



vhs Kreis Offenbach

Infobrief Januar 2024



Das neue Programm ist da!

Stadt- und Museumstouren mit Simone Stillger

Forum am Montag: Themenschwerpunkt Rechtspopulismus

Weiterbildungsberatung



Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich Willkommen zum ersten Infobrief im neuen Jahr, mit dem wir u. a. über Altes und Neues im Programm, unsere Kursleitungen und die Weiterbildungsberatung im Haus des lebenslangen Lernens informieren möchten.

Die gesellschaftlichen Herausforderungen Rechtspopulismus und Rechtsextremismus sind seit den Geschehnissen in Potsdam im November 2023 aktueller denn je. Unsere Veranstaltungen im frühen Sommersemester beleuchten die Themen sowohl regional als auch überregional. Schauen Sie vorbei und reden Sie mit!

Zudem steht unser erster selbstkreierter Bildungsurlaub zu Nachhaltigkeit. Lesen Sie auf Seite 8, was es damit auf sich hat und melden sich dafür an. Es lohnt sich! Schließlich haben wir noch einige freie Plätze für Veranstaltungen in den Bereichen Arbeit und Beruf, Sprachenlernen und Gesundheit zum Semesterstart zu vergeben. Schauen Sie mal rein, vielleicht ist etwas für Sie dabei.

Herzliche Grüße

Susann Bretz (pädagogische Leitung vhs Kreis Offenbach)

Neue Chancen nutzen

Weiterbildungsberatung

Lebenslanges Lernen ist eine Notwendigkeit für alle, die in der heutigen Welt leben, und zugleich handlungsleitend für die pädagogische Arbeit. Im Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) besuchen junge und ältere Erwachsene Bildungsgänge mit dem Ziel eines Schulabschlusses oder einer Berufsausbildung sowie Kurse mit dem Ziel allgemeinbildender oder beruflicher Weiterbildung. In der Lernkultur des HLL/HC Dreieich hat die Bildungsberatung zentrales Gewicht. Sie versteht sich als dynamischer Prozess, stets orientiert an den Bildungsanliegen der Lernenden und Lehrenden. Sie wirkt als Bindeglied aller am Campus tätigen und nachfragenden Personen und Institutionen. Die Bildungsberatung versteht sich darüber hinaus als zentrale Anlaufstelle für alle Menschen aus dem Kreis Offenbach mit Fragen zu Bildung, Beruf und Beschäftigung. Ziel der trägerunabhängigen, neutralen und kostenfreien Beratung ist es, Ratsuchenden individuelle Bildungsmöglichkeiten zu eröffnen. Sie stößt selbstbestimmtes Lernen an und legt damit den wichtigen Grundstein für die Übernahme von Eigenverantwortung beim eigenen Tun. Professionelle Bildungsberatung kann helfen, Lernkrisen zu überwinden, Bildungsabbrüche und Arbeitslosigkeit zu vermeiden, wichtige Entscheidungen für den eigenen Lebensweg zu treffen, Neuorientierung zu ermöglichen, Wege zum Erfolg

aufzuzeigen. Als Qualitätsmerkmal ist die Bildungsberatung, neben dem Selbstlernzentrum, für das HLL unverzichtbar.

Die Bildungsberatung des Kreises Offenbach ist mit einer Bildungsberaterin besetzt, die eine Qualifikation als Beraterin hat und nunmehr auf eine langjährige berufliche Erfahrung in der Beratung von Jugendlichen und Erwachsenen zurückblicken kann. Durch kontinuierliche Fort- und Weiterbildung werden die Qualitätsstandards in der Beratung gewährleistet. Die Bildungsberatung deckt für die interne und externe Nachfrage folgende Beratungsfelder ab:



- Beratung zu allgemeiner, schulischer und beruflicher Weiterbildung
- Orientierungsberatung zur individuellen Fort- und Weiterbildung
- Beratung zur Anerkennung von ausländischen Abschlüssen
- Angebotsberatung
- Bewerbungcheck, Bewerbungshilfen
- Beratung zur Förderung der Weiterbildung

Kalliopi Giagozoglou ist Weiterbildungsberaterin bei der vhs Kreis Offenbach

Stadt- und Museumstouren mit Simone Stillger

Hallo! Mein Name ist Simone und ich biete bei der vhs Kreis Offenbach seit 2019 kurzweilige Stadtführungen zu verschiedenen Themen an. Bereits seit der Schulzeit war ich von der lebendigen Geschichte meiner Heimatstadt Seligenstadt begeistert. Daher habe ich Europäische Geschichte studiert. Die Abschlussarbeiten im Bachelor- und Masterstudiengang behandelten Themen rund um die Stadt und das Kloster Seligenstadt. Nach dem Studium habe ich eine Ausbildung zur Industriekaufrau abgeschlossen und zusätzlich eine Fortbildung in Kulturmanagement. Dadurch habe ich meine Kenntnisse über die Verwaltung und Organisation kultureller Veranstaltungen erweitert.

Während des Studiums bin ich im Rahmen verschiedener Praktika das erste Mal als Museumsguide aufgetreten und habe damit meine Freude an der Stadthistorie weitergegeben. Ich liebe es, die Geschichten und Ereignisse vergangener Zeiten zum Leben zu erwecken und den Teilnehmenden eine einzigartige Erfahrung zu bieten.

Eine meiner Lieblingsführungen ist „Ab auf die Lügenbank“, die in Seligenstadt stattfindet. Diese Führung widmet sich historischen Kuriositäten, die zunächst unglaublich klingen, aber tatsächlich so passiert



sind. Den Titel erhielt die Führung von der überdachten Bank am Main, wo sich dereinst die Herren der Fischerzunft getroffen und auf die Rückkehr der Junioren gewartet haben. Dabei gerieten sie ins Erzählen und Schwärmen, wie groß der letzte Fang (angeblich) gewesen ist. Natürlich wurde dabei maßlos übertrieben und gelogen, bis sich die Balken biegen. Doch auf der Lügenbank wird nichts anderes erwartet. Solche Geschichten machen die Führung zu einem besonderen Erlebnis und zeigen, dass die Stadtgeschichte oftmals skurriler war, als man es sich vorstellen kann.

Neben Seligenstadt biete ich außerdem auch Führungen in Frankfurt an. Dort zeige ich den Besuchern bedeutende Orte und erzähle spannende Anekdoten. Ob es um die Neue Altstadt, wichtige Persönlichkeiten oder historisch bedeutsame Ereignisse geht, ich bringe den Teilnehmenden die vielfältigen Facetten Frankfurts näher.

Indem ich Geschichten innerhalb der Geschichte erzähle und die Teilnehmenden aktiv in die Führungen einbeziehe, schaffe ich eine interaktive Atmosphäre. Ich freue mich darauf, mit meinen Führungen das Interesse für die Geschichte bei den allen zu wecken.

Simone Stillger

Alle Wege führen nach Frankfurt

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

Anmeldung: K010914, Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin

Frankfurt a. M., Justitiabrunnen auf dem Römerberg
So, 10.03.2024, 10.30-12.00 Uhr, € 10,-, - keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Ab auf die Lügenbank! - Stadtführung mit unglaublichen Geschichten

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

Anmeldung: K010916, Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin

Seligenstadt, Treffpunkt Lügenbank an der Mainfähre
So, 10.03.2024, 15.00-16.30 Uhr

€ 10,-, - keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Rechtspopulismus und Rechtsextremismus

Im Bereich Politik und Gesellschaft bietet die Reihe „FORUM AM MONTAG“ seit über 30 Jahren die Möglichkeit, sich mit gesellschaftlichen Fragestellungen auseinanderzusetzen. Dieses Semester liegt der Schwerpunkt bei den Themen Rechtspopulismus und Rechtsextremismus, die nicht nur in Deutschland immer virulenter werden. In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention und dem Europe Direct Relais Rhein Main finden daher mehrere Veranstaltungen in Dreieich-Sprendlingen, im HLL, Frankfurter Str. 160-166, im Haus 2 im Erdgeschoss statt.

Der Politikwissenschaftler Sascha Schmidt gibt am Montag, dem 26.02.2024 um 19:00 Uhr im Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“ in seinem Vortrag „**Die extreme Rechte in Hessen - zwischen Unauffälligkeit, Militanz und Terrorismus**“ einen Überblick über die extreme Rechte in Hessen und die Situation vor Ort. Der Referent ist aktiv im „Beratungsnetzwerk gegen Rechtsextremismus und für Demokratie in Hessen“.

[Anmeldung: Die extreme Rechte in Hessen](#)

Gerade in den letzten Jahren treten in Deutschland verstärkt auch rechtsextreme und ultranationalistische Einstellungen bei Türkeistämmigen (Graue Wölfe) zum Vorschein. Professor Kemal Bozay (Internationale Hochschule Köln) will am Montag, dem 18.03.2024 um 19:00 Uhr ebenfalls im Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“ in seinem Vortrag „**Ich bin stolz, Türke zu sein!**“ – Graue Wölfe und türkischer Rechtsextremismus in Deutschland mit den Teilnehmenden über die Ursachen, Formen und Auswirkungen von Rechtsextremismus unter Türkeistämmigen diskutieren.

[Anmeldung: „Ich bin stolz, Türke zu sein!“ – Graue Wölfe](#)

Am 9. Juni findet die Europawahl statt. Ein **Fachtag „Europa vor der Wahl - bedrohen Rechtsradikalismus und Rassismus (in Europa) unsere Demokratie?“** am Montag, den 06.05.2024 in der Aula „Immanuel Kant“ bereits mit Beginn um 17.00 Uhr wird die potentiell demokratiegefährdenden Bedrohungen in den EU-Mitgliedsstaaten thematisieren, in denen das Erstarken rechtsradikaler Akteure durch rassistische und populistische Narrative kanalisiert und in die Mehrheitsgesellschaft getragen wird.

[Anmeldung: Fachtag Europa vor der Wahl](#)

Zusätzlich bietet der Politikwissenschaftler Simon Lindörfer eine **dreiteilige Reihe zum Thema (Rechts-) Populismus in Europa** an, in denen in jeder Sitzung nach einer allgemeinen Einführung in das Thema ein genauer Blick auf den Populismus der jeweiligen Länder geworfen wird.



(Rechts-)Populismus in Europa I: Deutschland und die Niederlande

Donnerstag, 22.02.2024, 19.00 - 21.15 Uhr, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

[Anmeldung: \(Rechts-\)Populismus in Europa I: Deutschland und die Niederlande](#)

(Rechts-)Populismus in Europa II: Polen und Italien

Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr, Tagungsraum 2.006 „Lise Meitner“

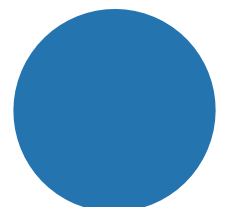
[Anmeldung: \(Rechts-\)Populismus in Europa II: Polen und Italien](#)

(Rechts-)Populismus in Europa III: Schweden und Frankreich

Donnerstag, 21.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

[Anmeldung: vhs Kreis Offenbach: \(Rechts-\)Populismus in Europa III: Schweden und Frankreich](#)

Sämtliche Veranstaltungen sind kostenfrei. Eine (tel.) Anmeldung ist erforderlich.



Grundbildung

vhs LernTreff Digitales

vhs LernTreff - Digitales Leben & Co

Offene Sprechstunden – kostenlos und ohne Anmeldung. Digitale Technik ist heute allgegenwärtig. Wer sie nicht bedienen kann, bleibt außen vor. Schon Bestellungen, Behördenkontakte und Anmeldungen funktionieren oft nur „virtuell“. Themen: Erste Schritte, PCs, Windows, Web, Textverarbeitung, Smartphones. Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, kommen Sie einfach vorbei. Wenn Sie Bekannte haben, die IT-Grundkenntnisse benötigen, erzählen Sie ihnen bitte von der Sprechstunde. Mit Stephan Damm und Ralph Beier.

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

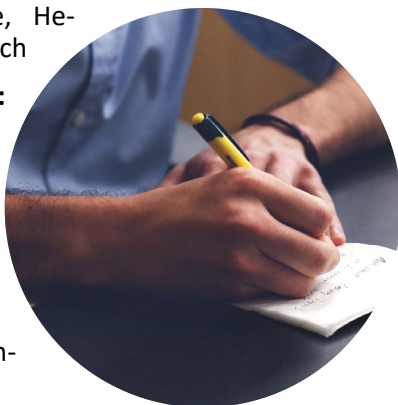
Termine in Dietzenbach: freitags von 16.30-19.30 Uhr am 02.02., 16.02., 01.03., 15.03., 19.04., 03.05., 17.05., 07.06., 21.06. und 05.07.2024. In der vhs Dietzenbach, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Dietzenbach.

Rechnen Sie mit uns

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

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

Termine in Dietzenbach: mittwochs von 16.30-18.00 Uhr, am 28.02., 13.03., 24.04., 15.05., 29.05., 12.06., 26.06. und 10.07.2024, vhs Dietzenbach, Raum O6, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach



Grundbildung Lesen und Schreiben

Wenn Sie sich jetzt entschlossen haben, das Lesen und Schreiben zu erlernen, sind Sie hier richtig. Das Lernangebot ist kostenfrei und anonym. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Mit Walburga Conrad. *Jeden Mittwoch von 15:00 bis 16:30.* Stadtteilzentrum Hirschberg-Breitensee (s. o.)

PC und IT

Bildungsurlaub - Office Basiskurs. Grundlagen in Windows, Word und Excel

Ein Bildungsurlaub bietet Ihnen die Gelegenheit, intensiv und professionell in die Welt der Computer einzutauchen und sich neue Kenntnisse anzueignen, die sie im beruflichen und privaten Umfeld einsetzen können.

Anmeldung: K050201,
Christiane Ebinger,
Dreieich, HLL, Mo-Fr,
18.03.-22.03.2024



Schutz vor Computerviren, Trojanern und Hackerangriffen

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

Anmeldung: D050331, vhs Dreieich, Oliver Weck, Systemadministrator

Dreieich, HLL, 1. OG, Raum 3.104

So, 18.02.2024, 09.00-15.30 Uhr, € 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), ein Termin, 8 UE, 3-6 TN

Unser aktueller PC-Flyer ist online

einfach anklicken



Sprachen lernen



Arabisch - Beratung für alle Niveaustufen mit Einführungspräsentation

Sie haben mindestens geringe Vorkenntnisse des Arabischen und sind sich nicht sicher, welcher unserer Arabisch-Sprachkurse der richtige für Sie ist? Eventuell unterscheiden sich auch Ihre schriftlichen Kompetenzen stark von den mündlichen und Sie wissen nicht, in welchem Kurs Sie am besten aufgehoben wären? Herr Ghalayini, erfahrener Arabischlehrer auf allen Niveaustufen und Dozent unserer Kurse, wird Sie umfassend beraten und Ihnen einen Kurs empfehlen. Sollten Sie keinerlei Vorkenntnisse, aber Fragen - z. B. zu unseren Kursinhalten - haben, sind Sie zum unverbindlichen, gebührenfreien Infotermin ebenfalls herzlich eingeladen. Auf Wunsch ist eine Anmeldung direkt vor Ort möglich.

Anmeldung: D040100, Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mi, 07.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr, Teilnahme frei, ein Termin, 2 UE, Anmeldung erforderlich



Koreanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Kleingruppe. Sie beschäftigen sich mit der koreanischen Schrift und Sprache, die Ihnen die erfahrene Dozentin aus Busan mit viel Engagement vermittelt.

Anmeldung: D042605, Kyung-Ah Park-Reuther

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Do, ab 08.02.2024, 19.00 - 20.30 Uhr, 7 Termine

€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende



BU: Englisch für den Beruf B1/B1+ - Fokus Irland

Kleingruppe. Sie möchten Ihre englische Sprachkompetenz aktivieren und fit machen für den Gebrauch im beruflichen Umfeld. Dieser Kompaktkurs ist teilnehmerorientiert, beratend und motivierend, zielgerichtet auf das Überwinden sprachlicher Barrieren. Der thematische Fokus ist auf die Republik Irland gerichtet, Mitglied der europäischen Union – auf seine Politik, Gesellschaft und reiche Kultur. Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Anmeldung: K040641, Sigrid Barbara Laird, Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mi, 13.03.2024, Do, 14.03.2024, Fr, 15.03.2024, Mo, 18.03.2024, Di, 19.03.2024, jew. 09.00 - 16.00 Uhr, € 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende

BU: Englisch für den Beruf B2 - Fokus Irland

Kleingruppe. You need to meet English language requirements for your professional environment. We will focus on expanding your existing vocabulary, help you tackle language barriers like understanding difficult accents, conversing more freely and with a certain ease, having the right responses at the tip of your tongue. The course is participant-oriented and offers the chance to get support in learning and coping with an English work environment. The focus of this course is on the Republic of Ireland.

Anmeldung: K040642, Sigrid Barbara Laird, Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mi, 17.04.2024, Do, 18.04.2024, Fr, 19.04.2024, Mo, 22.04.2024, Di, 23.04.2024, jew. 09.00 - 16.00 Uhr, € 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung), 5 Term., 40 UE, min. 4, max. 7 T N



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



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

Fit und gesund in den Frühling

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

Kleingruppe. In dieser Workshop Reihe wollen wir durch individuelle Kombinationen verschiedener Kursformate wie KAHA®, FASZIO®, CIRCL™ und verschiedene Achtsamkeitsvarianten in einem abwechslungsreichen Mix unseren Körper und Geist gleichermaßen herausfordern und entspannen. Durch dieses aktive Regenerationstraining machen wir Sehnen und Bänder elastischer, Muskeln und Faszien beweglicher und den gesamten Muskelapparat geschmeidiger und lassen danach jede Stunde entspannt ausklingen.

Anmeldung: [D030222](#), Daniela Metje-Arras, KAHA®-Instructor, zert. Faszientrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannung und Achtsamkeit
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106,

Di, ab 13.02.2024, 16.45 - 17.45 Uhr,
6 Termine, € 43,-, 6 Termine, 8 UE,
min. 4, max. 7 Teilnehmende

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

Kleingruppe. Knirschen Sie nachts mit den Zähnen, knacken Ihre Kiefergelenke, beißen Sie die Zähne fest zusammen? Die Folgen sind oft Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich sowie Kopfschmerzen oder auch Ohrgeräusche.

Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen Sie Ihren Kiefer, seine Bewegungsmöglichkeiten und vielfältigen Zusammenhänge mit Nacken, Augen, Wirbelsäule kennen. Sie erfahren, wie Sie Kiefer und Mund leichter und müheloser bewegen können und sich Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich lösen.

Anmeldung: [D030226](#), Helene Kirchhoff, Feldenkrais®-Lehrerin nach den int. anerkannten Richtlinien für Feldenkrais®

Dreieich, HLL, aus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 17.02.2024, 10.00 - 13.00 Uhr, € 22,-, 1 Termin, 4 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende

Yoga für Menschen mit Übergewicht

Kleingruppe. Wer denkt, aufgrund des eigenen Körpervolumens kein Yoga praktizieren zu können, ist herzlich eingeladen, diesen Kurs zu besuchen und neue Erfahrungen zu sammeln. Im Kurs üben wir gelenkschonende Asanas (Haltungen) in Verbindung mit Atemübungen. Ziel soll es sein, die Körperhaltung zu verbessern, den Stoffwechsel anzuregen und ein gutes Körperbewusstsein zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Yogamatte u. Decke, Yoga-Gurt oder Bademantelgürtel

Anmeldung: [D030138](#), Sabine Häder, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Do, ab 15.02.2024, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine, € 43,-, 6 Termine, 8 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende

Yoga für Männer

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

Anmeldung: [K030126](#), Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin
Rodgau (Nieder-Roden), Day-Fit - Prävention und Gesundheit, Seestr. 2-4

Mo, ab 19.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr

Termine, € 76,-, 7 Termine, 14 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende

Einfach, gesund und lecker kochen

Basiskurs. Sie haben keine Lust mehr auf Fast Food oder Kantinenessen? Haben jedoch nicht viel Erfahrung in der Küche? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. In geselliger Runde lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand leckere und nahrhafte Gerichte für ein bis zwei

Personen zubereiten können, auch Bevorratung und Improvisation stehen auf dem Programm. Beispielhafte Gerichte sind Eintöpfe, Quiche, Gulasch, Hühnerfrikassee, Gemüsecurry, Steak und Bratkartoffeln. Die Teilnehmenden können sehr gerne eigene Wünsche einbringen. Am Ende des Abends wird das Gekochte gemeinsam verspeist.

Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, Schürze, Geschirrhandtuch, Messer, Schneidebrett, Gefrierbeutel oder Gefäße für Reste.

Anmeldung: [D030524](#), Heinz Lewandowski, Akademieleiter i.R.

Dreieich, HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212, (Zugang über Raum 7.210)

Mo, ab 19.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

€ 54,- (sowie € 10-15,- für Lebensmittel pro Termin, bitte jeweils bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 20 UE

Workshop: Kreativer und Meditativer Tanz

Kleingruppe. Beim kreativen und meditativen Tanz können wir unseren Körper neu kennenlernen. Wenn wir uns darauf einlassen, erlernen wir ein neues Körpergefühl und ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln. Mit unterschiedlichen Übungen in Bewegung, teilweise wild und energetisch, teilweise ruhig und meditativ, kann der kreative Tanz entspannend und ausgleichend auf Organfunktionen, Muskeln und Nerven wirken. Blockaden können gelöst und innere Gefühle und Bedürfnisse ausgedrückt werden. So kann der kreative und meditative Tanz eine befreiende Wirkung auf Körper, Geist und Seele haben und neue Energie freisetzen. Bei gutem Wetter können einzelne Elemente des Workshops im Freien stattfinden.

Anmeldung: [D030105](#), Anja Spelten

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Sa, 02.03.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende



Freier Bildungsurlaub

Wissensroute Nachhaltigkeit

Dieser Bildungsurlaub aus dem Bereich der politischen Bildung diskutiert Fragen der Nachhaltigkeit, vermittelt Medienkompetenz und zeigt Wege auf, wichtige Themen medial aufzubereiten.

Nachhaltigkeit ist ein Schlüsselbegriff unserer Zeit – doch wie lassen sich nachhaltige Konzepte praktisch umsetzen? In diesem Bildungsurlaub erschließen wir uns das Thema systematisch auf ganz unterschiedlichen Ebenen: Umweltschutz, Ernährung, Ökonomie, Gesellschaft und Politik. Wir unternehmen Exkursionen, die Referierenden beleuchten Theorie und Praxis. So vermitteln wir eine übergreifende Perspektive und skizzieren Handlungsansätze.

Gleichzeitig ist unser Bildungsurlaub ein Medienseminar. Bei den „Wissensrouten“ geht es darum, aktuelle Themen multimedial darzustellen. Mediales Vorwissen ist nicht erforderlich. Wir erschließen uns die Handhabung aktueller Medien und nutzen sie, um interessante Geschichten zu erzählen, wichtige Inhalte zielgruppengerecht einzufangen und Positionen zu vermitteln. Wir lernen, Konzepte für Beiträge zu entwickeln, Ton- und Videomaterial aufzunehmen, das Material schließlich zu schneiden und digital aufzubereiten. Als Ergebnis entsteht ein Videofilm zum Thema Nachhaltigkeit. Das Material wird als Cloud-Projekt bearbeitet, der fertige Film auf ein Videoportal hochgeladen.

Die Medienpädagogin Anja Wolff-Abel hat bereits die Wissensrouten-Projekte der vhs Kreis Offenbach in Langen und Rödermark begleitet. „Unterwegs auf digitalen Wissensrouten“ ist ein Projekt der vhs Kreis Offenbach. Die Wissensrouten werden gefördert durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspaktes des Landes Hessen.

Anmeldung:
K010440, Anja
Wolff-Abel

Kursort: vhs Dietzenbach, Raum E4,
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128
Dietzenbach,

08.04.2024 bis
12.04.2024, jew.
9:00 bis 14:00 Uhr.

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich.



Das neue Programm ist da - auch online!



Anmeldungen sind ab sofort über unser Homepage
www.vhs-kreis-offenbach.de möglich.

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach

06103 3131-1313

vhs@kreis-offenbach.de

Sie finden uns im **Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)**,
Dreieich Sprendlingen, Haus 1, 3. Stock. Dreieich, Frankfurter Str. 160 -166

Sprechzeiten

Montag und Mittwoch bis Freitag: 08.00 - 12.30 Uhr,

Montag bis Mittwoch: 13.30 - 15.00 Uhr

Ein Infobrief der vhs Kreis Offenbach

Herausgeber: Kreis Offenbach, der Kreisausschuss, Fachdienst Volkshochschule/Weiterbildung, Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich.
Der Kreis Offenbach ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Er wird durch Landrat Oliver Quilling vertreten.

Redaktion: Dr. Marc Urlen. Bilder: Pixabay



Das Wissen, das ich weitergebe?
HOCHgeschätzt.



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

