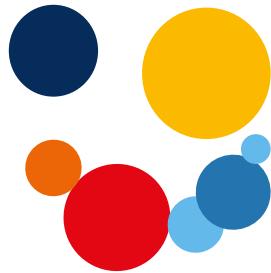




Volkshochschule
Kreis Offenbach



vhs Kreis Offenbach

Infobrief Frühjahr 2026



Unser Programm im Frühling
Grönland: Interview und aktuelle Vorträge
Soft Skills: Kommunizieren und Stress abbauen

Was passiert da in Grönland?

Interview mit Ebbe Volquardsen, vhs Kreis Offenbach

Die USA erheben Anspruch auf Grönland – ein Szenario, das noch vor kurzem als völlig absurd erschien. *Ebbe Volquardsen* hat lange in Grönland gelebt und dort als Hochschullehrer gearbeitet. Seit Oktober ist er Fachbereichsleiter für Politik und Gesellschaft bei der vhs Kreis Offenbach sowie Leiter der vhs Rödermark.

Herr Volquardsen, Sie kommen gerade aus Grönland zurück. Nun gerät dieses Land immer stärker in den Fokus der Weltpolitik. Wie konnte es dazu kommen?

Dass Grönland heute im Zentrum geopolitischer Aufmerksamkeit steht, ist das Ergebnis mehrerer Entwicklungen. Der Klimawandel hat die Arktis massiv verändert: Schmelzendes Eis macht Rohstoffe, neue Schifffahrtsrouten und strategische Standorte zugänglicher. Damit rückt eine Region, die lange als abgelegen galt, ins Zentrum globaler Interessen.

Zugleich erleben wir eine Renaissance der Großmachtpolitik. Die USA und andere Akteure denken wieder verstärkt in Einflusszonen. Grönland spielt dabei aufgrund seiner Lage zwischen Nordamerika, Europa und dem arktischen Russland eine Schlüsselrolle – nicht zuletzt wegen bestehender militärischer Infrastruktur und seiner Bedeutung für Frühwarnsysteme.

Grönland ist aber auch selbst politisch sichtbar geworden. Debatten über mehr Autonomie, eine mögliche Unabhängigkeit und die Aufarbeitung des dänischen Kolonialismus werden heute deutlich offener geführt als früher.

Wie stehen die Menschen in Grönland selbst zu diesen Entwicklungen?

Die internationale Aufmerksamkeit hat für Grönland durchaus auch positive Effekte und wird strategisch genutzt. Es eröffnen sich neue politische und wirtschaftliche Handlungsspielräume. Dänemark begeg-

net den Grönländerinnen und Grönländern spürbar respektvoller und kommt ihren berechtigten Forderungen häufiger entgegen, seit klar ist, dass sich auch andere Staaten für Grönland interessieren.

Gleichzeitig wirkt die Geschichte kolonialer Fremdbestimmung bis heute nach. Entsprechend sensibel reagieren viele, wenn der Eindruck entsteht, dass erneut über sie gesprochen wird, statt mit ihnen. Die Vorstellung, wie eine Handelsware behandelt zu werden, löst Empörung und Ängste aus – und weckt Erinnerungen an finstere Kolonialzeiten, die man eigentlich überwunden glaubte.



Sie hatten viel Kontakt mit den Inuit, den Ureinwohnern Grönlands. Wie sehen diese die politischen Entwicklungen?

Rund 85 Prozent der Bevölkerung Grönlands identifizieren sich als Inuit, der Rest ist überwiegend dänischer Abstammung. Damit ist Grönland das Land mit dem weltweit höchsten Anteil indigener Bevölkerung. Als indigen bezeichnet man von Europäern kolonisierte Völker, die bis heute in Staaten leben, in denen die ehemaligen Kolonatoren die dominante Bevölkerungsgruppe stellen. Auch wenn die Inuit in Grönland selbst die Mehrheit bilden, trifft diese Be-



schreibung zu, solange Grönland Teil des dänischen Staatsverbandes ist.

In den vergangenen Jahren hat es – paradoxerweise gerade aufgrund der internationalen Anerkennung Grönlands geostrategischer Bedeutung – eine Rückbesinnung auf die indigene Identität gegeben. Kultertechniken, die in der Kolonialzeit und darüber hinaus als primitiv oder vormodern abgewertet wurden, erleben ein selbstbewusstes Revival und werden in die Gegenwart überführt. Durch globale Vernetzung werden zudem Gemeinsamkeiten mit anderen indigenen Gemeinschaften, etwa in Nordamerika, Neuseeland oder Australien, sichtbar – sowohl in Bezug auf Erfahrungen von Marginalisierung als auch hinsichtlich gemeinsamer Weltbilder und kultureller Praktiken.

Sie leiten seit kurzem den Fachbereich Politik/Geschichte/Gesellschaft der vhs Kreis Offenbach. Was tragen Sie aus Ihrer Zeit in Grönland noch in sich?

Grönland hat mich gelehrt, konsequent die Perspektive zu wechseln und die Welt aus anderen Blickwinkeln zu betrachten. Diese Fähigkeit ist anspruchsvoll und fällt vielen Menschen schwer. Doch sie ist – davon bin ich überzeugt – zentral, um die sozialen und internationalen Konflikte unserer Gegenwart besser zu verstehen. Für diese Erfahrungen bin ich sehr dankbar, weil sie meine Arbeit bis heute prägen: gerade dort, wo es

um Verständigung, Dialog, kulturelle Sensibilität und gemeinsame Lernprozesse geht.

Was geht uns alle die Lage in Grönland an?

Grönland steht exemplarisch für den Scheideweg, an dem sich die internationale Ordnung insgesamt befindet. Viele von uns, die nach Zweitem Weltkrieg und globaler Dekolonialisierung geboren wurden, haben diese Ordnung allzu leicht als selbstverständlich und dauerhaft betrachtet. Dabei existiert das Völkerrecht, wie wir es kennen, erst seit wenigen Jahrzehnten – und wird zunehmend infrage gestellt.

Die prekäre Situation der Grönländer mahnt Europa, kompromisslos für die Unverrückbarkeit von Grenzen und das Selbstbestimmungsrecht der Völker einzutreten. Ehemals kolonisierte, abhängige Gebiete, die sich für die Selbstständigkeit entscheiden, müssen dabei unterstützt werden – auch finanziell. Im Zweifelsfall ist hier die Europäische Union gefordert.

Wenn wir die Frage, wer über sich selbst entscheiden darf und wer nicht, allein den solventesten Mächten überlassen, die zunehmend in Einflusszonen denken und das Recht des Stärkeren durchsetzen wollen, werden wir sowohl Europa als auch die uns vertraute Weltordnung bald nicht mehr wiedererkennen.



Vortrag in Dietzenbach

Grönland zwischen Weltpolitik und Dekolonialisierung

Noch vor kurzem schien es undenkbar, heute ist es Realität: Die USA erheben Anspruch auf Grönland. Klimawandel, neue Rohstoffinteressen und eine Rückkehr der Großmachtpolitik haben die Arktis ins Zentrum globaler Aufmerksamkeit gerückt. Der Kultur- und Politikwissenschaftler Ebbe Volquardsen, der viele Jahre in Grönland gelebt und gelehrt hat, ordnet diese Entwicklungen ein. Er beleuchtet Grönlands geopolitische Schlüsselrolle zwischen Nordamerika, Europa und Russland, die koloniale Vergangenheit im Verhältnis zu Dänemark sowie aktuelle Debatten um Autonomie, indigene Identität und Selbstbestimmung.

Im Vortrag geht es nicht nur um internationale Machtpolitik, sondern auch um die Perspektiven der Menschen vor Ort – und um die Frage, was Grönland uns über den Zustand der heutigen Weltordnung, über Völkerrecht und Demokratie lehrt.

Anm.: 261K010010, Ebbe Volquardsen
Capitol Dietzenbach, Pub

Do, 12.02.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Eintritt frei, (tel.) Anmeldung erforderlich.



Forum am Montag im HLL

Grönland im Fokus der Weltpolitik

Donald Trump will es haben. Dänemark entschuldigt sich für koloniale Übergriffe. Grönland selbst strebt nach Unabhängigkeit. Seit einiger Zeit steht die größte Insel der Welt im Fokus internationaler Aufmerksamkeit. Das geopolitische Ringen um Bodenschätze und strategische Einflusszonen ist eng verwoben mit Erinnerungspolitik, Dekolonialisierung und Versöhnung – komplexe Entwicklungen, die nur im Zusammenhang zu verstehen sind.

Der Kultur- und Politikwissenschaftler Ebbe Volquardsen, seit 2025 Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach, war zehn Jahre als Hochschullehrer in Grönland tätig. In diesem Vortrag gibt er einen anschaulichen Einblick in die Dynamiken auf der Insel, ordnet sie historisch ein und zeigt, warum auch Deutschland und die EU künftig verstärkt in Richtung Arktis blicken werden.

Anm.: 261D010004, Ebbe Volquardsen

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Mo, 23.03.2026, 19.00 - 21.15 Uhr, Eintritt frei, (tel.) Anmeldung erforderlich.



Konstellationen nach dem 7. Oktober - Antisemitismus gegen Israel in Deutschland und im Nahen Osten

Der Massenmord vom 7. Oktober in Südisrael war nur durch Unterstützung aus Teheran möglich. Die Politik des iranischen Regimes und seiner Verbündeten ist nur zu verstehen, wenn man den antisemitischen Kern der Ideologie der iranischen Machthaber und der Terrorarmeen an den Grenzen Israels in das Zentrum der Analyse rückt. Der Vortrag wird die Bedrohungssituation Israels nach dem 7. Oktober skizzieren, die antiisraelische Mobilisierung in Deutschland einordnen und verdeutlichen, inwiefern die israelischen Schläge gegen das iranische Regime und sein Nuklearwaffenprogramm als praktizierte Antisemitismuskritik zu verstehen sind. Zudem soll gefragt werden, inwiefern die Bündnispolitik Israels im Rahmen der Abraham Accords ein Gegengewicht zur iranischen Achse des antisemitischen Terrors schaffen und perspektivisch einen Beitrag zu Differenzierungen in der deutschen Nahost-Debatte leisten kann.

[Anm.: 261D010003](#), Prof. Dr. Dr. Stephan Grigat. Dreieich (Spindlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“

Mo, 09.03.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

Eintritt frei. In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention. (Tel.) Anmeldung erforderlich.



Das Amtsgericht Seligenstadt – ein Blick hinter die Kulissen

Das Amtsgericht ist die unterste Instanz der ordentlichen Gerichtsbarkeit in Deutschland und zuständig für eine Vielzahl von rechtlichen Angelegenheiten, einschließlich Zivil- und Strafsachen. Um die staatliche Rechtspflege dem Bürger möglichst nah und direkt anbieten zu können, gibt es in Deutschland sehr viele Amtsgerichte über die Fläche verteilt. Hautnah können Sie Einblicke in das Aufgabenfeld des Amtsgericht Seligenstadt bekommen: Dr. Malaika Broosch, die Direktorin des Amtsgerichts, steht für eine Führung und einen kleinen Vortrag zur Verfügung.

[Anm.: 261K010931](#),
Dr. Angela Beike

Seligenstadt, Amtsgericht, Klein-Welzheimer Str. 1

Di, 24.02.2026, 14.00

- 15.30 Uhr, € 15,-, keine

Gebührenermäßigung /-befreiung



„90 Minuten Eintracht“

Führung durch Museum und Stadion

Im Museum vermitteln wir einige Eckpunkte und Anekdoten der Vereinshistorie und werfen einen Blick auf die gewonnenen Pokale, im zweiten Schritt folgt die Führung durch das Stadion mit Fokus auf die Bereiche, die Besuchern ansonsten verwehrt bleiben: der Sportlertrakt im Untergeschoss, der VIP-Bereich des Stadions oder auch die Auswechselbänke neben dem Rasen sind Bereiche, an die man sonst kaum kommt.

[Anm.: 261K010932](#), Dr. Angela Beike

Frankfurt, Eintracht Frankfurt Museum GmbH, Im Herzen von Europa 1

Mi, 04.03.2026, 14.00 - 15.30 Uhr

€ 15, keine Gebührenermäßigung

Anmeldeschluss: 20.02.2026

Forum am Montag



Amsterdam und das Goldene Jahrhundert

„Des einen Leid ist des anderen Freud“, sagt das Sprichwort und hat im Fall der Hafenstädte Antwerpen und Amsterdam geradezu beispielhaft Recht. Ohne die Eroberung Antwerpens, des wichtigsten europäischen Hafens des 16. Jahrhunderts durch die Spanier, wäre Amsterdam wohl nie zur glänzenden Handelsmetropole aufgestiegen, hätte es das „Goldene Jahrhundert“ für die Kultur und die Kunst nicht gegeben. Amsterdams zu Recht gerühmtes, grachtenreiches Stadtbild illustriert bis heute diese glückliche Zeit. Der Vortrag stellt Amsterdams Werden und einmaliges Stadtbild ebenso vor wie das Kunstschaffen dieser Epoche, deren herausragender Künstler und Chronist der Maler Rembrandt war.

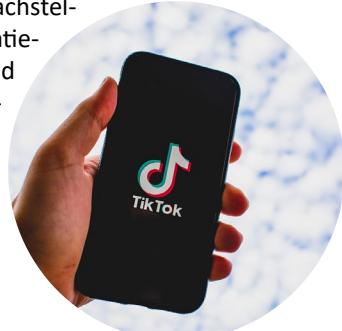
Anm.: 261D010001, Thomas Huth, Kunsthistoriker. Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“

Mo, 09.02.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Eintritt frei, (tel.) Anmeldung erforderlich.

TikTok und die rechtsextreme Mobilmachung

Social Media und insbesondere TikTok sind heutzutage fester Bestandteil der jugendlichen Lebensrealität. Rechtsextreme Akteure haben das schon früh erkannt und versuchen junge Menschen über diese Plattform mit ihrer Ideologie zu erreichen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die App TikTok und die Ästhetiken rechtsextremistischer Inhalte. Wie sehen diese Inhalte aus? Welche Narrative nutzen Rechtsextreme, um speziell eine junge Zielgruppe anzusprechen? Um das zu verdeutlichen, werden konkrete Beispiele vorgeführt. Zum Abschluss wird es um Handlungsmöglichkeiten für unterschiedliche Bereiche der Gesellschaft gehen. Wichtig dabei ist ausreichend Raum für den Austausch von Erfahrungen und Diskussion. Das Ziel der Veranstaltung ist es, das Wissen über aktuelle Phänomene auf Social Media zu erweitern, um gesamtgesellschaftlich darauf reagieren zu können.

Anm.: 261D010002, Lara Franke. Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“. Mo, 23.02.2026, 19.00 - 21.15 Uhr, Eintritt frei. In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention. (Tel.) Anmeldung erforderlich.



Vortrag: Kommunalwahlen in Hessen - rechte Parteien im Aufwind?

Am 15. März 2026 wählen rund 4,3 Millionen Hessinnen und Hessen ihre kommunalen Vertretungen neu. Auch diesmal treten extreme rechte Parteien an – neben der als rechtsextrem Verdachtsfall eingestuften AfD vermutlich auch radikalere Gruppen wie „Die Heimat“ (ehemals NPD) und „Der III. Weg“. Während sie 2021 starke Verluste hinnehmen mussten, könnte angesichts bundesweiter AfD-Erfolge 2026 erneut ein Rechtsruck drohen.

Der Politikwissenschaftler Sascha Schmidt analysiert an diesem Abend Ziele und Strategien der extremen Rechten bei den Hessischen Kommunalwahlen. Anschließend diskutieren wir, wie demokratische Kräfte und die Zivilgesellschaft darauf reagieren können.

Anm.: 261D010009, Sascha Schmidt, Leiter der Abteilung „extreme Rechte/Diskriminierung“ des DGB Hessen-Thüringen.

Dreieich (Spindlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Mi, 11.03.2026, 19.00 - 21.15 Uhr. Eintritt frei. (tel.) Anmeldung erforderlich.



In Zusammenarbeit mit der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention.

Wohlstand unter der Lupe - wie sich Vermögen in Deutschland verteilen

Wer besitzt wie viel? Eine Frage, die in Deutschland im privaten Umfeld oft nur ungern besprochen wird. Wir haben sie gestellt, statistisch gesehen zumindest. In unserer Studie zu den Finanzen privater Haushalte haben wir untersucht, wie die Vermögen in Deutschland verteilt sind.

Erfahren Sie, wie die Vermögen aufgebaut sind, welche Faktoren die Verteilung beeinflussen und wie sich die Vermögenslandschaft über die Zeit verändert hat.

In diesem spannenden Vortrag nimmt Sie ein Experte der Deutschen Bundesbank mit auf eine Reise rund um die Strukturen und Hintergründe der Vermögensverteilung in Deutschland.

Anm.: 261D010315, Björn Beckmann

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

Di, 17.02.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Eintritt frei, (tel.) Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank

A circular image showing a blue safe with a combination lock and several Euro coins scattered in front of it. To the right, a booklet for the 'vhs' (Volkshochschule) spring program is shown, featuring a woman's face and the text 'Programm 1. Halbjahr 2026' and 'Frühling im August'.

Unser Frühlingsprogramm 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](#).

Larissa von Schreckenstein

Larissa von Schreckenstein bietet als Dozentin an der vhs Kreis Offenbach Kurse und Vorträge zu den Themen Burnout, Kommunikation, Zeitmanagement und zum Übergang in den Ruhestand an.

Bitte stellen Sie sich vor ...

Hi, ich bin Larissa! Beraterin, Trainerin und Dozentin mit dem Schwerpunkt ganzheitliche Gesundheit. Dies spricht das Zusammenspiel von Körper, Geist, Emotionen, Verhalten und unserem Umfeld an. Mit Kernkompetenzen in den Bereichen Stress und Burnout, Ernährung und Neurodiversität darf ich eines immer wieder erleben: Angewendetes Wissen ist der Schlüssel zu echter Veränderung. Und dies sieht für jede und jeden von uns ein bisschen anders aus. Menschen dabei zu unterstützen, ihren eigenen Schlüssel zu entdecken und im Alltag zu nutzen, ist für mich die schönste Aufgabe.

Welches ist Ihre Motivation, Kurse anzubieten?

Meine Motivation ist es, Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst besser zu verstehen und ihr Leben nach eigenen Maßstäben bewusst und erfüllend zu gestalten. Ich arbeite gerne mit Gruppen, weil dort echtes Lernen entsteht: durch Austausch, neue Perspektiven und das Gefühl, nicht allein mit seinen Themen zu sein. Richtig gute Kurse sind für mich wie eine kleine Erkundungsreise. Ich mag es, Räume zu schaffen, in denen Teilnehmende ihre eigenen Erfahrungen einbringen können und in denen wir gemeinsam neue Wege und Seiten entdecken.

Was erwartet die Teilnehmenden in Ihren Kursen?

In meinen Kursen dürfen sich die Teilnehmenden auf eine Mischung aus spannenden Impulsen, praktischen Übungen und persönlicher Reflexion freuen. Wir integrieren dabei alle Ebenen – Körper, Gedanken, Gefühle, Verhalten und Umfeld – und schauen darauf, wie sie sich gegenseitig beeinflussen und wie wir dieses Zusammenspiel für uns nutzen können. Dabei ist mir wichtig, fundiertes Wissen verständlich, gut

dosiert und praxisnah weiterzugeben. Wir verlieren uns nicht in Theorien, sondern teilen, was wirklich hilft: mit Struktur, Humor, Freude und echtem Interesse. Direkt erfahrbar und so aufgebaut, dass sich das Gelernte sofort im Alltag anwenden lässt. Jede Gruppe bringt eigene Erfahrungen und Blickwinkel mit, und genau das macht die Arbeit so wertvoll. Ich gestalte Kurse gerne so, dass unterschiedliche Bedürfnisse berücksichtigt werden und alle Teilnehmenden Impulse mitnehmen, die wirklich zu ihnen passen.

Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?

Jeder Kurs lebt von den Teilnehmenden, die ihn besuchen. Von ihren Fragen, ihren Perspektiven und der Motivation, die sie mitbringen. Wenn ich mir etwas wünschen könnte, dann wäre es das: ein bisschen Freude, Offenheit, Austausch und die Neugierde, Neues auszuprobieren.

Welches war Ihr schönstes Erlebnis bei einem Kurs?

Mein schönstes Erlebnis war ein Seminar zum Thema Ganzheitliche Gesundheit, in der die jüngste Teilnehmerin Anfang zwanzig war und die älteste Anfang achtzig. Zu sehen, wie verschiedene Generationen und Persönlichkeiten auf das Thema Gesundheit schauen, voneinander lernen und sich gegenseitig stärken, war einfach besonders. Und genau das zeichnet die vhs in meinen Augen aus: Menschen aus ganz unterschiedlichen Lebenswelten kommen zusammen und teilen Erfahrungen und Wissen, die kein Kurskonzept der Welt ersetzen kann. Wir brauchen einander. Wir lernen voneinander. Wir wachsen aneinander und miteinander.

Und ich finde, die vhs ist ein wunderschöner Ort, um genau dieses Geschenk erleben und mitgestalten zu dürfen.



Kein Stress!

Vortrag: Stress und Burnout wirklich verstehen

Dauerstress ist kein Erfolgskonzept! Stress begleitet uns alle. Aber manchmal merken wir erst zu spät, wie sehr er uns erschöpft. In diesem Vortrag lernen Sie, mögliche Warnsignale bei Ihnen und in Ihrem Umfeld besser zu erkennen und verstehen, was wirklich hinter Burnout steckt. Sie nehmen konkrete Anregungen mit, die Sie im Alltag entlasten und Ihnen helfen können, frühzeitig die Weichen anders zu stellen.

Anm.: 261D030312, Larissa von

Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe. Dreieich (Spindlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mi, 25.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr. Eintritt frei, ein Termin, 2 UE. (tel.) Anmeldung erforderlich.



Crashkurs Entspannungstraining

Entdecken Sie, welches Entspannungstraining am besten zu Ihnen passt: Body Scan, Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation? An drei Abenden erfahren Sie nicht nur, wie Entspannung wirkt und warum chronifizierter Stress zum Problem werden kann, sondern Sie bekommen auch die Fähigkeiten und Audio-Dateien, um das Gelernte direkt in Ihren Alltag zu integrieren. Auf Sie warten praktische Übungen und die Grundlagen, die Sie brauchen, um im Alltag gelassener zu sein und zu bleiben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke.

Anm.: 261D030100, Larissa von

Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

Dreieich (Spindlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Do, ab 12.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr, 3 Termine

€ 32,-, 3 Termine, 6 UE. Min. 4, max. 7 Teilnehmende

Offene und motivierende Kommunikation auf Augenhöhe

Kommunikation verbindet – meistens. Woran liegt es, wenn sie schiefläuft? Und wie gelingt sie sicher? In diesem Wochenendkurs entdecken Sie, warum Missverständnisse entstehen, wie Sie Konflikte früh erkennen und wie Sie diese souverän bewältigen. Vom Grenzensetzen ohne Schuldgefühle bis hin zum Umgang mit Feedback und Kritik: Mit verständlichen Impulsen, alltagstauglichen Best-Practice-Beispielen, passenden Übungen und einer guten Prise Humor bekommen Sie, was es für gute Gespräche wirklich braucht. Für Kommunikation, die authentisch, respektvoll und alltagstauglich ist – im Team, zu Hause und überall dazwischen.

Anm.: 261D050614, Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe. Dreieich (Spindlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Sa/Su, 14.03.2026 / 15.03.2026, 09.00 - 16.00 Uhr. € 112,-, zwei Termine, 16 U. Min. drei, max. sechs Teilnehmende.



Kunst und Achtsamkeit: Malen im Moment

Erleben Sie ihre Kreativität und nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich. Ohne künstlerischen Vorkenntnisse können Sie in dieser Mischung aus Reflexionsübungen und kreativen Experimenten Stress abbauen, Gefühle sichtbar machen und neue Energie finden. Wählen Sie bitte Kleidung, die sich über einen Farbfleck freut - Kreativität kann Spuren hinterlassen.



Anm.: [261D020770](#), Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

Dreieich, Haus 3, EG, Raum 3.007, Sa, 28.03.2026, 14.00 - 17.00 Uhr, € 22,-, ein Termin, 4 UE

Sprachen

Koreanisch A1

Koreanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Sie festigen bei Frau Kwon Ihre ersten Kenntnisse des Koreanischen und bauen sie in einer freundlichen wie konzentrierten Lernatmosphäre weiter aus. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation; es werden Themen wie Familie, Einkaufen, Beruf, Wetter, Verabredungen, Wochenendaktivitäten etc. behandelt und eingeübt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Anm.: [261D042607](#), Younghwa Kwon

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111

Mo, ab 02.02.2026, 17.30 - 19.00 Uhr, 14 Termine

€ 151,-, 14 Termine, 28 UE. Min. 4, max. 7 Teilnehmende



Englisch B1 Conversation: „Talk, Talk, Talk“

Kompaktkurs. Come and join our very nice English group and learn to speak fluently. Do not be nervous to talk but have fun - this is our motto! We will also learn new vocabulary, work on our grammar and meet every Monday morning for intensive sessions from 8:30 to 12:30. Kim Marcum, a native English speaker from USA, is very happy to see you soon!

Anm.: [261D040627](#), Kim Lina Marcum

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105

Mo, ab 02.02.2026, 08.30 - 12.30 Uhr, kein Kurs am 16.03. und 04.05.2026

€ 203,-, 15 Termine, 75 UE

Dänisch: Konversation

Der Kurs richtet sich an Lernende mit soliden Vorkenntnissen, die dänische Originaltexte lesen können und sich darüber austauschen möchten. Gemeinsam lesen und diskutieren wir unterschiedliche Textsorten, frischen unsere Sprachkenntnisse auf und erweitern Wortschatz, Lese- und Hörverständnis sowie den freien sprachlichen Ausdruck. Inhaltlich befassen wir uns mit spannenden Themen aus dänischer Landeskunde, Geschichte sowie aktueller gesellschaftlicher und politischer Debatte. Eigene Text- und Themenvorschläge sind ausdrücklich willkommen.

Anm.: 261R040306, Ebbe Volquardsen, Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2.

Mi, ab 11.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, kein Kurs am 11.03.2026

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende



Bildungsurlaub: Spanisch A1 für Anfänger:innen - Leben und Arbeiten in Spanien

In diesem Kurs können Sie schnell und effizient in die spanische Sprache einsteigen. Neben Grammatik und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte der spanischsprachigen Länder behandelt. Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekanntgegeben.

Anm.: 261K042207, Monica Vasquez-Tauber, Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo - Fr, 23.03.2026 - 27.03.2026, 09.00 - 16.15 Uhr, 5 Termine

€ 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE. Min. 4, max. 7 Teilnehmende



Bildungsurlaub: Italienisch A1

für Anfängerinnen und Anfänger mit (sehr) geringen Vorkenntnissen. Leben und Arbeiten in Italien - benvenuto! Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in den Alltag Italiens ein! Sie erwerben bzw. erweitern in einer Kleingruppe einen Grundwortschatz sowie einfache grammatische Strukturen für das Leben und/oder Arbeiten bzw. den Urlaub in Italien mit einer erfahrenen Dozentin, die Ihnen mit Begeisterung und sehr lebendig auch kulturelle, soziale und politische Einblicke vermittelt. Diese fördern das Verständnis für das Land und die Italienerinnen und Italiener, während sie ebenso mit einem Fokus auf der interkulturellen Kompetenz die Kommunikation erleichtern.

Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Anm.: 261K040903, Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

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

Mo - Fr, 16.03.2026 - 20.03.2026, 09.00 - 16.00 Uhr, 5 Termine

€ 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE. Min. 4, max. 7 Teilnehmende



Yoga und Meditation

Mit Leichtigkeit und Freude meditieren

Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Meditation scheint ganz einfach und leicht zu sein. Und dennoch fällt sie mitunter schwer. Denn wenn man diesen Zugang zur inneren Ruhe wirklich brauchen könnte, scheint es nicht zu funktionieren. Innere Unruhe, störende Gedanken oder Probleme lassen einen nicht zur Ruhe kommen. Dieser Workshop gibt Einsteigenden und Fortgeschrittenen Techniken, Tipps und Tricks an die Hand, um mit Freude und Leichtigkeit meditieren zu können. Bitte zur Meditation geeignete Matte, Kissen, Decke mitbringen.

Anm.: [261D030101](#), Tanja Frost,
Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Dreieich (Spredlingen),
HLL, Frankfurter Str. 160-166,
Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Sa, 21.03.2026, 14.00 -
17.45 Uhr

€ 27,-, 1 Termin, 5 UE, min.
4, max. 7 Teilnehmende



Senioren-Yoga

Ein offener, herzlicher Kurs für Seniorinnen und Senioren mit Fokus auf sanften Dehnungen, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Atembewusstsein. Diese Stunde unterstützt gesunde Gelenke, Kraft und eine aufrechte Haltung, beruhigt den Geist und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Ideal für alle Erfahrungsstufen – einschließlich Anfängerinnen und Anfänger – mit Optionen, auf dem Stuhl oder der Matte zu üben. Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, ggf. Kissen, ggf. Getränk.

Anm.: [261D030156](#), Rowanna Comerford

Dreieich (Spredlingen), HLL,
Frankfurter Str. 160-166, Haus
6, 1. OG, Raum 6.106

Mo, ab 02.02.2026, 10.30
- 11.30 Uhr, 10 Termine
€ 72,-, 10 Termine, 13,3
UE, min. 4, max. 7 Teil-
nehmende

Yoga für Mütter mit Baby

Ein sanfter Kurs für frischgebackene Mütter und ihre Babys, um gemeinsam zu atmen, sich zu bewegen und zu verbinden. Sie stärken Ihren Körper nach der Geburt und vertiefen die Bindung zu Ihrem Baby in einem liebevollen, entspannten Raum. Weiche Rückbildungsyoga-Übungen, spielerische Elemente und achtsame Ruhe unterstützen Körper und Seele in dieser besonderen Zeit.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, ggf. Kissen, ggf. Getränk.

Anm.: [261D030157](#), Rowanna Comerford

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6,
1. OG, Raum 6.106

Mo, ab 02.02.2026, 09.30 - 10.30 Uhr, 10 Termine

€ 72,-, 10 Termine, 13,3 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende



Eltern-Kind-Kurse

Maschenbande - gemeinsam kreativ

Eltern-Kind-Kurs. Gemeinsam kreativ werden und Häkeln lernen. Ein Eltern-Kind Workshop für gemeinsame Erlebnisse und spannende Häkelergebnisse.

Das Material wird von der Kursleiterin besorgt und kann im Kurs erworben werden.

Anm.: 261D020915, Nadine Demuth

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101

Sa, 25.04.2026, 14.00 - 16.15 Uhr



€ 16,- / € 13,- ermäßigte Gebühr für ein Kind, 1 Termin, 3 UE, min. 4, max. 8 Teilnehmende. Kind/er mit einer erwachsenen Bezugsperson. Bitte jede Person einzeln anmelden.

Wir filzen

Eltern-Kind-Kurs. Ein kleines Schäfchen, ein Büschel Wolle und ein wenig Magie. Filzen ist wie zaubern können, denn allein mit einer Nadel, kann man wundervolle Dinge zaubern. Ich lade Sie und ihr Kind dazu ein, kleine Figuren aus Wolle entstehen zu lassen. So filzen wir gemeinsam einen Igel und einen Zwerge. Ich freue mich auf viele kreative kleine Kunstwerke, die Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen dürfen.

Alle Materialien werden von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet.

Anm.: 261D020980, Yvonne Wolf. Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101

So, 01.03.2026 und 15.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr. € 43,- / € 34,- erm. Gebühr für ein Kind (sowie Materialkosten in Höhe von € 5,- bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE. Min. 4, max. 8 Teilnehmende Kinder ab 6 Jahre mit einer erwachsenen Bezugsperson. Bitte jede Person einzeln anmelden.

Hör hin, fass an!

Klangspiele für Groß und Klein (4 - 6 Jahre)

Gemeinsam tauchen wir in die Welt der Klänge ein und entdecken Klangspiele, bei denen wir Töne fühlen und sehen können und lernen die Klangschalenfamilie kennen. Am Schluss hören wir von der Klangfamilie auch eine Klanggeschichte.

Herzlich willkommen sind hier je eine erwachsene Person mit einem Kind – ob Eltern, Großeltern oder andere Bezugsperson eines Kindes (4-6 Jahre). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Yoga-Matte (eine reicht für eine erw. Person mit Kind), bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, weiche Decke, Getränk.

Anm.: 261D030110. Nora Kral, Sozialarbeiterin und Klangmassagapraktikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Sa, 21.02.2026, 10.30 - 12.00 Uhr

€ 11,- (€ 9,- ermäßigte Gebühr für ein Kind), ein Termin, 2 UE

Min. 4, max. 8 Teilnehmende, bitte jede Person einzeln anmelden.



Kunst und Kultur

Immer was Neues: Mysterien der Kunstgeschichte

Die Vorträge handeln von unbekannten Einzelheiten äußerst bekannter Gemälde, wie Boschs Garten der Lüste, Géricaults Floß der Medusa, Holbeins Gesandte, Leonards Abendmahl und Mona Lisa, van Eycks Arnolfinis, Velázquez' Las Meninas. Diese Bilder sind so bekannt, dass aber auch wirklich alle sie kennen – oder wissen wir eher, dass wir sie kennen sollten? Am Beispiel von Werken, die Sie oft gesehen haben, erfahren Sie, was Sie noch nie gesehen haben.

Anm.: [261D020628](#), Charlotte Lindenberg, Kunsthistorikerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Sa, ab 09.05.2026, 15.00 - 17.30 Uhr, 6 Termine. € 108,-, 6 Termine, 20 UE

min. 4, max. 7 Teilnehmende

Wer schmeißt denn da mit ... Worten?

Satirisch-Kabarettistisches 1919-1933

Die Zeit der Weimarer Republik mit all ihren Modernisierungen, Verwerfungen und Bedrängnissen war auch eine Hochzeit der satirisch-kabarettistischen Wortkunst. Der Abend präsentiert einen vielgestaltigen Querschnitt, in dem nicht nur die politische Entwicklung, sondern auch die Alltagsverhältnisse unterhaltsam und pointiert thematisiert werden. Die Texte von Walter Mehring, Kurt Tucholsky, Claire Waldoff und vielen anderen werden durch Anmerkungen zu historischen und kulturgeschichtlichen Aspekten ergänzt. In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark.

Anm.: [261R020113](#), Winfried B. Sahm.

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm

Do, 26.02.2026, 19.30 - 21.45 Uhr, Eintritt frei, (Tel.) Anmeldung erforderlich.

Kostbarkeiten der Weltliteratur

Goethe: Iphigenie

Goethes Iphigenie gilt gemeinhin als das klassische Drama und die Repräsentation des humanistischen Menschenideales. Goethe selbst bezweifelte, dass diesem Stück einer derart „verteufelt humanen“ Gestalt wie Iphigenie ein Publikum gewogen sein könne. Später wird Goethe, vom Erfolg überrascht, sagen, dass er Iphigenie „viel zu gut dargestellt“ habe!

Anm.: [261K020103](#), Dr. Rüdiger E. Böhle, Philosoph, Unternehmensberater

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)

Do, ab 05.03.2026, 20.00 - 21.30 Uhr, 12 Termine, € 65,-, 12 Termine, 24 UE



Michelangelo, Sixtina-Decke und Jüngstes Gericht

Kunstgeschichte. Die Fresken der Sixtina-Decke breiten eine komplexe Komposition an – jeweils für sich allein schon bedeutungsvollen – Bildern aus; zugleich macht die Komposition deren thematische Bezüge zueinander „sichtbar“ und fordert vom Betrachter die Anstrengung, sowohl sein Wissen der Sache wie ebenso seine Denkkraft zu „mobilisieren“, um das jeweilige Detail für sich selbst zu verstehen und zugleich, auf das Gesamte hin bezogen, das Göttliche der Schöpfung zu begreifen.

Anm.: [261K020603](#), Dr. Rüdiger E. Böhle, Philosoph, Unternehmensberater

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)

Mi, ab 04.03.2026, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Termine, € 65,-, 12 Termine, 24 UE

Bildungsurlaube PC

Office Basiskurs -

Grundlagen in Windows, Word und Excel

Die Grundlagen des Betriebssystems Windows sowie der beiden wichtigsten Office-Programme Word und Excel kennenzulernen, ist Inhalt dieses Kurses. Diese Anwendungen gehören in fast allen Unternehmen zum Standard. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die noch nicht oder sehr wenig mit diesen Programmen gearbeitet haben und einen schnellen und effektiven Einstieg wünschen. Voraussetzung: Umgang mit Tastatur und Maus.



Anm.: [261K050201](#), Christiane Ebinger. Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo - Fr, 02.03.2026 - 06.03.2026, 09.00 - 16.00 Uhr, 5 Termine, € 280,-, EDV-Gebühr: € 70,- min. 3, max. 6 Teilnehmende

Excel - Grundlagen und Aufbau

Dieser praxisorientierte Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse haben oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen und für komplexere Aufgaben einsetzen möchten. Der Kurs bietet den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist, anhand zahlreicher Übungen die sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen kennenzulernen. Alle Arten von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Voraussetzung: Grundlagen in Windows.

Anm.: [261K050206](#), Christiane Ebinger. Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo - Fr, 23.03.2026 - 27.03.2026, 09.00 - 16.00 Uhr, 5 Termine, € 280,-, EDV-Gebühr: € 57,-, min. 3, max. 6 Teilnehmende



Office II - Aufbaukurs Word und Excel

In diesem Aufbauseminar können Sie in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word und Excel vertiefen und erweitern. Voraussetzung: Kenntnisse aus dem Basiskurs.

[261K050202](#), Christiane Ebinger, Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo - Fr, 13.04.2026 - 17.04.2026, 09.00 - 16.00 Uhr, 5 Termine, € 280,-, EDV-Gebühr: € 70,- min. 3, max. 6 Teilnehmende

Pubquiz

Europa kurios

Europa steckt voller Überraschungen – und beim Pub-Quiz „Europa kurios“ im Capitol Dietzenbach können Sie sie entdecken! Von skurrilen Gesetzen über ungewöhnliche historische Fakten bis hin zu erstaunlichen Rekorden testen Sie in Teams Ihr Wissen in verschiedenen Kategorien und kämpfen um den Hauptpreis. Egal ob Sie mit Freunden kommen oder allein – alle sind herzlich eingeladen mitzuraten. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend voller Staunen, Spielspaß und Aha-Momente.

Gespielt wird in Viererteams; vorherige telefonische Anmeldung erforderlich, entweder als Team mit Namen oder als Einzelperson. Einzelne Teilnehmende finden sich vor Ort zu einem Team zusammen.

In Zusammenarbeit mit dem Europe Direct Relais Kreis Offenbach und der Volkshochschule Dietzenbach.

Anm.: 261K010010, Ebbe Volquardsen

Dietzenbach, Capitol, Europaplatz 3, Green Windows Pub, UG. Fr, 20.03.2026, 19.00 - 22.00 Uhr. Eintritt frei, (tel.) Anmeldung erforderlich.



Sie finden uns im Haus des Lebenslangen Lernens (HLL), 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 Landrat Oliver Quilling vertreten.

Redaktion, Interviews: Dr. Marc Urlen

Bilder: Volquardsen, von Schreckenstein,
Ebinger, Pixabay, Wikipedia

