



*Softskills: Kurse mit Larissa
von Schreckenstein*

Unsere Highlights im Frühling

Soft Skills: Kommunizieren und Stress abbauen

Kunst, Kultur und Exkursionen

Meditationskurse zum Entspannen

Liebe Bildungsinteressierte,

der Frühling ist da! Und mit ihm eine bunte Angebotspalette Ihrer Volkshochschule mit Themen, die sowohl beruflich als auch im Privaten wunderbar verwertbar sind – z. B. unsere Bildungsurlaube in den Bereichen Sprachen, IT-Nutzung oder Stressabbau und -vermeidung. Aber auch mit Exkursionen und Kreativangeboten, Workshops zu Meditation, IT- oder Softskills bieten wir Ihnen vielfältige Bildungsmöglichkeiten in diesem Frühjahr. Und wenn Sie etwas nicht in diesem Infobrief finden, dann schauen Sie doch einmal auf www.vhs-kreis-offenbach.de vorbei, dort halten wir noch mehr Angebote für Sie bereit!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen erfolgreiches Stöbern!

Frank Roters



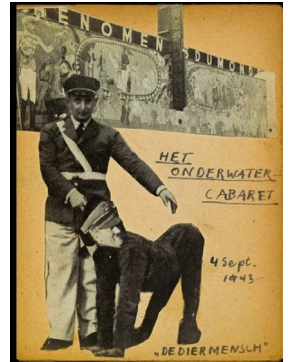
Forum am Montag

Curt Bloch und sein Unterwasser-Kabarett

Es war eine kleine Sensation: Erst kürzlich wurden 492 Gedichte veröffentlicht, die der deutsche Jude Curt Bloch zwischen 1943 und 1945 in seinem niederländischen Versteck schrieb. Seine Reime notierte er in kleinen, selbstgestalteten Heften im Postkartenformat. Die Magazine mit dem Titel „Het Onderwater-Cabaret“ zirkulierten im Kreise des Widerstandsnetzwerks von Enschede. Wut, Verzweiflung, Hoffnung, Humor: Blochs Verse gewähren einen persönlichen Einblick in die NS-Zeit; sie haben bis heute nichts von ihrer Kraft und Aktualität eingebüßt. Für ihre Wiederentdeckung ist Thilo von Debschitz mitverantwortlich, der uns Bloch und sein kreatives Werk nahebringt. Simone Bloch, Curt Blochs Tochter, schaltet sich per Video aus New York zu. Vorhang auf für das Unterwasser-Kabarett!

Anmeldung: 261D010006, Thilo von Debschitz. Haus des Lebenslangen Lernens, Tagungsraum 2.008 Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Mo., 04.05.2026, um 18:00 Uhr. Eintritt frei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Workshop am 20.04.2026

Brich dein Schweigen – hinter jedem Missbrauch steckt ein Gesicht

Forum am Montag. Die Bekämpfung sexuellen Missbrauchs an Kindern und Jugendlichen ist ein Schwerpunkt polizeilicher Präventionsarbeit in Hessen. Die Folgen für die Betroffenen sind oft schwerwiegend und prägen das gesamte weitere Leben. Gerade deshalb benötigen Kinder und Jugendliche besonderen Schutz, denn häufig können sie sich nicht allein gegen Missbrauch wehren. Viele Taten bleiben im Verborgenen – sei es aus Angst, Scham oder fehlendem Vertrauen. Umso wichtiger ist es, die Gesellschaft für das Thema zu sensibilisieren. Der Workshop soll das Bewusstsein für die Gefahren sexualisierter Gewalt schärfen und konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. Teilnahme frei, (tel.) Anmeldung erforderlich. Teilnahme ab 18 Jahren. In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Südosthessen, Stabsbereich Prävention.

Anmeldung: 261D010005. 20.04.2026, 18:00 Uhr. Dreieich, HLL, Raum 2.002

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, Dekolonisierung 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.

Anmeldung: 261D010004, Ebbe Volquardsen. Dreieich (Sprendlingen), HLL, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

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



Softskills auffrischen an der vhs

Vor, im und um den Ruhestand

Der Übergang in den Ruhestand ist ein besonderer Lebensabschnitt – voller Veränderungen, Fragen und neuer Möglichkeiten. An diesem Thementag entsteht ein Raum für gemeinsames Entdecken, inspirierende Impulse und vor allem den gegenseitigen Austausch. Gemeinsam betrachten wir Themen wie Abschied und Neubeginn, Rollen und Identität, Sinn und Lebensgestaltung sowie Rituale, Beständigkeit und Kommunikation im eigenen Umfeld. Sie bringen Ihre Fragen und Erfahrungen mit – wir verbinden sie mit kleinen Impulsen, hilfreichen Perspektiven und einem Zukunftskompass, der Mut macht und Orientierung schenkt.

Anmeldung: 261D050616

Larissa von Schreckenstein
Dreieich, HLL, Haus 2, 1.
OG, Raum 2.107

Sa, 16.05.2026, 09.00 -
16.00 Uhr

€ 56,-, 1 Termin, 8 UE
min. 3, max. 6 Teilnehmende

Zeitmanagement

Individuelles Zeitmanagement mit gutem Bauchgefühl! Zeitmanagement muss nicht streng oder kompliziert sein. In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihre Zeit nach Ihren Werten, Ihrer Energie und Ihren Prioritäten gestalten können. Praxisnah, alltagstauglich und voller Best-Practice-Impulse – damit kleine Schritte große Wirkung zeigen und Sie Ihr Leben bewusst gestalten und genießen, statt nur zu funktionieren. Am ersten Tag geht es darum, sich mehr Klarheit zu verschaffen. Am zweiten Tag finden wir mehr Zeit im Alltag, beschäftigen uns mit Flow und Action Steps.

Anmeldung: 261D050715

Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin
für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

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

Sa/So, 13.06.2026 / 14.06.2026,
09.00 - 16.00 Uhr

€ 112,-, 2 Termine, 16 UE
min. 3, max. 6 Teilnehmende



Kunst, Kultur und Exkursionen

Die Imkerei auf dem Schwedenhof

Alles, was Sie schon immer über Honig wissen wollten erzählt uns der erfahrene Imker Dirk Fischer bei einem Besuch auf dem Schwedenhof in Hainburg. Sie lernen die drei Bienenwesen kennen, erfahren alles über die Bekämpfung der Varroamilbe und mit welchen Werkzeugen die Honigernte durchgeführt wird. Danach geht es zu einem offenen Bienenvolk. Hier können Sie die Waben begutachten, die Königin suchen und Drohnen „streicheln“. Eine anschließende Honigverkostung gehört natürlich auch zum Programm.

Anmeldung: 261K010940, Ursula Stillger, Kulturmanagerin, Hainburg, Schwedenhof, Triebweg 21

Fr, 08.05.2026, 15.00 - 16.30

€ 15,-, ein Termin, 2 UE.- keine
Gebührenermäßigung /-befreiung



Mysterien der Kunstgeschichte

– *immer was Neues*. Die Vorträge handeln von unbekannten Einzelheiten äußerst bekannter Gemälde, wie Boschs Garten der Lüste, Géricaults Floß der Medusa, Holbeins Gesandte, Leonardos 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

Fotokurs: Architektur – die Schönheit des Brutalismus im Offenbacher Rathaus

Brutalismus wird oft als hässlich und undeckorativ verschmäht. Zu Unrecht! Durch das Rathaus der Stadt Offenbach sticht dieser Architekturstil der Moderne besonders in Offenbach hervor. Mit der Kamera entdecken wir die versteckte Schönheit des denkmalgeschützten Rathauses. Von außen unnahbar, öffnet sich das Foyer lichtdurchflutet und lädt uns zum Fotografieren zwischen rohen Treppengängen und abstrakten Wandmalereien ein. Benötigte Materialien siehe Kursbeschreibung auf der Homepage oder im Programmheft.

Anmeldung: 261K021103, Anouchka Olszewski

Offenbach, Rathaus, Haupteingang, Berliner Straße 100

Do, 11.06.2026, 17.00 - 21.00

Do, 18.06.2026, 18.00 - 21.00

€ 49,-, 2 Termine, 9 UE

min. 4, max. 7 Teilnehmende

Dein inneres Bild: Collagenworkshop

Bei diesem Workshop bekommen sie den Raum aus vorhandenen Materialien wie Zeitschriften und Farben eine Visionscollage zu gestalten, die ihre inneren Bilder sichtbar werden lässt. Nähern sie sich ihren Träumen, Wünschen und Herzensanliegen auf eine ganze kreative und künstlerische Art.

Bitte mitbringen: Bilder, Zeitungsausschnitte oder Fotos zum Einarbeiten. Wählen Sie bitte Kleidung, die sich über einen Farbfleck freut- Kreativität kann Spuren hinterlassen.

Anmeldung: 261D020771, Larissa von Schreckenstein. Dreieich, HLL, Haus 3, EG, Raum 3.007. Sa, 30.05.2026, 14.00 - 17.00 Uhr. € 22,-, 1 Termin, 4 UE

Sommerblumensträuße und -tischdekoration gestalten

In Frühjahr und Sommer zeigt die Natur ihre ganze Kraft und Schönheit. Mit Blumen, Gräsern, Zweigen und Ranken lassen sich wunderschöne Blumensträuße selbst gestalten. Allein die Vielfalt an Gräsern ist beeindruckend. In Sträußen kommen diese besonders zur Geltung und können spannende Akzente setzen. Wir kombinieren gekaufte Blumen mit den Schätzen der Natur vor unserer Haustür und schaffen damit individuelle Sträuße und Sträußchen: üppig, dezent, bunt oder einfarbig.

Benötigte Materialien siehe Kursbeschreibung auf der Homepage oder im Programmheft.

Anm.: 261D021020, Christine Simons
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Haus 6,
1. OG, Raum 6.101

So, 31.05.2026, 10.30 - 12.45 Uhr

€ 16,-, 1 Termin, 3 UE. min. 4, max.
7 Teilnehmende

Didgeridoo-Workshop - Weiterführung

Wer mal wieder neues Futter braucht, um mit seinem Didgeridoospiel weiterzukommen, ist in diesem Workshop mit „Mad Matt“ genau richtig. Am ersten Tag geht es um Automatismen, da wird die Festplatte formatiert und wieder richtig aufs Didge-Virus getrimmt. Obertöne, Zungentechniken, Wangenkontrolle, lautes und leises Spiel, alle Grundtechniken, damit Sie beim Spielen spielen können und lernen, das Denken zurückzuschalten. Ab dann können Sie Ihre spieltechnische Schallmauer durchbrechen.

Anm.: 261D021321, Matthias Eder, Musiker
Dreieich, HLL, Haus 8, 1.
OG, Raum 8.104

Sa/So, 11.04.2026/
12.04.2026, 10.00 -
16.00 Uhr

€ 140,- (sowie ggf.
€ 16,- Leihgeb.
direkt an den Kurs-
leiter), 2 Termine,
16 UE, keine Gebüh-
renermäßigung /-be-
freiung



Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren - kurzum alle wichtigen Schritte vom Schnittmuster bis zum fertigen Kleidungsstück. Vermerken Sie bitte auf der Anmeldung, ob Sie eine eigene Nähmaschine mitbringen oder nicht.

Benötigtes Material: gewünschter Stoff - möglichst gewaschen und gebügelt, ein Schnittmuster, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähgarn, Bleistift und Lineal. Eigene Nähmaschine, wenn vorhanden.

Anm.: 261D020907, Marie-
Luise Macey

Dreieich, HLL, Haus 6,
1. OG, Raum 6.110

Fr, 28.08.2026, 19.00
- 21.15

Sa, 29.08.2026,
12.30 - 17.45

So, 30.08.2026,
10.00 - 15.00.

€ 46,-, 3 Termine, 17 UE



Maschenbände - 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. Für Kind/er mit einer erwachsenen Bezugsperson. Bitte jede Person einzeln anmelden.

Anm.: 261D020915, Nadine Demuth

Dreieich, HLL, 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 Teilneh-
mende.

Meditation

Klangmeditation zum Entspannen und Genießen

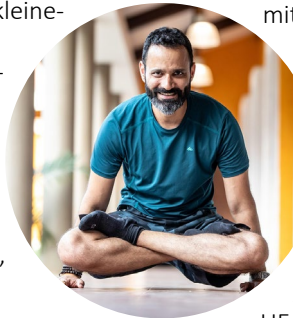
Körperreise. Gönnen Sie sich eine Auszeit! Eine Zeit, um vollkommen loszulassen. Mit Unterstützung der Klänge und Schwingungen unterschiedlicher Klangschalen und einem Fen-Gong begeben wir uns auf eine Meditationsreise. Jeden Monat lädt uns ein anderes Thema ein, uns auf den Weg zu machen - hin zu tiefer Ruhe und Entspannung, Leichtigkeit, Klarheit und innerem Frieden.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Decke und kleines Kissen

Anm.: 261D030106, Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL,
Frankfurter Str. 160-166, Haus
6, 1. OG, Raum 6.106

Fr, 08.05.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE. min. 4,
max. 7 Teilnehmende



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. Bitte zur Meditation geeignete Matte, Kissen, Decke mitbringen.

Kurs 1 - Anm.: 261D030101,
Tanja Frost, Heilpraktikerin
für Psychotherapie. Dreieich (Sprendlingen), 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*

Klangmeditation zum Entspannen und Genießen: Energie und Kraftplatz

Gönnen Sie sich eine Auszeit. Eine Zeit, um vollkommen loszulassen. Mit Unterstützung der Klänge und Schwingungen unterschiedlicher Klangschalen und einem Fen-Gong begeben wir uns auf eine Meditationsreise. Jeden Monat lädt uns ein anderes Thema ein, uns auf den Weg zu machen - hin zu tiefer Ruhe und Entspannung, Leichtigkeit, Klarheit und innerem Frieden.

Anmeldung: 261D030107, Andrea Stange,
Klangmassagepraktikerin

Dreieich, HLL, Haus 6,
1. OG, Raum 6.106

*Fr, 12.06.2026,
17.00 - 18.30 Uhr.
€ 11,-, 1 Termin,
2 UE*

min. 4, max. 7 Teilnehmende



Kurs 2 - Anm.: 261D030102

HLL, Raum 8.106

Sa, 13.06.2026, 14.00 - 17.45 Uhr. € 27,-

Meditation vertiefen - Energie, Bewusstsein und innere Klarheit

Dieser Kurs baut auf den Einführungskurs auf und bietet eine vertiefende Praxis für alle, die erste Meditationserfahrungen gemacht haben. Im Mittelpunkt stehen spezielle Techniken wie Fokus- und Klangmeditation sowie der achtsame Umgang mit möglichen Reaktionen auf die Praxis. Auch spirituelle und yogische Hintergründe werden einbezogen.

Anmeldung: 261D030104, Viviana Baum
Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
*Do, ab 28.05.2026, 18.00 - 19.00 Uhr, 5
Termine. € 38,-, 5 Termine, 7 UE. min. 4,
max. 7 Teilnehmende*

Die Kraft der Selbsthypnose mit positiven Suggestionen

Selbsthypnose kann eine sehr effektive Methode sein, um das eigene Leben wieder kraftvoll, frei und selbstbestimmt gestalten zu können. In diesem Seminar werden Sie Atem- und Entspannungsübungen kennenlernen. Ebenso die Kraft von negativen und positiven Glaubenssätzen. In einer geführten Trance erfahren Sie unterstützenden Suggestionen für mehr Selbstwert und Selbstbewusstsein, Ruhe und Selbstakzeptanz. Ein Weg zu mehr Lebensqualität, die Sie selbst mitgestalten können. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

Anmeldung: 261D030600, Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dreieich, HLL, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

So, 19.04.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

€ 43,- (sowie € 5,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE. min. 4, max. 7 Teilnehmende

Hypnose darf nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, schweren Depressionen und posttraumatischer Belastungsstörung.

Meditation - in Stille finden

Für Anfängerinnen und Anfänger. In diesem Grundlagenkurs lernen die Teilnehmenden verschiedene alltagstaugliche Meditationsformen kennen. Ziel ist es, erste Erfahrungen mit der Wirkung von Meditation zu sammeln, den eigenen Geist zu beruhigen und achtsamer mit sich umzugehen. Die Einheiten bestehen aus einer kurzen theoretischen Einführung, vorbereitenden Atemübungen sowie einer geführten Meditation. Bitte mitbringen: Sitzmatten, -kissen oder -bänkchen, bequeme Kleidung

Anmeldung: 261D030103, Viviana Baum

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

Do, ab 16.04.2026, 18.00 - 19.00 Uhr, 5 Termine. € 38,-, 5 Termine, 7 UE. min. 4, max. 7 Teilnehmende

Bildungsurlaub: Stress und Burnout

Dauerstress gehört für viele zum Alltag – doch oft merken wir erst spät, wie sehr er uns belastet. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Stress besser zu verstehen, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und die Mechanismen hinter chronischer Überforderung einzuordnen. Neben verständlichen Erklärungen und vielen Aha-Momenten erwartet Sie ein abwechslungsreicher Methodenmix aus praktischen Übungen, Selbstreflexion, Entspannungstechniken und alltagstauglichen Strategien.

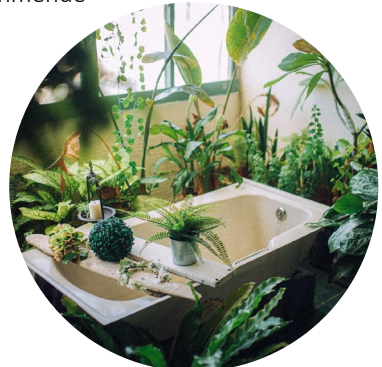
Ziel ist es, Ihre persönlichen Stressmuster zu erkennen, neue Kraftquellen zu aktivieren und einen Werkzeugkoffer zu entwickeln, der Sie im (Arbeits-)Leben stabiler, klarer und gelassener macht. Wichtig: Es darf auch leicht sein. Gemeinsam ausprobieren, entdecken – und mit neuer Energie aus der Woche gehen. Hinweis: Nicht geeignet für Menschen in akuten Krisen (z. B. akute Psychose, schwere Depressionen, PTBS). Gemütliche Kleidung, Matte und Decke

Anmeldung: 261K050612, Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

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

Mo - Fr, 04.05.2026 - 08.05.2026, 09.00 - 16.00 Uhr, 5 Termine

€ 280,-, 5 Termine, 40 UE. min. 3, max. 6 Teilnehmende



Sprachen

English in action A2/B1 – Lernen durch Rollenspiele

Das Lernmaterial wird lebendig – es springt direkt in den Unterricht! Im Voraus erhalten Sie ein Leitblatt mit Text, Grammatik und Wortschatz, damit Sie bestens vorbereitet sind. Am Kurstag starten wir dann mit 30 Minuten Aufwärmen und Fragen, gefolgt von 60 Minuten realistischen Rollenspielen, die fit für die „echte“ Welt machen!

Anmeldung: 261D040622

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213

Montags, 19.30 bis 21.00

13.04.2026, 20.04.2026, 27.04.2026,

04.05.2026, 11.05.2026, 18.05.2026

€ 65,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 12 UE

min. 4, max. 7 Teilnehmende

Englisch A2: Let's Talk!

Haben Sie Grundkenntnisse, aber trotzdem Angst oder Probleme, eine einfache Unterhaltung auf Englisch zu führen? Üben Sie alltägliche Dialoge in einer wertschätzenden, freundlichen Lernumgebung: Let's talk!

Anmeldung: 261D040617, Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer. Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Donnerstags, 19.00 bis 20.30 Uhr:

16.04.2026, 23.04.2026, 30.04.2026,

07.05.2026, Do, 21.05.2026, 28.05.2026,

11.06.2026, 18.06.2026, 25.06.2026

€ 97,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 9 Termine, 18 UE

min. 4, max. 7 Teilnehmende

Bildungsurlaub: Englisch A1

In diesem effektiven Kompaktkurs gelingt es Ihnen als Anfänger/in mit (sehr) geringen Vorkenntnissen, das verschüttete Schullengisch bzw. Ihr Basiswissen aufzufrischen und mündlich sowie schriftlich wesentlich zu erweitern. Sie lernen in einer konzentrierten, aber lockeren Atmosphäre.

Bitte bringen Sie 4 Textmarker (rot, blau, gelb, grün) mit.

Anmeldung: 261K040604, Kim Lina Marcum Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Mo - Fr, 08.06.2026 - 12.06.2026, 08.30 - 15.00 Uhr, 5 Termine

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

Bildungsurlaub: English B2/C1 - Let's talk: English for work and pleasure

This course strengthens speaking skills and expands practical vocabulary through interactive activities and everyday communication tasks in a warm and supportive atmosphere. Brief political-literacy inputs focus on current issues in English-speaking countries, providing additional topics for discussion and language practice. The course

can be booked either as educational leave (Bildungsurlaub) or as an intensive course.

Anm.: 261K040658, Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Mo - Fr, 03.08.2026 - 07.08.2026, 09.00 - 16.00 Uhr, 5 Termine

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



Französisch A1 – Einstieg

Bonjour, ça va? Willkommen beim Französischkurs für Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n). Der Kurs vermittelt nicht nur Grundkenntnisse der französischen Sprache, sondern auch Landeskunde und Kultur mit viel Spaß in entspannter Atmosphäre. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Anmeldung: 261R040871, Ute Stäbler, M.A. Philologie und Linguistik

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34

Montags, 16.45 - 18.15 Uhr: 23.03.2026, 3.04.2026, 20.04.2026, 27.04.2026, 04.05.2026, 11.05.2026, 18.05.2026, 01.06.2026

€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende

Koreanisch A1

Sie erhalten einen ersten, spannenden Einblick in die koreanische Schrift und Sprache, während Sie lernen, einfache Situationen sprachlich zu meistern (z.B. Begrüßung und Abschied). Auf Wunsch der Lerngruppe wird sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

Anmeldung: 261D042602

Younghwa Kwon

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113

Mi, ab 15.04.2026, 17.30 - 19.00 Uhr, 7 Termine

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



Bildungsurlaub: Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger – 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 bekannt gegeben.

Anmeldung: 261K042208, Monica Vasquez-Tauber

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

Mo - Fr, 13.07.2026 - 17.07.2026, 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: Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger - 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 bekannt gegeben.

Anmeldung: 261K042209

Monica Vasquez-Tauber

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

Mo - Fr, 10.08.2026 - 14.08.2026, 09.00 - 16.15 Uhr, 5 Termine

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

Bildungsurlaube PC

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

Bildungsurlaub (drei Tage): Microsoft Outlook

Sie möchten die komplette Funktionalität von Outlook, inklusive Terminverwaltung und Organisation von Kontakten und Aufgaben, kennenlernen, um sie dann effektiv im Arbeitsalltag zu nutzen? Die Basis dafür schafft dieser Bildungsurlaub. Sie erlernen die effektive und sichere Nutzung und Verwaltung von E-Mails mit Hilfe von Regeln, Quicksteps und Schnellbausteinen. Außerdem erfahren Sie, wie man Termine erstellt und organisiert und wie man Aufgaben und Kontakte mit Outlook verwaltet. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Windows

Anmeldung: 261K050208, Christiane Ebinger, Dreieich (Sprendlingen), HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo - Mi, 11.05.2026 - 13.05.2026, 09.00 - 16.00 Uhr, 3 Termine.

€ 168,-, EDV-Gebühr: € 39,-, 3 Termine, 24 UE. min. 3, max. 6 Teilnehmende



PC Skills

Excel für Fortgeschrittene

Namen und bedingte Formatierungen einsetzen, mit Datenbankfunktionen und dem Spezialfilter arbeiten, komplexe Auswertungen mithilfe von Pivot-Tabellen und Matrizen durchführen und vieles mehr: Lernen Sie, wie Sie Ihre Daten schnell und professionell analysieren und visualisieren können.

Anmeldung: 261D050235, Dietmar Miersch Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 09.05.2026 / 10.05.2026, 09.00 - 16.00 Uhr. € 112,-, zzgl. EDV-Gebühr: € 31,-
Zwei Termine, 16 UE. Min. 3, max. 6 Teilnehmende

Excel Diagramme

Diagramme dienen dazu, Tabellendaten übersichtlich grafisch darzustellen. Komplizierte Zusammenhänge können so besser erfasst werden. In diesem Kurs werden Diagramme erzeugt und bearbeitet. Voraussetzung: Excel-Basiswissen.

Anmeldung: 261D050233, Dietmar Miersch Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104.
Mi, 10.06.2026, 18.00 - 21.00 Uhr.
€ 28,-, EDV-Gebühr: € 16,-, ein Termin, 4 UE.
min. 3, max. 6 Teilnehmende

Android-Smartphone für „Junggebliebene“ über 50 - Grundlagen

Heute hat fast jeder von uns, jung oder älter, ein Smartphone. Damit Sie in den vollen Genuss kommen, zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone in Betrieb nehmen und wichtige Einstellungen vornehmen. Sie lernen, das Telefon effizient zu nutzen, Ihre Kontakte zum Schreiben von E-Mails und Nachrichten zu nutzen, im Internet zu surfen, zu fotografieren und zu filmen, Daten im Gerät oder in der sogenannten Cloud zu sichern, durch Städte zu wandern, Musik zu hören, E-Books zu lesen, Reisen zu buchen, Voreinstellungen vorzunehmen, Texte zu übersetzen, in Zeitschriften zu blättern u. v. m. Außerdem erhalten Sie Tipps und Empfehlungen zur Datensicherheit.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone, Ladekabel und Zugangsdaten (Google-Mail-Adresse und Passwort) mit.

Anmeldung: 261D050131, Jancu Fekler Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Di/Mi, 14.04.2026 / 15.04.2026, 15.00 - 18.00 Uhr
€ 56,-, 2 Termine, 8 UE. min. 3, max. 6 Teilnehmende

Aufbaukurs

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des Grundlagenkurses „Android Smartphone für Junggebliebene über 50“. Er ist aber auch für Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen geeignet. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone, Ladekabel und Zugangsdaten (Google-Mail-Adresse und Passwort) mit.

Anmeldung: 261D050132, Jancu Fekler Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Di/Mi, 28.04.2026 / 29.04.2026, 15.00 - 18.00 Uhr. € 56,-, 2 Termine, 8 UE. Min. 3, max. 6 Teilnehmer/innen



Smartphone/Tablet - Grundlagen

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.

Anm.: 261D050126, Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater

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

Mo/Di, 20.04.2026 / 21.04.2026, 11.30 - 14.30 Uhr.

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

iPhone/iPad - Grundlagen

Lernen Sie Ihr iPhone oder iPad in Ruhe kennen. Wie oben, aber für Apple-Geräte mit dem Betriebssystem iOS - nicht für Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad (Betriebssystem iOS) und ein Ladekabel mit.

Anm: 261D050127, Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater

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

*Mo/Di,
20.04.2026 /
21.04.2026,
08.30 - 11.30
Uhr.*

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



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, Bloch

