vhs Obertshausen
Beethovenstraße 2,
1. Stock
63179 Obertshausen

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

vhs

Volkshochschule Obertshausen

Programm
1. Halbjahr 2023

MAINGAU Energie

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 zuverlässig mit Strom und Erdgas. Mit leicht verständlichen Tarifen ist der Wechsel zu uns einfach. 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

Bildung ist die neue soziale Frage des 21. Jahrhunderts. Das lebenslange Lernen wird in Zukunft einen immer größeren Stellenwert bekommen. Wir müssen uns von der Vorstellung verabschieden, dass ein junger Mensch alles nötige Wissen bereits bis zur Erstausbildung oder im Studium erwerben kann. Wir werden vielmehr ein Leben lang lernen.

Und das betrifft nicht nur die berufliche Weiterbildung. Wer sich ständig weiterbildet, der bewältigt persönliche Herausforderungen besser. Private, betriebliche und öffentliche Weiterbildung – und damit auch diese Einrichtung – haben daher eine Schlüsselfunktion für die Gesellschaft.

Mit dem Wandel der Zeit verändert sich auch das Angebot – mal mehr, mal weniger. Neue Themen wurden gefunden, neue Schwerpunkte gesetzt, neue Kursformen entwickelt. Unsere Kursleiter haben es stets geschickt verstanden, neue Trends zu erkennen und sie ins bewährte Programm einzubauen.

Und angesichts der Notwendigkeit des lebenslangen Lernens kann diese Volkshochschule nicht anders, als weiterhin für Obertshausen ein breites Programm bereitzustellen.

Daher wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen des neuen Frühjahrsprogrammes sowie viele angenehme Erlebnisse beim Besuch unserer Kurse und Veranstaltungen.

Manuel Friedrich
Bürgermeister

Ihre Ansprechpartner

Pia Kreher
Service und Beratung
Tel. 06104 703-4114
vhs@obertshausen.de

Natalia Calaciura
Service und Beratung
Tel. 06104 703-4105
vhs@obertshausen.de

Jürgen Hofmann
Fachbereichsleiter
Sport, Kultur und Bildung
Tel. 06104 703-4100
skb@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 2023 – August 2023

ALLES UNTER EINEM DACH

- Geprüfte Fleisch-, Wurst- und Schinkenspezialitäten, saftige Braten, davon über 100 Sorten aus eigener Herstellung
- Käsetheke mit über 150 Sorten aus aller Welt und viele raffinierte Frischkäsevariationen
- Frisch- und Räucherfisch, Fischsalatvariationen – immer fangfrisch
- Knackige Salate und leckere Desserts – frisch zubereitet
- Antipastitheke mit gegrilltem Gemüse, verschieden eingelegten Oliven, gefüllten Peperonis, getrockneten Tomaten, Schmalzspezialitäten
- Mittagstisch: täglich 3 wechselnde Menüs, entweder zum Sofortverzehr in unserer Kaffee-Lounge oder thermoverpackt zum Mitnehmen
- Kaffee-Spezialitäten, Kuchen, Desserts
- 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 – für jeden Anlass das Richtige

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

METZGEREI PICARD

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 Langnaack

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

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 erhoben.

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 Offenbach, 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.

Adressen der Kursorte:
Joseph-von-Eichendorff-Schule, Schulstraße 1, Obertshausen
Sonnentauschule, Rembrücker Weg 15, Obertshausen
Georg-Kerschensteiner-Schule, Georg-Kerschensteiner-Straße 2, Obertshausen
Familienzentrum, Vogelsbergstraße 8, Obertshausen
Hermann-Hesse-Schule, Im Hasenwinkel, Obertshausen
Sporthalle Badstraße, Badstraße 13a, Obertshausen
Sporthalle Rodaustraße, Rodaustraße 5, Obertshausen
Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule, Obertshausen
Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, 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

Glaubenskurs „Tor zur Bibel" 16
Hinfallen, wieder aufstehen, weitergehen 16
Horoskopaufstellung 13
Mental Load 14
Reinigungsmittel herstellen 12
Sichtbarkeit, Wege raus aus alten Glaubenssätzen 15
Stärkende Kommunikation 13
Vortrag: Monumente für die Ewigkeit 11
Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht 11
Welche Talente sind in meinem Kind verborgen 14
Wild- und Heilkräuterführung ab 17
Workshop: Glücklichsein ist kein Zufall 12
Workshop: MUT tut GUT 13

Gesundheit

Active Isolated Stretching ab 35
Anspannung, Entspannung & Loslassen 26
Bauch – Beine – Po 40
Begleitetes Waldbaden 24
Beweglichkeit 39
Bewegungsvielfalt 37
Body Workout 39
Einführung in Qigong 25
Entspannen mit Klangschalen 25
Fit und entspannt älter werden 33
Fitness-Mix 36
Funktionales Training 34
Funktionsgymnastik 37
Ganzkörpertraining – Body Fit 41
Gesunder Rücken und mehr 41
Kochen mit Menschen mit Behinderung 45
Let´s cook 44
Mach mit – bleib fit!!! 36
Mama/Papa-Kind-Kurs 45
Pilates ab 26
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen 26
Qigong 31
Rücken- und Wirbelsäulenkurse ab 31
Sanfte Gymnastik 34
Schwimmen ab 42
Stürze vermeiden 38
Vom Büro ins H_2O 44
Walken/Joggen im Freien 35
Wassergymnastik 43
Wein & Co. La Sicilia 45
Yoga ab 27
Zumba 40

Kultur

Geklebte Gedichte – Workshop in „Visueller Poesie" 19
Kalligrafie 22
Keramik 20
Kreativ mit Blumen und Pflanzen 23
Malen 20
Nähen 21
Schöner wohnen mit Glas 22
Theater macht glücklich! 19

Sprachen

Chinesisch ab 47
Deutsch 48
Englisch ab 48
Französisch 51
Italienisch ab 52
Spanisch ab 53

vhs Volkshochschule Kreis Offenbach

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

Bildung für alle!

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

Kreis Offenbach

1.01.50 Vortrag: Monumente für die Ewigkeit – berühmte Grabbauten der Antike

NEU

Die Pyramiden von Gizeh oder das Mausoleum von Halikarnassos zählen beide zu den sieben Weltwundern der Antike – es sind Grabbauten von Pharaonen oder Dynasten. Der Vortrag zeigt die prominentesten Beispiele „letzter Ruhestätten" der Antike, die durch architektonische Feinheiten, ihre Entstehungsgeschichte oder ihren Beigabenreichtum beeindrucken. Hierbei warten auf den Teilnehmer überraschende Beispiele wie die Königsgräber von Vergina oder das jüngst entdeckte Kastas-Grab in Nordgriechenland, das Mausoleum des Kaisers Augustus oder die Gräber der Scipionen an der Via Latina in Rom, das Grab des Theoderich in Ravenna oder des Childerich in Tournai. Hierbei stehen Fragen der Archäologie und der historischen Auswertung im Vordergrund.

Leitung: Mario Becker
Ort: Werkstatt-Museum „Karl-Mayer-Haus", Karl-Mayer-Straße 10
Beginn: Fr. 14.04.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 8,00 EUR
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.03.50 Vortrag – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wer krank ist oder durch einen Unfall handlungsunfähig, braucht eine Person, die ihn vertreten darf, vorübergehend oder auf Dauer. Entweder wird ein gerichtlicher Betreuer bestellt. Oder man hat selber durch eine Vorsorgevollmacht vorgesorgt, dass einen eine Vertrauensperson betreuen darf. Patientenverfügung bedeutet, wie möchten Sie im Fall einer schweren Krankheit (nicht mehr) behandelt werden. Und dafür brauchen Sie wieder die Vertrauensperson, die Ihre Wünsche durchsetzt.

Zur Vorsorge gehört auch eine erbrechtliche Regelung. Das Testament wird kurz erklärt.

Wie man alles am besten macht und worauf man achten sollte, wird in diesem Vortrag erläutert. Die erfahrene Rechtsanwältin erklärt es anhand von Beispielen aus dem wirklichen Leben. Es werden auch Tipps gegeben. Das Motto der Referentin „Einfach – für Sie – verständlich" garantiert, dass das Thema auch für Laien wie Sie verständlich dargestellt wird. Und bringen Sie Fragen mit. Sie werden gerne beantwortet.

Die Referentin ist seit 30 Jahren als Rechtsanwältin tätig. Seit 2012 hat sie sich auf das Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht spezialisiert.

Leitung: Christiane Brzoska, Rechtsanwältin
Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal
Beginn: Do. 23.03.2023, 18.30 – 20.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 8,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 30 Personen
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

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: Sa. 18.02.2023, 11.00 – 14.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 17,00 EUR inkl. Materialkosten
Bitte mitbringen: leere Sprühflasche, 10 Schraubgläser oder kleine/große Behälter zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien, evtl. Etiketten
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.06.50 Workshop: Glücklichsein ist kein Zufall! NEU

Glücklich sein – das möchten wir wohl alle. Wer glücklich ist, fühlt sich rund herum wohl, ist in seiner „inneren Mitte", blickt positiv auf das Leben, ist aktiv und strahlt auf andere ab.

Nicht nur Glücksforscher sind davon überzeugt, dass Glück kein Zufall ist und dass wir eine Menge dafür tun können, um ein glückliches Leben zu führen. Doch wie geht das – insbesondere in unseren turbulenten Zeiten, in denen sich vieles verändert und die alltäglichen Anforderungen und Belastungen groß sind?

Eine gelingende Lebensführung setzt voraus, dass ich mich gut kenne und weiß, was mir guttut und mich glücklich stimmt. Durch vielfältige Anregungen und im Austausch miteinander haben Sie in diesem Workshop die Gelegenheit, sich die Facetten Ihres persönlichen Glückserlebens (wieder) bewusst zu machen und Ideen dazu zu entwickeln, was Sie zu der „Vermehrung Ihres Glücks" beitragen können.

Leitung: Claudia Wißmann
Coach für Persönlichkeitsentwicklung
Lehrerin für das Schulfach „Glück"
Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal
Beginn: Sa. 04.03.2023, 10.00 – 14.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 16,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.06.51 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.

Leitung: Doris Streitenberger, Ermutigungstrainerin
Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal
Beginn: Sa. 18.03.2023, 10.00 – 12.30 Uhr
1 Termin
Gebühr: 12,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.06.52 Workshop: MUT TUT GUT

Thema: Selbst- und Fremdermutigung

Entfalten Sie Ihr Potenzial und erkennen Sie Ihre Einzigartigkeit.

Der Workshop bietet eine wertvolle Orientierung, die ein wertschätzendes Miteinander in verschiedenen Lebensbereichen leicht ermöglicht.

Nur Mut – MUT TUT GUT.

Leitung: Doris Streitenberger, Ermutigungstrainerin
Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal
Beginn: Sa. 11.03.2023, 10.00 – 12.30 Uhr
1 Termin
Gebühr: 12,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.06.53 Horoskopaufstellung, eine kreative Kraft der Archetypen

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.

Leitung: Ursula Kurscheleit
Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, gr. Sitzungssaal
Beginn: Sa. 25.03.2023, 10.00 – 15.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 19,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
Bitte mitbringen: dicke Socken, Schreibuntensilien, Geburtszeit (zu erfahren bei Heimatgemeinde), Getränk, Snack
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.06.54 Welche Talente sind in meinem Kind verborgen NEU

Welche Talente sind in meinem Kind verborgen? Oft fällt es Eltern schwer, die Anlagen ihrer Kinder zu erkennen. Erkennen Sie mit dem Kinderhoroskop das wahre Entwicklungspotenzial Ihres Kindes. Machen Sie sich die Schätze zunutze, um ihre Anlagen zu verstehen.

Die Willenskraft, Geborgenheit und Lernfähigkeit sind die Hauptthemen für Kinderhoroskope. Es gilt Kinder in ihrer Einzigartigkeit zu verstehen.

In diesem Tageskurs gehe ich auf Teilnehmerfragen ein.

Leitung: Ursula Kurscheleit
Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal
Beginn: Sa. 25.02.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 23,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Geburtszeit bitte bei der Anmeldung mit angeben (zu erfragen bei der Heimatgemeinde)
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.06.55 Mental Load – warum Verbrennen keine Auszeichnung ist NEU

Nein sagen fällt Ihnen sehr schwer. Entweder bekommen Sie ein schlechtes Gewissen oder aber Sie glauben, dass sich das nicht gehört: Schließlich sollen Sie funktionieren und das am besten immer und zu jeder Zeit. Sie bürden sich immer mehr auf, Sie gehen täglich schleichend faule Kompromisse ein und sind schon längst an Ihrer Kapazitätsgrenze angelangt. Sie haben so viele To-dos, Sie können sehr schwer Aufgaben abgeben, die Ihnen „anvertraut" wurden und die „man" von Ihnen verlangt.

Nach außen läuft alles super… Aber wirklich happy sind Sie nicht!

Warum Sie mit dem permanenten JA-Sagen keinen Preis gewinnen, Sie sich selbst verlieren und wie Ihnen Techniken und Übungen helfen, Selbstvertrauen für ein klares Nein aufzubauen, erfahren Sie in diesem Seminar: „Mental Load – Warum Verbrennen keine Auszeichnung ist!

Gülden Gülaydin ist Businesscoach für Digitale Sichtbarkeit und Resilienz- und Mimikresonanzcoach. Sie begleitet Unternehmerinnen dabei, sich digital nachhaltig erfolgreich sichtbar zu machen. Sie nutzt Erkenntnisse und Methoden der Neurowissenschaft für ihre Workshops und Seminare: Anders denken und durchstarten!

Nach Abschluss des Workshops wissen Sie

- Warum NEIN zu anderen wirklich ein JA für Sie ist
- Was ein JA für Sie persönlich bedeuten kann
- Warum Mental Load Sie dauerhaft krank machen wird
- Wie Sie damit umgehen, wenn sich andere Menschen von Ihnen abwenden
- Welche Übungen Ihnen helfen, mit Selbstvertrauen NEIN zu sagen

Leitung: Gülden Gülaydin
Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, gr. Sitzungssaal
Beginn: Sa. 11.02.2023, 11.00 – 14.30 Uhr
1 Termin
Gebühr: 15,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.06.56 Sichtbarkeit, Wege raus aus alten Glaubenssätzen NEU

Was hat Sichtbarkeit mit Glaubenssätzen zu tun und warum überhaupt sollte ich mich sichtbar machen?

Diese und weitere Fragen rund um das Thema Ich im Außen werden wir beleuchten.

Vielleicht kennen Sie Sätze wie: „Wer sollte sich schon dafür interessieren, was ich denke, sage, fühle?"

„Guter Gott, ich bin nun echt kein Modell, so kann ich mich auf keinen Fall zeigen."

„Was ändert es, wenn ich etwas sage oder tue?"

Vielleicht klingt es in Ihren Ohren überspitzt, weil „man" so etwas nie konkret sagt… Ich kann Ihnen aus meiner Arbeit als Emotions- und Resilienzcoach sagen: Viele Menschen begleiten negative, selbstabfällige Glaubenssätze.

Glaubenssätze sind in den seltensten Fällen bewusst und klar, vielmehr zeigen sie sich im Alltag durch wenig Selbstvertrauen, Selbstwert und Hemmungen. Menschen, die sich durch negative Glaubenssätze leiten lassen, führen für sich nicht das erfüllte Leben, das sie sich insgeheim wünschen, und wissen nicht, warum.

Ich berate viele Kundinnen im Social-Media-Bereich und spätestens da, wenn es darum geht, eine Story aufzunehmen oder ein Live oder Bilder zu posten oder ganz vereinfacht ein paar persönliche Worte zusammenzufassen, spätestens hier begegne ich den Glaubenssätzen meiner Kundinnen.

Sich zu zeigen, zu sich zu stehen ist viel schwerer, als wir vermuten. Viel zu groß ist die Angst und die Frage, wie wirke ich auf andere und mache ich mich lächerlich? Wer sich hier nicht stark vorher aufgestellt hat, wird sich negative Kritik, die übrigens viel seltener geübt wird als positive, sehr zu Herzen nehmen und sich weiter zurückziehen.

Ich möchte mit Ihnen solche Glaubenssätze beleuchten und Ihnen Tools mit an die Hand geben, wie es Ihnen in einem ersten Schritt gelingen kann, sich zu zeigen – WENN Sie es wollen.

Ich freue mich sehr auf den gemeinsamen Austausch.

Nach Abschluss des Workshops wissen Sie

- Wie Sie Ihre Glaubenssätze entlarven können
- Wie Sie Sichtbarkeitkeits-Einwände und -Vorwände unterscheiden
- Was Sie benötigen, um sich von Glaubenssätzen und Blockaden zu lösen
- Wie Sie Ihre Kund*innen selbstsicher und authentisch erreichen

Leitung: Gülden Gülaydin
Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, gr. Sitzungssaal
Beginn: Sa. 22.04.2023, 11.00 – 14.30 Uhr
1 Termin
Gebühr: 15,00 EUR
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.06.57 Hinfallen, wieder aufstehen, weitergehen – So stärken Sie Ihre innere Kraft NEU

Unser Leben stellt uns täglich vor kleinere und größere Herausforderungen. Es muss nicht immer die große Krise sein – manchmal bringen uns auch täglicher Zeitdruck, Stress und hohe Anforderungen aus dem Gleichgewicht und wirken sich im Laufe der Zeit negativ auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden aus. Warum stecken manche Menschen belastende Erlebnisse besser weg als andere? Um mit negativen Ereignissen umgehen zu können, braucht es eine innere Kraft, auch „Resilienz" genannt. Die Resilienz steht für das Immunsystem unserer Psyche. Sie unterstützt uns bei der Bewältigung von Belastungen und Krisen und lenkt unser Denken und Handeln in eine positive Richtung. Und die gute Nachricht: Resilienz kann in jedem Lebensalter erlernt und trainiert werden!

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen „Säulen der Resilienz" kennen. An jedem Kurstermin wird jeweils ein neuer Teilaspekt der Resilienz ausführlich behandelt. Auf interaktive Weise und durch einfache ausgewählte Übungen erfahren Sie, was Resilienz praktisch bedeutet und wie Sie Ihre innere Stärke trainieren können. Der kreative Austausch miteinander regt zudem dazu an, eigene Haltungen zu überdenken und neue Sichtweisen zu entwickeln.

Leitung: Claudia Wißmann, Zertifizierte Resilienztrainerin (ZPP)
Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule
Beginn: Mo. 27.02.2023, 18.30 – 20.00 Uhr
8 Termine
Gebühr: 45,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

1.08.50 Glaubenskurs „Tor zur Bibel" 2023

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

Leitung: Ingrid Klein
Ort: Gemeindehaus Ev. Kirchengemeinde Obertshausen, Schönbornstr. 42
Beginn: Sa. 28.01.2023, 10.00 – 12.15 Uhr
8 Termine
Anmeldungen bei der vhs Obertshausen oder im Gemeindebüro der Ev. Kirchengemeinde Obertshausen, Schönbornstr. 42, Tel.: 06104 41059.

1.10.50 Wild- und Heilkräuterführung inkl. Workshop „Traditionelle Kräuterzubereitungen selbst gemacht"

Rund um die Rodau im Hausener Wald und auf den Wiesen gibt es fast vergessene Schätze, die darauf warten, wiederentdeckt zu werden: unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen.

Sie erfahren, wie man sie anhand ihrer botanischen Merkmale erkennt und wie man sie von giftigen Doppelgängern unterscheiden kann, lernen ihre Wirksamkeit und verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten kennen, während wir verschiedene Pflanzen sammeln – je nachdem, was gerade zur Verfügung steht. Dabei erörtern wir auch den Wert der sekundären Pflanzenstoffe, die in jeder Pflanze enthalten sind, und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten aus dem Bereich der traditionellen oder der modernen Pflanzenheilkunde.

Während des praktischen Teils im Naturschutzhaus verarbeiten wir unser Sammelgut zu traditionellen Kräuterzubereitungen und stellen zum Beispiel eine Tinktur, ein Auszugsöl oder einen Medizinalwein her sowie kleine Leckereien aus der Wildkräuterküche, die wir gemeinsam verkosten.

Leitung: Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin (IHK), Kräuterfachfrau (zert.) und NABU Naturführerin (zert.)
Ort: Treffpunkt: vor dem i-Motel, Birkenwaldstr. 46 in Obertshausen, Hausen
Beginn: Sa. 29.04.2023, 14.30 – 19.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 22,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 8 Teilnehmer
Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung und bequeme Schuhe und denken Sie ggf. an Insekten- und Sonnenschutz sowie etwas zu trinken.
Bringen Sie etwas zum Schreiben und, falls vorhanden, gerne eine Lupe mit.
Zum Sammeln benötigen Sie einen Korb oder eine Stofftasche.
Zzgl. 9,50 Euro Material-/Lebensmittelkosten direkt an die Kursleitung.
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

1.10.51 Wild- und Heilkräuterführung – ursprünglich, gesund und heilsam

In unmittelbarer Nähe, auf den Wiesen und im Wald rund um die Rodau, gibt es fast vergessene Schätze, die darauf warten, wiederentdeckt zu werden: unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen.
Während des kurzweiligen Spaziergangs erfahren Sie, wie man sie anhand ihrer botanischen Merkmale erkennt, wie sie wirken und wie man sie von giftigen Doppelgängern unterscheiden kann. Darüber hinaus lernen Sie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten aus dem Bereich der traditionellen und modernen Pflanzenheilkunde kennen, aber auch, wie man Leckeres aus der Wildkräuterküche zubereitet. Nebenbei hören Sie Geschichten zu Wildkräutern, die schon unsere Vorfahren verwendet haben. Wer mag, kann unter Anleitung Kräuter sammeln und sie anhand der Rezepte, die zur Verfügung gestellt werden, zu Hause zubereiten.
Bitte beachten Sie: Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Bei Sturm, Starkregen oder Gewitter wird der Kurs von der Kursleiterin abgesagt. Schauen Sie bitte bei entsprechender Wettervorhersage in Ihre E-Mails, falls wir Sie telefonisch nicht erreichen können.

Leitung: Natascha Jaskulla, Gesundheitsberaterin (IHK), Kräuterfachfrau (zert.) und NABU Naturführerin (zert.)
Ort: Treffpunkt: vor dem i-Motel, Birkenwaldstr. 46 in Obertshausen, Hausen
Beginn: Do. 29.06.2023, 17.30 – 20.30 Uhr
1 Termin
Gebühr: 16,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 8 Teilnehmer
Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung und bequeme Schuhe und denken Sie ggf. an Insekten- und Sonnenschutz sowie etwas zu trinken.
Bringen Sie etwas zum Schreiben und, falls vorhanden, gerne eine Lupe mit.
Zum Sammeln benötigen Sie einen Korb oder eine Stofftasche.
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

2.02.50 Geklebte Gedichte – Workshop in „Visueller Poesie“ NEU

Werden Sie Dichterin und Wortkünstler!
Selbst Wortcollagen aus Zeitungs- und Magazinausschnitten herstellen, eigene Gedichte zu Papier bringen und damit Wortkünstler/in werden – nach diesem Workshop unter fachkundiger Anleitung geht jede/r mit einem wunderbaren Werk nach Hause! Hier können Emotionen und Gedanken ganz spielerisch Ausdruck und Gestalt gewinnen. Denn jede/r kann ein/e Dichter/in sein und Zugang zu neuen Formen finden, um das eigene Empfinden und die persönliche Sicht auf die Welt in Worte zu fassen. Durch die Wortcollagen gelingt es, das eigene Potenzial besser zu entdecken und sich darüber hinaus mit Lust und Kreativität eigener innerer Prozesse intensiver bewusst zu werden.

Leitung: Dr. Manuela Baumgart, Linguistin und Autorin
Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, gr. Sitzungssaal
Beginn: Sa. 01.04.2023, 11.00 – 16.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 19,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer
Bitte mitbringen: Schere, Klebstift, Magazine und Zeitschriften sowie Verpflegung (Getränk, Snack).
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

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 & Phantasie

Rhythmus & Bewegung

Selbsterfahrung & Wahrnehmung

Die ausgesuchten theaterpädagogischen Übungen und Spiele dienen dazu, im Erwachsenen die Wiederentdeckung der Phantasie 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. 16.02.2023, 16.15 – 17.45 Uhr
8 Termine
Gebühr: 45,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung/Schuhe.

2.07.50 Pastell, Aquarell, Acryl, Zeichnen und Collagen

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. 02.02.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
12 Termine
Gebühr: 90,00 EUR ab 10 Teilnehmer, zzgl. Materialkosten
95,00 EUR ab 8 Teilnehmer, zzgl. Materialkosten
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Material/mitzubringen: wird im Kurs bekannt gegeben.

2.07.51 Aquarell und Acryl, kombiniert mit unterschiedlichen Techniken

Unser Hauptaugenmerk wird auf den unterschiedlichen Acryl-Techniken 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. 13.02.2023, 15.00 – 17.00 Uhr
10 Termine
Gebühr: 75,00 EUR ab 10 Teilnehmer
79,00 EUR 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. 14.02.2023, 19.30 – 21.45 Uhr
12 Termine
Gebühr: 101,00 EUR ab 10 Teilnehmer
106,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
Zzgl. ca. 16,00 EUR Materialkosten direkt an die Kursleitung.

2.09.50 Nähen für Anfänger/-innen 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 ihrem/seinem 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: Di. 07.02.2023, 18.00 – 21.00 Uhr
6 Termine
Gebühr: 96,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähnadeln, Fingerhut, Stecknadeln, Maßband, Stoff, Garn, Kreide, Stoffreste zum Ausprobieren, Schnitt (nur für Fortgeschrittene erforderlich), Schreibutensilien und alles, was Sie sonst noch für Ihr Nähprojekt benötigen. Fester Baumwollstoff eignet sich am besten für Anfänger/-innen.
– Keine Gebührenermäßigung/-befreiung möglich –

2.09.51 Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

siehe Kursbeschreibung Kurs-Nr. 2.09.50.

Leitung: Salvatrice Viola
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Di. 21.03.2023, 18.00 – 21.00 Uhr
6 Termine
Gebühr: 96,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähnadeln, Fingerhut, Stecknadeln, Maßband, Stoff, Garn, Kreide, Stoffreste zum Ausprobieren, Schnitt (nur für Fortgeschrittene erforderlich), Schreibutensilien und alles, was Sie sonst noch für Ihr Nähprojekt benötigen. Fester Baumwollstoff eignet sich am besten für Anfänger/-innen.
– Keine Gebührenermäßigung/-befreiung 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 Holzstelen mit bunten Gläsern, 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. 09.02.2023, 19.30 – 21.45 Uhr
10 Termine
Gebühr: 87,00 EUR zzgl. Materialkosten
Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und falls vorhanden Glasschneider. Spezialwerkzeug ist vorhanden.
Materialkosten werden individuell nach Verbrauch berechnet.

2.10.51 Kalligraphie oder die stille Kunst des schönen Schreibens – Sherri Kiesel

Ein geschriebenes Bild ist Ausdruck der Persönlichkeit des Schreibers. In diesen Kursen lernen Sie das Zeichnen der Lombarden als Grundlage, um dann mit der Gestaltung einzelner Buchstaben mit Sherri Kiesel fortzufahren. Die Buchstaben der gezeichneten Schrift Sherri Kiesel ist der Hauptbestandteil des Kurses. Bei dem Zeichnen und Ausaquarellieren der Buchstaben ist der Fantasie keine Grenze gesetzt.

Die praktischen Anwendungen können Sie bei Urkunden, Einladungen, Karten usw. wirkungsvoll einsetzen.

Leitung: Michael Pieroth
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Di. 25.04.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
8 Termine
Gebühr: 60,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
Bitte mitbringen: geeignetes Kalligraphie-Papier, Aquarell-Papier à 200 g A4, Bleistift HB-B2, Radiergummi (Knetgummi), verschiedene Aquarellfarben, 3 Aquarellpinsel Rotmarder Größe 2, 3 und 4, verschiedene Fineliner z. B. 0,1/0,2/0,03/0,005 schwarz wasserfest, 1 Fineliner wasserlöslich, 2 Wassergläser, 1 Küchenrolle sowie Material zum Abdecken der Tische.

2.10.52 Kreativ mit Blumen und Pflanzen in die Osterzeit – Familientermin NEU

Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich mit Blumen und Pflanzen kreativ auszutoben. Da oft die Idee da ist, aber nicht das Wissen, wie man es in der Praxis umsetzt, möchte ich Sie dabei unterstützen und es Ihnen beibringen.

Bringen Sie Gefäße, Material (Blumen, Eier, Stroh etc.) von zu Hause mit und wir schauen gemeinsam, wie ich Ihre Kreativität anregen und was man daraus machen kann.

Dieser Termin richtet sich an Eltern/Großeltern mit Kindern/Jugendlichen ab dem Grundschulalter, um gemeinsam kreativ zu werden.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin
Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal
Beginn: Sa. 11.03.2023, 15.00 – 17.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 10,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
Draht und Steckmoos können für diese Zwecke bei mir im Kurs erworben werden.
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

2.10.53 Kreativ mit Blumen und Pflanzen in die Osterzeit NEU

Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich mit Blumen und Pflanzen kreativ auszutoben. Da oft die Idee da ist, aber nicht das Wissen, wie man es in der Praxis umsetzt, möchte ich Sie dabei unterstützen und es Ihnen beibringen.

Bringen Sie Gefäße, Material (Blumen, Eier, Stroh etc.) von zu Hause mit und wir schauen gemeinsam, wie ich Ihre Kreativität anregen und was man daraus machen kann.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin
Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8, Seminarraum EG
Beginn: Mo. 20.03.2023, 18.00 – 20.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 10,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
Bitte eigenes Material mitbringen und falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung erworben werden.
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.01.50 Begleitetes Waldbaden „Shirin Yoku“

Sind Sie neugierig und offen zu erfahren, was es mit dem „Waldbaden“ auf sich hat? Dann lädt Sie dieser Schnupperkurs ein, es einmal auszuprobieren.

Bereits beim Spazierengehen im Wald spüren wir, wie erholsam es dort ist. Gerade am Abend, nach einem angefüllten Tag, sind wir besonders empfänglich für den „Waldeffekt“. Das begleitete 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 stärken 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 Regen 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 2,30 € bei der Kursleitung erwerben. Es besteht außerdem die Möglichkeit, sich einen Dreibeinhocker auszuleihen.

Leitung: Natascha Jaskulla
Ort: Parkplatz Friedhof in Hausen, Schwarzbachstraße
Beginn: Di. 13.06.2023, 17.30 – 20.30 Uhr
1 Termin
Gebühr: 14,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 8 Teilnehmer
Bitte bringen Sie eine Sitzmatte mit und achten Sie unbedingt auf bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe! Insektenschutz und andere parfümierte Substanzen bitte mindestens eine halbe Stunde vor Kursbeginn auftragen.
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

delta-t
WIR RETTEN SIE!
(z.B. vor zu hohen Abrechnungskosten)
Die preiswerte + schnelle Heizkostenabrechnung
Unsere Flexibilität 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

3.01.51 Einführung in Qigong mit Elementen aus Tai-Chi

Tai-Chi und Qigong sind Bewegungsformen, die eng miteinander verwandt sind. Während Qigong-Übungen einzelne Organe ansprechen können, steht Tai-Chi als Ganzes da. Die Bewegungsübungen im Tai-Chi als auch im Qigong haben das Ziel, die Gesundheit des Menschen zu erhalten und zu verbessern, die Achtsamkeit für sich selbst und den Körper zu fördern. Beide Formen basieren auf der TCM. Durch Tai-Chi und Qigong wird der Energiefluss angeregt und Blockaden aufgelöst. Die meisten Übungen werden mit körperlichen Bewegungen im Stehen ausgeführt.

Tai-Chi sind langsame, fließende Bewegungen, die nach genau festgelegten Abläufen erfolgen, die wir in diesem Kurs langsam Stück für Stück erlernen.

Leitung: Kristin Weber
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Mo. 16.01.2023, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine
Gebühr: 56,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
Bitte mitbringen: dicke Socken oder leichte Schuhe mit heller Sohle und ein Getränk.

3.01.52 Entspannen mit Klangschalen

Klänge laden den Geist ein, achtsam zu lauschen. Du hast Zeit, in Resonanz mit den Schwingungen der Klangschalen zu kommen. Atem und Körper dürfen dabei entspannen und sich öffnen für neue Erfahrungen. Einfache Yogaübungen unterstützen dich dabei, loszulassen.

Ich gebe einen Einblick in die Einsatzmöglichkeiten von Klangschalen und ihre Wirkungen. Darauf folgen gemeinsames Ausprobieren, um die Schwingungen der Schalen mit verschiedenen Schlegeln zu erspüren und zu hören.

Ich empfehle, beide Termine zu buchen, weil eine Wiederholung der Erfahrung die Wirkung vertieft. Oder anders gesagt, jede Klangmeditation offenbart anderes.

Leitung: Alice de Bruyn
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Sa. 25.02.2023, 10.00 – 12.30 Uhr
1 Termin
Gebühr: 12,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.01.53 Entspannen mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.52.

Leitung: Alice de Bruyn
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Sa. 25.03.2023, 10.00 – 12.30 Uhr
1 Termin
Gebühr: 12,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.01.54 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – die Kunst, im Alltag zu entspannen

Bei der progressiven Muskelentspannung (PME oder auch PMR) handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des gesamten Körpers erreicht werden soll. Ziel ist neben der eintretenden Entspannung auch eine verbesserte Körperwahrnehmung. PME kann im Liegen, Stehen oder Sitzen geübt werden. Atemübungen, Phantasiereisen und der Body Scan können ebenfalls in diesem Kurs kennengelernt werden.

Leitung: Regina Heidl
Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal 1. Stock
Beginn: Mo. 06.02.2023, 10.00 – 11.00 Uhr
5 Termine
Gebühr: 19,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen
Bitte mitbringen: Matte, Decke und ein oder besser zwei Kissen.

3.01.55 Anspannung, Entspannung & Loslassen

In diesem 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.

Leitung: Britta Iser
Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal 1. Stock
Beginn: Do. 02.02.2023, 20.00 – 21.00 Uhr
17 Termine
Gebühr: 63,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke

3.01.56 Pilates

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.

Leitung: Alexandra Settler
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mo. 06.02.2023, 18.30 – 19.30 Uhr
11 Termine
Gebühr: 41,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Pilatesball.

3.01.57 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
Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Mehrzweckhalle
Beginn: Di. 07.02.2023, 19.00 – 20.00 Uhr
13 Termine
Gebühr: 49,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 30 Personen

3.01.58 Pilates für den Rücken

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

Leitung: Alexandra Settler
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mo. 06.02.2023, 17.30 – 18.30 Uhr
11 Termine
Gebühr: 41,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Pilatesball.

3.01.59 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.

Leitung: Alice de Bruyn
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Di. 07.02.2023, 19.00 – 20.00 Uhr
14 Termine
Gebühr: 52,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte und Handtuch.

3.01.60 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.

Leitung: Alice de Bruyn
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Di. 07.02.2023, 18.00 – 19.00 Uhr
14 Termine
Gebühr: 52,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte und Handtuch, eventuell Sitzkissen und Yogahilfsmittel.

3.01.61 Yoga mit Wohlfühlatmosphäre

In den Yogastunden erfährst du, wie die Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha- und Yin-Yoga positiv auf dein Körperbewusstsein wirken. Anspannung und Entspannung finden im fließenden Wechsel statt. Das Erlernen von Atem- und Entspannungstechniken, die du in deinen Alltag gut integrieren kannst, unterstützen deine Gesundheit auf ganzheitlicher Ebene.

Leitung: Susanne Francis
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Mi. 22.02.2023, 19.30 – 21.00 Uhr
14 Termine
Gebühr: 78,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, festes Kissen und warme Socken.

3.01.62 Me: time Yoga – ganz entspannt (Anfänger) NEU

Nimm dir Zeit – für dich, deinen Körper und deinen Geist, um dich in Kraft aufzutanken und den Alltag neu anzugehen.

Lade deinen Körper ein, sich mit Basis-Yogaübungen zu dehnen, auszuweiten, zu entschleunigen, zu kräftigen und am Ende genüsslich zu entspannen.

Die Stunde ist für Yoga-Anfänger mit Erfahrung ausgelegt.

Leitung: Britta Iser
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mi. 01.02.2023, 19.00 – 20.00 Uhr
18 Termine
Gebühr: 67,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer
Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke.

3.01.63 Me: time Yoga – im Flow (Mittelstufe/Fortgeschrittene) NEU

Übe dich darin, dich einfachen Yoga-Flows hinzugeben, mit dem Körper und seiner Beweglichkeit zu spielen, dich bewusst in jede Yogahaltung einzuladen, um am Ende deine Gedanken auszuladen. Gönn dir eine kleine Auszeit, um dann wieder neu durchzustarten.

Die Stunde richtet sich an Yogis mit Erfahrung.

Leitung: Britta Iser
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mi. 01.02.2023, 20.00 – 21.00 Uhr
18 Termine
Gebühr: 67,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.

3.01.64 Yoga

Im Unterricht üben wir einige aktive und passive Haltungen im Stehen, Sitzen und Liegen, die aus dem Iyengar 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.

Leitung: Halina Schaub
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mo. 06.02.2023, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 Decken.

3.01.65 Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.64.

Leitung: Halina Schaub
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Do. 02.02.2023, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 Decken.

3.01.66 Yoga fließen & genießen

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.

Leitung: Nicole Marutschke
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Di. 07.02.2023, 20.00 – 21.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 56,00
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Matte und Decke.

3.01.67 Ynfynyty Yoga – Level 0 NEU

Dieser Kurs ist bestens geeignet für alle, die schon immer ihren Körper auf gesunde Weise stärken, ein besseres Gleichgewicht entwickeln und gleichzeitig beweglicher werden wollten. Unterrichtet wird ein modernes Yoga mittels Positionen (stehend, sitzend, liegend), die aufeinander aufbauen. Gesund, körpergerecht, individuell und vorsorgend. Ich lege sehr viel Wert auf die korrekte und somit gesunde Durchführung aller Übungen – für jede Übung biete ich immer eine einfachere und eine anspruchsvolle Variation an.

Was hier gelernt und durch viele Wiederholungen vertieft wird, hilft dabei, ein neues Körpergefühl zu entwickeln und lebenslang beizubehalten. Ich vermittle meinen Schülern die Grundlagen, damit sie, sobald das Prinzip verinnerlicht wurde, alle Übungen auch ohne mein Beisein durchführen können.

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger.

Leitung: Mika Saum (American Yoga Alliance-zertifiziert)
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Di. 07.02.2023, 16.00 – 17.00 Uhr
18 Termine
Gebühr: 67,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer
Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme & leichte Indoor-Sportkleidung.

3.01.68 Ynfynyty Yoga – Level 1 NEU

Dieser Kurs ist bestens geeignet für alle, die bereits Erfahrungen mit Asanas (Yoga-Übungen) haben und einen modernen Unterricht zu schätzen wissen, der darauf aufbaut. Wir vertiefen (und korrigieren gegebenenfalls) das bisher Gelernte und erlangen Sicherheit durch Wiederholungen sowohl statischer Positionen als auch Bewegungsfolgen im Atemrhythmus.

Ich lege sehr viel Wert auf die korrekte und somit gesunde Durchführung aller Übungen – für jede Übung biete ich immer auch anspruchsvollere Variationen an. Was hier gelernt und durch Wiederholungen und leichte Korrekturen verfeinert wird, hilft dabei, das „Yoga-Körpergefühl" beizubehalten.

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene.

Leitung: Mika Saum (American Yoga Alliance-zertifiziert)
Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal 1. Stock
Beginn: Do. 09.02.2023, 18.15 – 19.30 Uhr
18 Termine
Gebühr: 84,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme & leichte Indoor-Sportkleidung.

3.01.69 Qigong für den Alltag mit den 18 Taiji-Qigong Übungen NEU

Die Teilnehmer können durch Qigong für den Alltag erlernen, den Körper beweglich zu halten, Stress abzubauen und Disharmonien auszugleichen. Es stärkt das Immunsystem, wirkt harmonisierend auf das vegetative Nervensystem und verbessert die Konzentration. Qigong ist für jeden erlernbar, vereint Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft.

Üben werden wir zum Beispiel die 18 Taiji-Qigong Bewegungen, Dantian und Ursprung des Lichtes.

Leitung: Heidi Schmidt
Ort: Sonnentauschule
Beginn: Mo. 27.02.2023, 19.30 – 21.00 Uhr
12 Termine
Gebühr: 67,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Taijischuhe.

3.02.50 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 jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

Leitung: Sylvia Hornung
Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal 1. Stock
Beginn: Mi. 08.02.2023, 19.00 – 20.00 Uhr
16 Termine
Gebühr: 60,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Theraband.

3.02.51 Rückentraining

Leitung: Luciano Del Sorbo
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Sa. 04.02.2023, 11.15 – 12.00 Uhr
17 Termine
Gebühr: 48,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Body-Therabänder, Trainingsmatte, Blackroll/Faszienrolle.

3.02.52 Gutes für den Rücken

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

Leitung: Claudia Werner
Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal 1. Stock
Beginn: Mo. 30.01.2023, 17.30 – 18.30 Uhr
18 Termine
Gebühr: 67,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Matte, Physioband, Pezziball 65 cm.

3.02.53 Rücken-Fit

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

Leitung: Alexandra Settler
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mo. 06.02.2023, 16.30 – 17.30 Uhr
11 Termine
Gebühr: 41,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und 1-kg-Hanteln.

Bürgerhaus Hausen - Tempelhofer Straße 10
Kunst, Kultur, Tagungen und auch Messen sowie Begegnungen verschiedener Art sind im Bürgerhaus Hausen unter einem Dach möglich.
BÜRGERHAUS HAUSEN
Weitere Leistungen
- 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

3.02.54 Faszi(e)nierende Wirbelsäulengymnastik mit Mattentraining

Ganz allgemein kann man sagen, dass das Wort Faszien einfach ein neuer Begriff für das ist, was man üblicherweise als Bindegewebe bezeichnet. Wir kennen das zum Beispiel vom Fleisch, welches von einer milchigen, fast durchsichtigen Hülle umgeben ist.

Faszien sorgen dafür, dass benachbarte Muskelpartien bei Bewegung geschmeidig gleiten. Sie geben unserem Körper Struktur und ihnen haben wir zu verdanken, dass wir aufrecht stehen können und unser Bewegungsapparat über die nötige Spannung verfügt. Sie sind auch an der Immunabwehr beteiligt und kommunizieren mit dem Nervensystem und dienen gewissermaßen als Sinnesorgan der Bewegung.

Wenn die Faszien nicht bewegt und gedehnt werden, können sie mit der Zeit verkleben und verdicken. Sie verlieren ihre Elastizität und der Bewegungsspielraum der Muskulatur wird deutlich eingeschränkt – man verspannt und wird immer steifer und ungelenkiger. Sowohl Rücken- als auch Schulter-Nacken-Probleme und diverse Schmerzen können auftreten. In meinen Übungsstunden werden verklebte Faszien gezielt durch bewegungstherapeutische Maßnahmen gelöst, geschmeidiger, die Muskulatur wird gelockert und Schmerzen können gelindert werden. Das Faszientraining mit sanften Dehnübungen schenkt uns mehr Wohlbefinden.

Mit rollenden Bewegungen über eine Soft-Schaumstoffrolle wird die verklebte und verhärtete Muskulatur gelockert, ausmassiert, gedehnt und entspannt. Hierbei werden dem Körper wertvolle Heilimpulse gegeben.

Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Und Sie werden es spüren: Gut trainierte Faszien können Schmerzen reduzieren und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern.

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

Leitung: Jürgen Bruneß
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Fr. 03.02.2023, 11.20 – 12.20 Uhr
20 Termine
Gebühr: 75,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Teilnehmer erhalten bei Trainingsbeginn die Schaumstoffrolle gegen eine Gebühr von 2,00 EUR zum Behalt.

3.02.55 Fit und entspannt älter werden

Sanftes Training mit einfachen Übungen, die Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit erhalten und steigern. Ein Kurs ohne (Alters-)Grenzen für ein gutes Gefühl, um fit und gesund zu bleiben.

Leitung: Halina Schaub
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Fr. 03.02.2023, 09.00 – 10.30 Uhr
15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke.

3.02.56 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. 12.01.2023, 10.00 – 11.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 56,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Tennisball.

3.02.57 Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.56.

Leitung: Ute Kampfmann
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mo. 30.01.2023, 10:00 – 11:00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 56,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Tennisball.

3.02.58 Funktionales Training – Training mit dem eigenen Körpergewicht

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die mit Spaß ihre Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern wollen. Sie sind bereits im Training oder möchten wieder einsteigen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie, da wir individuell auf Ihren Trainingsstand ansetzen.

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. 26.01.2023, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.

3.02.59 Walken/Joggen und Workout im Freien NEU

Walken/Joggen ist gut für das Herz-Kreislauf-System und die Übungen, die uns Kraft und Ausdauer geben, erfolgen während oder nach dem Lauf, wie die Gruppe dies am besten kann.

Egal ob Wiedereinsteiger oder Teilnehmer mit Erfahrung, dieser Kurs bietet für alle etwas, da das Training individuell auf die Teilnehmer ausgerichtet wird.

Wir laufen am Waldrand vom Schwimmbad in Obertshausen und nutzen diverse Gegenstände für unsere Workouts.

Wetterfeste Kleidung, da wir bei jedem Wetter trainieren.

Leitung: Rüdiger Wagner
Ort: Treffpunkt: Parkplatz, Sporthalle Badstraße
Beginn: Di. 25.04.2023, 19.00 – 20.30 Uhr
10 Termine
Gebühr: 56,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Theraband, Yogamatte und etwas zu trinken.

3.02.60 Schnupperkurs: 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 auf sanfte Art und Weise Ihren Körper wieder in Schwung bringt. Übungen werden im Stehen oder im Sitzen und auf einer Matte auf dem Boden mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie lernen einen kurzen Dehnungsablauf für die Schultern und Hüfte.

Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik. Kursteilnehmer können während des Kurses ein spezielles Band für 5,00 EUR sowie Zusatzmaterial bei der Kursleiterin erwerben.

Leitung: Susann Guttzeit
Ort: Sonnentauschule, Sporthalle
Beginn: Fr. 10.02.2023, 18.00 – 19.30 Uhr
1 Termin
Gebühr: 8,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung und evtl. ein Getränk.
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.02.61 Workshop: 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 auf sanfte Art und Weise Ihren Körper wieder in Schwung bringt. Übungen werden im Stehen, im Sitzen und auf einer Matte auf dem Boden mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. In der ersten Hälfte des Kurses lernen Sie einen kurzen Dehnungsablauf für die Schultern und Nacken. In der zweiten Hälfte kommen die Hüfte und Beine dran.

Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik. Kursteilnehmer können während des Kurses ein spezielles Band für 5,00 EUR sowie Zusatzmaterial bei der Kursleiterin erwerben.

Leitung: Susann Guttzeit
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Sa. 04.03.2023, 10.00 – 13.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 16,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.02.62 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. 19.01.2023, 19.00 – 20.00 Uhr
20 Termine
Gebühr: 75,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

3.02.63 Fitness-Mix für Damen 40 plus

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

Leitung: Gabi Picard
Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Mehrzweckhalle
Beginn: Mi. 08.02.2023, 18.45 – 19.45 Uhr
18 Termine
Gebühr: 68,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
Bitte mitbringen: eigene Matte.

3.02.64 Funktionsgymnastik für Damen und Herren 50+

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
Beginn: Di. 07.02.2023, 18.00 – 19.00 Uhr
16 Termine
Gebühr: 60,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Theraband.

3.02.65 Bewegungsvielfalt für Damen / Herren 60+

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: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal 1. Stock
Beginn: Do. 02.02.2023, 16.00 – 17.00 Uhr
18 Termine
Gebühr: 67,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Physioband, kleines Kissen.

3.02.66 Stürze vermeiden – trittsicher durch das Leben, ein vorbeugendes Haltungs- und Bewegungsangebot – Kein Training auf der Matte –

Im Alter lässt unser Reaktionsvermögen leider nach und Stürze werden ein großes Gesundheitsrisiko. Schnelles Reagieren ist jedoch wichtig, um sich vor Stürzen und Unfällen im Alltag und im Straßenverkehr zu schützen. Nur wenn Sie Teppichkanten, Treppenstufen oder andere Stolperfallen sofort wahrnehmen und darauf reagieren können, gehen Sie sicher durchs Leben. Die gute Nachricht: Sie können in jedem Alter Ihre Reflexe verbessern, wenn Sie an meinem Sturzprophylaxeprogramm teilnehmen.

Bei diesem Reaktionstraining (nicht auf der Matte) wird Ihr Nervensystem mit ungewollten Situationen konfrontiert, auf die es möglichst schnell reagieren muss. Mit Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen werden Standfestigkeit, Gleichgewicht und Sicherheit im Alltag verbessert.

REAKTIONSTRAINING DURCH BEWEGUNG

Durch abwechslungsreiche Übungen werden die Verbindungen zwischen Ihren Nervenzellen und dem Gehirn schneller übermittelt. Dadurch verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Muskelkraft und das Gleichgewicht und Sie beugen Stürzen vor.

In den Übungsstunden werden einige Bereiche aus dem Reha-Sport unter Berücksichtigung spezieller orthopädischer Bedürfnisse mit einbezogen. Sie bekommen ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm angeboten. Wollen Sie auch im hohen Lebensalter aktiv und sicher auf den Beinen bleiben? Dann ist dieser Kurs für Sie hilfreich und genau der richtige.

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

Leitung: Jürgen Bruneß
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Fr. 03.02.2023, 09.00 – 10.00 Uhr
20 Termine
Gebühr: 75,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

3.02.67 Beweglichkeit, Lebendigkeit und Wohlbefinden (60+) – Kein Training auf der Matte –

Der Schlüssel für ein langes und selbstverantwortliches Leben ist die Bewegung. Unbeweglichkeit zerstört mit der Zeit den Körper und den Geist.

Ein steter Wechsel zwischen Sitzen, Stehen, Gehen, Anlehnen, Hocken usw. hält Körper und Geist wach und ist ein „Weckruf", der das Gehirn wieder aktiviert. Je mehr verschiedene Haltungen unser Körper kennt und regelmäßig absolviert, desto geschmeidiger und auch schmerzfreier kann er sie umsetzen. Wer im Alltag bestehen will, muss beweglich in den Schultergelenken, Hüftgelenken, Kniegelenken und Fußgelenken sein. All diese Gelenke werden in diesem Kurs wieder zum Leben erweckt. Bei zu wenig Bewegung kommt es zu einer Unterversorgung der Gelenke mit Gelenkflüssigkeit und führt zur frühzeitigen Abnutzung des Gelenkes. Jeder Motor benötigt Öl. Ist der Ölstand zu gering, geht der Motor kaputt. Ist die Schmiergelenksflüssigkeit zu gering, gehen die Gelenke kaputt.

Und zum Schluss eine gute Nachricht: Die neuere Forschung zeigt, dass positive körperliche Effekte in jedem Alter erzielt werden können! Es ist nie zu spät, etwas zu ändern! Also Ausreden wie „Ich würde ja gern, aber meine Gelenke machen nicht mehr richtig mit" zählen in diesem Kurs nicht.

Kursleiter ist Jürgen Bruneß, ein erfahrener B-Lizenztrainer (Gesundheitssport) mit zusätzlicher Ausbildung als „Rücken-, Faszien- und Osteoporose- und Tai-Chi-Chuan-Trainer".

Leitung: Jürgen Bruneß
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Fr. 03.02.2023, 10.10 – 11.10 Uhr
20 Termine
Gebühr: 75,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

3.02.68 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 werden das Gewebe effektiv gestrafft und die Muskeln geformt. Am Ende der Stunde wird noch gestretcht und entspannt.

Leitung: Nicole Fischer
Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Mehrzweckhalle
Beginn: Mo. 06.02.2023, 17.00 – 18.30 Uhr
13 Termine
Gebühr: 73,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 25 Personen
Bitte mitbringen: Hanteln und ein Getränk.

3.02.69 Bauch-Beine-Po-Workout

Leitung: Luciano Del Sorbo
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule
Beginn: Sa. 04.02.2023, 10.00 – 11.00 Uhr
17 Termine
Gebühr: 63,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen
Bitte mitbringen: Body-Therabänder, Workoutmatte und Mini-Hanteln.

3.02.70 Zumba

Zumba Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitnessworkout. Die mitreißende Musik steht im Mittelpunkt des Programmes 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!!

Leitung: Barbara Bernert
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Mi. 01.02.2023, 17.15 – 18.15 Uhr
15 Termine
Gebühr: 56,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 16 Personen

3.02.71 Zumba

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.70.

Leitung: Barbara Bernert
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Do. 02.02.2023, 18.00 – 19.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 56,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 16 Personen

3.02.72 Ganzkörpertraining – Body Fit – + „Lachmuskel" NEU

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für ALLE, die Freude an der Bewegung haben und ihrem Körper aktiv Gutes tun wollen. In der Gruppe gelingt es viel einfacher! Die Übungen werden an die Teilnehmer angepasst, damit keine Über- und auch keine Unterforderung stattfindet.

Muskulatur kräftigen – Körper straffen – Ausdauer gewinnen – Pfunde verlieren. Freut euch auf ein effizientes und individuelles Ganzkörpertraining mit Musik.

- Hilfsmittel wie Gummibänder, Redondo-Bälle, Balance-Pad, Flexi-Bar oder auch Hula-Hoop bringe ich mit.
- Workout ohne Choreographie!

Kombinierbar (du schaffst 1,5 Stunden?) mit Kurs 3.02.73: Ein gesunder Rücken und mehr … + „Lachmuskel".

Leitung: Petra Bunjevacki
Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal, 1. Stock
Beginn: Mo. 06.02.2023, 15.00 – 15.45 Uhr
15 Termine
Gebühr: 42,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken.

3.02.73 Ein gesunder Rücken und mehr … + „Lachmuskel" NEU

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für ALLE, die Freude an der Bewegung haben und ihrem Körper aktiv Gutes tun wollen. In der Gruppe gelingt es viel einfacher! Stabilität in der Aufrichtung, Koordination, Beweglichkeit, Haltungsschulung, Gleichgewicht und Kräftigung einzelner Muskelpartien. Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit in Kombination mit Musik. Ganzheitliches Körpertraining stärkt die Körpermitte, sorgt für eine gerade Haltung und einen gesunden Rücken. Freut euch auf ein effizientes und individuelles Ganzkörpertraining mit Musik.

- Hilfsmittel wie Gummibänder, Redondo-Bälle, Balance-Pad, Flexi-Bar oder auch Hula-Hoop bringe ich mit.
- Workout ohne Choreographie!

Kombinierbar (du schaffst 1,5 Stunden?) mit Kurs 3.02.72: Ganzkörpertraining – Body Fit + „Lachmuskel".

Leitung: Petra Bunjevacki
Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal, 1. Stock
Beginn: Mo. 06.02.2023, 16.00 – 16.45 Uhr
15 Termine
Gebühr: 42,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Trinken.

3.02.74 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Anfänger

Geeignet für Kinder, die bereits das Element Wasser kennen. Wir lernen Springen und Tauchen in einem nicht so tiefen Wasser mit dem Ziel, es in den letzten Unterrichtsstunden auch im tiefen Wasser zu üben.

Ziel des Kurses ist das Wohlfühlen im Wasser und das Erlangen erster Kenntnisse des Brustschwimmens (eventuell auch der Erwerb des Schwimmabzeichens Seepferdchen).

Leitung: Maria-Eleni Anastasaki
Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen
Beginn: Sa. 04.02.2023, 11.30 – 12.30 Uhr
15 Termine
Gebühr: 56,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)
Höchstteilnehmerzahl: 8 Kinder
Bitte mitbringen: Schwimmbrille.
Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!
– Keine Gebührenermäßigung möglich –

3.02.75 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Anfänger II

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. Tauchen und Springen werden während des Kurses geübt.

Ziel des Kurses ist das Schwimmabzeichen Seepferdchen und/oder eventuell Bronze.

Leitung: Maria-Eleni Anastasaki
Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen
Beginn: Sa. 04.02.2023, 10.30 – 11.30 Uhr
15 Termine
Gebühr: 56,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)
Höchstteilnehmerzahl: 8 Kinder
Bitte mitbringen: Schwimmbrille.
Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!
– Keine Gebührenermäßigung möglich –

3.02.76 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist geeignet für Kinder, die selbstständig schwimmen können und das Seepferdchen bereits erlangt haben. Wir üben im tiefen Wasser die Grundschwimmarten sowie das Tauchen und Springen im Schwimmbecken.

Ziel nach dem Abschluss dieses Kurses ist das Erlangen des Schwimmabzeichens Bronze.

Leitung: Maria-Eleni Anastasaki
Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen
Beginn: Sa. 04.02.2023, 09.30 – 10.30 Uhr
15 Termine
Gebühr: 56,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra!)
Höchstteilnehmerzahl: 10 Kinder
Bitte mitbringen: Schwimmbrille.
Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!
– Keine Gebührenermäßigung möglich –

3.02.77 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. 06.02.2023, 15.00 – 16.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 56,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)
Höchstteilnehmerzahl: 8 Kinder
Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!
– Keine Gebührenermäßigung möglich –

3.02.78 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. 06.02.2023, 16.00 – 17.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 56,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)
Höchstteilnehmerzahl: 10 Kinder
Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!
– Keine Gebührenermäßigung möglich –

3.02.79 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. 07.02.2023, 09.30 – 10.15 Uhr
16 Termine
Gebühr: 45,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

3.02.80 Vom Büro ins H_2O

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. 01.02.2023, 17.30 – 18.15 Uhr
15 Termine
Gebühr: 42,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

3.02.81 Vom Büro ins H_2O

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.78.

Leitung: Markus Braun
Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen
Beginn: Mi. 01.02.2023, 18.15 – 19.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 42,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

3.05.50 Let´s cook

Bist du zwischen 9 und 14 Jahre alt, dann darfst du gerne an meinem Kochkurs teilnehmen.

Wir kochen Gemüsetaler mit Apfelmus. Das Rezept hierfür wird in Englisch sein, sodass ihr ganz nebenbei euren Vokabelwortschatz erweitert.

Wir kochen regionales Gemüse/Obst, achten auf Nachhaltigkeit und werden voraussichtlich um 18:30 Uhr gemeinsam unser gekochtes Essen zu uns nehmen.

Ich freue mich schon sehr auf euch!

Leitung: Angelika Clauß
Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum B025, Eingang über Hof/Parkplatz (bei den Mülltonnen) Albrecht-Dürer-Straße
Beginn: Fr. 24.03.2023, 16.30 – 19.15 Uhr
1 Termin
Gebühr: 20,00 EUR (inkl. Lebensmittel)
Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen
Bitte mitbringen: Kochschürze, 2 Küchenhandtücher/Schwämmchen, 2 Tupperschüsseln oder Ähnliches, Gemüseschäler und ein Getränk.
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.05.51 Mama/Papa-Kind-Kurs NEU

Mein neuer Kurs richtet sich an Mamas oder Papas mit Kind (1 – 3 Jahre).

Nicht nur eine vollwertige Ernährung spielt bei einer gesunden Entwicklung Ihres Kindes eine besondere Rolle, sondern auch Spaß an Bewegung und das Spielen sollten nicht unterschätzt werden.
Wir werden gemeinsam singen, uns bewegen, spielen und ein Thema über die DOs und DON´Ts der Kleinkindernährung besprechen.

Ich freue mich schon sehr auf euch und eure Kinder!

Leitung: Angelika Clauß
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Di. 25.04.2023, 09.30 – 11.00 Uhr
8 Termine
Gebühr: 45,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen (inkl. 1 Kind)
Bitte mitbringen: großes Handtuch.

3.05.52 Wein & Co. La Sicilia

Sizilien ist ein Land der großartigen Weine. Ein Kenner hat wirklich die Qual der Wahl, wenn er anfängt, das Sizilien des Weins zu erkunden. Ein solch großes Sortiment kann verwirrend sein, besonders wenn das Angebot wertvoll und inspirierend ist, wie im Fall dieser schönen Region.

Wir beschränken uns auf 5 Weine, die alle Weinliebhaber probieren sollten. Wer schon einmal auf Sizilien war, weiß: Temperatur, Luft, Einfluss des Meeres, Licht, alles trägt dazu bei, die klimatischen Bedingungen zu schaffen, die dieses Land glücklich machen. Und wenn das Klima es den Trauben erlaubt, unter optimalen Bedingungen zu wachsen, erledigt der Boden den Rest.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Abend mit kleinen italienischen Snacks, guten Weinen und interessanten Informationen zum Thema.

Leitung: Marina Frank
Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, gr. Sitzungssaal
Beginn: Fr. 24.03.2023, 19.00 – 22.00 Uhr
1 Termin
Gebühr: 47,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.05.53 „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. bieten. 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: ab Februar 2023
6 Termine

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.

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.	einfach
Zielniveau A2	Ich kann nach Kursende **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 B1	Ich kann nach Kursende **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 B2	Ich kann nach Kursende **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 C1	Ich kann nach Kursende **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 C2	Ich kann nach Kursende **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.	schwer

4.02.50 Chinesisch sprechen für Anfänger I

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 zu Kursbeginn mitteilen werden. Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene.

Leitung: HongXia Yao
Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule
Beginn: Mo. 06.02.2023, 18.00 – 19.30 Uhr
12 Termine
Gebühr: 72,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

4.02.51 Chinesisch sprechen für Anfänger II

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die bereits erste Grundkenntnisse erworben haben, etwa durch den Kurs im letzten VHS-Semester.

Wir lernen weiter einfache Silben, Worte und Sätze des täglichen Gebrauchs und bauen daraus einfache Dialoge auf. Wir setzen weiter insbesondere auf die Lautsprache pinyin. Dazu lernen 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.

Wir benutzen ein Lehrbuch zu HSK1, das – wenn nicht vorhanden – in der ersten Stunde bestellt werden kann, und Auszüge aus den Heften „Chinesisches Paradies“.

Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene.

Leitung: HongXia Yao
Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule
Beginn: Do. 02.02.2023, 18.00 – 19.30 Uhr
12 Termine
Gebühr: 72,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

4.04.50 Deutschkurs A1 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. 06.02.2023, 12.00 – 13.30 Uhr 15 Termine
Gebühr: 66,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen
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
Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8 Seminarraum EG
Beginn: Di. 07.02.2023, 12.30 – 14.00 Uhr 15 Termine
Gebühr: 66,00 EUR
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

4.06.50 Englisch A1 – für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. In lockerer Atmosphäre werden Alltagssituationen eingeübt.

Leitung: Jürgen Gerlach
Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8, Seminarraum EG
Beginn: Mi. 08.02.2023, 16.00 – 17.30 Uhr 15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer 89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Buch: Great! A1, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 5

4.06.51 Englisch für Anfänger A1

Sie möchten gerne Englisch lernen, um endlich mitreden zu können, Ihren Lieblingssong richtig zu verstehen oder sich auf Reisen 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. 31.01.2023, 19.30 – 21.00 Uhr 15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer 89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
Buch: Englisch NEXT A1 Starter, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202930-1 ab Lektion 1.

4.06.52 Englisch mit Grundkenntnissen A2

In diesem Kurs können Sie 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, um immer mehr Hemmungen abzubauen.

Leitung: Ivonne Wanko
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Di. 31.01.2023, 18.00 – 19.30 Uhr 15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer 89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
Buch: English NEXT A2/2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202933-2 ab Lektion 1.

4.06.53 Englisch 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. 01.02.2023, 19.30 – 21.00 Uhr 15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer 89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
Buch: English NEXT B1/1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002934-1, ab Lektion 1.

4.06.54 Englisch mit sehr guten Grundkenntnissen B1

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse und ihren Wortschatz ausbauen wollen. Hör- und Leseverstehen werden weiter verbessert. In der Gruppe kann man sich in angenehmer Atmosphäre auf Englisch unterhalten und Erfahrungen austauschen.

Leitung: Ivonne Wanko
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Mi. 01.02.2023, 18.00 – 19.30 Uhr
15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen
Buch: English NEXT B1/2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002935-8
ab Lektion 6.

4.06.55 Englisch mit guten Grundkenntnissen B1 – vormittags

Teilen Sie mit uns die Lust, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu verbessern!

„English Conversation", interessante Artikel aus „Spotlight" oder „Crime Stories" machen in der Runde viel Spaß.

Leitung: Helga Franck
Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,
Seminarraum OG
Beginn: Do. 02.02.2023, 10.30 – 12.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

4.06.56 English Conversation

Our main focus is conversation based on current topics. We also read news articles, reports and short stories. Occasionally we revise grammar. Join us and enjoy enhancing your English.

Leitung: Charlotte Bergmann
Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8
Besprechungsraum OG
Beginn: Do. 09.03.2023, 09.30 – 11.00 Uhr
12 Termine
Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer
72,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

4.06.57 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 unobstrusive 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 hesitate and sign up!

Leitung: David Ginn
Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,
Seminarraum EG
Beginn: Di. 07.02.2023, 10.15 – 11.45 Uhr
12 Termine
Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer
72,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Kursgebühr zzgl. 2,00 EUR Materialgebühr.

4.08.50 Französisch für Fortgeschrittene A2/B1

Ce cours s'adresse aux personnes de niveau A2/B1.

Vouz avez une bonne base scolaire ou avez fait des séjours en France pour vos vacances ou dans votre vie professionnelle:

«Soyez bienvenus dans notre groupe sympathique des amis de la langue française et du jumelage avec Ste Geneviève-des-Bois»!

Leitung: Françoise Delphin-Bünnemeyer
Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Tagungsraum EG
Beginn: Di. 07.02.2023, 10.00 – 11.30 Uhr
12 Termine
Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer
72,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Buch: Voyages Neu B1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-529431-8

4.08.51 Französisch für Fortgeschrittene B2

In lockerer Atmosphäre lesen und bearbeiten wir interessante Artikel aus der französischen Zeitschrift „Ecoute" und andere aktuelle Artikel. Wir diskutieren Geschehnisse Frankreichs und besuchen das „Théâtre Francais" in Frankfurt, wenn es Corona zulässt.

Leitung: Helga Franck
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Di. 07.02.2023, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

4.09.50 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

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: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Tagungsraum EG
Beginn: Do. 19.01.2023, 09.00 – 10.30 Uhr
15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Buch: Allegro A1, Klett Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-525590-6, ab Lektion 1.

4.09.51 Italienisch für Anfänger mit Grundkenntnissen A1

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico
Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Tagungsraum EG
Beginn: Do. 19.01.2023, 10.30 – 12.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
89,00 EUR ab 8 Teilnhemer
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Buch: Allegro A1, Klett Verlag ISBN-Nr. 978-3-12-525590-6, ab Lektion 7.

4.09.52 Italienisch für Fortgeschrittene A2

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico, Italienischlehrer
Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule
Beginn: Mo. 16.01.2023, 18.30 – 20.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
Buch: Allegro A2, Klett Verlag ISBN-Nr. 978-3-12-525593-7, ab Lektion 8.

4.22.50 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1.1

Auf Kursniveau A1.1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbaren Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf).
- in einem Café zu bestellen und über Essen zu sprechen, Gefallen und Missfallen zu äußern.
- Verwandtschaftsbezeichnungen, Aussehen und Charakter von Personen zu beschreiben.
- eine Stadt, einen Weg mit Verkehrsmitteln und zu Fuß zu beschreiben.

Leitung: Sofia Lozano
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Di. 07.02.2023, 19.30 – 21.00 Uhr
15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen
Buch: Impresiones, ISBN: 978-3-19-004545-7 ab Lektion 4.

4.22.51 Spanisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen A1.2

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen.

Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, welche Leute sie kennen oder welche Dinge sie haben – und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.

Leitung: Sofia Lozano
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Di. 07.02.2023, 18.00 – 19.30 Uhr
15 Termine, 2-mal wöchentlich (dienstags und donnerstags)
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen
Buch: Impresiones, ISBN: 978-3-19-004545-7 ab Lektion 9.

4.22.52 Spanisch mit guten Vorkenntnissen B1.1

Sie können Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule Freizeit, usw. geht.

Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.

Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern.

Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Leitung: Sofia Lozano
Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Mi. 08.02.2023, 18.00 – 19.30 Uhr
15 Termine
Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer
89,00 EUR ab 8 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen
Buch: Impresiones B1 ISBN: 978-3-19-004545-7 ab Lektion 3.

Wir sichern Ihr Zuhause!
S. BAYER
Sicherheitstechnik GmbH
GF: Walter Costanzo
www.bayer-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

Ab hier: Lehrgangsprogramm des ZVB Obertshausen 1964 e. V.

Die nachfolgenden Lehrgänge werden vom Stenografenverein ZVB Obertshausen 1964 e. V. durchgeführt. Wir verweisen hierzu auf die ZVB-AGB's auf der ZVB-Homepage:

www.zvb-obertshausen.de

Anmeldungen für die **ZVB-Kurse** bitte nur unter:

☎ 06104 7688820

E-Mail: anmeldung@zvb-obertshausen.de oder
über die ZVB-Homepage: www.zvb-obertshausen.de

Bitte **keine** Kurszahlungen an die VHS Obertshausen durchführen!

Stenografie – Kurzschrift

5.04.01 A Kurzschrift-Grundkurs – Teil A

17 Unterrichtstage à 2 Schulstunden

In der Stenografie (Kurzschrift) werden Buchstaben durch Zeichen und Verbindungen dargestellt, so dass man wesentlich schneller wortgenau mitschreiben kann, als mit der normalen Langschrift.

Mit der Stenografie können Sie bequemer und mehr Inhalte handschriftlich festhalten. Vorteile bringt sie z. B. beim Protokollieren, beim Mitschreiben in Schule oder Studium, für Notizen in Besprechungen, am Telefon oder nutzen Sie die Kurzschrift für den Einkaufszettel oder „als Geheimschrift" für Ihr Tagebuch.

Wir beginnen mit dem Erlernen der Zeichen und Kürzel im Rahmen der Verkehrsschrift der Dt. Kurzschrift (Stenografie).

Leitung: Nicole Sahm
Beitrag: 199,00 Euro inkl. Lehrbuch
Ort: ***Abweichend:*** Fröbelstr. 4, 1. OG
Termin: montags, 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn: 30. Januar 2023

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
Beitrag:	22 Euro/monatlich zzgl. 6 Euro einmaliger Aufnahmebeitrag
Ort:	Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 202
Termin:	donnerstags, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
Beginn:	9. Januar 2023 (Einstieg jederzeit möglich)

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).

Leitung:	Brigitte Stegner
Ort:	Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 202
Termin:	donnerstags, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
Beginn:	9. Januar 2023 (Einstieg jederzeit möglich)

Anmeldungen und Infos
für die ZVB-Lehrgänge nur unter:

SCAN ME

Telefon: 06104 7688820
E-Mail: anmeldung@zvb-obertshausen.de
Siehe auch die AGB's für die ZVB-Lehrgänge auf der
ZVB-Homepage: www.zvb-obertshausen.de

Lehrgänge des ZVB Obertshausen 1964 e. V.
www.zvb-obertshausen.de

10-Finger-Tastschreiben

5.04.04 **Schüler-Grundkurs ab 10 Jahren**

22 Unterrichtstage à 2 Schulstunden

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

Leitung:	Natalia Kistner
Beitrag:	139,00 Euro inkl. Lehrbuch
Ort:	Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103
Termin:	montags, 17:00 – 18:30 Uhr
Beginn:	6. März 2023

5.04.08 A **Tastschreib-Grundkurs ab 14 Jahre, Jugendliche, Studierende, Auszubildende 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
Beitrag:	135,00 Euro inkl. Lehrbuch
Ort:	Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termin:	dienstags, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr
Beginn:	28. Februar 2023

5.04.08 B **Tastschreib-Grundkurs ab 16 Jahren, 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.

Leitung:	Patrick Sahm
Beitrag:	115,00 Euro inkl. Lehrbuch
Ort:	Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termin:	donnerstags, 19:15 Uhr – 20:45 Uhr
Beginn:	27. April 2023

5.04.07 Tastschreib-Trainingsgemeinschaft

Wöchentlich (außer in den Ferien/an Feiertagen)

Es wurde bereits ein Grundkurs im Tastschreiben belegt. Jetzt die Schreibleistung erhöhen! Mit Spiel/Spaß in der wöchentlichen Trainingsgruppe. Erlernen/Training der Textkorrektur nach DIN 5008.

Leitung: Patrick Sahm
Beitrag: 9,50 Euro/monatlich
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termin: mittwochs, 18:45 Uhr – 20:15 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich

PC-Lehrgänge (u. a. MS Office)

5.04.28 In MS Word mit Tastaturbefehlen arbeiten (zeiteffiziente Textbearbeitung)

3 Abende à 2 Schulstunden

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

Leitung: Patrick Sahm
Beitrag: 39,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termin: dienstags, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr
Beginn: 27. Juni 2023

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, Übungen.

Leitung: Patrick Sahm
Beitrag: 60,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termin: donnerstags, 18:30 Uhr – 20:30 Uhr
Beginn: 26. Januar 2023

Lehrgänge des ZVB Obertshausen 1964 e. V.
www.zvb-obertshausen.de

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 kennen zu lernen. Sichern der Daten und Organisation von Dateien u. v. m.

Leitung: Robert König
Beitrag: 108,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 207
Termin: mittwochs, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr
Beginn: 31. Mai 2023

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
Beitrag: 75,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termin: dienstags, 19:15 Uhr – 20:45 Uhr
Beginn: 23. Mai 2023

5.04.14 Grundkurs Word/Excel speziell für Schüler ab 14 Jahren und Jugendliche

8 Abende à 2 Schulstunden

Word/Excel professionell nutzen. Wir erstellen u. a. eine Briefvorlage und einen Lebenslauf z. B. für Bewerbungen.

Inhalte: u. a. Speichern, Seiteneinstellungen, Kopf-/Fußzeile, Zeichen-/Zellen-/Absatz-Formatierungen, Einfügen von Diagrammen/Grafiken, wichtige Formeln, Tabstopp, Tabellen (Word), automatisiertes Inhaltsverzeichnis

Leitung: Patrick Sahm
Beitrag: 99,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termin: donnerstags, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr
Beginn: 23. Februar 2023

5.04.10 Grundkurs MS EXCEL

6 Abende à 2 Schulstunden

Benutzeroberfläche, Speichern, Seiteneinstellungen, Drucken, Kopf-/Fußzeile, Formatierungen, Einfügen von Diagrammen und die wichtigsten Formeln.

Leitung: Patrick Sahm
Beitrag: 90,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termin: dienstags, 19:15 Uhr – 20:45 Uhr
Beginn: 7. Februar 2023

5.04.10 C Übungs- und Vertiefungskurs MS EXCEL

(kein Grundkurs; Vorkenntnisse z. B. aus einem Grundkurs werden vorausgesetzt!)

4 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.

Leitung: Patrick Sahm
Beitrag: 60,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termin: dienstags, 19:15 Uhr – 20:45 Uhr
Beginn: 25. April 2023

5.04.20 Richtig Protokollieren in MS Word

5 Abende à 90 Minuten

Protokollarten und -regeln; Wie protokolliert man? Nach der Theorie erstellen wir Protokollvorlagen z. B. für den Verein; Zur Protokollerstellung nötige Funktionen in MS Word z. B. Formatierungen, Tabstops, Tabelle, Spalten, Kopf-/Fußzeile, Speicheroptionen, u. v. m.

Leitung: Patrick Sahm
Beitrag: 69,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termin: montags, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr
Beginn: 20. März 2023

Lehrgänge des ZVB Obertshausen 1964 e. V.
www.zvb-obertshausen.de

5.04.34 A Word/EXCEL - Grundkurs insbesondere für den ERZIEHERBERUF

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
Beitrag: 134,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 208
Termin: donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 2. März 2023

PC- und 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
Beitrag: 144,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 207
Termin: Di **und** Do, jeweils 18:00 Uhr - 20:00 Uhr
Beginn: 13. Juni 2023

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
Beitrag: 108,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 207
Termin: mittwochs, 16:45 – 18:45 Uhr
Beginn: 31. Mai 2023

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 und Ladekabel mitbringen!

Leitung: Phillip König
Beitrag: 90,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105
Termin: A) montags, 18:00 – 20:00 Uhr
B) mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr
Beginn: A) 27. Februar 2023 B) 31. Mai 2023

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: Phillip König
Beitrag: 90,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105
Termine A) mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr
B) montags, 18:00 – 20:00 Uhr
Beginn: A) 1. März 2023 B) 5. Juni 2023

5.04.11 **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: Valerie Morhard
Beitrag: 90,00 Euro
Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, A 105
Termin: dienstags, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr
Beginn: 31. Januar 2023

Bereit für die Zukunft?

Das mitwachsende Konto passt sich den Lebensphasen Ihres Kindes an.

Mehr Informationen auf www.sls-direkt.de/knaxkonto

Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

Sparkasse
Langen-Seligenstadt