

vhs Kreis Offenbach

Infobrief Sommer 2024



Unser Sommerprogramm

Bildungsurlaub Nachhaltigkeit

Aktuelle Kursangebote

Der Sommer wird bunt!

Die vhs Kreis Offenbach bietet Ihnen ein umfangreiches und vielfältiges Angebot in den Sommermonaten Juni bis September! Sie können aus 74 Kursen wählen.



Möchten Sie Ihre kreative Seite entfalten? Dann empfehlen wir Ihnen Kurse zur Schmuckgestaltung und aktueller Mode selbstgenäht sowie die kreative Schreibwerkstatt für Frauen. Interessieren Sie sich für Musiktheorie, möchten Sie Gitarre spielen wie die Rolling Stones oder Didgeridoo lernen? Auch hier haben wir die passenden Angebote.

den Angebote.

Sie haben schon lange vor, etwas für Ihre Fitness und Entspannung zu tun? Schnuppern Sie in den Sommerkursen, welche Art von Bewegung und Ent-

spannung Ihnen guttut. Ist es die klassische Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Qi Gong, Soft-Fitness für Sportmuffel, Hula-Hoop oder vielleicht Fitness mit den Tänzen der Maori? Finden Sie heraus, was richtig für Sie ist. Natürlich bieten wir auch Kurse und Bildungsurlaube in Englisch, Spanisch oder Polnisch an ebenso wie EDV-Kurse zum Beispiel in Excel und WordPress. Auch der Schutz vor Computerviren oder Trojanern ist wichtig und will gelernt sein.

Geführte Fitness- und Kräuterwanderungen, Exkursionen nach Frankfurt sowie Kurse zum Selberherstellen von Reinigungsmitteln geben Ihnen Einblicke in die Region und einen nachhaltigen Lebensstil.

Sie sehen, der Sommer wird bunt! Wir wünschen Ihnen ganz viel Spaß dabei!

[Eine Übersicht unserer Sommerkurse finden Sie hier \(bitte klicken\).](#)



Schmuck: Magische Dreiecke

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und fädeln Sie Ihre persönlichen Lieblingsstücke: Ein Paar Ohrhinge oder einen schicken Anhänger in Dreiecksform. Sie lernen die vielseitige Technik des Peyote-Stiches kennen und erfahren Tipps und Tricks rund ums Perlenfädeln. Gefädelt wird mit kleinen zylinderförmigen Perlen. Bei Bedarf bitte Lupe mit Licht mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung: D021011, Ursula Weyh, Dreieich, HLL, EG, Raum 3.007. Sa, 22.06.2024, 10.00 - 14.00 Uhr. € 27,- (sowie

Materialkosten nach Bedarf, bitte bar an die Kursleitung zahlen), ein Termin, 5 UE



Gitarre spielen wie Keith Richards

Im Workshop erarbeiten wir Gitarrenparts von einigen der bekanntesten und besten Songs der Rolling Stones. Anhand dieser Klassiker der Rockgeschichte lernen Sie die typischen Spieltechniken und Gitarrenstimmungen von Keith Richards. Die Inhalte und das Kurstempo werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst. Dieser Kurs ist aber nicht für komplette Einsteiger. Sie sollten bereits ein paar Akkorde etc. spielen können. Bitte mitbringen: Gitarre.

Anmeldung: D021312, Andi Saitenhieb

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

So, 30.06.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

€ 65,-, 1 Termin, 8 UE. Keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Didgeridoo-Workshop

Das Didgeridoo ist ein von Termiten ausgehöhlter Eukalyptusbaumstamm, aus dem die Aborigines Australiens ihr traditionelles Blasinstrument fertigen. Der Ton des Didgeridoos wirkt zeitlos, sehr eigenartig und fremd, aber gleichzeitig auch seltsam vertraut. Das Didgeridoo gilt auch als meditives Instrument, wohl nicht zuletzt aufgrund seines ursprünglichen, rituellen Gebrauchs. Der Workshop vermittelt die Grundtechniken des Didgeridoo-Spiels. Matthias Eder, in der Musik-Szene bekannt unter dem Namen „Mad Matt“, ist einer der bekanntesten Didgeridoo-Künstler in Deutschland und ein gefragter Lehrer. Instrumente werden gegen eine Leihgebühr von € 16,- gestellt. Ein Didgeridoo kann auch im Kurs erworben werden, dabei wird die Leihgebühr angerechnet.

Anmeldung: D021320, Matthias Eder, Musiker. Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Sa / So, 22.06.2024 / 23.06.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

€ 130,- (sowie bei Bedarf € 16,- Leihgebühr, bitte direkt an den Kursleiter zahlen), zwei Termine, 16 UE. Keine Gebührenermäßigung /-befreiung



Unser Tor zum Weltall: Das Europäische Raumflugkontrollzentrum ESOC

Erleben Sie die Europäische Weltraumorganisation ESA hautnah. Lernen Sie die Aufgaben und Ziele des ESOC in einem kurzen Filmbeitrag kennen. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Besichtigung des Hauptkontrollraums sowie verschiedener Satellitenmodelle. Eine weitere Station ist das Zwillingmodell der Raumsonde Rosetta. Auch ein Rundgang auf dem Gelände des Satellitenkontrollzentrums steht auf dem Programm. Freuen Sie sich auf einen faszinierenden Einblick in die Welt der Satelliten.

Anmeldung: K010951, Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Darmstadt, ESOC Besucherpfote, Robert-Bosch-Str. 5

Mo, 03.06.2024, 12.00 - 13.30 Uhr. € 15,-, 1 Termin, 2 UE. Keine Gebührenermäßigung/-befreiung. Mindestalter 16 Jahre. Zu den weiteren Teilnahmebedingungen beachten Sie bitte die Infos auf unserer Seite.



Fitnesswanderung: der Taunus im Wechsel der Jahreszeiten

Sommer. Diese Bergwanderung führt Sie durch den landschaftlich reizvollen Taunus über die weiße Mauer (Pause), weiter Fuchstanz (erste Rast) und zum großen Feldberg mit seiner tollen Aussicht. Sie erlernen bei der Wanderung die Grundlagen und Verhalten des Bergwanderns. Die Wanderung von ca. 12 km dauert insgesamt ca. 4,5 Std. Sie ist bestens zum Fotografieren und für einen Einstieg ins Bergwandern geeignet. Vorausgesetzt wird eine Grundkondition, um längere Strecken und Anstiege zu bewältigen. Am Ende lassen wir die Wanderung im Restaurant Feldberghaus gemütlich ausklingen. Den Rückweg vom gr. Feldberg zur Hohemark erfolgt mit dem Bus (eigene Kosten).

Anmeldung: K030236, Michael Barking, Fitness-Trainer BSA

Oberursel, Treffpunkt: Taunus-Informationszentrum, Hohemark

Sa, 06.07.2024, 12.00 - 17.30 Uhr, € 19,-, 1 Termin, 7 UE

Sommerekurs: Rückenyooga zur Kräftigung und Dehnung

Kleingruppe. Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist. Aber auch den physischen Körper in Balance zu bringen, zu kräftigen und zu stärken. Mit einfachen bis mittelschweren Asanas (Stellungen) wollen wir spielerisch in unseren Körper hineinfühlen, ihn gezielt dehnen und stärken. Den Schwerpunkt legen wir dabei auf den Rücken. Abgeschlossen wird die Einheit mit einer kurzen Meditation in Form von Tiefenentspannung, Traum-, Klang- oder Duftreise.

Anmeldung: D030154, Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106



Fit und entspannt mit den Tänzen der Maori

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

Anmeldung: D030230, Kerstin Hoffmann, AROHA® Advanced Trainer, KAHA Instructor®

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Fr, ab 07.06.2024, 16.30 - 18.30 Uhr, 3 Termine

€ 43,-, 3 Termine, 8 UE



Online-Kurs: Qi Gong - Entspannung in der Mittagspause

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch langsam und bewusst durchgeführte Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden gelöst werden und die Lebensenergie (Qi) wieder ungehindert durch unseren Körper fließen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich in einer aktiven Mittagspause etwas Gutes tun möchten und ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Sie benötigen Platz um sich herum, circa im Radius von einer Armlänge. Wenn möglich bequeme Kleidung tragen.

Anmeldung: K030130, Karin Ostertag

virtuelles Gebäude, vhs.cloud

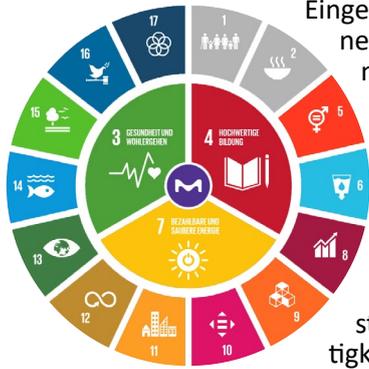
Mi, ab 17.07.2024, 12.00 - 12.45 Uhr, 6 Termine

€ 32,-, 6 Termine, 6 UE. Min. 4, max. 7 Teilnehmende

[Den Flyer mit unserem gesamten aktivem Sommerprogramm finden Sie online hier!](#)

Nachhaltiger Bildungsurlaub

Alle reden über Nachhaltigkeit. Was aber hat es damit auf sich? Die vhs Kreis Offenbach hat in den Osterferien einen Bildungsurlaub dazu durchgeführt. Das facettenreiche Thema wurde aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet: Wie kann ich im Alltag Ressourcen sparen? Wie trägt eine Kommune wie Dietzenbach dazu bei, nachhaltig zu wirtschaften? Wie kann ökologische Landwirtschaft gelingen?



Eingebunden war das spannende Seminar in ein medienpädagogisches Konzept. Die Teilnehmenden lernten, mit Kameras umzugehen und die Ergebnisse in kleinen Videoclips einzufangen.

An jedem der fünf Tage stand ein anderes Nachhaltigkeitsthema auf dem Programm. Am Montag referierten

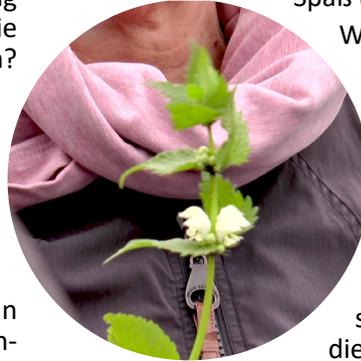
Verena Hodapp und Dr. Marc Urlen, pädagogische Mitarbeiter/innen der vhs Kreis Offenbach, zu Entwicklungszielen und langfristigen ökologischen Strategien.

Dann erfolgte eine Einführung in die Videotechnik. In gegenseitigen Interviews ging es um eigene Erfahrungen und Positionen.

Am zweiten Tag stellte René Bacher, erster Stadtrat von Dietzenbach, die vielfältigen Beiträge der Kreisstadt zu Nachhaltigkeit und Umweltschutz dar. Das Rathaus glänzt mit (annähernden) *René Bacher* Passivhaus-Standards, einer ausgeklügelten Bauweise, die das Sonnenlicht in alle Büros leitet - und sogar mit einer eigenen Zisterne. Auf dem Dach des Capitols, der zentralen Veranstaltungshalle, befinden sich Solarzellen, die einen Großteil des benötigten Stroms produzieren. Und zurzeit entsteht ein neues Rechenzentrum, das ganz auf niedrigen Energieverbrauch hin konzipiert ist.

Am Nachmittag sammelten wir mit Marion Bredemeier, unserer Kräuterexpertin, Pflanzen in der direkten Umgebung der vhs, die über vielfältige nützliche Eigenschaften verfügen und - mit ein wenig Wissen - leicht zu identifizieren sind.

Am Mittwoch weihte Marie-Luise Macey die Teilnehmenden in die Geheimnisse des Upcyclings ein. Mithilfe von Nähmaschinen wurde aus ausrangierten Kleidungsstücken etwas ganz Neues - das macht Spaß und spart Ressourcen.



Während einer Exkursion am Nachmittag erzählte der Bio-Landwirt Klaus Ommert auf dem Hofgut Patershausen von nachhaltiger Landwirtschaft. Untermauert wurde dieses Thema am Donnerstag von der Agrarwissenschaftlerin Irina Cachay, die über die erschreckenden Folgen des globalen Fleischhandels referierte. Dies gab Anlass für interessante Diskussionen über Wirtschaftsmechanismen und Konsumgewohnheiten.

Dann stellten wir mit Aurelia Schuster umweltschonende Reinigungsmittel selbst her. Dies ist in einer erstaunlichen Bandbreite möglich: von Seife über Deo bis hin zu Toilettensteinen.

Am Freitag schließlich lernten wir viel über die Mechanismen unserer Mediengesellschaft und schnitten das Videomaterial zu informativen Clips zusammen.

Eine Reflexionsrunde zeigte, dass sich die Teilnehmenden zukünftig noch mehr Zeit für die vielfältigen Themen wünschen. Insgesamt kam das neue Angebot der Kreis-vhs hervorragend an und wird in den folgenden Semestern fortgesetzt.

Das Projekt wurde medienpädagogisch kompetent und engagiert betreut von Anja Wolff-Abel. Das Ergebnis lässt sich auf der Homepage der vhs Dietzenbach sowie auf YouTube betrachten.

Wir alle freuen uns schon auf den nächsten Bildungsurlaub zur Nachhaltigkeit im nächsten Semester. Nähere Infos dazu erhalten Sie unter m.urlen@kreis-offenbach.de.

[Den fertigen Film können Sie hier anschauen.](#)

Die Wissensrouten werden gefördert durch das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen im Rahmen des Weiterbildungspaketes des Landes Hessen.



Irina Cachay



Nachholtermin

Rekordschulden in Europa und Rückkehr der Zinsen

Wer soll das bezahlen? - Staatsverschuldung unter die Lupe genommen. Seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie kennen die Staatsschuldenquoten vieler europäischer Länder nur noch eine Richtung - nach oben. Das Wirtschaftswachstum schwächelt, gleichzeitig erhöht die Europäische Zentralbank die Zinsen. Und am Ende bleibt die Frage: Wer soll das alles bezahlen? Eine Antwort darauf, versucht Björn Beckmann von der Deutschen Bundesbank in seinen Vortrag zu geben.

Anmeldung: D010314, Björn Beckmann

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“

Mo, 10.06.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Eintritt frei, ein Termin, 2 UE, (tel.) Anmeldung erforderlich



Musiktheorie - leicht gemacht

Harmonielehre verständlich erklärt und praktisch anwendbar gemacht. Sind Themen wie Notenschrift, Tonleitern, Akkordaufbau, Akkordbezeichnungen, Akkordverbindungen, Quintenzirkel usw. noch ein Buch mit sieben Siegeln für Sie? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Am Ende des Workshops können Sie u. a. Noten lesen, zu Melodien die passenden Akkorde finden (und umgekehrt zu Akkordfolgen passende Melodien erfinden und improvisieren) und Sie werden vieles von dem, was Sie schon lange spielen, besser verstehen. Natürlich werden auch alle Fragen von Teilnehmenden beantwortet.

Anmeldung: D021210, Andi Saitenhieb

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

So, 23.06.2024, 10.00-16.00 Uhr. € 65,-, 1 Termin, 8 UE. Keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Rödermark: Bewegt und entspannt ins Wochenende

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

Anmeldung: R030143, Daniela Metje-Arras, KAHA® -Instructor,

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1

Sa, ab 01.06.2024, 10.15 - 11.45 Uhr, am 15.6. findet kein Kurs statt! € 43,-, 4 Termine, 8 UE

Die Mühlen von Mulinheim

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

Anmelden: K010919, Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanageri
Seligenstadt, Treffpunkt Marktplatzbrunnen
So, 09.06.2024, 11.00-12.30 Uhr. € 10,-, - keine Gebührenermäßigung



Besser deutsch sprechen und schreiben

Deutsch - Konversationstraining B1+/B2/C1

Kleingruppe. Sie verständigen sich zwar mündlich schon gut auf Deutsch, aber in manchen Situationen und bei bestimmten Themen im Alltag und/oder Beruf fühlen Sie sich noch unsicher, weil Ihnen der Wortschatz bzw. die Übung fehlt? Herzlich willkommen zum Intensivkurs an fünf Vormittagen! Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Deutschkurse bzw. -prüfungen Sie bisher gemacht haben sowie, was Sie besonders üben wollen. In Absprache mit der Gruppe können Übungen zum Hörverstehen integriert werden.

Anmeldung: D040491, Paula Vojta

Mo, 22.07.2024 bis Fr, 26.07.2024, jew. 09.30 - 12.30 Uhr

Anmeldung: D040492, Paula Vojta

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109. Mo, 22.07.2024, bis Fr, 26.07.2024, 17.30 - 20.45 Uhr. jew. € 88,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 20 UE, min. 5, max. 9 Teilnehmende

Schreib- und Grammatiktraining B1+/B2/C1

Anmeldung: D040493, Paula Vojta

Mo, 26.08.2024 bis Fr, 30.08.2024, 09.00 - 13.00 Uhr. € 110,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 25 UE. min. 5, max. 9 Teilnehmende

Anmeldung: D040494, Paula Vojta

Mo, 26.08.2024 bis Fr, 30.08.2024, jew. 17.30 - 20.45 Uhr € 88,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 20 UE

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Sprachen lernen an der vhs



Chinesisch

Einstieg für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Beschäftigen Sie sich an fünf Nachmittagen mit der faszinierenden, vielfältigen Welt Chinas und der chinesischen Sprache! Frau Thao-Tsang präsentiert Ihnen nicht nur einen Überblick über die Charakteristika des Chinesischen als Tonsprache mit seinen Schriftzeichen, sondern wird Ihnen - damit verbunden - auch auf unterhaltsame Weise Einblicke in die chinesische Geschichte und Kultur gewähren. Bei Interesse schließt sich ein regulärer Sprachkurs an.

Anmeldung: D040201, Sisouphan Thao-Tsang

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Do, 06.06.2024, Do, 13.06.2024, Do, 20.06.2024, Do, 27.06.2024, Do, 04.07.2024, jew. 15.00 - 16.30 Uhr

€ 53,-, 5 Termine, 10 UE



Polnisch

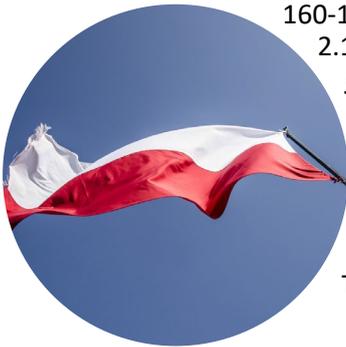
Polnisch-Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n) - Kleingruppe. Herzlich willkommen sind alle, die noch nie (systematisch) Polnisch gelernt bzw. nur sehr geringe Sprachkenntnisse haben. Die Dozentin geht gerne auf individuelle Wünsche ein.

Anmeldung: D041701, Malgorzata Mianowana

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Sa, 08.06.2024 bis Sa, 29.06.2024, jew. 11.00 - 13.15 Uhr

€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 12 UE



Rumänisch A1

Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)

Kleingruppe. „Italienisch?“ „Spanisch?“ „Nein, das ist Rumänisch!“ Die Ähnlichkeiten dieser drei romanischen Sprachen sind manchmal verblüffend und machen jedem Mut, der das schöne Urlaubsland Rumänien kennenlernen will. Es bietet aber viel mehr als Tourismus oder Kuraufenthalte! Auf Wunsch wird ab September 2024 ein Folgekurs eingerichtet.

Anmeldung: D042601, Paul Lorenz

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Do, ab 06.06.2024, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 Termine

€ 54,-, 5 Termine, 10 UE

Bildungsurlaub

English on the job B1/B2

How to Talk Business Across the Anglophone World. Möchten Sie sicherer und professioneller im internationalen Berufsumfeld kommunizieren? Im Kompakt-Kleingruppenkurs, der ein individuelles sowie intensives Arbeiten in lockerer Atmosphäre ermöglicht, geht es u.a. um Verhandlungen, Meetings und Smalltalk mit englischsprachigen KollegInnen und GeschäftspartnerInnen. Auch Ihre Aussprache und interkulturelle Kompetenz werden optimiert und Sie erhalten wichtige Hinweise zu Unterschieden zwischen amerikanischem und britischem Englisch unter verschiedenen Aspekten wie Wortschatz oder professionellen Routinen. Ihr Dozent wird Ihnen zudem gesellschaftliche, politische und kulturelle Informationen und Hintergründe vermitteln. Der Kurs ist entweder als Bildungsurlaub oder Intensivkurs buchbar.

Anmeldung: K040639, Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo - Fr, 15.07.2024 - 19.07.2024, 09.00 - 16.00 Uhr, 5 Termine

€ 280,- (sowie € 5,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

BU: Spanisch B1

Kleingruppe. Sie haben Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2, die Sie erweitern und vertiefen wollen. Neben Grammatik und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte der spanischsprachigen Länder behandelt.

Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Anmeldung: K042216, Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo - Fr, 01.07.2024 - 05.07.2024, 09.00 - 16.15 Uhr, 5 Termine

€ 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

Portugiesisch - Onlinekurs

Onlinekurs: Portugiesisch für Anfängerinnen und Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen

Anmeldung: K041803,

Valéria Lisboa, virtuelles Gebäude, vhs.cloud

Sa, 08.06.2024, 15.06. bis 13.07.2024, 15.00 - 16.30

Uhr. € 65,-, 6 Termine, 12 UE



IT im Sommer

Dynamische Inhalte für Soziale Medien

Die Sozialen Medien strotzen vor „coolen“ Darstellungen. Ein Selfie zuhause am Schreibtisch kommt da nicht so gut an. Wie entstehen dynamische Inhalte? Wir erkunden die spannende Natur um Dietzenbach und fangen interessante Motive für unsere Social-Media-Profile ein. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Bei Regen findet die Veranstaltung innen statt.

Anmeldung: [K050236](#), Anja Wolff-Abel

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG), Sa, 08.06.2024, 09.00 - 16.00 Uhr, € 56,-, 1 Termin, 8 UE. min. 3, max. 6 Teilnehmende.

Schutz vor Computerviren, Trojanern und Hackerangriffen

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

Anmeldung: [D050332](#), Oliver Weck, Systemadministrator

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

So, 09.06.2024, 09.00 - 15.30 Uhr

€ 56,-, EDV-Gebühr: € 9,-

Ein Termin, 8 UE, min. 3, max. 6 Teilnehmende.

Smartphone/Tablet - Grundlagen

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

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (Betriebssystem Android) und ein Ladekabel mit.

Anmeldung: [D050125](#), Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mo, ab 19.08.2024, 10.00 - 12.15 Uhr, 3 Termine

€ 63,-, 3 Termine, 9 UE. Min. 3, max. 6 Teilnehmende.

WordPress - Webseiten erstellen

Kleingruppe. WordPress ist ein beliebtes Content-Management-System, mit dem man eine Webseite erstellen und bearbeiten kann. Sie lernen das System handzuhaben und durch unterschiedliche Grundgerüste (Themes) und Erweiterungen (Plugins) nach persönlichem Bedarf anzupassen (etwa als Homepage oder Blogsystem für Fotocommunitys oder Webverkäufer).

Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse

Anmeldung: [D050330](#), Oliver Weck, Systemadministrator

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 06.07.2024 und So, 07.07.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

€ 112,-, EDV-Gebühr: € 36,-

zwei Termine, 16 UE

min. drei, max. sechs Teilnehmende

Excel Pivot-Tabellen und Filter

Bei der Arbeit mit Excel geht es oft darum, Daten auszuwerten. Dazu eignen sich Filter und Pivot-Tabellen. In diesem Kurs werden Ihnen die notwendigen Kenntnisse vermittelt, um diese Werkzeuge professionell einsetzen zu können.

Anmeldung: [D050234](#), Dietmar Miersch

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 08.06.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

€ 56,-, EDV-Gebühr: € 21,-, ein Termin, 8 UE. min. 3, max. 6 Teilnehmende

Workshop: Serienbriefe und -mails mit Word

Kleingruppe. Das Seminar vermittelt auf anschauliche Weise, wie man einen Serienbrief mit Word erstellt und dazu unterschiedliche Datenquellen aus Word, Excel oder Access benutzt. Voraussetzung: gute Word-Grundkenntnisse.

Anmeldung: [D050225](#), Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Fr, 28.06.2024, 09.00 - 16.00 Uhr, € 56,-, EDV-Gebühr: € 21,-

Ein Termin, 8 UE, min. 3, max. 6 Teilnehmende.





Wie fair sind unsere Textilien?

Wir alle brauchen Kleidung. Doch wo kommt unsere Kleidung her? Über welche Mengen sprechen wir? Wie sind die Produktionsbedingungen über die gesamte Lieferkette vom Baumwollanbau über die Garnherstellung, die Stoffproduktion, das Nähen und in der Logistikbranche, bis das fertige Kleidungsstück im Laden in unserer Nähe ist? Welche Folgen haben die Produktionsbedingungen für Mensch, Umwelt und Klima? Was können wir zur Klimagerechtigkeit beitragen?

Die Referentin Sibylle Möller ist die Fair-Trade-Beauftragte des Kreises Offenbach.

Anmeldung: D010006

Sibylle Möller, Leiterin Europe Direct Relais Rhein Main, Fairtrade-Beauftragte Kreis Offenbach

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“

Mo, 27.05.2024, 19.00 - 21.15 Uhr. Eintritt frei, (tel.) Anmeldung erforderlich.



Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach

06103 3131-1313 - vhs@kreis-offenbach.de

Sie finden uns im Haus des Lebenslangen Lernens, Haus 1, 3. Stock.

Montag + Mittwoch - Freitag
08.00 - 12.30 Uhr
und
Montag - Mittwoch
13.30 - 15.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Besucheranschrift/postalische Anschrift

vhs Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160-166
63303 Dreieich (Sprendlingen)
Telefon: 06103 3131-1313
Telefax: 06103 3131-1399
e-Mail: [vhs@kreis-offenbach\(dot\)de](mailto:vhs@kreis-offenbach(dot)de)

Streit und Konfliktsituationen: Besser verstehen und künftig anders lösen

Ob in der Partnerschaft, im Freundeskreis oder im Berufsleben - häufig gibt es immer wieder die gleichen Streitigkeiten und Konflikte. Wie genau entsteht Streit und worum geht es dabei wirklich? Sie erfahren, was das mit Ihnen selbst zu tun hat, wo die „apokalyptischen Reiter“ ins Spiel kommen, wie Sie die Gewaltfreie Kommunikation für sich nutzen und wie Sie künftig anders reagieren können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, gerne eigene Fallbeispiele

Anmeldung: D010607

Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Sa, 08.06.2024, 10.00 - 13.00 Uhr. € 22,-, 1 Termin, 4 UE

min. 4, max. 7 Teilnehmende.



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 VolksHOCHschulGEFÜHL?
Erfüllung finden und andere inspirieren.



Mehr zum
VolksHOCHschulGEFÜHL
findest Du hier:
kursleitung.vhs-in-hessen.de

