vhs Obertshausen Beethovenstraße 2, 1. Stock 63179 Obertshausen

Tel.: 06104 703-4114 vhs@obertshausen.de www.vhs-obertshausen.de





1. Halbjahr 2022



Ihr Energieversorger vor Ort



Mehr als 110 Jahre Erfahrung

Sie sind auf der Suche nach einem kompetenten Energieversorger? Dann sind Sie bei uns richtig – denn wir versorgen Sie mit bezahlbarem Strom und Erdgas. Mit leicht verständlichen Tarifen ist der Wechsel zu uns einfach und auch die Kosten bleiben stets überschaubar. Darüber hinaus finden Sie bei uns noch weitere Angebote für Ihren Alltag – zum Beispiel Autostrom, E-Carsharing, Mobilfunk oder DSL.

MAINGAU Energie GmbH

www.maingau-energie.de Ringstr. 4-6, 63179 Obertshausen

Unser Kundenzentrum ist Montag - Donnerstag von 07:30 Uhr bis 16:30 Uhr und freitags von 07:30 Uhr bis 12:30 Uhr geöffnet. Nach vorheriger Terminvereinbarung beraten wir Sie gerne auch sicher vor Ort.

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

"Bildung bewegt" ist ein Leitspruch, welchen ich auf einer Broschüre fand. Dieser regt zum Nachdenken an, was wir als Volkshochschule erreichen möchten.
Denn was wären wir ohne Denkanstöße, ohne die Erweiterung unseres Wissens, ohne die Möglichkeit, uns weiterzuentwi-



ckeln? Nun liegt es an jedem selbst, herauszufinden, wie das eigene Leben in Zukunft gestaltet werden soll oder was einen im Inneren bewegt.

Es ist auf jeden Fall gut zu wissen, dass es mit der Volkshochschule immer einen Ort der Begegnung und des gemeinsamen Lernens geben wird. Ein Ort, an dem diskutiert, gelacht und gestritten wird und an dem jeder die Chance bekommt, das zu lernen und zu entdecken, was für den eigenen Lebensweg gerade wichtig ist.

Und so finden sich hier Ältere und Jüngere, Berufstätige und nicht im Job Stehende ein, um ein breit gefächertes Angebot zu nutzen. Sprachkurse und kreative Programme, politische Bildung oder ein Kochkurs – von berufsbezogenem Wissen bis zu Anregungen für die Freizeitgestaltung reicht das Programm, das damit den vielfältigsten Bildungswünschen Rechnung trägt.

Wissen lässt sich selbstverständlich auf vielerlei Weisen erwerben. Auch allein zu Hause. Doch im Kreis mit anderen, angeregt von geschulten Kursleitern oder interessanten Referenten, fällt es allemal leichter. Selbstverständlich achten wir in der aktuellen Situation auf die Einhaltung der Corona-Regeln, damit das gemeinsame Lernen für alle sicherer wird.

Ihr Manuel Friedrich Bürgermeister

Ihre Ansprechpartner



Pia Kreher Service und Beratung Tel. 06104 703-4105 vhs@obertshausen.de



Jürgen Hofmann Fachbereichsleiter Sport, Kultur und Bildung Tel. 06104 703-4100 skh@obertshausen.de

Anmeldungen auch per E-Mail unter: vhs@obertshausen.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.00 – 12.30 Uhr Mittwoch 15.00 – 18.30 Uhr

Kontaktadresse

vhs Obertshausen Fachdienst Sport, Kultur und Bildung Rathaus, Beethovenstraße 2 Zimmer 205, 1. Stock Telefon 06104 703-4114 www.vhs-obertshausen.de

Volkshochschule der Stadt Obertshausen **Dauer des Semesters:** Februar 2022 – August 2022

ALLES UNTER EINEM DACH



- Antipastitheke mit gegrilltem Gemüse, verschieden eingelegten Oliven, gefüllten Peperonis, getrockneten Tomaten, Schmalzspezialitäten
- Mittagstisch: täglich 3 wechselnde Menüs, entweder zum Soforiverzehr in unserer Kaffee-Lounge oder thermoverpackt zum Mitnehmen
- C Heiße Theke: Gegrilltes, Frikadellen, Lasagne, Schnitzel, heiße Wurst
- Großes SB-Sortiment: Molkereiprodukte, Eier, Weine, Gewürze, Asiaecke, Tee, Öle, Essig, Suppen, Tiefkühlprodukte und vieles mehr
- Partyservice: von Fingerfood bis Hochzeitsbuffet f\u00fcr jeden Anlass das Richtige

Sprechen Sie uns an - wir beraten Sie gern!

METZGEREI PICARO

Steinheimer Straße 2 63179 Obertshausen/HAUSEN Telefon 06104 71083 Fax 06104 73159 www.metzgerei-picard.de

Unsere Partner im gleichen Haus:

Bäckerei-Konditorei Schäfer, Hainhausen | Obst und Gemüse Fachgeschäft Langraack

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.30 Uhr (Mittwochnachmittag geschlossen) Freitag 7.30 - 13.00 Uhr + 14.30 - 18.30 Uhr | Samstag 7.00 - 13.00 Uhr

Allgemeine Hinweise

Anmeldungen

Schriftliche oder telefonische Anmeldungen werden im Büro der vhs Obertshausen im Rathaus, Beethovenstraße 2, 1. Stock, während der Öffnungszeiten entgegengenommen, können aber auch in die Briefkästen an beiden Rathäusern (Schubertstr. 11 und Beethovenstr. 2) eingeworfen werden. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.

Gebühren

Seit 01.01.2018 werden Rechnungen an die Kursteilnehmer verschickt. Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach Erhalt der Rechnung.

Bitte beachten Sie: Wenden Sie sich bitte wegen Anmeldung oder Auskunft zu den Kursen des ZVB Obertshausen direkt an den Verein.

Kursteilnahme

Der erste Kursabend findet, wenn nicht anders mitgeteilt, in jedem Fall, gegebenenfalls gekürzt, statt. Eine Bestätigung der Anmeldung vor Kursbeginn erfolgt nicht.

Abmeldung

- a) Kurs-Abmeldungen müssen der vhs Obertshausen schriftlich vor dem zweiten Kurstermin vorliegen. Erfolgt nach Abmeldung oder Teilnahme (auch einmaliger) keine schriftliche Abmeldung, werden Gebühren erhohen
- b) Abmeldung bei Wochenendveranstaltungen, Einzelveranstaltungen bzw. Tageskursen: Nur durch schriftliche Abmeldung bis eine Woche vor dem Termin ist eine Befreiung von der Gebührenpflicht möglich.

Teilnehmerzahl

In den Kursen beträgt die Teilnehmerzahl in der Regel 10 Teilnehmer. Kurse können abgesagt werden, wenn für einen Kurs weniger als 8 Anmeldungen vorliegen. Steht dies schon vor Kursbeginn fest, werden Sie telefonisch oder schriftlich von uns informiert.

Premiumkurs

Beim Premiumkurs handelt es sich um Kurse mit kleineren Lerngruppen, die dazu dienen, einen schnelleren Lernerfolg in einer harmonischen Gruppe zu erlangen.

Allgemeine Hinweise

Gebührenbefreiung/Gebührenermäßigung

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Öffenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGBII bzw. SGBXII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung (pro Semester) gebührenfrei. Vollzeitschüler/-innen, Vollzeitstudenten/-studentinnen, Auszubildende, Rentner/-innen, Personen mit Behinderung (Grad der Behinderung von 50% und mehr) und Personen mit Ehrenamtskarte oder Juleica-Card erhalten 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Gebührenbefreiungen und Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden! Zuschläge für Materialien u. a. sind hiervon ausgenommen. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Gebührenrückerstattung

Kursgebühren werden in voller Höhe erstattet, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden musste.

Kursgebühren können auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet werden, wenn die Teilnehmerin/der Teilnehmer aus von ihr/ihm nicht zu vertretendem Grund (insbesondere Krankheit, Wohnortwechsel etc.) nicht in der Lage ist, an der Veranstaltung teilzunehmen; ein entsprechender Nachweis ist vorzulegen. Kann eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer aus anderen Gründen nicht an einer Veranstaltung teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr.

Zeichenerklärung

III Kurs lief bisher 2 Semester V Kurs lief bisher 4 Semester

Teilnahmebescheinigungen:

Auf Wunsch können Kursteilnehmerinnen/Kursteilnehmern Teilnahmebescheinigungen ausgestellt werden, sofern diese am jeweiligen Kurs regelmäßig teilgenommen haben und die Kursgebühr vollständig entrichtet wurde.

Haftung

Die Stadt Obertshausen übernimmt keine Haftung, insbesondere nicht für sich im Rahmen von Veranstaltungen der vhs ereignende Unfälle oder für den Verlust von Eigentumsgegenständen. Bei Exkursionen tritt die vhs Obertshausen als Vermittler der Transportmittel auf.

Programmänderungen

Programmänderungen sind vorbehalten, ebenso Kursausfall bei ungenügender Teilnehmerzahl.

Datenschutz

Hinweise zum Datenschutz gemäß § 18 Absatz 2 Hess. Datenschutzgesetz (DHSG) sowie DS-GVO: Die Daten werden zum Zwecke der Bearbeitung der Anmeldung gespeichert.

Allgemeine Hinweise

Wünsche, Anregungen und Kritik

nehmen wir gern entgegen. Teilen Sie uns dies freimütig und unmittelbar mit. Wir sind bemüht, unsere Arbeit noch mehr auf die Interessen unserer Teilnehmer/-innen abzustimmen. Bitte suchen Sie die Kurse und Veranstaltungen in Ruhe zu Hause aus und melden Sie sich rechtzeitig an.

Unterrichtsfreie Tage

Gesetzliche Feiertage, hess. Schulferien.

Eichendorffschule, Schulstraße 1. Obertshausen

Adressen der Kursorte:

Sonnentauschule, Rembrücker Weg 15, Obertshausen Georg-Kerschensteiner-Schule, Georg-Kerschensteiner-Straße 2, Obertshausen Hermann-Hesse-Schule, Im Hasenwinkel, Obertshausen Sporthalle Badstraße, Badstraße 13a, Obertshausen Sporthalle Rodaustraße, Rodaustraße 5, Obertshausen Mehrzweckraum, Fröbelstraße 4, Obertshausen Vereinshaus, 1. Stock, Tempelhofer Straße, Obertshausen Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, Obertshausen

Bitte beachten Sie folgende Hinweise für Kurse:

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung oder bei telefonischer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin im angegebenen Schulgebäude etc. ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Die ausführliche Erläuterung der Teilnahmebedingungen ist dem Programm zu entnehmen. Diese werden mit der Anmeldung als verbindlich anerkannt.

Eine freundliche Bitte:

Sollten Sie dieses Programm nicht mehr benötigen, geben Sie es an Freunde und Bekannte weiter!

Inhaltsverzeichnis				
Gesellschaft				
E		V		
Einführung in die		Vortrag: Stärkende		
Psychologische Astrologie	12	Kommunikation	ab 12	
G		Vortrag: Zwischen		
Glaubenskurs "Tor zur Bibel"	14	Urgeschichtenund Römerzeit	11	
H		W		
Horoskopaufstellung	12	Weg mit dem Ärger – neues		
	12	Glück gewinnen!	14	
R	11	Wildkräuter- und		
Reinigungsmittel herstellen	11	Heilkräuterführung	15	
Gesundheit				
A		M		
Active Isolated Stretching	32	Mach mit – bleib fit!!!	33	
Anspannung, Entspannung &		Р		
Loslassen	22	Pilates	ab 22	
В		0		
Begleitendes Waldbaden	21	Qigong	22	
Beweglichkeit	30	• •	22	
Bewegungsvielfalt	28	R	_	
Body Workout	31	Rückengymnastik	7	
E	01	S		
_	26	Schwimmen	ab 33	
Ein Löffel für Mama und Papa	36	Stürze vermeiden	29	
F		V		
Fitness-Mix	30	Vom Büro ins H ₂ O	35	
Frauen-Selbstverteidigung	36	W		
Funktionales Training	33	Wassergymnastik	35	
Funktionsgymnastik	25	Wein & Co Famiglia	37	
G		Wirbelsäulengymnastik	ab 26	
Gutes für den Rücken	27	• .	ub 20	
Gymnastik	28	Y		
K		Yoga	ab 23	
Kochen	37	Z		
		Zumba	31	
Kultur				
F		N		
Frühlingsdekoration	20	Nähen	ab 18	
K		S	u	
	19	Schöner wohnen mit Glas	19	
Kalligrafie	19		19	
M		T		
Make-up-Schulung	16	Theater	17	
Malen	ab 17			
Sprachen				
C		F		
Chinesisch	ab 39	Französisch	43	
D		I		
Deutsch	40	Italienisch	44	
E		C		

ab 41

www.vhs-obertshausen.de

Spanisch

Englisch





Kreisweit bieten wir ein umfangreiches Programm in den Bereichen: Gesellschaft | Kunst und Kultur | Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf | Spezial |



Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Tel.: 06103 3131-1313

E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de

www.vhs-kreis-offenbach.de



1.01.50 Vortrag: Zwischen Urgeschichte und Römerzeit: die Frühgeschichte Hessens

Seit ca. 600.000 Jahren leben Menschen in Hessen – der Vortrag zeigt zunächst eine Chronologie zwischen der Altsteinzeit und der römischen Phase unseres Bundeslandes. Funde und Fundstätten sowie deren Bedeutung für die Wissenschaft bilden den Hauptteil des Abends – die Bandbreite reicht von Steinkammergräbern in Mittel- und Nordhessen bis hin zur römischen Siedlung von Waldgirmes. Am Ende erhalten die Teilnehmer noch einige Ausflugs- und Wandertipps zu Stätten der Vor- und Frühgeschichte.

Leitung: Mario Becker

Ort: Werkstatt-Mueseum "Karl-Mayer-Haus", Karl-Mayer-Str. 10

Beginn: Fr. 15.04.2022, 19.00 - 21.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 8,00 Euro

1.04.50 Reinigungsmittel selber herstellen – Umwelt schützen

Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel, WC-Tabs und flüssige 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 – umwelt- und gesundheitsschonend. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so einen Teil zum Umweltschutz beitragen.

Leitung: Aurelia Schuster

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Eingang über den Hof/Parkplatz,

Albrecht-Dürer-Straße, Richtung Holzland Becker, Raum B025

Beginn: Di. 08.02.2022, 18.30 - 21.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 17.00 Euro inkl. Materialkosten

Bitte mitbringen: leere Sprühflasche, 10 Schraubgläser oder kleine/große Behälter zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien, evtl. Etiket-

ten

1.04.51 Reinigungsmittel selber herstellen – Umwelt schützen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1.04.50

Leitung: Aurelia Schuster

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Eingang über den Hof/Parkplatz,

Albrecht-Dürer-Straße, Richtung Holzland Becker, Georg-Kerschensteiner-Schule, Eingang über den Hof/Parkplatz, Albrecht-Dürer-Straße, Richtung Holzland Becker, Raum B02

Beginn: Do. 21.04.2022, 18.30 - 21.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 17,00 Euro inkl. Materialkosten

Bitte mitbringen: leere Sprühflasche, 10 Schraubgläser oder kleine/große Behälter zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien, evtl. Etiket-

ten



1.06.50 Einführung in die Psychologische Astrologie

NEU

Die kreative Erfahrung, sich und andere besser zu verstehen. Mit den Fachkursen wird für Sie die Möglichkeit erschaffen, einen leicht verständlichen Zugang zur Astrologie zu finden. In dem Kurs erleben Sie Kompetenz und Qualifikation sowie das Fachwissen, das Sie befähigt, sich astrologisch auszubilden, im Team mit anderen Lernenden. Anhand Ihrer eigenen Biographie vermittle ich Ihnen den Tierkreis mit den dazugehörigen Planeten, Elementen und Aspekten, die als Werkzeuge zu einer astrologischen Betrachtung befähigen.

Leituna: Ursula Kurscheleit

Jospef-von-Eichendorff-Schule Ort: Mi. 23.02.2022, 17.00 – 19.30 Uhr Beginn:

10 Termine

Gebühr: 93.00 Furo

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Geburtszeit (zu erfahren bei der Heimataemeinde)

1.06.51 Horoskopaufstellung, eine kreative Kraft der Archetypen

NEU

In der psychologischen Astrologie betrachten wir die Planeten in unserem Horoskop als Repräsentanten unserer verschiedenen Teilpersönlichkeiten. Die Horoskopaufstellung lässt Transformationswege deutlich zutage treten. Die persönlichen Horoskop-Planeten werden von anwesenden Personen dargestellt. Kreative, auf das Horoskop bezogene Abwandlungen der systemischen Aufstellungen. Mal spielerisch, mal ernst, mal humorig, aber immer effektiv und lösungsorientiert.

Ursula Kurscheleit Leituna:

Rathaus Obertshausen, Betthovenstr. 2, gr. Sitzungssaal Ort:

Beginn: Sa. 30.04.2022, 10.00 - 15.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 19.00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte mitbringen: dicke Socken, Schreibuntensilien, Geburtstag und Geburtszeit (zu erfragen bei Heimatgemeinde), Getränk, Snack

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.06.52 Stärkende Kommunikation "Das Geheimnis der Sprache"

Gespräche: Sie beeinflussen uns, unsere Stimmungen, unsere Ziele, unsere Ergebnisse, unsere Persönlichkeit und vieles mehr. Es lohnt sich, genauer hinzuhören und uns selbst und andere besser zu verstehen.

Leituna: Doris Streitenberger

Rathaus Obertshausen, Betthovenstr. 2, gr. Sitzungssaal Ort:

Beginn: Sa. 21.05.2022. 10.00 - 12.30 Uhr

> 1 Termin 11.00 Furo

Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



1.06.53 Stärkende Kommunikation "Wer bin ich"

Eine gelingende Kommunikation ist der Schlüssel für ein harmonisches Miteinander. In der Sprache liegt eine große Kraft, welche wir in diesem Workshop betrachten. Durch den bewussten Umgang mit der Sprache fördern wir die Entwicklung unserer Persönlichkeit mit unseren Mitmenschen.

Leituna: Doris Streitenberger, Ermutigungstrainer

Rathaus Obertshausen, Beethovenstr, 2, großer Sitzungssaal Ort:

Sa. 25.06.2022, 10.00 - 12.30 Uhr Beginn:

> 1 Termin 11.00 Euro

Gebühr:

Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

1.06.54 Stärkende Kommunikation – "Wer hat an der Uhr gedreht"

Wie reden Sie über Ihre Zeit? Es gibt die Zeit nach der Uhr und die gelebte Zeit. Eine häufige Ausdrucksweise ist oft der Satz: "Ich habe keine Zeit".

Wer dies oft sagt, generiert sich damit seinen Zeitmangel selbst. Jeder Mensch hat täglich 24 Stunden. Was der Einzelne daraus macht und wie er sie gestaltet, ist seine Sache. In diesem Sprachworkshop können Sie Ihre Gedanken, Sprachgewohnheiten und die Wirkung zum Thema ZEIT entdecken und überprüfen. Die Qualität unseres Sprechens beeinflusst unsere Gefühle für unsere Zeit. Das Ziel des Trainings ist, die Freude an bewusster, wohlwollender Kommunikation zu erleben.

Doris Streitenberger, Ermutigungstrainer Leitung:

Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, großer Sitzungssaal Ort:

Beginn: Sa. 16.07.2022. 10.00 - 12.30 Uhr

> 1 Termin 11.00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



Reparaturen von Fahrzeugen aller Marken TÜV + AU "nur" 79.- €

24-Stunden-Service-Telefon: 0172 / 9316151

www-reifen-karakus.de

info@reifen-karakus.de

63179 Obertshausen Bürgermeister-Mahrstraße 2a Telefon: 0 61 04 / 7 42 08

63225 Langen Liebigstraße 31 Telefon: 0 61 03 / 5 15 50

60487 Frankfurt Grempstraße 13 Telefon: 0 69 / 77 50 39



1.07.50 Weg mit dem Ärger – neues Glück, Freunde und Lebensfreude gewinnen!

NEU

Warum beschließen Sie nicht, ab sofort glücklich zu sein? Warum tragen Sie den Ärger aus der Vergangenheit noch heute mit sich herum? Warum lassen Sie sich von vagen Zukunftsängsten plagen, die Sie heute nur sinnlos belasten? Wäre es nicht viel schöner, mit der richtigen Lebenseinstellung Grübelei, Missmut und Trübsinn dort zu lassen, wo sie hingehören – hinter Schloss und Riegel!? Oder finden Sie "Sorgenfalten" etwa sexy?

"Wenn das alles so einfach wäre?!", sagen Sie. Ist es. Mehr noch! Wenn Sie Glück und Zufriedenheit ausstrahlen, macht Sie das sympathisch Ihren Arbeitskollegen gegenüber und Sie ziehen automatisch neue Freunde an. Die Tipps und Übungen dieses Kurses können nicht nur Ihre Lebenseinstellung positiv verändern, sondern Ihnen auch dabei helfen, Grübeleien zu beenden und neue Freunde zu gewinnen.

Leitung: Ralf Weisbecker

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,

Seminarraum EG

Beginn: Mi. 16.02.2022, 15.00 - 18.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 12,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

1.08.50 Glaubenskurs "Tor zur Bibel" 2022

Eine Einführung in zentrale Themen der Bibel als Lebens- und Glaubenshilfe an acht Vormittagen. Themen: Glaube – unsere Beziehung zu Gott; Gott – der liebende Vater; Jesus – Gottes geliebter Sohn, unser Freund; Vergebung – heilt unsere Beziehung zu Gott und den Menschen; die Bibel – Gott sagt uns, was wichtig ist; Gebet – Reden mit Gott; Heiliger Geist – erfüllt uns mit Gottes Kraft; Vertrauen – Gott Raum geben für ein erfülltes Leben.

Ablauf der Treffen: Referat zum Tagesthema, Gespräch in kleinen Gruppen.

Leituna: Ingrid Klein

Ort: Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde Obertshausen.

Schönbornstr. 4

Beginn: Sa. 29.01.2022, 10.00 - 12.15 Uhr

8 Termine kostenlos

Anmeldungen bei der vhs Obertshausen oder im Gemeindebüro der Evangelischen Kirchengemeinde Obertshausen, Schönbornstr. 42, Telefon 06104

4105

Gebühr:

Gesellschaft



1.10.50 Wild- und Heilkräuterführung inklusive Workshop "Traditionelle Kräuterzubereitung selbst gemacht"

Rund um Obertshausen gibt es fast vergessene Schätze im Wald und auf der Wiese, die darauf warten, wiederentdeckt zu werden: unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen.

Sie erfahren, wie man sie erkennt, wie sie wirken, und lernen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Während des praktischen Teils verarbeiten wir unser Sammelgut zu traditionellen Kräuterzubereitungen wie Tinkturen, Auszugsöl oder Auszugshonig, Medizinalwein und kleinen Leckereien aus der Wildkräuterküche, die wir gemeinsam verkosten.

Teilnehmer/innen, die mehrmals mitlaufen, erhalten ein weiterführendes Skript, sodass das Wissen vertieft und die Entwicklung der Pflanzen im Lauf der Jahreszeiten beobachtet werden kann.

Leitung: Natascha Jaskulla, zertifizierte Kräuterexpertin

Ort: Treffpunkt: Vor dem i-Motel, Birkenwaldstr. 4, anschließend:

Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum B025

Beginn: Sa. 14.05.2022, 14.30 – 19.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 22,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: 2 ca. 20-ml-Gläser mit Schraubverschluss, eine Lupe, falls

vorhanden, und ein Messerchen oder kleine Schere.

Bitte wettergerecht anziehen!

Zzgl. 7,00 Euro Material direkt an die Kursleitung.

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.10.51 Wild- und Heilkräuterführung inklusive Workshop "Traditionelle Kräuterzubereitung selbst gemacht"

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1.06.55

Leitung: Natascha Jaskulla, zertifizierte Kräuterexpertin

Ort: Treffpunkt: Vor dem i-Motel, Birkenwaldstr. 4, anschließend:

Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum B025

Beginn: Sa. 16.07.2022, 14.30 - 19.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 22.00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 8 Teilnehmer

Bitte mitbringen: 2 ca. 20-ml-Gläser mit Schraubverschluss, eine Lupe, falls

vorhanden, und ein Messerchen oder kleine Schere.

Bitte wettergerecht anziehen!

Zzgl. 7,00 Euro Material direkt an die Kursleitung.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



2.00.50 Make-up-Schulung – Wie schminke ich mich selbst?

Tipps und Tricks für ein schnelles Make-up. Wie setze ich Lidschatten? Wo kommt das Rouge hin? Kann ich auch leuchtende Farben tragen? Steht mir Eyeliner? Wie bekomme ich einen schönen Haut Ton hin? Mal ein schöner Rotton für meine Lippen? Alles Fragen, die beim Schminken aufkommen. Lassen Sie uns zusammen in einer kleinen Runde schauen, dass wir das Beste aus Ihnen rausholen. Bitte bringen Sie Ihre Produkte mit und wir schauen, ob sie zu ihnen passen.

Gerne können Sie auch mit meinen Mary-Kay-Produkten arbeiten und/oder sie käuflich erwerben. Ich freue mich auf Sie!

Leitung: Sonja Hornoff

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8, Seminarraum EG Beginn: Do. 26.05.2022, 17.00 – 21.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 23,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

2.00.50 Make-up-Schulung – Wie schminke ich mich selbst?

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.00.50.

Leitung: Sonja Hornoff

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8, Seminarraum EG

Beginn: Do. 07.07.2022, 17.00 - 21.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 23,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



WIR RETTEN SIE!

(z.B. vor zu hohen Abrechnungskosten)

Die preiswerte + schnelle Heizkostenabrechnung

Unsere Flexibilltät ist Ihr Vorteil: Wir rechnen nahezu alle vorhandenen Messgeräte zu besonders günstigen Konditionen ab. Ein Gerätetausch ist in der Regel nicht erforderlich!

Delta-t Messdienst • Andreas Völker Wilhelmstr. 1 • 63179 Obertshausen Telefon: 06104/6649-0 • Fax: 06104/6649-29



2.04.50 Theater macht glücklich!

Herzliche Einladung an alle spielfreudigen Menschen, die viel Lust haben, Neues und Ungewöhnliches zu probieren.

BEGEISTERT - BESEELT - VERKÖRPERT

In unseren acht Terminen geht es um ein komplexes, ganzheitliches Training für die Persönlichkeit.

Körper & Sprache

Gestik & Mimik

Emotion & Fantasie

Rhythmus & Bewegung

Selbsterfahrung & Wahrnehmung

Die ausgesuchten theaterpädagogischen Übungen und Spiele dienen dazu, im Erwachsenen die Wiederentdeckung der Fantasie zu fördern, die schöpferische Kraft des Kindes wieder aufzuspüren. Nach Schiller ist der Mensch dann ganz Mensch, wenn er spielt.

Wir spielen uns glücklich.

Leitung: Angela Wurzel, Theaterpädagogin
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Do. 10.02.2022, 16.15 – 17.45 Uhr

8 Termine 45.00 Euro

Gebühr: 45,00 Euro Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen Bitte mitbringen: begueme Kleidung

2.07.50 Zeichnen, Pastell, Aquarell und Acryl



Es soll sowohl ein Grundkurs für Einsteiger sein, als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit bieten, auf erlernten Grundtechniken aufzubauen und neue Möglichkeiten der Strukturierung, Collage und der Kombination verschiedener Maltechniken kennenzulernen.

Leitung: Cecilia Grützner

Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Do. 03.02.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 90,00 Euro ab 10 Teilnehmer, zzgl. Materialkosten

95,00 Euro ab 8 Teilnehmer, zzgl. Materialkosten

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Kultur



2.07.51 Acryl, kombiniert mit unterschiedlichen Techniken

Unser Hauptaugenmerk wird auf den unterschiedlichen Acryltechniken liegen, von naturalistischen Landschaften bis hin zu abstrakten Bildern und Collagen. Aber auch eine Verbindung mit Aquarelltechniken und Pastelltechniken ist möglich sowie das Erlernen beider Grundtechniken. Wir arbeiten ganz individuell, also jeder an seinem Thema. Auch als Anfänger sollten Sie keine Scheu haben. Sie werden fachgerecht angeleitet.

Leitung: Irmela Merget

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Mo. 14.02.2022, 15.00 – 17.00 Uhr

10 Termine

Gebühr: 75,00 Euro ab 10 Teilnehmer

79.00 Euro ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

2.08.50 Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Anleitung zum Umgang mit Ton. Einführung in die verschiedenen Grundtechniken der Aufbaukeramik, Glasieren der Arbeiten.

Leitung: Margarete Krause

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Werkraum

Beginn: Di. 08.02.2022, 19.30 - 21.45 Uhr

12 Termine

Gebühr: 101,00 Euro ab 10 Teilnehmer 106,00 Euro ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Zzgl. ca. 16,00 EUR Materialkosten direkt an die Kursleitung.

2.09.50 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Kleidungsstücke, Taschen oder Wohnaccessoires: Fortgeschrittene nähen entsprechend ihrem Kenntnisstand ein eigenes Wunschstück und bekommen dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernt jede/r in seinem/ihrem eigenen Tempo Stück für Stück immer mehr Nähtechniken.

Anfänger/-innen nähen als Erstes ein einfaches Übungsstück. Als erstes Übungsstück eignen sich beispielsweise kleine Wohnaccessoires, Einkaufsbeutel oder eine einfache Tasche. Zudem erhalten die Kursteilnehmer/-innen eine Beratung zu Stoff- und Schnittauswahl für weitere Nähprojekte und nähen im Anschluss an das Übungsstück ein eigenes Wunschstück.

Leitung: Salvatrice Viola

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Mi. 02.02.2022. 18.00 – 21.00 Uhr

6 Termine 96.00 Euro

Gebühr: 96,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähnadeln, Fingerhut, Stecknadeln, Maßband, Stoff, Garn, Kreide, Stoffreste zum Ausprobieren, Schnitt (für Fortgeschrittene), Schreibuntensilien und alles, was Sie sonst noch für Ihr Nähprojekt benötigen. Fester Baumwollstoff eignet sich am besten für Anfänger.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

2.09.51 Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.09.50

Leitung: Salvatrice Viola

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Mi. 27.04.2022, 18.00 – 21.00 Uhr

6 Termine

Gehühr: 96.00 Furo

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähnadeln, Fingerhut, Stecknadeln, Maßband, Stoff, Garn, Kreide, Stoffreste zum Ausprobieren, Schnitt (für Fortgeschrittene), Schreibuntensilien und alles, was Sie sonst noch für Ihr Nähprojekt benötigen. Fester Baumwollstoff eignet sich am Besten für

Anfänger.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

2.10.50 Schöner wohnen mit Glas

Die Kursteilnehmer können nach den reichhaltig vorhandenen Vorlagen oder eigenen Entwürfen Objekte aus Glas für ein schöneres Wohnen gestalten. Die Angebotspalette umfasst die Bereiche Glasmalerei, Tiffany-Technik und Bleiverglasung. Die Anfertigung von Wand-, Tisch- und Hängelampen, Fensterbildern, Türfüllungen und Spiegeln werden im Kurs umfassend erklärt und tatkräftig unterstützt.

Leitung: Sigurd Wißmann

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Werkraum

Beginn: Do. 03.02.2022, 19.30 - 21.45 Uhr

10 Termine

Gebühr: 87,00 Euro zzgl. Materialkosten Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Materialkosten werden individuell nach Verbrauch berechnet.

2.10.51 Kalligrafie Humanistische Kursive

Ein geschriebenes Bild ist Ausdruck der Persönlichkeit des Schreibens, in diesem Kurs Iernen Sie das Schreiben einer ausgewählten klassischen Schrift und die Grundzüge typografischer Blattgestaltung. Fortgeschrittene Teilnehmer können ihre Kenntnisse vertiefen und weitere Schriftarten, die Gestaltung von Monogrammen, das Schreiben mit Pinsel sowie das Zeichnen von Schriften kennenlernen. Die praktische Anwendung können Sie bei Einladungen, Karten, Urkunden usw. wirkungsvoll einsetzen.

Leitung: R. Michael Pieroth
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Di. 26.04.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

8 Termine

Gebühr: 60,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Feder (falls vorhanden). Fehlendes Material (ca. 20,00 EUR) kann bei der Kursleitung erworben werden.



2.10.52 Frühlingsdekorationen aus der Natur

NEU

Es gibt so viele Materialien aus der Natur, mit denen man kreative Objekte herstellen kann. Mit einfachen Werkzeugen kann mit Moos, Rinde, Zweigen, getrockneten Blumen usw. schöne Objekte herstellen. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie schöne Obiekte selbstständig erarbeiten können, und Ihre Augen werden geöffnet für Naturmaterialien die ganz oft am Wegesrand übersehen werden. Als gelernte Floristin gebe ich Ihnen gerne meine Ideen und erlernten Techniken weiter.

Leitung: Stefanie Ilgazi

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Sa. 19.03.2022, 14.00 - 18.00 Uhr Beginn:

1 Termin

Gebühr: 20,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Naturmaterial darf gerne selbst mitgebracht werden.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

2.10.53 Frühlingsdekorationen aus der Natur

NEU

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.10.52

Leituna: Stefanie Ilgazi

Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal Ort:

Sa. 07.05.2022, 14.00 - 18.00 Uhr Beginn:

1 Termin

20.00 Euro Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Naturmaterial darf gerne selbst mitgebracht werden.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



Sicherheitstechnik GmbH

GF: Walter Costanzo www.baver-sicherheitstechnik.de

Telefon

06104-43105

Schlüssel • Schlösser • Beschläge • Schließanlagen • Zutrittskontrolle Türreparaturen aller Art

Schilder • Briefkästen • Stempel • Tresore • Notdienst-Türöffnungen zertifizierte Wartung von Rauch- und Feuerschutztüren

> Gumbertseestraße 19 63179 Obertshausen



3.01.50 Begleitendes Waldbaden "Shinrin Yoku" – Schnupperkurs

Bereits beim Spazierengehen im Wald spüren wir, wie erholsam es dort ist. Die Wirksamkeit eines "Bades im Wald" lässt sich besonders am Morgen spüren, wenn wir danach entspannt in den Tag starten können. Das begleitende Waldbaden intensiviert den Erholungswert sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Unterschiedliche, leichte Übungen ermöglichen das Abtauchen in den Mikrokosmos Wald und führen ganz gezielt in die Entspannung, schulen die Achtsamkeit und stärkt das Immunsystem.

Der Wald, mit seiner gesundheitsfördernden Wirkung, kann so noch intensiver die körpereigene Abwehr aktivieren und steigern – ein Effekt, der bis zu zwei Wochen anhalten kann. Auch Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme sowie andere stressbedingte Symptome lassen sich verbessern. Diese Wirkung verdanken wir Terpenen, die von den Bäumen abgesondert werden. Nicht nur im asiatischen Raum, sondern weltweit beschäftigen sich Wissenschaftler mit der heilsamen Wirkung dieser chemischen Verbindungen.

Alles sehr gute Gründe, am eigenen Leib zu erfahren, wie gut das "Baden im Wald" tut – und das ganz ohne Nebenwirkungen!

Die Wirkung der heilsamen Terpene ist nicht nur bei warmen Temperaturen am intensivsten, sondern auch bei hoher Luftfeuchtigkeit. Deshalb findet der Kurs auch bei leichtem Regen und Regenschauern statt.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste, bequeme Kleidung und Schuhe, um körperliches Unbehagen zu vermeiden. Gerne können Sie auch ein Regencape aus "Bio-Plastik" zum Selbstkostenpreis von 2.50 Euro bei der Kursleitung erwerben.

Leitung: Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin IHK Parkplatz Friedhof, Schwarzbachstraße Ort:

Sa. 21.05.2022, 09.00 - 12.00 Uhr Beginn:

1 Termin

12.00 Furo Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte mitbringen: Sitzmatte, begueme Kleidung, Trinken und evtl. was zu

Gebühr:

Insektenschutz und andere parfümierte Substanzen bitte mindestens eine halbe Stunde vor Kursbeginn auftragen.

l 3.01.51 Begleitendes Waldbaden – "Shinrin Yoku"

NEU

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.50

Leituna: Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin IHK Ort: Parkplatz Friedhof, Schwarzbachstraße

Di. 28.06.2022, 09.00 - 12.00 Uhr Beainn:

> 3 Termine 34.00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen



3.01.52 Qigong Yangsheng nach Jiao Guorui -15 Ausdrucksformen

Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet "Arbeiten mit der Lebensenergie". Mit sanften, langsamen Bewegungsabläufen unterstützen wir den harmonischen Fluss unserer Lebensenergie (Qi) in ihren Leitbahnen, den Meridianen. Wir können somit wieder "in unsere Mitte" kommen; - körperlich, geistig und seelisch wieder ins Gleichgewicht gelangen.

Qigong Yangsheng wurde von Prof. Jiao unter dem Hauptaspekt einer gesundheitsfördernden Wirksamkeit entwickelt und kann gesundheitlichen Störungen vorbeugen bzw. entgegenwirken.

Die Übungen führen zu mehr Gelassenheit im Alltag, fördern die Konzentrationsfähigkeit, stärken das Immunsystem, sind wohltuend für unseren Bewegungsapparat und für jede Altersgruppe geeignet.

Leituna: Karin Lang

Ort: Sonnentauschule, Sporthalle Fr. 04.03.2022, 19.30 - 21.00 Uhr Beainn:

10 Termine

Gebühr: 56.00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: dicke Socken oder leichte Schuhe mit heller Sohle und ein

Getränk.

3.01.53 Anspannung, Entspannung & Loslassen

In dem Kurs geht es um das Loslassen von Anspannungen mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele zu entspannen. Wir werfen einen symbolischen Anker, um uns in stressigen Alltagssituationen in Gelassenheit zu üben. Unterstützend sind dabei Atemübungen, Meditation, Körperübungen aus dem Yoga & Qigong, klassische Entspannungsmethoden gepaart mit der Kunst, sich Zeit zu nehmen. Die Übungen sind leicht zu erlernen, alltagstauglich und für jedermann/-frau geeignet.

Leituna: Britta Iser

Vereinshaus Tempelhofer Straße, 1. Stock Ort:

Do. 03.02.2022, 20.00 - 21.00 Uhr Beginn:

8 Termine

Gebühr: 30.00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen Bitte mitbringen: Yogamatte und 2 Decken.

3.01.54 Pilates

Pilates verbessert das Körpergefühl, beugt Rückenschmerzen vor und fördert die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden gestärkt, das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert. Mit Pilates-Übungen trainieren Sie die Muskeln von innen nach außen.

Leitung: Nicole Fischer

Joseph-von-Eichendorff-Schule, Mehrzweckhalle Ort:

Beginn: Di. 01.03.2022, 19.00 - 20.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 30 Personen



3.01.55 Pilates

Gebühr:

Durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen zielt das Training darauf ab, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen, Muskeln zu stärken, zu formen sowie die Haltung zu verbessern. Die Bewegungen werden konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeführt.

Leituna: Alexandra Settler

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mo. 07.02.2022, 18.30 - 19.30 Uhr

12 Termine 45.00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Pilatesball.

3.01.56 Pilates für den Rücken

Ganzheitliches Körpertraining stärkt die Körpermitte, sorgt für eine gerade Haltung und einen gesunden Rücken.

Leituna: Alexandra Settler

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mo. 07.02.2022, 17.30 – 18.30 Uhr

12 Termine

45.00 Euro Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Pilatesball.

3.01.57 Pilates und Yoga

Die Pilates-Übungen kombiniert mit Yoga sind ein gezieltes Training für die Wirbelsäule. Sie stabilisieren den Rumpf und aktivieren den Beckenboden. In langsam ausgeführten Bewegungsfolgen werden Empfindungen im Körper und Gefühle intensiver wahrgenommen. Der Atem wird freier, wir können entspannen und die Wirkungen genießen. Der Kurs ist für Einsteiger geeignet.

Leituna: Alice de Bruvn

Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Ort: Beginn: Di. 01.02.2022, 19.00 - 20.00 Uhr

15 Termine

56,00 Euro Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen Bitte mitbringen: Yogamatte und Handtuch.

3.01.58 Yoga – After Work

Im Yoga erleben wir unsere eigenen Bewegungen intensiv und nehmen Kontakt zum ureigenen Körperrhythmus auf. Anspannung und Entspannung im Wechsel lassen Geist und Seele in die Balance finden. Wir fühlen Harmonie und erzeugen Momente, in denen wir unser Potenzial und unsere Vollkommenheit erspüren.

Leituna: Alice de Bruyn

Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Ort:

Di. 01.02.2022, 18.00 - 19.00 Uhr Beginn:

15 Termine

56.00 Euro Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Yogamatte und Handtuch, evtl. Sitzkissen und Yogahilfsmit-





In den Yogastunden erfährst du, wie sich dein Körperbewusstsein zunehmend verändert. Positiv wirken Körperübungen (Asanas) u.a. aus dem Hatha- und Yin Yoga. Zusätzlich unterstützen Atem- und Entspannungstechniken deine Gesundheit auf ganzheitlicher Ebene. Wohlbefinden wirkt sich auf deine körperliche, geistige und seelische Verfassung aus.

Susanne Francis Leituna:

Ort: Fröhelstr. 4

Beainn: Mi. 02.02.2022, 19:30 - 21.00 Uhr

> 15 Termine 84.00 Furo

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, festes Kissen und warme Socken.

3.01.60 Yoga

Gebühr:

Im Unterricht üben wir einige aktive und passive Haltungen im Stehen, Sitzen und Liegen, die aus dem lyengar Yoga und dem Restorative Yoga stammen. Manchmal benutzen wir Stühle und Yoga-Hilfsmittel wie Gurte und Blöcke, um die Stellungen zu vereinfachen und gleichzeitig zu vertiefen und an unsere körperlichen Möglichkeiten anzupassen. Die auf diese Art geübten Haltungen fördern die Flexibilität, Entspannung, Regeneration und das körperliche und geistige Gleichgewicht.

Leituna: Halina Schaub

Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Ort: Beginn:

Mo. 07.02.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

15 Termine Gebühr: 84,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, 2 Decken, begueme Kleidung.

3.01.61 Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.60

Halina Schaub Leitung: Fröbelstraße 4 Ort:

Do. 10.02.2022, 19.30 - 21.00 Uhr Beginn:

15 Termine

84.00 Euro Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, 2 Decken, begueme Kleidung.

Gesundheit



3.01.62 Yoga & Bodywork Anfänger/Mittelstufe

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Yoga gemacht haben und nun die Yogapraxis intensivieren möchten.

In den 60 Minuten gehen wir näher auf die Asanas (Körperhaltungen) ein und üben uns in Balance. Kraft und in kleinen Flows, um uns in Gelassenheit zu üben und am Ende in der Endentspannung die Yogapraxis wirken zu lassen.

Leituna: Britta Iser

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beainn: Mi. 02.02.2022, 19.00 – 20.00 Uhr

8 Termine 30.00 Euro Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke.

3.01.63 Yoga & Bodywork für Fortgeschrittene

Bodywork mit Freude an Bewegung, Kraft und Flexibilität. In Yogaflows schulen wir die eigene Kraft, Elastizität und Geschmeidigkeit, trainieren gezielt die Muskulatur für eine gesunde und schöne Körperhaltung, um am Ende genüsslich zu relaxen.

Britta Iser Leituna:

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beainn: Mi. 02.02.2022, 20.00 - 21.00 Uhr

8 Termine

Gebühr: 30.00 Furo

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke.

3.01.64 Yoga – fließen & genießen

NEU

Dieser Kurs ist genau etwas für dich, wenn du bereits erste Erfahrung im Yoga gesammelt und etwas Übung im Praktizieren von Sonnengrüßen hast.

In meiner Stunde erwarten dich Atemübungen, fließende, mit der Atmung synchronisierte Bewegungsabläufe sowie Meditation und Entspannung.

Leituna: Nicole Marutschke

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beainn: Do. 07.04.2022, 20.00 - 21.00 Uhr

> 12 Termine 45.00 Furo

Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen Bitte mitbringen: Matte und Decke

3.02.50 Funktionsgymnastik

Rückenschmerzen entstehen häufig durch Bewegungsmangel, falsches und langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezielter Gymnastik (Kräftigung, Dehnung, Mobilisation) werden die Beschwerden wirkungsvoll kuriert.

Leituna: Doris Keller

Ort: Rodau-Sporthalle, Rodaustraße Beainn: Di. 11.01.2022, 8.30 - 9.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56.00 Furo

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen



3.02.51 Funktionsgymnastik

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.50

Leitung: Doris Keller

Ort: Rodau-Sporthalle, Rodaustraße Beginn: Mi. 12.01.2022, 9.00 – 10.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

3.02.52 Funktionsgymnastik

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.50

Leitung: Doris Keller

Ort: Rodau-Sporthalle, Rodaustraße Beginn: Do. 13.01.2022, 8.30 – 9.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

3.02.54 Funktionsgymnastik

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.50

Leitung: Doris Keller

Ort: Rodau-Sporthalle, Rodaustraße Beginn: Do. 13.01.2022, 9.30 – 10.30 Uhr

15 Termine Gebühr: 56.00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

3.02.54 Wirbelsäulengymnastik/Core-Training

Zu langes Sitzen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel, einseitige Haltungen und eine geschwächte Muskulatur bewirken bei vielen Menschen Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen.

Regelmäßiges, präventives Training zur Kräftigung der Wirbelsäule und Verbesserung der Rumpfstabilisation (Core) kann solchen Beschwerden entgegenwirken. Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden auch in den Alltag integrierbare Übungen zu vermitteln, mit denen sich die allgemeine und rückenspezifische körperliche Fitness verbessern lässt. Dabei geht es darum, den eigenen Körper wahrzunehmen, Beweglichkeit und Kraft zu entwickeln, die Haltung zu verbessern, das Wohlbefinden zu steigern und sich langfristig fitter und stabiler zu fühlen. Durch die Variation von Schwierigkeitsgraden, Widerständen, Gewichten und Wiederholungszahlen lässt sich das Training an die individuelle Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden anpassen und ist für iedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

Leitung: Sylvia Hornung

Ort: Sonnentauschule, Obertshausen Beginn: Mi. 02.02.2022, 19.00 – 20.00 Uhr

16 Termine

Gebühr: 60.00 Furo

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband und evtl. Getränk

3.02.55 Gutes für den Rücken

Rückentraining durch gezielte Übungen mit dem Physioband, Pezziball und Redondo-Ball-Stab. Kräftigung und Dehnung der Muskeln. Entspannungsund Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab.

Leitung: Claudia Werner

Ort: Vereinshaus Tempelhofer Straße, 1. Stock

Beginn: Mo. 31.01.2022, 17.30 – 18.30 Uhr

18 Termine Gebühr: 67.00 Furo

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Physioband, Pezziball 65 cm.

3.02.56 Rückengymnastik

Rücken-Fit stärkt langfristig Ihre Rumpf-Rücken-Muskeln. Die Vorbeugung der Haltungs- und Rückenprobleme ist Bestandteil des Kurses.

Leitung: Alexandra Settler

Gebühr:

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mo. 07.02.2022, 16.30 – 17.30 Uhr

12 Termine 45.00 Furo

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und 1-kg-Hanteln.

3.02.57 Faszi(e)nierende Wirbelsäulengymnastik (auch Mattentraining)

Grob übersetzt handelt es sich bei Faszien um Bindegewebe, das unseren gesamten Körper durchzieht. Es geht um weitaus mehr als die Bindehaut an Po und Oberschenkel, die vor allem Frauen wegen möglicher Dellen fürchten. Faszien umhüllen als feine Haut oder Schicht unsere Organe, Muskeln, Gelenke und Nerven. Blockierungen und Verklebungen der Faszien führen unweigerlich zu Schmerzen. Mit rollenden Bewegungen über eine Soft-Schaumstoffrolle werden insbesondere die Faszien der Beine, des Gesäßes und des Rückens stimuliert. Die verklebte und verhärtete Muskulatur wird gelockert, ausmassiert und entspannt und schenkt uns mit sanften Dehnungsübungen mehr Wohlbefinden, weil die Faszien elastischer werden. Diese Übungsstunden sind ein Schritt zu einer besseren Mobilität. Ein buntes, vielfältiges und abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Sie werden begeistert sein und merken, die Stunde geht viel zu schnell vorbei.

Kursleiter ist Jürgen Bruneß, ein erfahrener B-Lizenztrainer (Gesundheitssport) mit zusätzlicher Ausbildung als Faszientrainer.

Leituna: Jürgen Bruneß

Ort: Fröbelstraße 4, Obertshausen (neben der Fröbelschule)

Beginn: Fr. 21.01.2022, 11.20 - 12.20 Uhr

20 Termine

Gebühr: 75,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Teilnehmer erhalten bei Trainingsbeginn die Schaumstoffrolle gegen eine

Gebühr von 2.00 Euro zum Behalt.





3.02.58 Gymnastik für Damen/Herren 55+

Ein kontinuierliches Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining stärkt die Muskulatur, hält die Gelenke geschmeidig und das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Wer sich auch im fortgeschritteneren Alter fit hält, hat bessere Chancen, länger beschwerdefrei und mobil zu bleiben.

Ziel dieses Kurses ist es, Damen und Herren ab ca. 55 Jahren zu vermitteln, wie sie mit Gymnastik und leichtem Herz-Kreislauf-Training dauerhaft ihre Fitness und ihr Wohlbefinden steigern können. Das Training besteht aus leichten Ausdauereinheiten, Kraft-, Koordinations- und Stabilisationsübungen und Gymnastik zur Verbesserung der Beweglichkeit. Durch die Variation von Schwierigkeitsgraden, Widerständen, Gewichten und Wiederholungszahlen lässt sich das Training an die individuelle Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden anpassen und ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Der Kurs ist primärpräventiv angelegt und richtet sich vor allem an Menschen ohne schwere körperliche Einschränkungen. Wer bereits unter stärkeren Muskel-/Gelenksbeschwerden leidet, sollte sich zuvor ärztlich beraten lassen.

Leitung: Sylvia Hornung

Ort: Sonnentauschule, Obertshausen Beginn: Di. 01.02.2022, 18.00 – 19.00 Uhr

18 Termine Gebühr: 68,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband und evtl. Getränk.

3.02.59 Bewegungsvielfalt für Damen/Herren 65 plus

Bewegungskombinationen mit Musik: Gleichgewicht und Stabilität in der Aufrichtung, Beweglichkeit, Koordination, Haltungsschulung, Sturzprophylaxe, Kräftigung einzelner Muskelpartien.

Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit dienen der Erhaltung und Verbesserung des Körpers.

Leitung: Claudia Werner

Ort: Vereinshaus Tempelhofer Straße Beginn: Do. 03.02.2022, 16.00 – 17.00 Uhr

18 Termine

Gebühr: 67,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Physioband, kleines Kissen.

3.02.60 Sanfte Gymnastik mit Progressiver Muskelentspannung

In diesem Kurs werden mit funktioneller Wirbelsäulengymnastik und rückenkräftigenden Übungen muskuläre Dysbalancen ausgeglichen, vernachlässigte Muskelpartien gekräftigt, verspannte und verkürzte Muskeln gelockert und gedehnt. Der Entspannungsteil endet mit der Progressiven Muskelentspannung.

Leitung: Ute Kampfmann

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Do. 03.02.2022, 10.00 - 11.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, begueme Schuhe und großes Handtuch.

3.02.61 Stürze vermeiden – Trittsicher durch das Leben, ein vorbeugendes Haltungs- und Bewegungsangebot – kein Training auf der Matte –

Stürze sind im Alter ein großes Gesundheitsrisiko. Die Ursachen für Stürze sind wenig Bewegung und wenig Aktivität und die Folgen für Abbau von Kraft und Muskulatur, die Verringerung der Ausdauer und eine Beeinträchtigung des Gleichgewichtes, Brüche, Prellungen oder Verstauchungen – ein Sturz hat oft schwerwiegende Folgen. Vor allem im Alter kommt noch ein Faktor hinzu: die Angst vor einem neuen Sturz. Und damit entsteht ein Teufelskreis: Zur Angst kommt die Weigerung, sich überhaupt zu bewegen. Genau das ist aber falsch. Viel wichtiger ist es, sich mit dem Thema "Sturzprophylaxe" auseinanderzusetzen. Denn: Stürze können verhindert werden. Mithilfe dieses Trainingsprogramms verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Muskelkraft und das Gleichgewicht und Sie beugen Stürzen vor. Mit gezielten Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen (nicht auf der Matte) werden die Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen verbessert, weil Sport die Muskeln kräftigt und die Koordination fördert, sinkt das Risiko für Stürze und Unfälle. Senioren/-innen werden seltener zu Pflegefällen und können ihren Lebensabend länger und aktiver ohne Hilfe genießen.

In den Übungsstunden werden einige Bereiche aus dem Reha-Sport unter Berücksichtigung spezieller orthopädischer Bedürfnisse mit einbezogen. Es wird ein vielfältiges und abwechslungreiches Programm angeboten.

Kursleiter ist Jürgen Bruneß, ein erfahrener B-Lizenztrainer (Gesundheitssport) mit zusätzlicher Ausbildung als "Sturzprophylaxe-Trainer".

Leitung: Jürgen Bruneß

Ort: Fröbelstr. 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Fr. 21.01.2022, 9.00 - 10.00 Uhr

20 Termine

Gebühr: 75,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer.

Bürgerhaus Hausen - Tempelhofer Straße 10

Kunst, Kultur, Tagungen und auch Messen sowie Begegnungen verschiedener Art sind im Bürgerhaus Hausen unter einem Dach möglich.

Laistuanaa

Weitere Leistungen Vermietungen verschieder

- Vermietungen verschiedener Säle für besondere Anlässe
- Bücherei mit umfangreichen Angebot
- · Restaurant mit deutsch-italienischer Küche
- · Gute Erreichbarkeit und genügend Parkplätze

Nähere Infos

Stadt Obertshausen

Fachbereich Sport, Kultur und Bildung Beethovenstraße 2 - 63179 Obertshausen

Vermietung Infoline 06104 7034111

www.buergerhaus-hausen.de





Die Übungsstunden werden zum großen Teil in der Sitzposition (Stuhlgymnastik) durchgeführt. Wer möchte nicht fit im Alter sein? Der Senior/-innensport nimmt einen immer größeren Stellenwert ein. Mit zunehmender Lebenserwartung wird die Möglichkeit, ein aktives und unabhängiges Leben bis ins hohe Alter zu führen, entscheidend davon abzuhängen, in welchem Ausmaß es gelingt, die körperliche Fitness zu erhalten.

Auch im Alter besteht der Wunsch, über Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Mobilität zu verfügen, um seinen Alltag (z. B. einkaufen gehen, an Freizeitaktivitäten teilnehmen) selbstständig gestalten zu können. Sport im Alter erhöht die Lebenserwartung, wirkt Übergewicht entgegen, senkt den Blutdruck und das Risiko für Schlaganfall und Verletzungen (durch Stürze und Unfälle). Sport fördert die geistige und körperliche Gesundheit, verbessert die Funktionalität, Balance, Körperbeherrschung, wirkt der Entwicklung eines Diabetes mellitus entgegen und vermindert das Risiko von Herz- und Gefäßkrankheiten.

Darüber hinaus ist Sport im Alter vorteilhaft für die Vorbeugung von Osteoporose und manchen Gelenkerkrankungen. Das Gute: Sie können in jedem Alter mit Sport beginnen. Dieser Kurs möchte Sie als Bewegungs-Neu- oder -Wiedereinsteiger unterstützen. Mit Spaß und Freude den Weg (wieder) in die Bewegung zu finden, um dadurch aktiv Ihre Gesundheit zu unterstützen und Ihre Fitness zu steigern.

Kursleiter ist Jürgen Bruneß, ein erfahrener B-Lizenztrainer (Gesundheitssport) mit der zusätzlichen Ausbildung mit dem Profil: "Sport für Erwachsene und Ältere".

Leitung: Jürgen Bruneß

Ort: Fröbelstr. 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Fr. 21.01.2022, 10.10 - 11.10 Uhr

20 Termine

75.00 Euro Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer.

3.02.63 Fitness-Mix für Damen 40 plus

Wir trainieren mit jeder Menge Spaß bei guter Musik alle Problemzonen der reifen Frau. Machen Sie mit!

Leituna: Gabi Picard

Gebühr:

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Mehrzweckhalle

Mi. 02.02.2022. 18.45 – 19.45 Uhr Beginn:

> 15 Termine 56.00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen Bitte mitbringen: eigene Matte

Gesundheit



3.02.64 Body Workout

Nach dem Warm-up starten wir mit gezielten Übungen für die Problemzonen. Durch Hinzunahme verschiedener Hilfsmittel beanspruchen wir auch den Oberkörper, Mit hoher Wiederholungszahl wird das Gewebe effektiv gestrafft und die Muskeln geformt. Am Ende der Stunde wird noch gestretcht und entspannt.

Leituna: Nicole Fischer

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Mehrzweckhalle

Beainn: Mo. 07.03.2022, 17.00 - 18.30 Uhr

15 Termine Gebühr: 84.00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 25 Personen Bitte Hanteln und ein Getränk mitbringen!

3.02.65 Zumba

Zumba Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitnessworkout. Die mitreißende Musik steht im Mittelpunkt des Programms und sorgt für eine einzigartige Partyatmosphäre. Unabhängig von Tanzerfahrung und Fitnessniveau kann jeder sofort mitmachen. Zumba Fitness ist ein tolles Intervalltraining, da es neben der Fettverbrennung auch die Kondition, die Koordination sowie die Straffung der Muskulatur fördert. Lassen Sie sich anstecken von der mitreißenden Gute-Laune-Musik und erleben Sie Zumba Fitness!!

Barbara Bernert Leituna:

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Mi. 02.02.2022, 17.15 – 18.15 Uhr

> 15 Termine 56,00 Euro

Gebühr: Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

3.02.66 Zumba

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.65

Leitung: Barbara Bernert

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Do. 03.02.2022, 18.00 - 19.00 Uhr

15 Termine

56,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen





3.02.67 Active Isolated Stretching – Vortrag

Dehnung ist Bewegung: Active Isolated Stretching

"Active Isolated Stretching" (AIS) ist eine aktiv-dynamische Dehnungstechnik, bei der Sie immer in Bewegung bleiben. Sie ist am effektivsten, wenn die Dehnungen behutsam und ohne Stress wiederholt werden. Erfahren Sie, wie AIS funktioniert und warum sie mit Erfolg praktiziert werden kann. Diese Dehnungsmethode verbessert nicht nur die Beweglichkeit, sondern kräftigt auch die Muskulatur und regt den Kreislauf an. AIS führt zu mehr Bewegungsfreiheit bei sportlichen Aktivitäten sowie im Alltag. Sie ist leicht zu lernen und für Menschen verschiedenen Alters und Fitnessniveaus geeignet. Dieser Vortrag beinhaltet auch einen praktischen Teil, bei dem Sie an Ihrem Platz einige Schulterdehnungen unter Anleitung ausprobieren können. Die Dozentin ist anerkannte Spezialistin (Master) in der AIS-Methode in den USA.

Leitung: Susan Guttzeit

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 26.02.2022, 16.00 - 17.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 7,00 Euro

3.02.68 Active Isolated Stretching

Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. "Active Isolated Stretching" (AIS) ist eine aktive Dehnungstechnik, die aus sanfter Art und Weise Ihren Körper wieder in Schwung bringt. Übungen werden im Stehen, im Sitzen und auf einer Matte auf dem Boden mithilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie Iernen einen Dehnungsablauf für die Schulter, Nacken, Hüfte und Beine.

Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik.

Leitung: Susan Guttzeit

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mi. 02.03.2022. 09.00 – 10.00 Uhr

6 Termine

Gebühr: 22,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Getränk. Kursteilnehmer können während des Kurses ein spezielles Band für 5.00 Euro sowie Zusatzmaterial bei der Kursleiterin erwerben.

3.02.69 Active Isolated Stretching

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.68

Leitung: Susan Guttzeit

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mi. 27.04.2022, 09.00 – 10.00 Uhr

6 Termine Gebühr: 22.00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Getränk. Kursteilnehmer können während des Kurses ein spezielles Band für 5.00 Euro sowie Zusatzmaterial bei der Kursleiterin erwerben

3.02.70 Funktionales Training – Training mit dem eigenen Körpergewicht

Sie möchten Ihre Grenzen kennenlernen und darüber hinaus gehen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Die Muskelgruppen werden ganzheitlich trainiert. Das Training gibt Stabilität und Kraftausdauer. Die Übungen werden an die Teilnehmer angepasst, damit keine Über- und auch keine Unterforderung stattfindet. Lassen Sie sich darauf ein, der Trainer Rüdiger freut sich schon auf Sie.

Leitung: Rüdiger Wagner Ort: Sonnentauschule

Beginn: Do. 03.02.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

10 Termine 56.00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und

Getränk

Gebühr:

3.02.71 Mach mit – bleib fit!!!

Das abwechslungsreiche Fitnesstraining für ALLE! Beweglichkeit + Leistungsfähigkeit = Wohlbefinden!

Zur allgemeinen Fitnessverbesserung gehören neben Stretching auch das Trainieren von Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit, Reaktionsfähigkeit, Konzentrationsübungen, Bewegungskoordination und Zirkeltraining. Es werden auch Fitnessgeräte wie Swingsticks, Tubes, Medizinbälle, Gymnastikhanteln usw. eingesetzt.

Der Erwerb des Sportabzeichens ist möglich!

Matten und alle Geräte sind vorhanden.

Leitung: Wilfried Nowotnik
Ort: Sporthalle Badstraße

Beginn: Do. 20.01.2022, 19.00 – 20.00 Uhr

25 Termine 93.00 Furo

Gebühr: 93,00 Euro Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

3.02.72 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Anfänger

Geeignet für Kinder, die bereits das Element Wasser kennen. Wir üben, uns über Wasser zu halten, zu tauchen und zu schwimmen. Ziel ist es, sich selbstständig über Wasser zu halten und evtl. das erste Schwimmabzeichen (Seepferdchen) zu erhalten.

Leitung: Thorsten Dussmann

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mo. 07.02.2022, 15.00 - 16.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 Euro pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 8 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

- Keine Gebührenermäßigung möglich -





3.02.73 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Fortgeschrittene

Geeignet für Kinder, die bereits selbstständig schwimmen können. Wir halten uns meistens im Schwimmbecken (tiefes Wasser) auf und üben die Grundschwimmarten sowie das Tauchen und Springen.

Ziel ist das Erlangen des Schwimmabzeichens Bronze.

Leitung: Thorsten Dussmann

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen Beginn: Mo. 07.02.2022, 16.00 – 17.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56.00 Euro pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 10 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

- Keine Gebührenermäßigung möglich -

3.02.74 Schwimmen für Fortgeschrittene, ab 5 Jahre

Die Verbesserung der Brustschwimmtechnik sowie die Erhöhung der Sicherheit im tiefen Wasser sind Ziele des Kurses. Außerdem üben wir sowohl die Schwimmausdauer als auch das Springen gemeinsam. Ziel nach dem Abschluss des Kurses ist das Erlangen des Schwimmabzeichens Bronze.

Leitung: Maria-Eleni Anastasaki

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen Beginn: Sa. 19.02.2022. 09.30 – 10.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56.00 Euro pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra!)

Höchstteilnehmerzahl: 10 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

- Keine Gebührenermäßigung möglich -

3.02.75 Schwimmen für Kinder, Anfänger II, ab 5 Jahre

Dieser Kurs ist für Kinder geeignet, die bereits Grundkenntnisse im Schwimmen haben (Brustschwimmen), sich aber z. T. nur mit Schwimmhilfe im tiefen Wasser bewegen können. Wir lernen gemeinsam, uns sicher im Wasser zu fühlen und dabei Ausdauer zu haben. Außerdem werden Tauchen und Springen während des Kurses geübt.

Unser Ziel ist das Schwimmabzeichen Seepferdchen und/oder Bronze.

Leitung: Maria-Eleni Anastasak

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Sa. 19.02.2022, 10.30 - 11.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 Euro pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 8 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

- Keine Gebührenermäßigung möglich -

3.02.76 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Anfänger

Geeignet für Kinder, die bereits das Element Wasser kennen. Wir Iernen die Technik des Brustschwimmens sowie Springen und Tauchen. Dies wird im tiefen Wasser geübt und gefestigt.

Ziel des Kurses ist das Erlangen des Schwimmabzeichens Seepferdchen.

Leitung: Maria-Eleni Anastasak

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Sa. 19.02.2022, 11.30 – 12.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56.00 Euro pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 8 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

- Keine Gebührenermäßigung möglich -

3.02.77 Wassergymnastik

Dieser Kurs eignet sich für alle, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im (flachen) Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von gymnastischen Übungen. Der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher und die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur. Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen.

Leitung: Ute Tuchel

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Di. 15.02.2022, 9.30 - 10.30 Uhr

20 Termine

Gebühr: 75,00 Euro (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

3.02.78 Vom Büro ins H₂O

Sie wollen gelenkschonend Ihren Körper trainieren, Muskulatur kräftigen und Ihre Ausdauerleistung verbessern? Wegen des Auftriebs im Wasser geht alles leichter. Wer Spaß am "nassen Element" hat und gleichzeitig was für seine Fitness und Gesundheit tun möchte, ist hier genau richtig!

Leitung: Markus Braun

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mi. 02.02.2022, 17.30 - 18.15 Uhr

15 Termine

Gebühr: 42,00 Euro (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

3.02.79 Vom Büro ins H₂O

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.78

Leitung: Markus Braun

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mi. 02.02.2022, 18.15 - 19.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 42,00 Euro (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen



3.03.50 Effektiver Frauen-Selbstverteidigungskurs – Schnell-Kurs

Endlich ist kein jahrelanges Training mehr nötig, bevor Frau sich effektiv gegen Angriffe aller Art wehren kann. Ihr Kursleiter, ein Kriminalbeamter i.R. und Kampfausbilder, bringt Ihnen mit einfachen Techniken in nur vier Stunden bei, wie Sie sich gegen jeden Angreifer erfolgreich wehren können. Kraft, Alter (ab 16 Jahren) und Fitness spielen dabei keine Rolle. Wir trainieren in Straßenkleidung und benötigen keine Ausrüstung. Lernen Sie, sich ganz einfach zu wehren, auch mit Gegenständen aus Ihrer Handtasche, und erfahren Sie, wie sich Auseinandersetzungen durch psychische und mentale Tricks ganz einfach vermeiden lassen.

Leitung: Ralf Weisbecker

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 12.02.2022, 14.00 - 17.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 13,00 Euro Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

3.05.50 Ein Löffel für Mama, ein Löffel für Papa

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne für ihr Baby im Breichenalter selbst kochen möchten. Hier lernen Sie, ab wann das Baby bereit für den ersten Brei ist und welche Lebensmittel jetzt geeignet sind und welche eher nicht. Ich freue mich schon sehr auf Sie!

Leitung: Angelika Clauß

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Eingang über den Hof/Parkplatz

(bei den Mülltonnen), Albrecht-Dürer-Straße, Raum B02

Beginn: Sa. 05.03.2022, 09.30 - 14.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 24,00 Euro (inkl. Lebensmittel) Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm, Gläschen für

- Keine Gebührenermäßigung/-befreiung möglich -



Ė

3.05.51 "Schnippeln, raspeln, bruzzeln" – Kochen mit Menschen mit Behinderung

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Behinderung. Es werden einfache Gerichte gekocht, die Menschen mit Einschränkungen aktive Beteiligungsmöglichkeiten bieten, also viel Handarbeit beim Schneiden, Rühren usw. hieten.

Kooperation mit der Wohnanlage der Behindertenhilfe Offenbach.

Der Kurs richtet sich nur an Personen, die in der Wohnanlage leben. Unterstützt wird der Kurs vom Förderverein Wohnverbund Obertshausen e. V.

Leitung: Helga Dieter

Ort: Wohnanlage der Behindertenhilfe Offenbach, Adenauerstr. 12,

63179 Obertshausen

Beginn: Sa. 22.01.2022, 11.00 - 14.00 Uhr

7 Termine

3.05.52 Wein & Co Famiglia di Valpolicella

Val Polis Cellae, "das Tal der vielen Weinkeller", steht für eine uralte und außergewöhnliche Weinregion. Die Region ist ländlich geprägt und von unzähligen Trockenmauern und Hangterrassen mit Weinrebenreihen gezeichnet. Die Hügel und das milde Klima machen das Tal zu einem perfekten Gebiet für den Weinbau, der hier auf eine lange Tradition zurückblicken kann. In dieser Region begann 2006 meine Liebe zum Wein und daran möchte ich die Kursteilnehmer gerne teilhaben lassen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Abend mit kleinen Snacks und interessanten Informationen.

Leitung: Marina Frank

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Fr. 11.03.2022, 19.00 – 22.00 Uhr

1 Termin Gebühr: 47.00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen





Sprachen lernen in Europa

Seit dem 2. Semester 2009 wurden die Sprachkurse in Anlehnung an die Niveaustufen des "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen" neu gegliedert. Hier eine Übersicht der Gliederung.

Sprachen" n	eu gegliedert. Hier eine Ubersicht der Gliederung.	
Zielniveau A1	Ich kann nach Kursende hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.	
	sprechen: mich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	
	lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten.	
	schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen.	
Zielniveau	Ich kann nach Kursende	
A2	hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen.	
	sprechen : kurze einfache Gespräche im täglichen Leben führen.	
	lesen: kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen.	
	schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen schreiben.	
Zielniveau	Ich kann nach Kursende	
B1	hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.	
	sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.	
	lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	
	schreiben: persönliche Briefe schreiben.	
Zielniveau	Ich kann nach Kursende	
B2	hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen.	
	sprechen: mich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten vertreten.	
	lesen: Artikel und Berichte über Aktuelles verstehen.	
	schreiben : detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.	
Zielniveau	Ich kann nach Kursende	
C1	hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	
	sprechen : mich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.	
	lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	
	schreiben: mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.	
Zielniveau	Ich kann nach Kursende	
C2	hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen.	
	sprechen: mich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen.	
	lesen: jeden geschriebenen Text mühelos lesen.	
	schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und mich differenziert ausdrücken.	

IIacii

4.02.50 Chinesisch für Anfänger A1

Wir lernen einfache Silben, Worte und Sätze des täglichen Gebrauchs und bauen daraus einfache Dialoge auf. Wir lernen Schreiben in der Lautsprache Pinyin, dabei lernen wir auch die Unterschiede der vier Töne, die die Melodie der chinesischen Sprache bestimmen. Dazu lernen wir auch wenige einfache Zeichen. Der Kurs soll in erster Linie Spaß machen und die Teilnehmer in die Lage versetzen, einfache Sätze zu formulieren, etwa im Restaurant, am Bahnhof, im Hotel oder beim Einkaufen. Wir unterhalten uns auch in Deutsch über die chinesische Kultur und die Geschichte Chinas. Der Kurs soll Lust machen, mehr über China und seine lange Kulturgeschichte zu erfahren, vielleicht auch Lust auf Reisen nach China. Wir benutzen verschiedene Unterlagen, die sich als hilfreich erwiesen haben, und werden ein neues Buch nutzen, dessen Titel wir bei der ersten Stunde mitgeteilt bekommen.

Leitung: HongXia Yao

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule Beginn: Mo. 07.02.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

12 Termine Gebühr: 72,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

4.02.51 Chinesisch sprechen für Anfänger II

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die bereits erste Grundkenntnisse erworben haben. Wir Iernen einfache Silben, Worte und Sätze des täglichen Gebrauchs und bauen daraus einfache Dialoge auf. Wir setzen weiter insbesondere auf die Lautsprache Pinyin. Dazu Iernen wir wieder wenige einfache Zeichen. Der Kurs soll in erster Linie Spaß machen und die Teilnehmer in die Lage versetzen, einfache Sätze zu formulieren, etwa im Restaurant, am Bahnhof, im Hotel oder beim Einkaufen. Wir unterhalten uns auch in Deutsch über die chinesische Kultur und die Geschichte Chinas. Der Kurs soll Lust machen, mehr über China und seine lange Kulturgeschichte zu erfahren, vielleicht auch Lust auf Reisen nach China.

Leitung: HongXia Yao

Ort: Josepf-von-Eichendorff-Schule Beginn: Do. 03.02.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

> 12 Termine 72.00 Euro

Gebühr: 72,00 Euro Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Lehrbuch zu HSK1, kann auch über die Kursleitung bestellt werden.



NEU

4.02.52 Chinesisch für Kinder

Wir lernen spielerisch Silben, Worte und Sätze des täglichen Gebrauchs und bauen daraus einfache Dialoge auf. Wir lernen Schreiben in der Lautsprache Pinyin, dabei lernen wir auch die Unterschiede der vier Töne, die die Melodie der chinesischen Sprache bestimmen. Dazu üben wir auch wenige einfache Zeichen. Der Kurs soll in erster Linie Spaß machen und die Kinder in die Lage versetzen, einfache Sätze zu formulieren. Wir benutzen verschiedene Unterlagen, die sich in der Arbeit mit Kindern als hilfreich erwiesen haben, und werden in der Hauptsache die HSK1 Text- und Übungsbücher benutzen, die am ersten Kurstermin bestellt werden können.

Der Kurs richtet sich an Schulkinder.

Leitung: HongXia Yao

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule Beginn: Do. 03.02.2022, 15.00 – 16.30 Uhr

12 Termine

Gebühr: 72,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 8 Kinder

4.04.50 Deutschkurs A1 – vormittags – ohne und mit geringen Grundkenntnissen A1

Vermittlung eines Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen mit dem Ziel, dass sich die Teilnehmer in der sprachlichen Situation des Alltags verständigen können. Lese- und Schreibübungen.

Leitung: Saskia Dietz, Prüferin Zertifikat Deutsch und

Zentrale Mittelstufenprüfung

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,

Seminarraum EG

Beginn: Mo. 07.02.2022, 12.00 - 13.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 66,00 Euro

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

4.04.51 Deutsch für Ausländer und Aussiedler – besseres Deutsch – mit Grundkenntnissen A2/B1

Der Kurs bereitet auf die Prüfung "Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)" vor. Arbeiten an Texten mit entsprechenden Schwierigkeitsgraden zur Erweiterung des Wortschatzes und zum Erlangen einer größeren Sicherheit durch richtiges Verstehen und Anwenden. Übungen zur Erlangung der deutschen Staatsangehörigkeit. Eindringen in die spracheigenen Satzstrukturen, Rechtschreibübungen und Konversation. Am Ende des Kurses ist die Prüfung zum "Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)" möglich.

Leitung: Saskia Dietz, Prüferin Zertifikat Deutsch und

Zentrale Mittelstufenprüfung Joseph-von-Eichendorf-Schule

Ort: Joseph-von-Eichendorf-Schule Beginn: Mo. 07.02.2022, 17.00 – 18.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 66,00 Euro

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

Sprachen



4.06.50 Englisch I – für Anfänger ohne Grundkenntnisse A1

Sie möchten gerne Englisch lernen, um endlich mitreden zu können, Ihren Lieblingssong richtig zu verstehen oder sich im Urlaub besser verständigen zu können? Dieser Kurs vermittelt Ihnen in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der neuen Sprache.

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Di. 01.02.2022, 19.30 – 21.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 Euro ab 10 Teilnehmer

89,00 Euro ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen Buch: Englisch NEXT A1 Starter, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202930-1 ab

Lektion 1

4.06.51 Englisch XII – mit Grundkenntnissen A2



In diesem Kurs können die Teilnehmer auf ihren ersten Englischkenntnissen aufbauen. Dabei helfen Übungen zu Hör- und Leseverstehen sowie Konversationsübungen in der Gruppe. Lernen Sie die Weltsprache ohne Druck, aber mit Spaß und Freude.

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Di. 01.02.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 Euro ab 10 Teilnehmer

89,00 Euro ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: English NEXT A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-202932-5

ab Lektion 4

4.06.52 Englisch XV – mit guten Grundkenntnissen A2/B1



In diesem Kurs können bereits erworbene Englischkenntnisse verbessert werden. Übungen zu Hör- und Leseverstehen sowie Konversationsübungen in der Gruppe festigen den sicheren Gebrauch des Englischen in verschiedenen Situationen und vermitteln den Spaß am Erlernen einer Sprache.

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Mi. 02.02.2022, 19.30 – 21.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84.00 Euro ab 10 Teilnehmer

89.00 Euro ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: English NEXT B1/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002934-1

ab Lektion 1





4.06.53 Englisch XIX – mit sehr guten Grundkenntnissen B1



Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse ausbauen wollen. Hör- und Leseverstehen werden weiter verbessert. Konversationsübungen in der Gruppe helfen dabei, immer mehr Hemmungen zu überwinden und in der "fremden" Sprache stetig Sicherheit zu gewinnen.

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Mi. 02.02.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 Euro ab 10 Teilnehmer

89,00 Euro ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: English NEXT B1/2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002935-8

ab Lektion 1



4.06.54 Englisch mit guten Grundkenntnissen B1 – vormittags

Teilen Sie mit uns die Lust, Ihre Englischkenntnisse zu verbessern! "English Conversation", aber auch Medium-Artikel aus der "Spotlight" oder "Crime Stories" machen in der Runde viel Spaß.

Leitung: Helga Franck

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,

Seminarraum OG

Beginn: Do. 03.02.2022, 10.30 - 12.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84.00 Euro ab 10 Teilnehmer

89.00 Euro ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen



4.06.55 English Conversation B2

You like discussing and talking about various topics and issues. You are interested in meeting English speaking people. You want to improve your language skills (by unobtrusive help of your teacher). Your English is up to (upper-) intermediate level.

Then this might be the course you want to join. So do not he sitate and sign up!

Leitung: David Ginn

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8.

Seminarraum EG

Beginn: Di. 01.02.2022, 10.15 - 11.45 Uhr

12 Termine

Gebühr: 67,00 Euro ab 10 Teilnehmer

72,00 Euro ab 8 Teilnehmer

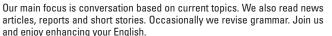
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursgebühr zzgl. 2.00 Euro Materialgebühr.

Sprachen



4.06.56 Englisch Conversation



Leitung: Charlotte Bergmann

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8.

Besprechungsraum OG

Beginn: Do. 03.03.2022, 09.30 - 11.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 67,00 Euro ab 10 Teilnehmer 72,00 Euro ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

4.08.50 Französisch mit Grundkenntnissen A2

Ob für den Urlaub, für den Beruf, für die Schule oder den Spaß an der Sache, wir sind eine sympathische, aufnahmefähige Gruppe. Wir arbeiten flexibel mit dem Kursbuch. Wir beziehen uns aber auch gerne auf weitere Inhalte wie z. B. Presseartikel, Lieder. DELF-Interessenten werden bei uns eine nützliche Unterstützung finden.

Leitung: Blaise Guillier

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule Beginn: Do. 20.01.2022, 18.30 – 20.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 72,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Voyages neu A2, Klett Verlag ISBN: 978-3-12-529422-6

4.08.51 Französisch für Fortgeschrittene B2



In lockerer Atmosphäre lesen und bearbeiten wir interessante Artikel aus der französischen Zeitschrift "Ecoute" und anderen französischen Zeitschriften, diskutieren aktuelle Geschehnisse Frankreichs und wiederholen Grammatik. Ein Besuch im "Théâtre Francais" in Frankfurt bringt immer viel Spaß.

Leitung: Helga Franck

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Mi. 02.02.2022, 19.30 – 21.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84.00 Euro ab 10 Teilnehmer

89,00 Euro ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen







Sprachen



4.09.50 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1

Dieser Italienischkurs ist an Italienliebhaber/-innen ohne Grundkenntnisse gerichtet. In lockerer Atmosphäre erkunden wir die Sprache, die Kultur und die Gastronomie Italiens.

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico

Ort: Vereinshaus, Tempelhofer Straße, Seniorentreff

Beginn: Do. 03.02.2022, 10.30 - 12.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 Euro ab 10 Teilnehmer

89,00 Euro ab 8 Teilnehmer

Buch: Allegro A1, Klett Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-525590-6

ab Lektion 1.

4.09.51 Italienisch für Fortgeschrittene A2

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico

Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße, Tagungsraum

Beginn: Do. 03.02.2022, 09.00 - 10.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 Euro ab 10 Teilnehmer

89,00 Euro ab 8 Teilnehmer

Buch: Allegro A1, Klett Verlag ISBN-Nr. 978-3-12-525590-6, ab Lektion 3

4.09.52 Italienisch für Fortgeschrittene A2

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico, Italienischlehrer

Ort: Jospeh-von-Eichendorff-Schule Beginn: Mo. 07.02.2022, 18.30 – 20.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 Euro ab 10 Teilnehmer 89.00 Euro ab 8 Teilnehmer

Buch: Allegro A2, Klett Verlag ISBN-Nr. 978-3-12-525593-7ab Lektion 3

4.22.50 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1



Sie erlernen im Kurs alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die sich auf die Bedürfnisse im unmittelbaren Lebensumfeld beziehen.

Leitung: Sofia Lozano

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Mo. 07.02.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84.00 Euro ab 10 Teilnehmer

89,00 Euro ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Buch: Impresiones A1, ISBN: 978-3-19-004545-7 ab Lektion 1



4.22.51 Spanisch für Anfänger

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Fähigkeit, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie vertiefen Ihre Fähigkeiten, sich zu einfachen und zusammenhängenden vertrauten Themen und persönlichen Interessengebieten zu äußern.

Leitung: Sofia Lozano

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Mi. 02.02.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 Euro ab 10 Teilnehmer

89,00 Euro ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen



Lehrgangsprogramm des ZVB Obertshausen 1964 e. V.

Die nachfolgenden Lehrgänge werden vom Stenografenverein ZVB Obertshausen 1964 e. V. durchgeführt.

Wir verweisen hierzu auf die AGB des ZVB auf der ZVB-Homepage:

www.zvb-obertshausen.de

Anmeldungen für die ZVB-Kurse bitte nur unter: Tel. 06104 7688820 (vorwiegend abends) und

E-Mail: anmeldung@zvb-obertshausen.de oder

www.zvb-obertshausen.de

Bitte keine Kurszahlungen an die VHS Obertshausen durchführen!

Stenografie - Kurzschrift

5.04.01 A Kurzschrift-Trainingskurs

12 Unterrichtsabende à 2 Schulstunden (14-täglich).

Training der Verkehrsschrift und ausgewählte Eilschriftkürzel sowie Kürzungen zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit. Vertiefung von Kürzeln.

Leituna: Nicole Sahm

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 202

Beginn: montags, 10.01.2022 17:20 Uhr – 18:50 Uhr (alle 14 Tage)

Gebühr: 145.00 Euro

5.04.01 R Kurzschrift-Redeschriftkurs

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien/an Feiertagen).

Für alle Liebhaber der Kurzschrift, die ihre Kenntnisse, insbesondere der Eil-/Redeschrift, vertiefen und ihre Geschwindigkeit ausbauen möchten.

Leitung: **Brigitte Stegner**

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 202

donnerstags, 13.01.2022, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr (Einstieg Beginn:

jederzeit möglich)

Gebühr: 17 Euro/monatlich zzgl. 6 Euro einmaliger Aufnahmebeitrag

5.04.02 Kurzschrift-Trainingsgemeinschaft

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien/an Feiertagen).

Es wird in den Geschwindigkeiten von 200 bis 450 Silben trainiert (P2 bis Meisterklasse).

Brigitte Steaner Leituna:

Ort: Ga.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 202

donnerstags, 13.01.2022, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr (Einstieg Beginn:

jederzeit möglich)

10-Finger-Tastschreiben

5.04.04 Schüler-Grundkurs ab 10 Jahren

24 Unterrichtstage à 2 Schulstunden.

Spielerisch wird Kindern ab 10 Jahren das 10-Finger-Tastschreiben mit viel Spaß, Schreibspielen und einem kindgerechten Lehrbuch beigebracht.

Leituna: Irina Kistner

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 202 Beainn: donnerstags, 17.03.2022 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

159.00 Euro inkl. Lehrbuch Gebühr:

5.04.08 A Tastschreib-Grundkurs für Schüler ab 14 Jahren. Jugendliche, Auszubildende, Studenten und junge Erwachsene

12 Abende à 2 Schulstunden.

Es wird das Tastenfeld ohne die obere Zahlenreihe nach der bewährten. 10-Finger-Methode mit viel Spaß erlernt. Das perfekte Rüstzeug zur zeiteffektiven Texterfassung in Schule, Ausbildung, Uni und Berufsleben.

Leitung: Patrick Sahm

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103 Beginn: dienstags, 03.05.2022, 17:45 Uhr - 19:15 Uhr

Gebühr: 135.00 Euro inkl. Lehrbuch

5.04.08 B Tastschreib-Grundkurs für Jugendliche und Erwachsene

10 Abende à 2 Schulstunden.

Es wird das Tastenfeld ohne die obere Zahlenreihe nach der bewährten 10-Finger-Methode mit viel Spaß erlernt.

Leituna: Patrick Sahm

Ga.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101 Ort: Beginn: montags, 21.03.2022, 19:15 Uhr - 20:45 Uhr

115,00 Euro inkl. Lehrbuch Gebühr:

5.04.09 A Tastschreib-Aufbaukurs für Schüler, Jugendliche und Erwachsene

6 Abende à 2 Schulstunden.

Für alle, die schon mal einen Grundkurs absolviert haben. Wir festigen das Grundsystem, erlernen die obere Zahlenreihe und bauen die Schreibgeschwindigkeit aus.

Leitung: Patrick Sahm

Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101 Ort: Beginn: donnerstags, 13.01.2022, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro

5.04.09 B Tastschreib-Aufbaukurs für Schüler ah 10 Jahre

8 Abende à 2 Schulstunden.

Für alle, die schon mal einen Grundkurs absolviert haben. Wir festigen das Grundsystem, erlernen die obere Zahlenreihe und bauen die Schreibgeschwindigkeit aus. Zudem führen wir in die zeiteffiziente Textbearbeitung ein.

Leitung: Irina Kistner

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101 Beginn: dienstags, 25.01.2022 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Gebühr: 69.00 Euro

5.04.06/07 Tastschreib-Trainingsgemeinschaften

Wöchentlich (außer in den Ferien/an Feiertagen).

Voraussetzung: Es wurde bereits mind. ein Grundkurs im 10-Finger-Tastschreiben belegt.

Mit Spiel und Spaß in unserer wöchentlichen Trainingsgruppe die eigene Schreibleistung verbessern. Erlernen und Training der Textkorrektur nach DIN 5008. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an Wettbewerben.

Leitung: Patrick Sahm

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Beginn: montags, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr oder

mittwochs, 18:45 Uhr – 20:15 Uhr Einstieg jederzeit möglich

Gebühr: 9.50 Euro/monatlich

PC-Lehrgänge (u. a. MS Office)

5.04.28 In MS Word mit Tastaturbefehlen arbeiten (zeiteffiziente Textbearbeitung)

2 Abende à 2 Schulstunden.

Zeiteffizientes Arbeiten möglichst **ohne Maus** in Word. Bewegen/Markieren, Formatierungen und Änderung von Textstellen mit Tastenbefehlen. Korrekturzeichen nach DUDEN/DIN 5008.

Leitung: Patrick Sahm

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Beginn: donnerstags, 28.04.2022, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Gebühr: 38,00 Euro

5.04.17 Einstieg in WINDOWS

6 Abende à 2 Zeitstunden.

Grundlehrgang für Einsteiger, um das Betriebssystem Windows und die mitgelieferten Programme sowie die Windows-Einstellungen kennenzulernen. Sichern der Daten und Organisation von Dateien u. v. m.

Leitung: Robert König

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 207 mittwochs, 02.03.2022, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr

mittwochs, 01.06.2022, 19:00 Uhr - 21:00 Uhr

Gebühr: 108,00 Euro

5.04.03 Grundkurs MS PowerPoint

3 Abende à 2 Zeitstunden.

Speicheroptionen, Formatierungen, Animationen, Folienübergänge, Einfügen/Löschen/Verschieben von Folien, Einfügen von Texten/Grafiken, Hintergrundgestaltung, Regeln der DIN 5008, Präsentationsregeln, viele Übungen.

Leitung: Patrick Sahm

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103 Beginn: dienstags, 01.02.2022, 18:30 Uhr – 20:30 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro

5.04.12 Grundkurs MS Word

5 Abende à 2 Schulstunden.

Layout von MS Word, Speichern, Drucken, Seiteneinstellungen, Kopf-/ Fußzeile, Formatierungen, Einfügen von Symbolen, Grafiken und Tabellen, WordArt.

Leitung: Patrick Sahm

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 208 Beginn: dienstags, 08.03.2022, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Gebühr: 75.00 Euro

5.04.10 A Grundkurs MS EXCEL

6 Abende à 2 Schulstunden.

Einführung in MS Excel sowie Benutzeroberfläche, Speichern, Seiteneinstellungen, Drucken, Kopf-/Fußzeile, Formatierungen, Einfügen von Diagrammen und die wichtigsten Formeln.

Leitung: Stefanie Kraft

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 207
Beginn: montags, 21.02.2022, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Gebühr: 90,00 Euro



5.04.10 B Aufbaukurs MS EXCEL

3 Abende à 2 Zeitstunden.

Wiederholung der wichtigsten Formatierungen/Formeln, bedingte Formatierung, Einfügen und Formatierungen von Diagrammen, Verknüpfung aus Daten in mehreren Tabellenblättern, SVerweis, viele Übungen.

Leitung: Stefanie Kraft

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 207 Beginn: montags, 25.04.2022, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro

5.04.10 C Übungs- und Vertiefungskurs MS EXCEL (kein Grundkurs; Vorkenntnisse z. B. aus einem Grundkurs werden vorausgesetzt!)

5 Abende à 2 Schulstunden.

Sie haben in Excel einen Grundkurs besucht oder Grundkenntnisse und möchten das Erlernte üben und wiederholen? Mit vielen Übungen festigen wir die wichtigsten Formeln, einfache Diagramme und Formatierungen, die Sie für den (Berufs-)Alltag benötigen.

Leitung: Patrick Sahm

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101 Beginn: donnerstags, 19.05.2022,18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Gebühr: 75,00 Euro

5.04.34 A Word/EXCEL für den ERZIEHERBERUF Grundkurs

8 Abende à 2 Schulstunden.

Grundkurs in MS Word und Excel mit Übungen und Beispielen aus dem Erzieherbereich, z. B. Dienstplan, Gruppenkasse, Aushänge, Mitteilungen u. v. m.

Leitung: Natalia Kistner

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 208 Beginn: donnerstags, 17.02.2022, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Gebühr: 129,00 Euro

Anmeldungen und Infos für die ZVB-Lehrgänge nur unter:

Telefon 06104 7688820

Internet: zvb-obertshausen.de

E-Mail: anmeldung@zvb-obertshausen.de

Siehe auch die AGB für die ZVB-Lehrgänge auf der

ZVB-Homepage www.zvb-obertshausen.de



2 Y 27 2 Y 27 2 Y 27 2 Y 27

5.04.34 B Word/EXCEL für den ERZIEHERBERUF Aufbaukurs

5 Abende à 2 Schulstunden.

Vorkenntnisse in Word/EXCEL erforderlich!

Vertiefung der Grundkenntnisse, automatisiertes Inhaltsverzeichnis, Formatvorlagen, Seitenzahlen, einfügen/bearbeiten von Diagrammen. Weitere Formeln in Excel.

Leitung: Natalia Kistner

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 208
Beginn: donnerstags, 28.04.2022, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Gebühr: 85,00 Euro

PC-/Handy-Lehrgänge für Teilnehmer/-innen ab 50 Jahre/Senioren

5.04.15 PC-Grundkurs für Senioren/TN 50+

8 Abende à 2 Zeitstunden (2 x pro Woche!)

Der ideale Einstieg für Teilnehmer/-innen ab 50 Jahren und Senioren am Computer, die bisher noch keine oder nur ganz wenige PC-Kenntnisse haben, mit vielen praktischen Übungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Sascha Bakula

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 207
Beginn: dienstags, 15.03.2022, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr **und**donnerstag, 21.06.2022, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Gebühr: 144,00 Euro

5.04.19 Internet für Senioren/TN 50+

6 Nachmittage à 2 Zeitstunden.

Erste Schritte im Internet. Wie findet man etwas im Internet? Suchmaschinen (z. B. Google), Browser (z. B. Edge/Firefox). Viele Übungen und Surfen im Internet.

Leitung: Robert König

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 207 Beginn: mittwochs, 02.03.2022, 16:45 Uhr – 18:45 Uhr

mittwochs, 01.06.2022, 16:45 Uhr - 18:45 Uhr

Gebühr: 75,00 Euro

5.04.31 A Fit am iPhone von Apple

5 Abende à 2 Zeitstunden.

Grundeinstellungen, Kontakte, Kalender, Telefonieren, SMS, Übertragen von Dateien auf den PC. Weitere Einstellungsmöglichkeiten sowie Datenschutz

Bitte iPhone mitbringen!

Leitung: Philipp König

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105
Beginn: dienstags, 08.03.2022, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr
donnerstag, 28.04.2022, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Gebühr: 90,00 Euro

5.04.32 Fit am iPad von Apple

5 Abende à 2 Zeitstunden.

Kontakte, Kalender, Basisfunktionen, SMS, Übertragung von Dateien auf den PC, Grundfunktionen des iPads. Wir gehen zudem auf die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten und auf den Datenschutz ein.

Bitte iPad mitbringen!

Leitung: Philipp König

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105
Beginn: donnerstags, 10.03.2022, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr
dienstags, 03.05.2022, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Gebühr: 90,00 Euro

5.04.16 Android-Smartphone – Speziallehrgang Individuelle Fragen zum Android-Smartphone

Sie haben ein neues Android-Smartphone und benötigen Hilfe bei der Einrichtung? Sie haben konkrete Fragen zur Einstellung Ihres Smartphones oder haben Probleme bei der Nutzung und benötigen Hilfe? – Kommen Sie zum individuellen Lehrgangstermin:

Unser Dozent schaut sich mit Ihnen die Problematik an und bringt Ihnen z. B. bei, wie Sie Ihr Smartphone einrichten können. Sie können im angegebenen Zeitraum einen individuellen Termin (30 Minuten) buchen.

Leitung: Tobias Krauße

Ort: Gg. Kerschensteiner-Schule, Raum A 105
Beginn: montags, 09.05.2022, jeweils 30 Minuten zwischen

17:00 Uhr – 20:00 Uhr

Gebühr: 18,50 Euro/Termin (30 Min.)

(Es können auch mehrere Einheiten hintereinander gebucht werden!) Bitte Smartphone, Ladekabel und Bedienungsanleitung mitbringen.

5.04.11 A Fit am Android-Smartphone In Zusammenarbeit mit der VHS Obertshausen

5 Abende à 2 Zeitstunden. (Kein Kurs für iPhone!)

Grundeinstellungen, Kontakte, Kalender, Telefonieren, SMS, Übertragen von Dateien auf den PC. Weitere Einstellungsmöglichkeiten sowie Datenschutz.

Bitte Android-Smartphone mitbringen!

Leitung: Tobias Krauße

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105 Beginn: montags, 10.01.2022, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Gebühr: 90.00 Euro

5.04.11 B Fit am Android-Smartphone – Aufbaukurs In Zusammenarbeit mit der VHS Obertshausen

5 Abende à 2 Zeitstunden. (Kein Kurs für iPhone!)

Das Smartphone kann mehr als SMS oder telefonieren. Mit cleveren Einstellungen und hilfreichen Apps wird es für Ihren Alltag nützlicher und individueller. Einrichtung E-Mail-Clients, Bluetooth, WLAN, Mobile Daten sowie weitere Tipps und Hilfestellungen, auch zu verschiedenen Apps, u. a. WhatsApp.

Bitte Android-Smartphone inkl. Ladekabel und Bedienungsanleitung mitbringen!

Leitung: Tobias Krauße

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105 Beginn: montags, 23.05.2022, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Gebühr: 90.00 Euro

Bewerbungen/Freizeit

5.04.24 Meine ersten Bewerbungen für Praktika, Ausbildung oder den ersten Job (Erstellung Anschreiben/Deckblatt/Lebenslauf in Word)

5 Abende à 2 Schulstunden.

Zielgruppe: Schüler/Jugendliche ab 14 Jahre und diejenigen, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Was ist zu beachten; wie wirkt eine Bewerbung? Auf was schaut die Personalstelle? Tipps zur Formulierungen. Bewerbungsarten (u. a. Online/ Klassisch/Initiativ), Tipps zur Stellensuche, Stellenanzeigen lesen, Bewerbungsformular, Foto und Versand (inkl. E-Mail), Social Media und Bewerbungen. Was gehört in den Lebenslauf und was nicht. Rechtliche Bedeutung einer Bewerbung.

Nachdem die Theorie besprochen ist, erstellen wir individuelle Vorlagen in MS Word für die eigene Bewerbung: Deckblatt, Anschreiben, Lebens-

Leitung: Patrick Sahm

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101 Beginn: donnerstags, 03.03.2022, 17:45 Uhr – 19:15 Uhrr

Gebühr: 69,00 Euro









Wenn man seine Zeit den wichtigen Dingen im Leben widmet. Um ihre finanziellen Ziele und Wünsche kümmern wir uns in der Zwischenzeit.

Lassen Sie sich persönlich beraten.

sls-direkt.de



Sparkasse Langen-Seligenstadt