichert sind. Sie sehen nicht nur besser aus, sie sind auch deutlich bessere Gedankenstützen als rein textliche Notizen. Ein besonderes Highlight des Trainings ist die Erstellung eines ersten eigenen Sketchnotes und die Vergabe eines Arbeitsbuches von Nadine Roßa für die am besten umgesetzte Sketchnote. Worauf kannst du dich freuen? Eine Grundausstattung an Stiften und ein Sketchnotingblock. Viele praktische Übungen, interessanter Austausch, Buchempfehlungen und ein digitales Skript. Sehr gerne stehe ich auch im Nachgang für einen Austausch und Fragen zur Verfügung.
D050701 vhs Dreieich
Alexandra Dornhof, Bildungsreferentin, B.A. Soziologin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Sa, 17.02.2024, 10.00-16.30 Uhr
€ 56,- (sowie € 10,- für ein umfangreiches Skript, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Zertifikatskurs Gedächtnistraining

Schaffen Sie sich als Gedächtnistrainerin bzw. Gedächtnistrainer ein neues Aufgabenfeld in der Seniorenarbeit, Altenpflege, Ergotherapie, Lehre, Erziehung oder sozialen Arbeit. Im Ausbildungskurs Gedächtnistraining lernen Sie, wie Sie Menschen professionell dabei unterstützen, sich zügig neues Wissen anzueignen, Informationen sowie Erfahrungen langfristig zu merken und bei Bedarf abzurufen. Die Kursinhalte sind sowohl in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen als auch Erwachsenen aller Altersgruppen anwendbar.
Der Zertifikatskurs besteht aus Grundkurs, Aufbaukurs 1 und Aufbaukurs 2. Bei erfolgreicher Teilnahme kann das Zertifikat des Bundesverbands Gedächtnistraining e.V. erworben werden. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage, wenden sich an die Fachbereichsleitung Petra Fischlein, p.fischlein@kreis-offenbach.de, 06103-31311341, oder fordern Sie den Flyer an.

Online-Informationsabend

Sie lernen die Referentin Sabine Kelkel sowie die zuständige Fachbereichsleitung der vhs kennen und können alle Fragen stellen, die Sie interessieren.
K050800
Sabine Kelkel, Gedächtnistrainerin, Trainerin für Lerntechniken, Ausbildungsreferentin des BVGTe.V.
vhs.cloud
Di, 30.01.2024, 20.00 - 21.30 Uhr
gebührenfrei
(tel.) Anmeldung erforderlich

Grundkurs

K050801
Sabine Kelkel, Gedächtnistrainerin, Trainerin für Lerntechniken, Ausbildungsreferentin des BVGTe.V.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166
Fr, 01.03.2024, 09.00-16.30 Uhr
Sa, 02.03.2024, 09.00-17.15 Uhr
So, 03.03.2024, 09.00-16.30 Uhr
Sa, 09.03.2024, 09.00-17.15 Uhr
So, 10.03.2024, 09.00-16.30 Uhr
€ 572,- Zahlbar nach Erhalt der Rechnung in zwei Raten, außerdem € 60,- für umfangreiches Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen.
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Aufbaukurs 1

K050802
Fr, 28.06., Sa, 29.06., So, 30.06., Sa, 06.07. und So, 07.07.2024

Aufbaukurs 2

K050803
Sa, 09.11., So, 10.11., Fr, 15.11., Sa, 16.11. und So, 17.11.2024

Grundbildung

Die Basis für alles Weitere

In unseren vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gestützten Angeboten im vhs LernTreff
- können Sie Ihre Kenntnisse im Lesen und Schreiben, Rechnen sowie im Umgang mit Digitalem und Ihren Finanzen verbessern,
- arbeiten Sie in kleinen Gruppen,
- werden sie individuell gefördert,
- können Sie jederzeit – auch mitten im Semester – beginnen,
- fühlen Sie sich im Alltag und Beruf sicherer.

AlphaDekade 2016 – 2026
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

Grundbildung Lesen und Schreiben

Wenn Sie sich entschlossen haben, jetzt das Lesen und Schreiben zu lernen oder in beidem sicherer zu werden, dann sind Sie hier richtig. Das Lernangebot ist kostenfrei und anonym. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Mit Walburga Conrad.
Jeden Mittwoch von 15.00 bis 16.30 Uhr,
Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee, Hegelstr. 101, 63303 Dreieich

Rechnen Sie mit uns

Mathe-Grundkenntnisse werden erlernt oder aufgefrischt, um dem Unterricht in der (Berufs-) Schule zu folgen, die Schullaufbahn Ihrer Kinder zu begleiten, um an einem Vorbereitungskurs zum Hauptschulabschluss teilzunehmen oder für Ihren persönlichen Alltag. Schwerpunkte sind: Grundrechenarten, Rechnen mit Größen und Maßeinheiten, das Einmaleins, Bruchrechnung, Rechnen mit Kommazahlen, Rechenregeln. Die genauen Inhalte werden an die individuellen Bedarfe angepasst. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Mit Stephan Damm

Termine in Dreieich:
donnerstags von 16.30-18.00 Uhr,
am 29.02., 14.03., 25.04., 16.05., 13.06., 27.06., und 11.07.2024, Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee, Hegelstr. 101, 63303 Dreieich

Termine in Dietzenbach:
mittwochs von 16.30-18.00 Uhr,
am 28.02., 13.03., 24.04., 15.05., 29.05., 12.06., 26.06. und 10.07.2024

Grundbildung – gut zu wissen

Es gibt viele Menschen, die, obwohl sie die Schule durchlaufen haben, nur unzureichend lesen und schreiben können. Auch im Rechnen und Umgang mit Digitalem und eigenen Finanzen bestehen häufig Schwierigkeiten, was zu Belastungen im Alltag und im Beruf führen kann.
Bitte sprechen Sie über dieses Angebot, damit es bekannter wird. Es ist kostenfrei und findet in Kooperation mit dem **RaBe** (Raum für Begegnung im Mehrgenerationenhaus in Dreieich-Sprendlingen, Hegelstraße 101) statt.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Namen und Kontaktdaten werden nicht erfasst. Bei Rückfragen melden Sie sich einfach bei Frau Bretz (vhs Dreieich) unter 06103 3131-1344.

vhs LernTreff - Digitales Leben & Co

Offene Sprechstunde im Mehrgenerationenhaus RaBe – kostenlos und ohne Anmeldung
Digitale Technik ist heute allgegenwärtig. Wer sie nicht bedienen kann, bleibt oft außen vor. Schon Bestellungen, Behördenkontakte und Anmeldungen funktionieren oft nur „virtuell". Wir helfen dabei, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden, sich die wichtigsten Kenntnisse anzueignen, beantworten Fragen und helfen bei drängenden Problemen. Themen: Erste Schritte, PCs, Windows, Web, Textverarbeitung, Smartphones. Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, kommen Sie einfach vorbei. Wenn Sie Bekannte haben, die IT-Grundkenntnisse benötigen, erzählen Sie ihnen bitte von der Sprechstunde. Mit Stephan Damm und Ralph Beier

Termine in Dreieich:
dienstags von 15.00 bis 18.00 Uhr,
am 27.02., 12.03., 23.04., 14.05., 28.05., 11.06., 25.06. und 09.07.2024, Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee, Hegelstr. 101, 63303 Dreieich
(Kinder können auf Anfrage beaufsichtigt werden)

Termine in Dietzenbach:
freitags von 16.30-19.30 Uhr,
am 02.02., 16.02., 01.03., 15.03., 19.04., 03.05., 17.05., 07.06., 21.06. und 05.07.2024, vhs Dietzenbach, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
(ohne Kinderbeaufsichtigung)

Bildungsberatung

Lebenslanges Lernen ist bei uns Programm!

Die Bildungsberatung am Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) berät Sie dazu
• **kompetent** • **neutral** • **kostenfrei**

Unser Beratungsangebot:
- Orientierungsberatung zur individuellen Fort- und Weiterbildung
- Beratung zu schulischer und beruflicher Weiterbildung
- Angebotsberatung (Unterstützung bei der Suche nach konkreten Weiterbildungsangeboten und -anbietern)
- Beratung zum Nachholen schulischer Abschlüsse
- Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse
- Beratung zur Förderung der beruflichen Weiterbildung

Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de

Kalliopi Giagozoglou, Bildungsberaterin
HLL, Haus 3, EG, Raum 3.002
Tel.: 06103 3131-1214 oder 06103 3131-0 (Infopoint HLL)
E-Mail: k.giagozoglou@kreis-offenbach.de
Termine nach Vereinbarung

Selbstlernzentrum

Eigeninitiative zeigen, selbstständig lernen, Wissen vertiefen, am PC üben… All diese Möglichkeiten bietet das Selbstlernzentrum (SLZ) auch Ihnen als Teilnehmerin und Teilnehmer eines vhs-Kurses im Kreis Offenbach.

Vielfalt im SLZ ist dabei angesagt: **Individuelles Üben** am Computer unter Anwendung von spezialisierter Software, z. B. ein Sprachprogramm mit Spracheingabe, oder die Nutzung der örtlichen Zweigstelle der Stadtbücherei Dreieich mit ihren Fachbüchern, Nachschlagwerken und Medienbeständen ist ebenso möglich wie das Abrufen von Informationen über Internet/Onlinerecherche.

Selbstständig Lernen bedeutet jedoch nicht, dass Sie dabei allein gelassen werden. Ein fachkundiger Ansprechpartner steht Ihnen im SLZ jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Nutzen Sie die Gelegenheit, kommen Sie vorbei und probieren Sie das kostenlose Angebot einmal aus!

Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich

Selbstlernzentrum
Haus 23, 1. Etage, Räume 2.102 – 2.106
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Wiedereröffnung voraussichtlich März 2024

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de

Alle Veranstaltungen in Rödermark

Gesellschaft

R010301 Patientenverfügung sowie Vorsorgevollmacht
13.05.2024 - Jörn Breitung ... 7
R010410 Kräuterwanderung in Ober-Roden
20.04.2024 - Angelika Tank ... 8
R010416 Reinigungsmittel selber herstellen
16.06.2024 - Aurelia Schuster ... 9
R010701 Kreatives autobiografisches Schreiben für Frauen
07.04.2024 - Karin Walther-Weckmann ... 11
R010704 Kreative Sommerschreibwerkstatt für Frauen
07.08.2024 - Karin Walther-Weckmann ... 11
R010714 Hilfe aus der Natur bei seelischen Belastungen
11.03.2024 - Andrea Mohr ... 11
R010912 Digitale Fotoschau: Die Cevennen
14.02.2024 - Martin Schroth ... 14
R010914 Digitale Fotoschau: Entlang der Donau
06.03.2024 – G. und H. Kloos ... 14
R010916 Digitale Fotoschau: Der Westen der USA
17.04.2024 – G. und H. Kloos ... 14

Kultur – Gestalten

R020113 Ein hessisches Schimpf- und Uzalphabet
23.05.2024 - Winfried B. Sahm ... 16
R020799 Ausstellung: „Erinnerung an Tatu (Hanne) Gebhardt“
16.02.2024 – 15.03.2024 ... 19
R020836 Keramik am Vormittag
30.01.2024 - Petra Distler-Bäcker ... 21
R020837 Keramik am Vormittag
14.05.2024 - Petra Distler-Bäcker ... 21
R020838 Keramik am Dienstagabend
30.01.2024 - Petra Distler-Bäcker ... 21
R020839 Keramik am Dienstagabend
14.05.2024 - Petra Distler-Bäcker ... 21
R020840 Keramik am Mittwochabend
31.01.2024 - Petra Distler-Bäcker ... 21
R020841 Keramik am Mittwochabend
15.05.2024 - Petra Distler-Bäcker ... 21
R020951 Aktuelle Mode - selbst genäht
01.03.2024 - Marie-Luise Macey ... 22
R020955 Aktuelle Mode - selbst genäht
24.05.2024 - Marie-Luise Macey ... 22
R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht
21.06.2024 - Marie-Luise Macey ... 22
R020958 Upcycling - Neues aus alten Stoffen
19.04.2024 - Marie-Luise Macey ... 22

Gesundheit

R030110 Autogenes Training
17.02.2024 - Natascha Luczkowski ... 26
R030111 Auf den Schwingen der Fantasie
27.04.2024 - Natascha Luczkowski ... 26
R030112 Einführung japanische ZEN-Meditation
17.02.2024 - Detlef Bittner ... 27
R030126 Workshop: Yin Yoga
24.02.2024 - Natalie Spohn ... 27
R030127 Workshop: Yin Yoga
27.04.2024 - Natalie Spohn ... 28
R030128 Keine Zeit? YOGA in Häppchen!
11.03.2024 - Eva Maria Sell ... 29
R030129 Yoga für Anfänger/innen und Interessierte
20.04.2024 - Natalie Spohn ... 28
R030135 Anti-Stress Yoga
25.03.2024 - Gabriela Reinke ... 29
R030137 Anti-Stress Yoga für Fortgeschrittene
25.03.2024 - Gabriela Reinke ... 29
R030139 Yoga und Konzentration
15.02.2024 - Ute Keim ... 30
R030140 Durch Yoga Antworten finden
04.03.2024 - Eva Maria Sell ... 31
R030143 Bewegt und entspannt ins Wochenende
01.06.2024 - Daniela Metje-Arras ... 31
R030171 After-Work-Entspannung
13.02.2024 - Heike Freund ... 31
R030242 smovey® - fit bis ins hohe Alter
24.02.2024 - Angelika Tank ... 33
R030244 Fit im Büro - Gutes für Augen und Rücken
07.03.2024 - Angelika Tank ... 33
R030260 Gymnastik am Vormittag
19.02.2024 - Heike Freund ... 33
R030261 Rückenfitness am Vormittag
19.02.2024 - Heike Freund ... 32
R030262 Pilates Rückenfit
13.02.2024 - Heike Freund ... 32
R030263 Pilates Wohlfühlprogramm
14.02.2024 - Heike Freund ... 33
R030264 Sanftes Ganzkörpertraining - Pilates & Entspannung
16.02.2024 - Heike Freund ... 33
R030267 Wirbelsäulengymnastik
14.02.2024 - Heike Freund ... 32
R030269 Kraft meets Biokinematik
01.02.2024 - Alexandra Weisenburger ... 33
R030270 Hula-Hoop Schnupperkurs
07.02.2024 - Lisa Schaffner ... 34
R030271 Hula-Hoop Schnupperkurs
05.06.2024 - Lisa Schaffner ... 34
R030272 Hula-Hoop am Samstag
20.04.2024 - Lisa Schaffner ... 34
R030275 Hula-Hoop für alle Level
14.02.2024 - Lisa Schaffner ... 34
R030276 Hula-Hoop für alle Level
28.02.2024 - Lisa Schaffner ... 34
R030277 Hula-Hoop für alle Level
12.06.2024 - Lisa Schaffner ... 34
R030280 Hula-Hoop Flow und Choreo
17.04.2024 - Lisa Schaffner ... 34
R030282 Hula-Hoop Double und Triple Hoop
15.05.2024 - Lisa Schaffner ... 34
R030284 Hula-Hoop Double und Triple Hoop - Kleingruppe
28.08.2024 - Lisa Schaffner ... 34
R030301 Workshop: Armband mit ätherischen Ölen
27.04.2024 - Natalie Spohn ... 35

Sprachen

R040660 Englisch-Einstufung für alle Niveaustufen
03.02.2024 - Christa Geiß ... 41
R040661 Englisch A1 ohne Vorkenntnisse
19.02.2024 - Tazeen Sadaf Khan ... 41
R040662 Englisch A1.2 mit geringen Vorkenntnissen
05.02.2024 - Rosalie Stratford ... 42
R040663 Englisch A1.2 mit geringen Vorkenntnissen
06.05.2024 - Rosalie Stratford ... 42
R040664 Englisch A2
19.02.2024 - Tazeen Sadaf Khan ... 42
R040665 Englisch A2.2 mit guten Vorkenntnissen
13.02.2024 - Valeria Duru ... 42
R040666 Englisch B1
15.02.2024 - Valeria Duru ... 43
R040667 Englisch A2.2 mit Vorkenntnissen
01.02.2024 - Rosalie Stratford ... 42
R040668 Englisch A2.2 mit Vorkenntnissen
25.04.2024 - Rosalie Stratford ... 42
R040670 Englisch B1+/B2 mit Muße
16.02.2024 - Christa Geiß ... 43
R040674 English B2 „As you like it“
21.02.2024 - Manuela Behrenbeck ... 43
R040675 English B2 Conversation-Mix
22.02.2024 - Manuela Behrenbeck ... 43
R040677 Englisch C1 mit Muße
16.02.2024 - Christa Geiß ... 44
R040678 English C1 Conversation for enthusiasts
15.02.2024 - Christa Geiß ... 44
R040686 English B2-C2
07.02.2024 - Chris Klopper ... 44
R040831 Französisch zum Frühstück A2
17.02.2024 - Nadine Richter ... 44
R040836 Französisch C1
01.02.2024 - Sabine Malher ... 45
R040949 Italienisch A1 mit geringen Vorkenntnissen
05.02.2024 - Gigliola Wirthmann Girau ... 45
R040950 Italienisch A1/A2
15.02.2024 - Christa Geiß ... 45
R040952 Italienisch A2 mit Vorkenntnissen
05.02.2024 - Gigliola Wirthmann Girau ... 45
R042229 Spanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen
20.02.2024 - Constanza Bravo-Langer ... 47
R042230 Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger
29.02.2024 - Betty Sarabia ... 47
R042235 Spanische Woche B1 - Konversation kompakt
22.07.2024 - Betty Sarabia ... 47
R042240 Spanisch B2
08.02.2024 - Margarita Voigt-Herrera ... 48

Veranstaltungen an anderen Orten oder online

Gesellschaft

K010010 „Blaue Banane“- Das Pub-Quiz zur Europawahl
05.06.2024 - Sibylle Möller ... 7
K010015 Interaktiver Vortrag: Weltagrarhandel und seine Folgen
04.03.2024 - Irina Cachay ... 6
K010410 „Der Spechtbaum muss ab!“ – Forstwirtschaft
08.03.2024 - Melvin Mika ... 8
K010412 Schmackhafte Kräuter und Heilpflanzen
11.05.2024 - Marion Bredemeier ... 8
K010414 Schmackhafte Kräuter und Heilpflanzen
29.06.2024 - Marion Bredemeier ... 8
K010428 Berufsbegleitende Fortbildung Wildnispädagogik
23.02.2024 - Axel (Wurzeltrapp) Trapp ... 9
K010510 Online-Vortrag: Kinder beim Lernen unterstützen
27.02.2024 - Sabine Kelkel ... 10
K010513 Online-Vortrag: zweisprachige Erziehung
01.03.2024 - Nicole Grabe ... 10
K010515 Online-Vortrag: Ab wann erkennen Kleinkinder welche Gefahren?
06.05.2024 - Daniela Kambor ... 9
K010517 Online-Vortrag: Best Friends - Kleinkinder und Haustiere
14.05.2024 - Daniela Kambor ... 10
K010518 Online-Vortrag: Gefährliche Lebensmittel bei Babys und Kleinkindern
04.06.2024 - Daniela Kambor ... 10
K010702 Schreiben im Museum - Sich selbst in Kunst und Schrift entdecken
17.05.2024 - Karin Walther-Weckmann ... 11
K010801 PHILOSOPHIE: der ‚ewige Streit‘ zwischen Gefühl und Verstand
06.03.2024 - Rüdiger E. Böhle ... 11
K010802 Ethik/Kultur: die Frage nach „gut und böse“
07.03.2024 - Rüdiger E. Böhle ... 11
K010911 Demokratie made in Frankfurt - Die Paulskirche
28.04.2024 - Simone Stillger ... 12
K010912 Der Große, die Kleine, die Wiege der Demokratie
28.04.2024 - Simone Stillger ... 12
K010913 Der Große, die Kleine, die Wiege der Demokratie
30.06.2024 - Simone Stillger ... 12
K010914 Alle Wege führen nach Frankfurt
10.03.2024 - Simone Stillger ... 12
K010915 Alle Wege führen nach Frankfurt
30.06.2024 - Simone Stillger ... 12
K010916 Ab auf die Lügenbank! - Stadtführung Seligenstadt
10.03.2024 - Simone Stillger ... 12
K010917 Ab auf die Lügenbank! - Stadtführung Seligenstadt
09.06.2024 - Simone Stillger ... 12
K010918 Die Mühlen von Mulinheim
14.05.2024 - Simone Stillger ... 12
K010919 Die Mühlen von Mulinheim
09.06.2024 - Simone Stillger ... 12
K010920 Schloss am Fluss und Fachwerkgassen – Steinheim
26.05.2024 - Winfried B. Sahm ... 12
K010921 Offenbach- so nah und doch so unbekannt
13.04.2024 - Thomas Huth ... 13
K010922 Der Frankfurter Hauptfriedhof
02.03.2024 - Thomas Huth ... 13
K010924 Der Frankfurter Kaiserdom
02.06.2024 - Thomas Huth ... 13
K010940 Besuch im Wasserwerk Jügesheim
12.03.2024 - Ursula Stillger ... 13
K010941 Das Europäische Raumflugkontrollzentrum ESOC
20.03.2024 - Ursula Stillger ... 13
K010942 Die Autobahnmeisterei Rodgau
04.04.2024 - Ursula Stillger ... 13
K010944 Im Historischen Bahnbetriebswerk Hanau
07.04.2024 - Ursula Stillger ... 13
K010945 Besuch bei EUMETSAT in Darmstadt
19.04.2024 - Ursula Stillger ... 14
K010946 Airport Frankfurt-Egelsbach
06.05.2024 - Ursula Stillger ... 14
K010947 Strom und Wärme aus Müll
06.06.2024 - Ursula Stillger ... 14
K010948 Besuch im Wetterpark Offenbach
10.06.2024 - Ursula Stillger ... 14
K010949 Kunstführung in der Deutschen Bundesbank
11.06.2024 - Ursula Stillger ... 14
K010950 Das Zollamt Hanau - Blick hinter die Kulissen
24.04.2024 - Ursula Stillger ... 14

Kultur – Gestalten

K020103 Weltliteratur: Hermann Hesse: Das Glasperlenspiel
07.03.2024 - Rüdiger E. Böhle ... 16
K020115 „Denk ich an D“ – Heinrich Heines frecher Patriotismus
28.02.2024 - Winfried B. Sahm ... 16
K020603 Kunstgeschichte: Tizian (ausgewählte Werke)
06.03.2024 - Rüdiger E. Böhle ... 17

Gesundheit

K030126 Yoga für Männer
19.02.2024 - Jannika Hristova ... 28
K030127 Yoga für Männer
06.05.2024 - Jannika Hristova ... 28
K030128 Online-Kurs: Relaxing Yoga
07.02.2024 - Amelie Kannenberg ... 27
K030228 Tanzfitness - Tanz dich fit!
06.02.2024 - Vasilica Kerkhoff ... 34
K030232 Fitness-Wanderung: Das Frankfurter Mainufer im Frühling
20.04.2024 - Michael Barking ... 35
K030233 Fitness-Wanderung: Das Frankfurter Mainufer im Frühling
25.05.2024 - Michael Barking ... 35
K030235 Fitnesswanderung: Der Taunus im Frühling
27.04.2024 - Michael Barking ... 35
K030236 Fitnesswanderung: Der Taunus im Sommer
06.07.2024 - Michael Barking ... 35
K030316 Podiumsdiskussion: Hitze in Europa
19.06.2024 - Christof Wettach ... 35

Sprachen

K040103 Online-Kurs: Arabisch A1 - Einstiegskurs
07.03.2024 - Taufiek Ghalayini ... 40
K040107 Online-Kurs: Arabisch A1.1
08.02.2024 - Taufiek Ghalayini ... 40
K040109 Online-Kurs: Arabisch A1.2
08.02.2024 - Taufiek Ghalayini ... 41
K040111 Online-Kurs: Arabisch A2
19.02.2024 - Taufiek Ghalayini ... 41
K040113 Online-Kurs: Arabisch A2.1
19.02.2024 - Taufiek Ghalayini ... 41
K040115 Online-Kurs: Arabisch A2.2
19.02.2024 - Taufiek Ghalayini ... 41
K040305 Dansk konversation
07.02.2024 - Tibor Rückert ... 41
K040629 Online-Kurs: English for Travellers B1
07.02.2024 - Eva Hippe ... 42
K040644 Online-Kurs: English for Travellers B2
06.02.2024 - Eva Hippe ... 43
K040656 Englisch B2+/C1
06.02.2024 - Eva Hippe ... 44
K040817 Online-Kurs: Französisch B2.2
20.02.2024 - François Boitelet ... 44
K041904 Russisch A1/A2
19.02.2024 - Anna Novikova ... 46
K041908 Russisch B1
19.02.2024 - Anna Novikova ... 47
K042005 Online-Kurs: Schwedisch A2
07.02.2024 - Pascal Schneider ... 47
K042007 Online-Kurs: Schwedisch A2
05.02.2024 - Jona Andreas Golla ... 47
K042806 Deutsche Gebärdensprache Konversationskurs
19.02.2024 - Achim Kreutz ... 48

Beruf

K050236 Dynamische Inhalte für Soziale Medien
08.06.2024 - Anja Wolff-Abel ... 53
K050801 Zertifikatskurs Gedächtnistraining - GRUNDKURS
01.03.2024 - Sabine Kelkel ... 53
K050802 Zertifikatskurs Gedächtnistraining - AUFBAUKURS 1
28.06.2024 - Sabine Kelkel ... 53
K050803 Zertifikatskurs Gedächtnistraining - AUFBAUKURS 2
09.11.2024 - Sabine Kelkel ... 53

Grundbildung

Rechnen Sie mit uns
29.02.20242024 - Stephan Damm ... 53
vhs Lerntreff - Digitales Leben
02.02.2024 - Ralph Robert Beier ... 53

Volkshochschule Egelsbach

Geschäftsstelle:
Alte Schule, Rheinstraße 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 14.00-18.00 Uhr

Anmeldung: Schriftlich ab Ausschreibung der Kurse. Anmeldeformulare sind über das vhs-Büro oder die Homepage erhältlich. Eine Bestätigung erfolgt nicht, nur bei Kursausfall erhalten Sie rechtzeitig eine Benachrichtigung.

Junge vhs – Angebote für Kinder und Jugendliche:
- Pre-Ballett
- Ballett - Spitze
- Jazzdance
- Entspannung

Gesellschaft:
- Patientenverfügungen und Vorsorgevollmacht

Kultur und Gestalten:
- Ballett für Erwachsene
- Einzel-Tanztraining für Erwachsene

Gesundheit:
- Hatha Yoga - Sanftes Hatha Yoga
- Hatha Yoga Flow - Kundalini Yoga
- Waldbaden - Bodystyling
- Latin Dance
- Pilates - Zumba
- Augentraining
- Intuitives Essen
- Umgang mit Emotionen

Sprachen:
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

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

Leben im Alter:
- Demenz- Wenn das Gedächtnis nachlässt

Angebote der vhs-Musikschule Egelsbach:

Elementarstufe:
Musik für Babys (ab 6 Monaten)
Musik für Kleinkinder (1 ½ – 3 Jahre)
Musikalische Früherziehung
(3 – 6 Jahre)
Instrumentenkarussell (6 – 10 Jahre)

Instrumentalunterricht:
Blockflöte (Sopran- bis Bassflöte)
Klarinette, Trompete, Posaune
Violine, Gitarre, E-Gitarre
Klavier
E-Bass, Schlagzeug

Gesangsunterricht:
Rock, Pop & Jazz

Ergänzungsfächer:
Bandcoaching, Solfeggio, Gehörbildung und Musiktheorie

Volkshochschule Hainburg

Geschäftsstelle:
Retzer Straße 1
63512 Hainburg
Tel.: 06182 78095111
E-Mail: vhs@hainburg.de
Internet: www.hainburg.de
Leitung: Lisa Eyrich

Anmeldung: Anmeldeformulare sind über die Webseite der Gemeinde Hainburg als Download verfügbar und im Rathaus erhältlich.
Eine Anmeldung kann auch per Email an vhs@hainburg.de erfolgen.

Semesterbeginn: 05. Februar 2024
Ein Programmheft ist bei den Banken, Buchhandlungen und Supermärkten in der Gemeinde erhältlich und kann auf der Webseite der Gemeinde Hainburg abgerufen werden.

Politik, Gesellschaft, Kultur, Gestalten
- Kalligraphie - Nähen
- Mandalas auf Stein gemalt
- Farben, Formen, Ruhe und Entspannung – Malkurs für Erwachsene
- Kunstgeschichte(n) Teil 1: Die andere Seite des Impressionismus
- Kunstgeschichte(n) Teil 2: Skulpturensammlung Liebieghaus Frankfurt

Sprachen:
- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch (auch Business)
- Französisch
- Italienisch

Gesundheit:
- Cardio Intervall Training - Functional Workout
- Full Body Stretch - Rückenfitness
- Wirbelsäulengymnastik
- Bauch-Beine-Po plus Stretch
- Pilates - Pilates & Faszientraining
- Frühsport - Outdoor Fitness
- Gymnastik für den Beckenboden
- Gesundheitsgymnastik
- Stuhlgymnastik
- Osteoporosegymnastik
- Bodytoning - Bodyfit
- Powerbody - Tanzfitness
- Entspannung - Meditation
- Entspannungsgymnastik
- Mental Balance - Hatha-Yoga
- Yogilates - Yoga Sanft
- Stuhl-Yoga - Power Yoga
- Qi-Gong - Nordic Walking
- Wild- und Heilkräuterführung
- Entspannung mit Klangschalen
- Waldbaden
- Kochen

Arbeit und Beruf:
- Smartphone, Tablett oder Notebook?

Junge vhs
- Kreative Schreibwerkstatt
- NaturSpur: Einen Tag in Wald + Feld
- Workshop für Grundschüler*innen im Wetterpark Offenbach

Vorträge:
- Das Naturparadies Cevennen
- „Eltern-Dialog" Gesprächskreis für Eltern zu Erziehungsfragen
- Vorsorge am Lebensende
- Über das Trauern sprechen, Kooperation mit der Hospizgruppe Seligenstadt
- Geschichtswerkstatt: Zukunft der Erinnerung und das Verschwinden der Zeitzeugen
- Photovoltaik - Energie sparen
- Zukunftsfähige Heizsysteme in Kooperation mit der AMU Hainburg

Volkshochschule Langen

Geschäftsstelle:
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27
63225 Langen
Tel.: 06103 9104-60
E-Mail: vhs@langen.de
Internet: www.vhs-langen.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr,
Mo-Do 13.30-15.30 Uhr
Leitung: Uwe Sandvoß,
Verwaltung: Birgitt Schaaf,
Dagmar Seidel

Das Programm der Langener Volkshochschule erscheint am **Freitag, 19. Januar 2024,** als Beilage der Langener Zeitung (auch online), ist in Langen ausgelegt und kann auf der Internetseite abgerufen werden.
Semesterbeginn 12. Februar 2024

Kultur und Gestalten:
- Radierung/Holz- und Linolschnitt
- Aquarell- und Acrylmalerei
- Malen auf Gipsfiguren
- Buchbinden für Kinder
- Bücher und Schachteln bauen
- Körbe flechten aus Altpapier
- Fotografie
- Stricken

Gesellschaft:
- Immobilienfinanzierung
- Starke Finanzen für Frauen
- Heilkräuterspaziergang
- Gewaltfreie Kommunikation
- Kommunikation in Beruf und Partnerschaft
- Stressbewältigung
- Zeit für Veränderung: Neue Impulse für mein (Berufs-)Leben
- Philosophie: Der Spaß am Denken
- Heimatkunde

Gesundheit:
- Yoga - Tai-Chi
- Qigong - Meditativer Tanz
- Ätherische Öle
- Aromapflege für Frauen
- Waldbaden - Nordic Walking
- Slow-Jogging
- Body-Fit - Zumba
- Mittelalterlicher Schwertschaukampf
- Rückenschule
- Fit und Mobil im Alter
- Schwimmschule (Kinderschwimmen, Aqua-Fitness, Aqua-Jogging, Kraulkurse)
- Whisky-Tasting

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

Arbeit und Beruf:
- Excel

Informationen zum Angebot der Musikschule Langen
Geschäftsstelle:
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27
63225 Langen
Tel.: 06103 9104-70
E-Mail: musikschule@langen.de
Internet: www.musikschule-langen.de
Leitung: Uwe Sandvoß
Verwaltung: Julia Rusche, Carsten Vinson, Amleset Solomon-Marshall, Bernd Sallwey

Volkshochschule Mühlheim am Main

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

Das gesamte vhs-Programm ist unter www.muehlheim.de/vhs im Internet einzusehen und herunter zu laden.

Anmeldungen: Anmeldungen werden bei der Vhs sowie beim „Zentralen Bürgerservice" (ZBS), entgegengenommen oder können per Post, Fax oder E-Mail zugesandt werden. **Eine Bestätigung erfolgt nicht.**

Semesterbeginn: ab Februar 2024

Angebote für die Generation „50 plus":
- Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Trends
- Zumba Gold® für junggebliebene Ältere

Junge VHS:
- Nähkurse - Workshops

Kreativkurse:
- Nähkurse

Sport und Gesundheit:
- Yoga
- „Entspannungstraining - seelische und körperliche Ausgeglichenheit"
- Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
- „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong"
- WWW mal anders - Walking mit Stöcken (Nordic-Walking), Walderleben und Wahrnehmungsübungen
- Bewegung muss sein – funktionales Ganzkörpertraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Spaß am Spiel – Zirkeltraining mit anschließenden Spielen (u.a. Ballspiel)
- Pilates
- Bodyforming

Sprachen:
- Englisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen
- Englisch für Fortgeschrittene

Musikschule
Hauptstraße 3 (Stadtteil Dietesheim)
Tel.: 06108 76159
Pädagogische Leitung: Boris Kottmann
Verwaltung:
Marion Winter / Nathalie Hoppe
Sprechzeiten Musikschule:
Mo 08.00-14.00 Uhr,
Mi 09.00-15.00 Uhr

Sprechzeiten Rathaus:
Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr und
14.00 bis 15.30 Uhr
Di 14.00-17.45 Uhr
Mi und Do 14.00-15.30 Uhr
Tel.: 06108 601-601 oder -607

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

Anmeldung:
Das aktuelle Programmheft liegt in der Geschäftsstelle sowie in öffentlichen Gebäuden der Stadt Neu-Isenburg aus. Bitte besuchen Sie uns auch im Internet, Sie finden dort unser komplettes Programmangebot. Anmeldungen werden online, per E-Mail oder persönlich in unserer Geschäftsstelle angenommen.

Die vhs Neu-Isenburg bietet Kurse, Tagesveranstaltungen, Wochenendworkshops und Studienreisen zu verschiedenen Themengebieten an. Auf folgende Veranstaltungen möchten wir besonders hinweisen:

Junge vhs:
Astronomie für Kinder, Tastschreiben, Manga und Anime zeichnen, Nähen für Kinder, Movement-Training mit Handstand.

Politik-Gesellschaft und Umwelt:
Politischer Frühschoppen, Finanzwissen, Recht im Alltag, Immobilienkauf, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikationstraining, Ganzheitliches Gedächtnistraining, Menschen mit Demenz richtig begegnen, Kunst des Abschiednehmens, Stil- und Typberatung, Kräuterkunde.

Kultur und Gestalten:
Literatur, Kreatives Schreiben, Experimentieren mit Acrylfarbe, Aquarellmalen, Meditatives Mandala-Malen auf Steinen, Nähkurse, Unikate aus Pappmaché, Seife sieden, Goldschmieden, Fotografie, Ukulele zum Kennenlernen.
Gesundheit: Tanzkurse, Entspannungskurse, Meditation, Healing Gong, Yoga, Tai Chi, Feldenkrais, ZENbo®Balance, Stretching, Bodystyling, Wirbelsäulengymnastik, Sturzprophylaxe, Smovey Walk, Waldbaden, Vagustraining, Augentraining, Reiki, Heilsteine und ihre Wirkung, Fußreflexzonenmassage, Ayurveda, Kochkurse.

Sprachen:
Integrationskurse, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch.

Beruf und EDV:
PC-Grundlagenkurse, Word, Excel, PowerPoint für Schule/Studium und Beruf, Programmieren, Experimentieren und Forschen.

Studienreisen:
Bitte entnehmen Sie unsere Reiseziele dem Internet oder fordern Sie das Programm bei uns an.

Bildungsurlaube:
English Multicultural Seminar - From the East to the West, Italienische Woche, Rücken stärken, Mit Resilienz die inneren Ressourcen stärken!

Artothek:
Interessierte können sich in unserer Geschäftsstelle Gemälde von Künstlern aus der Umgebung ansehen und gegen einen Beitrag von € 5,- ausleihen.

Volkshochschule Obertshausen

Geschäftsstelle:
Rathaus Obertshausen
Beethovenstraße 2-8
63179 Obertshausen
Tel.: 06104 703 4114
E-Mail: vhs@obertshausen.de
Internet: www.vhs-obertshausen.de

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

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

Ausführliches Programmheft bitte anfordern.

Gesellschaft:
- Multivisionsshow: Grad jetzt! Die Reise zum Klima
- Vortrag: Die Etrusker und das frühe Rom
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Erbrecht
- Workshop: Stressfrei durch den Alltag
- Wild- und Heilkräuterführung

Kultur und Gestalten:
- Pastell - Acryl – Aquarell
- Kalligrafie - Keramik
- Schöner Wohnen mit Glas
- Kreativ in den Frühling
- Nähen - Theater
- Digitale Bildbearbeitung

Gesundheit:
- Entspannen - Klangschalen
- Meditation auf dem Stuhl
- Pilates
- Yoga, Yoga im Sitzen
- Qigong, Qigong im Sitzen
- Stretching
- Wirbelsäulengymnastik
- Stürze vermeiden
- Gymnastik für Frauen
- Waldbaden
- Zumba
- Funktionales Training
- Body Workout - Outdoor Fitness
- Wassergymnastik - Vom Büro ins H2O
- Weinseminar

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

Kinderkurse:
- Schwimmen
- Backen
- Eltern/Kind Osterdekorationen

Volkshochschule Seligenstadt

Geschäftsstelle
Kulturring Seligenstadt e.V.
Steinheimer Str. 6
63500 Seligenstadt
Tel.: 06182 3569
Fax: 06182 7836790
E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
Internet: www.vhs-seligenstadt.de
https://www.facebook.com/VHSSeligenstadt/

Öffnungszeiten:
Di und Do jeweils 09.30-11.30 Uhr
(In den hessischen Schulferien geschlossen)

Geschäftsführung: Katrin Schmidt-Voigt

Forum vhs:
Kunsthistorischer Diavortrag – „Von Hirsch und Hund, Eule und Ente - Die symbolische Bedeutung von Tieren in der Kunst“

vhs-on-Tour:
vhs goes tap dance factory
vhs goes „Atelier proART “Portrait-zeichenkurs

Politik-Gesellschaft-Umwelt:
- Seminare und Workshops zu Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung, etc.
- Vorträge zum Thema Nachhaltigkeit, Medienkonsum, etc.

Kultur – Gestalten:
- Seligenstädter Klosterkonzerte
- Theater macht glücklich
- Floristik
- Aquarell- und Acrylmalerei
- Kalligraphie
- Fotografie
- Nähkurse für Erwachsene und Kinder
- Trommel Percussion
- Standardtanz

Gesundheit:
- Waldbaden – Kräuterwanderung
- Winterwanderung
- Yoga – Stuhlyoga – Yin Yoga (auch mit Klang)
- Pilates
- Ganzkörperworkout
- Selbstverteidigung
- internationale Kochkurse, auch vegetarisch und vegan
- Kochkurse für Trauernde

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

Arbeit-Beruf:
- Instagram
- Marketing
- Fit am Android Handy
- Gedächtnistraining
- Tastaturschreiben

Nachbarvolkshochschulen

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

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

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

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

vhs Hanau
Ulanenplatz 4, 63452 Hanau
Tel.: 06181 92380-0
Fax: 06181 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: 06152 1870-190
E-Mail: info@kvhsgg.de
Internet: www.kvhsgg.de

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

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

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

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

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

A

Achtsamkeit 27, 31, 38, 60f, 70, 81f
Acrylmalerei 18f, 57f, 78
Akupressur 35, 85
Alphabetisierung 40, 53
Ängste 37f, 59
Aquarellieren 18
Arabisch 40f
Aroha® 34, 65, 83
Atem 28, 33, 64, 81f, 84
Autogenes Training 26f, 62

B

Backen 37
BBP 32f, 61, 73, 82ff
Beckenbodentraining 61, 65, 71
Beruf 3f, 49ff, 59f, 67, 73, 90
Betriebsbesichtigungen 13
Betriebssysteme 50, 67, 90
Bewegung 27ff, 61ff, 71f, 81ff
Beziehung 10f, 59
Bildbearbeitung am PC 23
Bildungsurlaub 3f, 59f
Billard 26
Bosnisch 46
Buchbinden 22
Buchführung 52
Burnoutprävention 3

C

Chinesisch 41
Computerkurse 23, 50ff, 67, 73, 90

D

Dänisch 41
Datenschutz/-sicherheit 52, 90
Demokratie 6f, 12
Deutsch 53
Deutsch als Fremdsprache 4, 40, 65, 72, 87
Didgeridoo 24
Drehkurse (Töpfern) 20f, 58
Drucktechniken 19

E

Einbürgerung 40
Eltern 9f, 77
Energie 8
Englisch 4, 41ff, 65f, 87f
Englisch für den Beruf 4, 43
Entspannung 26ff, 61ff, 70f, 81ff
Erbrecht 7, 60, 76
Ernährung 36f, 59f, 85f
Ethik 11
Europa 6f
Excel 51, 67, 90
Exkursionen 8, 12ff, 76

F

Fairtrade 6
Familie 9f, 77
Farb-/Stilberatung 52, 80f
Faszientraining 27ff, 31ff, 83
Feldenkrais® 33f, 61f, 81
Fermentation 26
Film 7
Finanzen 7f, 76, 82ff
Fitness 31ff, 61f, 65, 71f
Floristik 79f
Focusing 37f
Fotografie 23, 58
Französisch 44f, 66, 72, 88
Frauenkurse 11, 63, 65, 71, 83ff
Führungen 12ff, 76
Funktionelles Training 71ff, 82f

G

Garten 8, 76
Gebärdensprache 48
Gedächtnistraining 9, 60, 63, 77
Geschichte 6, 75
Gesellschaft 5ff, 69f, 76ff
Gesundheit 25ff, 59ff, 70ff, 80ff
Gitarre 24, 68, 80
Grundbildung 53, 67
Gymnastik 31ff, 61, 71f, 82ff

H

Häkeln 79
Hula-Hoop 34

I

Ikebana 79
Immobilien 76
Immunsystem 30, 37f, 62ff, 70
Integrationskurse 40, 65
Internet 50ff, 67, 73, 90
Italienisch 4, 45f, 66f, 88

J

Japanisch 46

K

Kaha® 31, 34, 61
Kaufmännische Kurse 52
Keramik 20f
Kinderkurse 68, 72f, 77
Klima 6, 8f, 14, 35
Kochen 36f, 59f, 72, 85f
Kommunikation 3, 10f, 59
Koreanisch 46
Kosmetik 58, 80
Kräuter/Wildpflanzen 8f
Kroatisch 46
Kultur 15ff, 58, 77ff
Kunst- u. Kulturgeschichte 17f
Kunsthandwerk 21f, 57f, 79f

L

Länderkunde 14, 69f
Lesungen 16, 73
Literatur 16, 73, 77

M

Malen 18f, 57f, 78
Männerkurse 28, 72
Medien(-kompetenz) 50ff, 67, 80, 89f
Meditation 27, 62ff, 81
Mode 22, 79
Musik, Musizieren 23f, 68, 80

N

Nachhaltigkeit 2, 8f, 22, 76f
Nähen 22, 79
Natur 8f, 63f, 69f, 76f
Naturheilkunde 8, 11
NLP 37f

O

Office 4, 50f, 67, 90
Online lernen 9f, 18, 27, 38, 40ff, 47, 52f, 62, 76f
Osteoporose (Prävention) 61, 71

P

Pädagogik 9, 77
Patientenverfügung 7, 61
PC-Grundlagen 50f, 67, 90
Percussion/Schlagzeug 68
Persönlichkeitsentwicklung 10f, 59, 77
Philosophie 11
Pilates 31ff, 61f, 71, 84f
Plastisches Gestalten 20, 58, 78
Politik 6f
Polnisch 46
Portugiesisch 46
Präsentation 51f
Prävention 35, 71, 85
Prüfungen 40
Prüfungstraining DTZ 40, 65, 87
Prüfungstraining telc Deutsch 40
Psyche 37f, 59

Q

Qi Gong 3, 26, 35, 63, 70

R

Radieren 19
Rechnen 53, 67
Recht 7, 60f, 76
Reisen 60
Resilienz 3, 38, 60, 81
Rumänisch 46
Russisch 46f

S

Schießen 64
Schmuck 23, 80
Schreibwerkstatt 11, 77
Schwedisch 47
Schwimmkurse 72
Serbisch 46
Singen 24, 68
Sketchnoting 52, 90
Smart-/iPhone 50, 67, 73, 89f
smovey® 33
Social-Media 52, 67
Soft Skills 52
Spanisch 4, 47f, 66, 89
Spracheinstufung 40
Stadtkultur 12f, 76
Stimmtraining 24, 64, 68
Stressbewältigung 26f, 29, 38, 60, 62ff, 70, 81f
Stretching 31, 71, 82ff
Stricken 78f

T

Tablet/iPad 50, 67, 73, 90
Tai Chi 3, 26f, 63, 70
Tanz 16, 34, 64f, 77f
Tennis 84
Testament 7, 60, 76
Textiles Gestalten 22, 78f
Theater 16, 77
Türkisch 48

U

Umweltbildung 8f, 76f
Ungarisch 48

V

Visualisierung 51f, 90
Verbraucherfragen 7f, 60f, 76
Versicherungen 61
Vorsorgevollmacht 7, 61
Vorträge 6f, 9ff, 17f, 35, 60f, 76

W

Wald 8, 27, 63f, 82
Waldbaden 64
Wanderungen 8, 35, 63f, 82
Wassergymnastik 72
Webseiten erstellen 52
Wein 18, 37, 60
Wildnispädagogik 9
Windows 4, 50, 67
Wirbelsäulentraining 32f, 61f, 71, 82, 85
Word 50f, 67, 90

X

Xpert Business 52

Y

Yoga 27ff, 62f, 81f

Z

Zeichnen 19, 52, 58, 78
Zumba® 65, 83

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

❑ **vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R

❑ **vhs Dietzenbach e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

❑ **vhs Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

❑ **vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname

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

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: ❑ männlich ❑ weiblich (freiwillige Angaben zu 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 Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

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

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

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, 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 und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

❑ **vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R

❑ **vhs Dietzenbach e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

❑ **vhs Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

❑ **vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname

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

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: ❑ männlich ❑ weiblich (freiwillige Angaben zu 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 Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

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

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

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, 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 und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

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

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

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

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

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

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

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

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

Datum/Ort Unterschrift

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

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

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

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

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

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

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

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

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

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

Datum/Ort Unterschrift

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

Kinder Tagespflege

Beruf mit Herz im Kreis Offenbach

8 Gründe für Kindertagespflege –

Beruf mit Herz

Kindertagespflege erfreut sich immer größerer Beliebtheit, insbesondere bei der Betreuung von Kindern unter drei Jahren. Tagesmütter oder Tagesväter begleiten die Kleinsten bei ihrer Entwicklung.
Sie fördern bis zu fünf Kinder – entweder im eigenen Haushalt oder in angemieteten Räumen.

- kostenlose Qualifizierung über drei bis sechs Monate
- flexibles, kreatives und selbstbestimmtes Arbeiten
- Einnahmen variieren je nach Angebot
- Kinderlachen als Bonus
- Arbeit mit Kindern in kleinen Gruppen
- Vereinbarkeit mit der Familie, insbesondere Kleinkinder profitieren
- Vernetzung mit anderen Tagespflegepersonen
- Gesellschaftlicher Beitrag

Wer gerne mit Kindern arbeitet und sich angesprochen fühlt, sollte nicht zögern. Voraussetzungen für den „Beruf mit Herz" sind eine Qualifizierung sowie eine Pflegeerlaubnis, beides gibt es kostenlos bei der Fachberatung Kindertagespflege des Kreises Offenbach.

Mehr Informationen, Kontakt und Anmeldung

Kreis Offenbach

Arbeiten beim Kreis Offenbach – familienfreundlich & vielfältig

- flexible Arbeitszeiten
- individuelle Arbeitszeitmodelle
- Homeoffice
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Employee Assistance Program

Wir suchen Absolventinnen und Absolventen der Fachrichtungen:

Betriebswirtschaft **Ingenieurwesen**
Medizin **Sozialpädagogik** Veterinärwesen
Architektur **Soziale Arbeit** Jura
Public Administration

Mehr über den Arbeitgeber Kreis Offenbach
& alle freien Stellen im Überblick unter

www.kreis-offenbach.de/Karriere