

vhs Kreis Offenbach

Infobrief Herbst 2025



Unser Programm im Herbst

Future Skills - Soft Skills

Biografisches Schreiben - Charisma

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zu unserem neuen Infobrief! Dieses Mal stellen wir Ihnen nicht nur spannende Veranstaltungen, sondern auch ein weiteres Gesicht in unserer Verwaltung vor: Lernen Sie unsere neueste Kollegin Frau Carola Eisel im Steckbrief besser kennen. Im Mittelpunkt stehen außerdem die Angebote zum diesjährigen Jahresthema des Deutschen Volkshochschulverbands *Future Skills*. Neben beruflichen Fähigkeiten geht es dabei auch um Softskills – Fertigkeiten, die im Alltag und im Miteinander immer wichtiger werden. Ergänzt wird das Programm durch abwechslungsreiche Veranstaltungen aus Gesellschaft und Kultur, zu Umwelt- und Klimafragen sowie zu psychologischen Themen. Neu im Angebot sind u. a. ein Paarkurs und ein kreativer Workshop zu Neurographik. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken und freuen uns, wenn Sie die eine oder andere Anregung für sich mitnehmen.

Herzliche Grüße, **Susann Bretz**
(pädagogische Leitung vhs Kreis Offenbach)



Die vhs stellt sich vor: Carola Eisel

„Ein Ort zum Wohlfühlen“

Hallo Frau Eisel, sie sind ganz neu bei der vhs Kreis Offenbach. Bitte stellen Sie sich vor ...

Hallo zusammen, ich freue mich sehr, die Möglichkeit zu haben, mich vorzustellen. Mein Name ist Carola Eisel und bin seit dem ersten Februar 2025 ein Teil des vhs-Teams geworden. Seit 1996 bin ich beim Kreis Offenbach beschäftigt und habe im Jahr 2025 die Chance genutzt, mich beruflich zu verändern und bin in die Volkshochschule gewechselt.

Welches sind Ihre Aufgaben bei der vhs?

Bei der vhs bin ich aktuell für die Bildungsurlaube zuständig. Weiterhin wird von mir die Hauptsachbearbeitung der Finanzen durchgeführt und ich bin Geschäftsführerin der Arbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben im Kreis Offenbach.

Wie lief Ihr Start ?

Mein Start war angenehm und ich wurde von dem bestehenden Team sehr herzlich aufgenommen. Für mich war die Herausforderung, mich in einem vollständig neuen Aufgabengebiet zurechtzufinden, sozusagen „der Sprung ins kalte Wasser“. Die Kol-

leginnen und Kollegen haben mich hier tatkräftig unterstützt und ich freue mich sehr auf eine harmonische Zusammenarbeit.

Was ist Ihnen bei der vhs besonders wichtig?

Mir ist wichtig, dass wir qualitativ hochwertige Bildung anbieten können. Weiterhin sind mir die Zufriedenheit der Teilnehmenden und Kursleitungen sowie ein gutes Arbeitsklima besonders wichtig. Unsere vhs sollte ein Ort zum Wohlfühlen sein, ein Ort an welchen man immer wieder gerne zurückkehrt.

Worauf freuen Sie sich und was wünschen Sie sich?

Ich freue mich auf neue und spannende Aufgaben/Herausforderungen und auf schöne Erlebnisse. Ich freue mich, wenn unsere Kursteilnehmenden und Kursleitungen ihre Zufriedenheit mitteilen. Kritikpunkte und Verbesserungsvorschläge können gerne vorgebracht werden, denn ohne diese können wir uns nicht verbessern. Ich wünsche mir eine harmonische Zusammenarbeit mit allen Beteiligten.



Future Skills

Onlinekurs: Chatten mit der KI



Einführung in die Nutzung von KI-Systemen. Der Kurs gibt eine Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz und in verschiedene KI-Systeme, wie ChatGPT, Gemini und Le Chat. Von den grundlegenden Begriffen, wie Prompt und GPT, bis hin zur eigenständigen Nutzung der Programme, werfen wir einen Blick auf die Möglichkeiten der KI. Wir befassen uns mit Texterstellung, Bildgenerierung, kurzen Videos und Musikstücken. Der Kurs richtet sich an Personen, die noch keine oder nur geringe Erfahrung mit KI und deren Nutzung haben.



Anmeldung: 252K050339, Simone Stillger, M. A. Historikerin, Kulturmanagerin

online. Di, 14.10.2025 und 21.10.2025, 18.30 - 21.30 Uhr

€ 56,-, 2 Termine, 8 UE. min. 3, max. 6 Teilnehmende

Vortrag: Die Welt der Softwareentwicklung

Software begegnet man im Alltag inzwischen überall. Sei es am PC, am Smartphone – aber auch in fast allen elektronischen Geräten steckt heute Software. Man nutzt diese als Anwender mehr oder weniger selbstverständlich, ohne viel darüber nachzudenken oder zu wissen, wie solche Software eigentlich entsteht und entwickelt wird. Im Vortrag erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Einblick in die Welt der Softwareentwicklung. Anhand einfach nachvollziehbarer Beispiele werden die Konzepte der Softwareprogrammierung erläutert und mit praktischen Beispielen anschaulich gemacht. Der Dozent Dr. Oliver Alt ist studierter Softwareingenieur und Ausbilder für Informatik. Seit über 20 Jahren entwickelt er Software im industriellen Umfeld und gibt seine Kenntnisse und Fähigkeiten als Ausbilder und Trainer weiter.

Anmeldung.: 252D050128. Dr. Oliver Alt. Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Sa, 25.10.2025, 16.00 - 18.00 Uhr. Eintritt frei, ein Termin



Einstieg in die Programmierung

Dieses Bildungsangebot richtet sich an Personen, die schon immer mal einen Computer selbst programmieren oder in die Welt der Programmierung reinschnuppern wollten. Am Beispiel der Programmiersprache C#-Skript werden die Grundlagen erklärt und von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern praktisch an kleinen Beispielen umgesetzt. Folgende Themen werden behandelt: die Grundstruktur eines Computerprogramms, Variablen und Datentypen, Verzweigungen, Schleifen, Funktionen und Funktionsaufrufe.

Anmeldung: 252D050129, Dr. Oliver Alt. Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104. Sa, 01.11.2025, 10.00 - 16.00 Uhr. € 56,-, EDV-Gebühr: € 9,-, ein Termin, 8 UE. min. 3, max. 6 Teilnehmende. min. 3, max. 6 Teilnehmende

Kostenlose Webinar-Reihe „Klima und wir“: Klimaschutzwissen für alle!

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“ vermitteln wir praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Begrüßen Sie mit uns die Expertinnen und Experten in Sachen Klimaschutz und nehmen Sie aktiv am Chat teil! In der Webinar-Reihe zeigen wir, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Mit verständlichen Einblicken und alltagstauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Weitere Informationen zur Webinar-Reihe finden Sie hier: <https://www.vhs-bw.de/projekte/vhs-goes-green-2/>

Klima und Mensch - was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ spricht Prof. Dr. Mojib Latif, einer der bekanntesten Klimaforscher Deutschlands, über den menschenverursachten Klimawandel. In seinem Vortrag zeigt Prof. Latif anschaulich, wie gravierend der Mensch durch den Ausstoß von Treibhausgasen in das Klimageschehen eingreift – mit weitreichenden Konsequenzen für Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft. Dabei beleuchtet er nicht nur die Risiken und Herausforderungen, sondern auch die Chancen für eine nachhaltige Transformation, die im Klimaschutz liegen. Sein Beitrag lädt dazu ein, wissenschaftlich fundiert, aber verständlich und motivierend über das eigene Handeln nachzudenken.

Anmeldung: 252K010016, Prof. Dr. Latif Mojib, online

Mi, 08.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

kostenfrei, ein Termin, (tel.) Anmeldung erforderlich



Klima und Gesundheit - Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ beleuchtet Dr. Julian Weilbacher, Arzt für Psychosomatik und Psychotherapie sowie aktives Mitglied der Initiative Health for Future, die vielschichtigen Auswirkungen der Klimakrise auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. In seinem Vortrag zeigt Dr. Weilbacher auf, wie sich Hitzewellen, Luftverschmutzung, Extremwetterereignisse und klimabedingter Stress bereits heute auf die Gesundheit auswirken – und welche vulnerablen Gruppen besonders betroffen sind. Neben den medizinischen Herausforderungen stellt er mögliche Präventions- und Behandlungsansätze vor und macht deutlich, welche Verantwortung und Handlungsmöglichkeiten Gesundheitsberufe und jede und jeder Einzelne in der Bewältigung der Klimakrise haben.

Anm.: 252K010018, Dr. Julian Weilbacher online, Di, 04.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Eintr. frei, 2 UE., (tel.) Anmeldung erf.



Online-Vortrag: Klima und Digitalisierung - Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ spricht Max Bömelburg vom Konzeptwerk Neue Ökonomie und dem Bündnis Bits & Bäume über die sozial-ökologischen Folgen der Digitalisierung. Als Bildungsreferent an der Schnittstelle von Umwelt, Digitalisierung und gesellschaftlicher Transformation beschäftigt er sich mit der Frage, wie digitale Technologien nachhaltig und gemeinwohlorientiert gestaltet werden können. In seinem Vortrag beleuchtet er aktuelle Entwicklungen wie den wachsenden Energieverbrauch digitaler Infrastrukturen, den Einsatz von Künstlicher Intelligenz und die globalen Auswirkungen digitaler Lieferketten. Dabei wird deutlich, dass Digitalisierung nicht per se klimafreundlich ist – sie braucht klare Leitplanken und politische Steuerung, um zu einer sozial gerechten und ökologisch tragfähigen Zukunft beizutragen.

[Anm.: 252K010020](#), Max Bömelburg, online
Mi, 03.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
- Eintritt frei -, 1 Termin, 2 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Klima und Konsum - Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Wie können wir im Alltag klimafreundlich einkaufen – ob beim Lebensmitteleinkauf, in der Mode oder bei Alltagsgegenständen? In diesem Webinar erhalten Sie praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich. Eine Expertin für nachhaltige Beschaffung zeigt Ihnen, worauf Sie achten können, um umweltbewusst und verantwortungsvoll einzukaufen.

Marret Bähr vom Kompetenzzentrum für nachhaltige Beschaffung und Vergabe Schleswig-Holstein (KNBV.SH) vermittelt anschaulich, welche ökologischen und sozialen Auswirkungen Konsumententscheidungen haben und welche konkreten Handlungsmöglichkeiten es für Verbraucher*innen gibt, um Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen. Sie zeigt auf, wie nachhaltige Kriterien in den Einkauf einfließen können – auch über den privaten Bereich hinaus – und motiviert dazu, den eigenen Konsumalltag kritisch zu hinterfragen und Schritt für Schritt umzustellen.

[Anmeldung: 252K010022](#), Marret Bähr
online, Di, 27.01.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
- Eintritt frei -, 1 Termin, 2 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich



Umwelt

Photovoltaik für mich - Wie erzeuge ich meinen eigenen Strom?

Die Energiekosten steigen weiter. Dies lässt sich ändern. Die Sonne schickt uns keine Rechnung. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick zur Funktionsweise einer Photovoltaikanlage, über mögliche Varianten, über deren Wirtschaftlichkeit und weiterer nichtmonetärer Faktoren, die bei einer Anschaffung wichtig sind. Im Vortrag wird auch auf die Nutzung von Strom zur Wärmeerzeugung und auf thermische Solaranlagen als Alternative eingegangen.

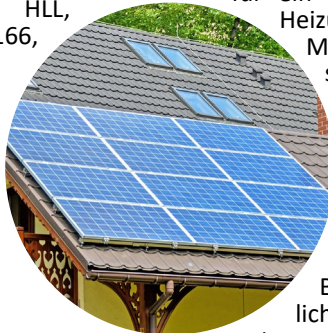
Anm.: 252D010011, Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater, Michael Sterker

Dreieich (Sprendlingen), HLL,
Frankfurter Str. 160-166,
Haus 2, EG,

Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Di, 21.10.2025, 19.00 -
21.15 Uhr

Eintritt frei, ein Termin, 3
UE, (tel.) Anmeldung erforderlich



Neue Heizung für den Bestandsbau

Welche zukunftsfähigen Heizsysteme gibt es? Was sind die wichtigsten Entscheidungskriterien für die Auswahl eines geeigneten Systems? Fossile Energievorräte, deren Verbrennung Kohlendioxid-Emissionen verursachen, sind endlich und müssen mit immer größerem Aufwand gefördert werden. Dies führt unter anderem zu immer höheren Preisen. Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, welche Alternativen es zur bisherigen Erzeugung von Heizungswärme und Warmwasser gibt - mit allen Vor- und Nachteilen. Neben den geläufigen werden auch eher unbekannte und innovative Systeme vorgestellt.

Anm.: 252D010012, Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater, Michael Sterker

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter
Str. 160-166, Haus 2, EG,

Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Di, 28.10.2025, 19.00 - 21.15 Uhr

Eintritt frei -, ein Termin, 3 UE

(tel.) Anmeldung erforderlich

Wohngebäude energetisch sanieren

Wie reduziere ich mit welchen Zielen sinnvoll die Wärmeverluste eines Wohngebäudes? Im Vortrag werden die Wärmeverluste bei einem Gebäude aufgezeigt, die für ein behagliches Wohnen durch die Heizungsanlage auszugleichen sind.

Maßnahmen, mit denen die verschiedenen Verluste reduziert werden können, werden genauso thematisiert, wie mit Hilfe einer Grenzkostenbetrachtung die Höhe der Sanierungskosten berechnet werden kann. Neben der sinnvollen Reihenfolge bei der Sanierung der verschiedenen Bauteile werden auch Fördermöglichkeiten angesprochen. Der Vortrag ersetzt keine individuelle Beratung.

Anmeldung: 252D010013

Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater, Michael Sterker

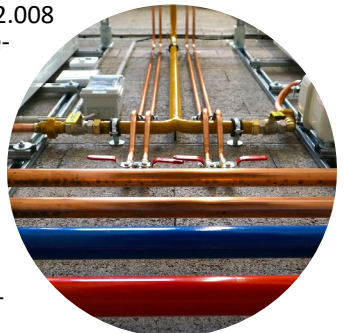
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter
Str. 160-166, Haus 2, EG,

Tagungsraum 2.008

„Marianne Weber“

Di,
11.11.2025,
19.00 - 21.15
Uhr

Eintritt frei,
ein Termin,
3 UE, (tel.)
Anmeldung erforderlich



Gesellschaft und Kultur

Betriebsbesichtigung ANWR GROUP

Die ANWR GROUP eG mit ihrer Zentrale im hessischen Mainhausen gehört zu den erfolgreichsten und umsatzstärksten Handelskooperationen in Europa. Die genossenschaftlich organisierte Unternehmensgruppe optimiert Prozesse und stellt Handels- und Kommunikationsplattformen für den selbstständigen Einzelhandel zur Verfügung. Der ANWR Unternehmensgruppe sind über ihre beiden Kreditinstitute – DZB BANK GmbH und AKTIVBANK AG – rund 20.000 mittelständische Unternehmen angeschlossen. Die Gruppe selbst hat rund 1.400 Beschäftigte. Erfahren Sie bei der Betriebsbesichtigung mehr über das Unternehmen und besichtigen Sie die hauseigenen Messehallen sowie das Ordercenter O1.

Anmeldung.: 252K010932, Dr. Angela Beike
Mainhausen (Zellhausen), ANWR, Nord-West-Ring-Straße 1

Mi, 17.09.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

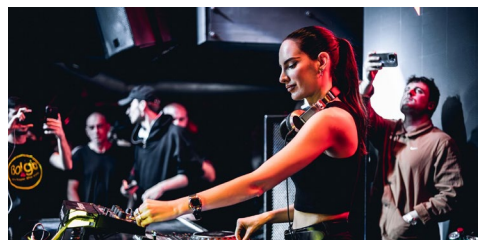


Als DJ das Hobby zum Beruf machen

So wie Kinder und Jugendliche früher einmal Polizist oder Feuerwehrmann werden wollten, so wird der Traumberuf des DJs in der heutigen Zeit immer populärer. In diesem Kurs erhalten junge Musikbegeisterte einen Überblick darüber, wie sie ihr Hobby zum Beruf machen können. Zum einen wird vermittelt, auf was man als DJ auf einer Feier achten muss und welche Fähigkeiten man entwickeln muss, um den Verlauf einer Party erfolgreich zu gestalten. Der zweite Teil des Kurses beschäftigt sich mit dem Aufbau eines persönlichen Images und eines Netzwerkes, sowie mit Möglichkeiten zur Selbstvermarktung und den steuerlichen Grundlagen für die Tätigkeit eines professionellen DJs.

Anmeldung: 252D021320, vhs Dreieich,
Christian Haase

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211.
Sa, 25.10.2025, 09.00-15.00 Uhr. € 65,-, 1 Termin, 8 UE, keine Gebührenermäßigung /-befreiung



Charisma-Training - mit Persönlichkeit und Ausstrahlung begeistern

In diesem Workshop richten die Teilnehmer den Fokus auf ihre eigene Persönlichkeit und erkennen, was sie charismatisch, authentisch und einzigartig macht. Sie erfahren, welche psychologischen und sozialen Faktoren ihre Ausstrahlung und Anziehungskraft beeinflussen. Darüber hinaus erweitern sie ihr Wissen um die wichtigsten Charisma-Kompetenzen und -stile. Sie entdecken ihren persönlichen Stil und lernen einfache und wirkungsvolle Techniken, um ihre charismatische Wirkung zu verstärken.

Anmeldung: 252D050700, Evelina Danylenko. Kleingruppe

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115. Sa, 18.10.2025, 10.00 - 16.00 Uhr. € 56,-, ein Termin, 8 UE. min. 3, max. 6 Teilnehmende



Rhetorisches Präsentationstraining

Berufliche Präsentationen und Meetings, professionelle Vorträge oder eine feierliche Rede vor Publikum: In diesem Kurs werden die wichtigsten Aspekte eines wirkungsvollen Vortrags beleuchtet. Ziel ist es, durch hohen Praxisbezug und Workshopcharakter, die eigene Präsentationskompetenz zu steigern. Übungen, gefilmte Präsentationen sowie ein auf Videoanalyse basierendes qualifiziertes Feedback runden das Seminar ab. Um möglichst praxisnah zu arbeiten, können Sie sich gerne schon im Vorfeld ein Thema überlegen, zu dem Sie in dem Seminar [am zweiten Workshoptag] eine Präsentation oder Rede halten. Dies kann sowohl aus dem beruflichen Kontext (Kundenpräsentation, Pitch, Vorstandssitzung etc.) als auch aus dem Privaten (Rede als Vereinsvorsitz, Fest-/Hochzeitsrede) stammen. Bringen Sie zudem für das Video Ihres gefilmten Auftritts auch einen USB Stick mit.

Anmeldung: 252K050605, Daniel Drews. Kleingruppe. Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG). Sa, 18.10.2025 und 25.10.2025, 10.00 - 15.30 Uhr

€ 98,-, 2 Termine, 14 UE, min. 3, max. 6 Teilnehmende

Verbesserung der Kommunikation im Beruf und im Alltag - das DISG-Modell

In diesem Seminar lernen Sie, sich selbst und andere besser einzuschätzen, Missverständnisse zu vermeiden und Ihre Kommunikation gezielt zu verbessern – im Alltag, Beruf oder Ehrenamt. Sie lernen das DiSG-Modell kennen – ein bewährtes Werkzeug zur Einschätzung von Verhaltens- und Kommunikationsstilen. Sie stufen sich selbst ein und erkennen ihren Kommunikationsstil. Außerdem erfahren Sie, wie sie konstruktiv mit anderen Persönlichkeitstypen umgehen können. So lassen sich alltägliche Missverständnisse vermeiden. Es schafft mehr Harmonie, lässt Sie empathischer wirken und sorgt für Ihren kommunikativen Erfolg.

Anmeldung: 252K050608, Florian Meise. Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG). Sa, 20.09.2025 und 27.09.2025, 10.00 - 12.15 Uhr. € 42,-, 2 Termine, 6 UE. Kleingruppe. min. 3, max. 6 Teilnehmende



Medienkonsum - ab wann ist es Sucht?

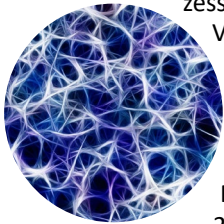
Hybrid-Vortrag. Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und unsere Bildschirmzeiten steigen stetig an und gerade für junge Menschen sind Medienwelten zentrale Lebensräume geworden. Doch ab wann ist Medienkonsum zu viel - wo fängt die Mediensucht an und was bedeutet Mediensucht eigentlich genau? Welche Faktoren können beim Medienkonsum süchtig machen und was können wir selbst tun, um uns vor einer Sucht oder einem exzessiven Medienkonsum zu schützen? In Kooperation mit dem Suchthilfezentrum Wildhof und der Volkshochschule Landkreis Darmstadt-Dieburg.

Anmeldung: 252D030602. Christian Beek, Suchthilfezentrum Wildhof, Fachstelle Suchtprävention, Laura Bender, Suchthilfezentrum Wildhof, Fachstelle Suchtprävention. Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“. Do, 23.10.2025, 18.30 - 20.00 Uhr, gebührenfrei, 1 Termin, 2 UE. (tel.) Anmeldung erforderlich



Zeichne Sie Ihren Neurobaum - Innere Stärke sichtbar machen

Mit der Methode der Neurographik® gestalten Sie Ihren persönlichen Lebensbaum. Durch gezielte Linienführung und neurographisches Zeichnen fördern Sie neuronale Vernetzung, stärken innere Ressourcen und machen unbewusste Prozesse sichtbar. Der kreative Prozess unterstützt Klarheit, Selbstreflexion und persönliche Entwicklung. Keine Vorkenntnisse nötig.



Benötigte Materialien: Buntstifte, schwarzer Fineliner, Textmarker. Bei Bedarf können diese auch bei der Kursleitung erworben werden (ca. 10 bis 15 €).

Anmeldung: 252D010615, Sonja Record. Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101. Fr, 19.09.2025, 18.15 - 20.30 Uhr, € 16,-, ein Termin, 3 UE

Farbberatung - die eigenen harmonischen Farben finden

Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Die optimale Farbwahl ist eine wichtige Voraussetzung für ein strahlendes und überzeugendes Erscheinungsbild. Durch eine Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie Ihre Leuchtkraft verstärken können. Ergänzend dazu erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen und wie Sie Ihre persönlichen Farben gut einsetzen können.

Anmeldung: 252D050603. Marion Wilzbach, Personal Styling Coach. Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115. Mi, 05.11.2025, 18.00 - 21.00 Uhr. € 28,-, 1 Termin, 4 UE. Min. 3, max. 6 Teilnehmende.

Unser Herbstprogramm ist da!

Ab sofort können Sie sich in die Kurse zum Herbstsemester einbuchen. Das komplette Programm bekommen Sie bei der vhs, an vielen Verteilstellen und [hier online](#).



Paargesundheit stärken - ein Kurs für Paare in acht Abenden

Eine lohnende Investition in Ihre Beziehung. Eine erfüllte Beziehung braucht Achtsamkeit, gute Kommunikation und die Fähigkeit, auch schwierige Phasen gemeinsam zu meistern. Dieser Kurs verbindet psychologisches Wissen mit erlebnisorientierten Paarübungen. Themen sind unter anderem: Bindungsmuster, Nähe und Distanz, Konflikte und gemeinsame Zukunftsbilder. Der Kurs richtet sich an Paare jeden Alters, die ihre Beziehung stärken oder neu ausrichten möchten. Er ersetzt keine Therapie, bietet aber einen geschützten Raum für Entwicklung, Begegnung und gemeinsame Impulse.

Anmeldung: 252D010614, Ralf Wellhöfer,
Dipl. Pädagoge, systemischer Paar- und
Familientherapeut

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter
Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Di, 18.00 - 20.15 Uhr

30.09.2025, 21.10.2025, 04.11.2025,
18.11.2025, 02.12.2025, 16.12.2025,
13.01.2026, 27.01.2026

€ 65,- (pro Person, bitte paarweise anmelden), 8 Termine, 24 UE, keine Gebühren-
ermäßigung /-befreiung



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.

Sprechzeiten

Montag und Mittwoch bis Freitag: 08.00
- 12.30 Uhr

Montag bis 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.de

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 Land-
rat Oliver Quilling vertreten.

Redaktion: Dr. Marc Urlen

