



Die vhs im Pop-up-Store
Forum am Montag
Highlights im Herbst

Liebe Bildungsinteressierte,

ein großes Highlight dieses Semesters war unser Pop-Up-Store in Dreieich. Hunderte von Besuchern erhielten Gelegenheit, das vielfältige Angebot der vhs an einem neuen und originellen Ort kennenzulernen – Gelegenheit für einen Rückblick in diesem Infobrief. Ein weiterer Schwerpunkt ist unser beliebtes Forum am Montag. Wie immer stellen wir auch interessante Veranstaltungen vor, die in diesem Semester noch starten. Anmelden können Sie sich direkt über die Links im Heft oder über unsere Homepage.

Herzlichst, Ihr

Frank Roters

vhs-Leitung



Sechs Wochen mittendrin

Die vhs im Pop-up-Store Dreieich

Sechs Wochen lang war die vhs Kreis Offenbach mitten in der Sprendlinger Innenstadt zu Gast. Vom 28. August bis zum 3. Oktober verwandelte sich der Pop-up-Store in der Offenbacher Straße 1 in Kursraum, Treffpunkt, Vortragsort, Beratungsstelle und Lernwerkstatt.

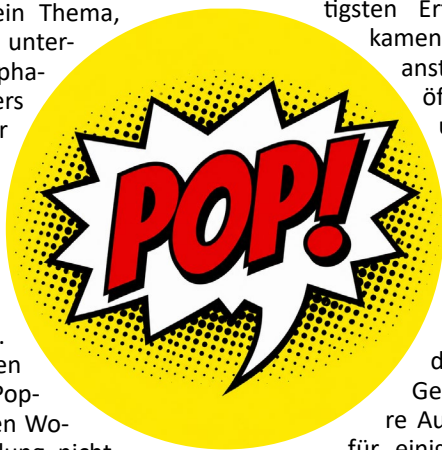
Den Anfang machte ein Thementag rund um „**Einsamkeiten**“ – ein Thema, das Menschen in ganz unterschiedlichen Lebensphasen betrifft. Besonders eindrücklich war der Austausch zwischen Jugendlichen sowie Seniorinnen und Senioren über Erfahrungen von Einsamkeit, Gemeinschaft und gesellschaftlichem Zusammenhalt. Schon an diesem ersten Tag zeigte sich, was den Pop-up-Store in den folgenden Wochen prägen sollte: Bildung nicht nur als Wissensvermittlung, sondern auch als Anlass für Begegnung.

Die Grundidee des Projekts war ebenso einfach wie spannend: Was passiert, wenn Volkshochschule nicht am gewöhn-

ten Standort stattfindet, sondern dort, wo Menschen ohnehin unterwegs sind? Die Bilanz fällt positiv aus. Mehr als 50 Veranstaltungen, Beratungs- und Schnupperangebote lockten Besucherinnen und Besucher in den Pop-up-Store.

Gerade die unmittelbare Präsenz in der Innenstadt erwies sich als eine der wichtigsten Erfahrungen. Nicht alle kamen gezielt zu einer Veranstaltung. Immer wieder öffneten Passantinnen und Passanten spontan die Tür, nahmen ein Programmheft mit, informierten sich über Sprach- und Integrationskurse, Prüfungen oder andere Angebote und kamen mit den Mitarbeitenden ins Gespräch. Die temporäre Außenstelle wurde damit für einige Wochen tatsächlich zu einer kleinen vhs-Filiale mitten in Sprendlingen.

Dass ganz unterschiedliche Menschen einen Anlass fanden hereinzukommen, lag nicht zuletzt an der großen Bandbreite des



Programms. Politische und historische Veranstaltungen standen neben Kreativangeboten, Beratungen und Mitmachformaten. Einen besonders großen Raum nahm der Gesundheitsbereich ein. „Von Kopf bis Fuß“ reichte das Spektrum: von Vorträgen zur häuslichen Zahnpflege, zur ganzheitlichen Funktion des Mundes und zu gesunder Ernährung über Workshops zu Achtsamkeit, Entspannung, Klangschalen, Zwerchfell und Vagusnerv bis hin zu Schnupper-Yoga und kurzen Entspannungsangeboten „to go“. Besonders gefragt war die kostenlose Gesundheitsberatung, die wegen des großen Interesses mehrfach angeboten wurde.



Auch die **Kreativkurse der vhs** waren während der gesamten Zeit sichtbar präsent. Die Wände des Pop-up-Stores dienten als kleine Kunstgalerie: Zu sehen waren Aquarelle, Grafiken und weitere gekonnt gestaltete Arbeiten aus den Kreativkursen der vhs. So konnten Besucherinnen und Besucher ganz nebenbei entdecken, was in den Kursen entsteht – und die Ausstellung verlieh dem Raum eine besondere Atmosphäre.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der **lokalen Geschichte**. Gemeinsam mit der Stolpersteininitiative widmete sich eine Reihe von Erzählabenden der Geschichte Sprendlingens in der Zeit des Nationalsozialismus. Das Interesse war außerordentlich groß: Bei einem der Abende kamen mehr als **100 Gäste** zusammen. Die Veranstaltungen machten deutlich, wie stark historische Bildung wirken kann, wenn sie unmittelbar an den eigenen Ort, bekannte Straßen und konkrete Biografien anknüpft.

Auch darüber hinaus spielte die Zusammenarbeit mit Partnern aus Dreieich und

der Region eine wichtige Rolle. Die Omas gegen Rechts gestalteten einen Workshop zum Umgang mit Hass und Hetze. Politische Themen fanden ebenfalls ihren Platz: Ein Abend widmete sich Flucht und politischer Verfolgung im Iran, ein weiterer den aktuellen Entwicklungen im Nahen Osten. So trafen im Pop-up-Store lokale Geschichte, internationale Politik, persönliche Erfahrungen und zivilgesellschaftliches Engagement aufeinander.



Ein besonders prägendes neues Format war der **vhs club**. Hier stand nicht der klassische Kurs im Mittelpunkt, sondern das gemeinsame Erleben. Beim Demokratie-Pub-Quiz wurde gerätselt und diskutiert, ein Abend rund ums kreative Schreiben lud zum Zuhören, Ausprobieren und Vorlesen ein, beim langen Spieleabend kamen Menschen über Karten- und Brettspiele zusammen, und zum Abschluss brachten Besucherinnen und Besucher beim langen Schallplatten- und CD-Abend ihre eigene Musik und die Geschichten dazu mit.

Der Mix aus Bildung, Kultur und Geselligkeit kam gut an. Der vhs club hat gezeigt, dass offene Formate auch Menschen ansprechen können, die vielleicht nicht sofort einen mehrwöchigen Kurs buchen würden.

Auch über das eigene Programm hinaus hatte der Auftritt der vhs eine wichtige Funktion. Mit ihren Veranstaltungen, offenen Angeboten und einer über Wochen regelmäßig bespielten Ladenfläche trug sie dazu bei, die **Sprendlinger Innenstadt zu beleben**. Das entsprach der Idee des städtischen Pop-up-Konzepts: Leerstand

vorübergehend mit Leben zu füllen, neue Anlässe für einen Besuch der Innenstadt zu schaffen und einen zusätzlichen Treffpunkt im Stadtzentrum entstehen zu lassen.

Für die vhs selbst war die Zeit im Pop-up-Store zugleich ein wertvoller Erprobungsraum. Neue Formate konnten getestet, Kooperationen vertieft und Erfahrungen



gesammelt werden, die über das Projekt hinausreichen. Zugleich zeigte sich, wie sehr der Ort darüber mitentscheidet, wer sich angesprochen fühlt. Neben Stammgästen kamen neue Besucherinnen und Besucher, die den Weg ins Haus des Lebenslangen Lernens bislang seltener gefunden hatten.

Am **3. Oktober** geht der Auftritt der vhs im Pop-up-Store zu Ende. Vieles davon wird jedoch bleiben: neue Kontakte und Kooperationen, Erfahrungen mit offenen Formaten und mit dem vhs club eine Idee, die weiterentwickelt werden soll. Vor allem aber hat das Projekt gezeigt, was möglich ist, wenn Erwachsenenbildung mitten im Alltag der Menschen stattfindet: Sie kann Wissen vermitteln, Diskussionen anstoßen, Generationen zusammenbringen, lokale Geschichte sichtbar machen und Kreativität einen öffentlichen Raum geben.



Kultur und Kreativität

Workshop für Eltern mit Kind: Liebenswerte Kakteen aus Pappe

In diesem kreativen Workshop gestalten wir aus buntem Karton, einfachen Formen und viel Fantasie einen dekorativen 3D-Kaktus. Dabei werden spielerisch Kreativität, Konzentration sowie die Feinmotorik gefördert. Am Ende nehmen die Kinder ihr selbstgemachtes Kunstwerk stolz mit nach Hause. Bitte jeweils ein Elternteil und ein Kind separat anmelden

Anm.: 262R020885, vhs Rödermark, Leila Shahmohammadi
Rödermark, vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 24.10.2026, 13.00-15.00 Uhr.
€ 16,- / erm. € 13,- pro Kind (sowie Material nach Bedarf bar vor Ort), drei UE

Workshop für Eltern mit Kind: Traditionelle Handarbeiten aus Wolle

In diesem Workshop lernen wir mit bunten Wollfäden einfache Webtechniken kennen und gestalten einen eigenen kleinen Wandbehang. Durch das Arbeiten mit Farben, Materialien und verschiedenen Mustern entstehen einzigartige handgemachte Kunstwerke. Der Workshop fördert Kreativität, Geduld und die Freude am Gestalten in einer entspannten und inspirierenden Atmosphäre. Bitte jeweils ein Elternteil und ein Kind separat anmelden

Anm.: 262R020988, vhs Rödermark, Leila Shahmohammadi
Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 1
Sa, 12.12.2026, 13.00-15.00 Uhr
€ 16,- / erm. € 13,- pro Kind (plus Material nach Bedarf bar vor Ort), drei UE

Kreatives Schreiben für Erwachsene

In diesem 2-Tages-Workshop lernen Sie verschiedene Methoden des kreativen Schreibens anhand von Schreibspielen kennen. Sie schreiben zu Bildern, Sie wechseln die Perspektive, Sie erfinden Kunstwörter und vieles mehr.

Kurze Texte und Szenen entstehen, Schreibblockaden werden gelöst. Dabei steht nicht das Schreibhandwerk im Mittelpunkt, sondern die Freude am Schreiben und Ausprobieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Anm.: 262R020220, vhs Rödermark, Jenny Roters

Rödermark, vhs im Zehnthof, Raum 2
Sa/So, 24.10./25.10.2026, 10.00-14.00 Uhr
€ 54,-, 10 UE

Die Hamburger Küche

Hamburg, das Tor zur Welt! Und wem geht da nicht das Herz auf bei Hamburger Aalsuppe, Hamburger Pannfisch, Hamburger National, Fliegerbeersuppe mit Kleckerklütten und natürlich bei Hamburger Labskaus? Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Freie und Hansestadt Hamburg.

Anm.: 262D030533, Heinz Lewandowski, Akademieleiter i.R.

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212
(Zugang über Raum 7.210)

Do, 22.10.2026, 17.30 - 21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 29,- Lebensmittelumlage bar vor Ort), ein Termin, fünf UE



Sieben Abende – viele Perspektiven auf unsere Gegenwart

Was haben grönländische Mythen, die Generation Z, das Rentensystem, digitale Öffentlichkeit, nachhaltiger Konsum, der Westbalkan und postkoloniales Denken miteinander zu tun? Auf den ersten Blick nicht allzu viel. Und doch kreisen all diese Themen um eine gemeinsame Frage: Wie verändert sich unsere Gegenwart – und wie können wir sie besser verstehen?

Genau dafür gibt es das „**Forum am Montag**“ der vhs Kreis Offenbach. In loser Folge greift die Veranstaltungsreihe politische, gesellschaftliche und kulturelle Themen auf. Fachleute aus Wissenschaft und Praxis vermitteln Hintergründe, ordnen aktuelle Debatten ein und kommen mit dem Publikum ins Gespräch. Die kommenden Termine zeigen einmal mehr, wie weit das thematische Spektrum reicht. Gerade in dieser Vielfalt liegt der Reiz des „Forums am Montag“. Jeder Abend steht für sich und kann

unabhängig besucht werden. Zusammengekommen zeigen die Termine aber, wie eng Geschichte und Gegenwart, Arbeit und gesellschaftlicher Wandel, Medien und Demokratie sowie individuelles Handeln und globale Zusammenhänge miteinander verbunden sind.

Das Forum möchte Zusammenhänge verständlich machen, unterschiedliche Perspektiven eröffnen und Gelegenheit geben, Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Wer montagabends also nicht nur wissen möchte, was gerade diskutiert wird, sondern auch warum, findet in den kommenden Monaten reichlich Gelegenheit dazu.

Alle Veranstaltungen beginnen um 19 Uhr in der HLL, Frankfurter Straße 160–166 in Dreieich-Sprendlingen. Die Teilnahme ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

Literaturland Grönland

Am 5. Oktober führt das Forum weit in den Norden. Unter dem Titel **Literaturland Grönland – Mythen, Bücher und Bilder aus dem hohen Norden** geht es um ein Grönland jenseits geopolitischer Schlagzeilen. Zu Gast sind die grönländische Verlegerin **Laali Lyberth**, die aus Nuuk anreisende Autorin und Kulturvermittlerin **Ujammiuqaq Engell** sowie der Fotograf und Verleger **Sven Nieder**.

Laali Lyberth berichtet über den 2025 gegründeten Inuit Verlag und das wachsende Interesse an Literatur aus Grönland. Ujammiuqaq Engell nimmt das Publikum mit in die Welt grönländischer Geister, Fabelwesen und mythischer Gestalten – unheimliche Kostproben inklusive. Sven Nieder präsentiert mit *Stella Polaris*: Ulloriarsuaq – Das leuchtende Gedächtnis der Erde ein

Kunst- und Filmprojekt, für das Eisberge und Gletscher in der Polarnacht mit Licht inszeniert wurden. Ein Abend zwischen Literatur, Erzähltradition, Fotografie, Klimawandel und kultureller Erinnerung.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)



Laali
Lyberth

Generation Z und Arbeitsmarkt

Von der Arktis geht es direkt in den deutschen Berufsalltag. Am **12. Oktober** fragen **Morgane Pigeyre und Aysun Tasci**, was sich verändert, wenn die **Generation Z auf den deutschen Arbeitsmarkt** trifft. Welche Erwartungen haben jüngere Menschen an Arbeit, Führung und Vereinbarkeit? Wo entstehen Spannungen zwischen den Generationen – und wie reagieren Unternehmen darauf? Ein Thema, das längst nicht nur Personalabteilungen betrifft.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Die Rente ist sicher!?

Von der Frage, wie wir arbeiten möchten, ist der Weg nicht weit zu der Frage, wie lange wir arbeiten – und wie unser Lebensunterhalt danach gesichert werden kann. Am **19. Oktober** heißt es daher: Schaffen bis zum Umfallen? **Ist das deutsche Rentensystem noch zukunftsfähig?** Björn Beckmann von der Deutschen Bundesbank erklärt, wie die gesetzliche Rente funktioniert, welche Herausforderungen der demografische Wandel mit sich bringt und welche Reformansätze diskutiert werden.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Populismus 2.0

Welche gesellschaftlichen Fragen uns beschäftigen, hängt aber auch davon ab, wie wir von ihnen erfahren. Am **2. November** untersucht der Politik- und Medienwissenschaftler **Marc Urlen** unter dem Titel **Populismus 2.0 – die antiaufklärerische Natur der digitalen Welt**, warum sich in sozialen Medien trotz einer kaum überschaubaren Informationsfülle vereinfachende Weltbilder, Desinformation und populistische Narrative verbreiten können. Wie prägen digitale Medien unsere Wahrnehmung – und was bedeutet das für Demokratie, Öffentlichkeit und gesellschaftlichen Zusammenhalt?

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Fair und nachhaltig einkaufen

Dass gesellschaftliche Verantwortung auch im Alltag beginnt, zeigt das Forum am **23. November**. **Sibylle Möller** widmet sich dem Thema **Fair und nachhaltig Einkaufen**. Was bedeutet „nachhaltig“ konkret? Welchen Siegeln kann man vertrauen? Muss fairer Konsum teuer sein? Und welche Alternativen gibt es zum Neukauf? Der Vortrag bringt Licht in den Siegel-Dschungel und stellt mit der Nachhaltigkeitspyramide ein praktisches Instrument für bewussteren Konsum vor.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)



Westbalkan

Vom persönlichen Alltag weitet sich der Blick am **7. Dezember** wieder auf Europa. Beim Forum **Der Westbalkan: Im Wartezimmer der EU** geht es um eine Region, die seit mehr als zwei Jahrzehnten auf eine klare Beitrittsperspektive wartet. **Krsto Lazarević und Danijel Majić** fragen, wo die sechs Staaten des Westbalkans heute stehen, welche politischen und gesellschaftlichen Blockaden den Erweiterungsprozess bremsen und welche internationalen Einflüsse die Region prägen. Der Blick richtet sich dabei nicht nur auf Brüssel, sondern auch auf die Realitäten vor Ort.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Europe Direct Relais Kreis Offenbach, der DEXT-Fachstelle für Demokratieförderung und phänomenübergreifende Extremismusprävention sowie der Hessischen Landeszentrale für politische Bildung statt.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Postkolonialismus

Im neuen Jahr setzt sich die Reihe fort. Am **18. Januar 2027** steht ein Begriff im Mittelpunkt, der in Debatten über Geschichte, Kultur und Politik immer häufiger auftaucht: **Was ist Postkolonialismus?** **Ebbe Volquardsen** gibt eine verständliche Einführung in zentrale Ideen, wichtige Vertreter und Anwendungsbereiche postkolonialen Denkens. Dabei geht es um Kolonialgeschichte und ihre Nachwirkungen, kulturelle Identität, globale Machtverhältnisse sowie aktuelle Debatten über Erinnerung und die Rückgabe von Kulturgütern.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)



Sprachen

Russisch-Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Es erwartet Sie eine entspannte und kreative Lernatmosphäre bei der erfahrenen Sprachtrainerin Frau Novikova. Sie ermöglicht Ihnen einen systematischen ersten Einblick in die russische Sprache.

Anm.: 262K041901, Dr. Anna Novikova. Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E3 (Vorderhaus OG)

Mo, ab 19.10.2026, 18.35 - 20.05 Uhr, 5 Termine. € 69,- (sowie Materialumlage bar vor Ort), 5 Termine, 10 UE, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Russisch B1+

Für Lernende mit guten Vorkenntnissen. Wir laden alle ein, die ihre Sprachkenntnisse vertiefen, ihren Wortschatz sowie ihre Grammatik in einer freundlichen Atmosphäre trainieren und über Kultur und Traditionen sprechen möchten.

Anm.: 262K041908, Dr. Anna Novikova. Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E3 (Vorderhaus OG)

Mo, ab 19.10.2026, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine. € 138,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 10 Termine, 20 UE, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

English conversation B1+/B2

Sie haben besondere Wünsche oder Ziele, in welchem Bereich, privat oder beruflich, Sie sich verbessern möchten? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen und fördert Sie individuell.

Anm.: 262D040653, Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Di, ab 20.10.2026, 17.15 - 18.45 Uhr, 11 Termine. € 119,-, 11 Termine, 22 UE



Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit (sehr) geringen Vorkenntnissen

Anm.: 262D042206, Monica Vasquez-Tauber

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Fr, ab 23.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, 11 Termine

€ 119,- (sowie geringe Materialumlage bar vor Ort), 11 Termine, 22 UE

Bewegung

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.

Anm.: 262D030104, Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

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

Mi, 21.10.2026, 28.10.2026, 11.11.2026, jew. 19.00 - 21.00 Uhr. € 43,-, drei Termine, 8 UE

Diagnose Krebs – mit Optimismus das Leben verändern

Motivationsvortrag. Krebs ist eine der größten Herausforderungen für Betroffene und ihr Umfeld. Dr. med. Bernd Schmude zeigt, wie mentale Stärke, Sport, Bewegung, Ernährung und ein positiver Lebensstil helfen, mit Krebs oder chronischen Krankheiten besser umzugehen. Mit praxisnahen Tipps zur Aktivierung der mentalen Stärke, Selbstheilungskräfte nutzen, Stärkung des Immunsystems und zur Prävention sowie Unterstützung durch Angehörige und Freunde.

Anm.: 262D030336, Dr. med. Bernd Schmude

Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Mi, 21.10.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Alleinsein - Problem oder Chance?

Das Alleinleben ruft oft Gefühle der Vereinsamung, Minderwertigkeit und Angst hervor und lässt Wünsche nach Nähe, Zugehörigkeit, Gemeinsamkeit und Gespräch oft unerfüllt. Andererseits empfinden zunehmend viele das Alleinleben als Chance der persönlichen Weiterentwicklung. Es wird aufgezeigt, wie Singles und Alleinstehende zwischenmenschliche Beziehungen lebendig, angenehm und positiv erleben können.

Anm.: 262D030630, Dr.

Reinhard Müller, Heilpraktiker

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

Fr, 23.10.2026, 17.00

- 20.15 Uhr. € 22,-, 1 Termin, 4 UE



Schlafen? Natürlich!

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen. Er vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen: Schlafbiologie, Chronotypen, Rhythmen und Ernährung. Wie Schlaf funktioniert und was ihn stört oder stärkt. Mit praktischen Übungen des Sounder Sleep Systems™ und Vagusnervübungen lernen Teilnehmende, was sie für gesunden, erholsamen Schlaf tun können. Für mehr Ruhe, Balance und Energie im Alltag. *Hinweis: Dieser Kurs ersetzt keine therapeutische oder ärztliche Behandlung bei behandlungsbedürftigen Schlafstörungen.*

262D030333, Kathrin Galitz, Schlaftrainerin, Yoga-Lehrerin

Dreieich, HLL, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Sa, 24.10.2026, 10.00 - 15.15 Uhr

€ 32,-, 1 Termin, 6 UE

„Veränderungen sind die einzige Konstante im Leben“

Unsere Kursleiterin **Gabriele Holler** gibt Auskunft über „Changeability“, persönliche Gestaltungsspielräume und den Umgang mit Veränderungen.

Frau Holler, Ihr Kurs heißt „Changeability – Umgang mit Veränderungen in allen Lebenslagen“. Was genau verbirgt sich hinter dem Begriff „Changeability“?

Dahinter stecken die englischen Wörter „Change“ für Veränderung und „Ability“ für Fähigkeit. Gemeint ist die Fähigkeit, auch unangenehme Veränderungen aktiv anzunehmen und mitzugestalten. Oft treffen uns Veränderungen im Leben wie ein Hammer und wir fühlen uns zunächst machtlos. Dabei sind Veränderungen die einzige Konstante im Leben. Im Kurs geht es deshalb darum, im Austausch mit anderen Akzeptanz und Gestaltungswillen zu entwickeln. Ich vermittele Informationen und Techniken, die dabei helfen können, sich einer Situation oder anderen Menschen nicht einfach ausgeliefert zu fühlen, sondern eigene Handlungsspielräume zu erkennen.

Für wen ist der Kurs gedacht? Muss gerade eine große Veränderung im Leben anstehen – oder kann ich auch teilnehmen, wenn ich einfach das Gefühl habe, etwas neu sortieren oder verändern zu wollen?

Der Kurs ist für alle gedacht, die mit kleinen oder großen Veränderungen hadern. Gerade wenn man das Gefühl hat, etwas neu sortieren zu wollen oder verändern zu müssen, kann der Austausch in der Gruppe hilfreich sein. Durch das Aussprechen

und Teilen der eigenen Situation entstehen manchmal plötzlich Gestaltungsspielräume, die dabei helfen, den eigenen Kompass neu auszurichten. Dabei kann ich gezielt und individuell unterstützen.

Was erwartet die Teilnehmenden ganz konkret im Kurs? Mit welchen Übungen, Methoden oder Themen arbeiten Sie?

Wir arbeiten in lockerer Gesprächsatmosphäre und lernen auch voneinander. Im Mittelpunkt steht der Mensch und die Frage, wie er mit einer neuen oder schwierigen Situation umgehen kann. Wir beschäftigen uns unter anderem mit Kommunikation: Wie rede ich mit mir selbst, wie mit anderen? Hinzu kommen Anregungen zur

Selbstfürsorge, beispielsweise durch die Beschäftigung mit Filmen und Literatur. Auch gesunder Schlaf und seine Bedeutung für unser Wohlbefinden sind ein Thema.

Sie arbeiten bewusst in einer Kleingruppe. Welche Vorteile hat das – und muss ich dabei sehr Persönliches von mir erzählen?

In einem kleinen Kreis fällt es oft leichter, miteinander ins Gespräch zu kommen, und es bleibt genügend Raum für den Einzelnen und für konkrete Anregungen. Niemand muss etwas Persönliches erzählen, wenn er oder sie das nicht möchte. Meine Erfahrung mit solchen Gruppen zeigt aber, dass früher oder später fast alle etwas beitragen möchten und für sich etwas aus dem Austausch mitnehmen. Besonders schön finde ich es, wenn auch zunächst stillere Teilnehmende Vertrauen fassen und sich einbringen.



Was möchten Sie den Teilnehmenden am Ende des Kurses mitgeben? Was können sie idealerweise für ihren Alltag und für künftige Veränderungen mitnehmen?

Der Zugang zu den eigenen Qualitäten und Ressourcen soll wieder freigelegt werden. Mut, Hoffnung und die Entschlossenheit, etwas anzupacken, können dadurch wachsen. Mir ist wichtig zu vermitteln, dass wir auch Situationen, die wir selbst nicht verändern können, nicht völlig hilflos ausgeliefert sind. Unsere innere Haltung und die Art, wie wir mit einer Situation umgehen, können wir beeinflussen. Das gilt gerade für einschneidende Veränderungen. Auch dann können wir nach Wegen suchen, mit der neuen Lebenssituation umzugehen und vorhandene Gestaltungsspielräume zu erkennen.

Changeability - Umgang mit Veränderungen in allen Lebenslagen - Kleingruppe

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

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

Do, 22.10.2026, Do, 29.10.2026, Do, 12.11.2026, Do, 26.11.2026, Do, 10.12.2026, jew. 17.30 - 19.45 Uhr

€ 81,-, 5 Termine, 15 UE

[Anmeldung: 262R010601](#)

Bildungsurlaub: Happy Aging - gesund und motiviert in den letzten Berufsjahren

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen und persönliche Strategien. Neigt sich Ihr aktives Erwerbsleben dem Ende zu? Erfreut oder erschreckt Sie diese Aussicht? Hier bereiten Sie sich systematisch auf die neue Lebensphase vor. Sie befassen sich mit finanziellen, gesundheitlichen, organisatorischen und familiären Herausforderungen. Sie erhalten Impulse aus Arbeitsmedizin, Zeitmanagement, Achtsamkeitslehre und der Positiven Psychologie. Sie gewinnen Klarheit über nötige Ressourcen und stellen die Weichen für diesen wichtigen Lebensabschnitt. Sie können von diesem Seminar auch profitieren, wenn Sie bereits im Ruhestand sind.

[Anm.: 262K050630](#)

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

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

Mo - Fr, 16.11.2026 - 20.11.2026, 09.00 - 16.00 Uhr, 5 Termine

€ 290,- (sowie € 25,- Materialumlage bar vor Ort), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Farbberatung: Die Kraft der Farben bewusst erkennen und erleben

Farben üben eine enorme Wirkung auf unsere Psyche und unser Wohlbefinden aus. Die optimale Farbwahl ist eine wichtige Voraussetzung für ein strahlendes, überzeugendes Erscheinungsbild. Sie lernen die Kraft und Wirkung der Farben in der nonverbalen Kommunikation kennen und können im Anschluss Farben zielgerichtet einsetzen.

Ergänzend dazu erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre persönlichen Farben gut einsetzen können, die Sie zum Strahlen bringen.

[Anm.: 262D050603](#), Marion Wilzbach, Personal Styling Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Di, 17.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr, € 28,-, ein Termin, 4 UE



Wenn „normal“ nicht für alle dasselbe bedeutet: Fünf Fragen an Katarina Peters

Ob am Arbeitsplatz, im Studium oder im privaten Alltag: Immer häufiger begegnen sich Menschen, die aus unterschiedlichen Ländern und kulturellen Kontexten kommen. Selbst wenn alle dieselbe Sprache sprechen, können unterschiedliche Vorstellungen davon, was höflich, direkt, verbindlich oder angemessen ist, zu Missverständnissen führen. Genau darum geht es im Workshop **„Kulturelle Unterschiede: Besser verstehen, klarer kommunizieren“** mit **Katarina Peters**. Die Teilnehmenden beschäftigen sich damit, wie unterschiedliche kulturelle Prägungen Kommunikation beeinflussen – und wie sich daraus entstehende Missverständnisse besser erkennen und lösen lassen. Dank der Förderung durch **Arbeits und Leben Hessen gGmbH** kann der Workshop **gebührenfrei** angeboten werden.

Frau Peters, wenn Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen aufeinandertreffen: Wo zeigen sich die Unterschiede im Alltag – und warum bemerken wir sie oft erst, wenn bereits ein Missverständnis entstanden ist?

Kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten können uns eigentlich in jedem Gespräch begegnen. Besonders sichtbar werden sie, wenn unterschiedliche Meinungen aufeinandertreffen oder Entscheidungen getroffen werden müssen. Die eigene Art zu kommunizieren erscheint uns normalerweise selbstverständlich – wir betrachten sie zunächst gar nicht als richtig oder falsch. Deshalb merken wir häufig erst bei einem Missverständnis, dass unser Gegenüber dieselbe Situation anders wahrnimmt. Auch eine gemeinsame Sprache hilft zwar, verhindert solche Missverständnisse aber nicht automatisch.

Können Sie ein typisches Beispiel dafür nennen, wie Menschen aus unterschiedlichen kulturellen Kontexten dieselbe Situation verschieden verstehen können?

Ein gutes Beispiel ist die Frage, was wir unter „direkt“ oder „höflich“ verstehen. In manchen Kulturen wird sehr explizit kommuniziert und auch negatives Feedback offen ausgesprochen. Was dort nicht persönlich gemeint ist, kann von anderen als aggressiv oder beleidigend empfunden werden. Umgekehrt kann eine sehr subtile Kommunikation bei anderen den Eindruck erwecken, es fehle an Rückmeldung oder Kooperation. Gerade daran zeigt sich, wie unterschiedlich Vorstellungen von klarer Kommunikation sein können.

Für wen ist der Workshop besonders interessant – und was hilft gerade im Berufsleben, wenn Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Prägungen zusammenarbeiten?

Eine gute interkulturelle Vorbereitung ist besonders für internationale Teams wichtig, aber die grundlegenden Fähigkeiten sind für viele Menschen hilfreich. Respekt, Geduld und Zuhören spielen dabei eine zentrale Rolle. Besonders interessant ist das Thema beispielsweise für Menschen aus dem Personalbereich, für Führungskräfte und für Zugewanderte, die kulturelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede besser verstehen möchten. Im Berufsleben hilft es außerdem, sich zunächst die eigene Arbeits- und Kommunikationskultur bewusst zu machen und eine Atmosphäre zu schaffen, in der über Unterschiede offen gesprochen werden kann.



Wenn wir über unterschiedliche Kulturen und Herkunftskontexte sprechen, besteht schnell die Gefahr von Schubladen und Klischees. Wie lässt sich das vermeiden?

Kulturelle Kommunikation hat tiefe Wurzeln, und vieles lässt sich dadurch erkennen und erklären. Trotzdem müssen wir immer berücksichtigen, dass Menschen unterschiedlich sind und sich auch Kommunikationsweisen zwischen den Generationen verändern. Wir sollten deshalb nie vergessen, dass uns ein Mensch gegenüber sitzt – und keine Theorie.

Ihr Workshop arbeitet mit konkreten Situationen, Übungen und Simulationen. Was nehmen die Teilnehmenden daraus für Begegnungen mit Menschen unterschiedlicher kultureller Hintergründe mit?

Theorie ist wichtig, aber konkrete Beispiele geben uns die Möglichkeit, Lösungen unmittelbar auszuprobieren und zu erkennen, was sich verbessern lässt. In einer Simulation können die Teilnehmenden selbst Lösungsvorschläge machen und direkt Rückmeldung erhalten. Dadurch können sie später leichter auf das Gelernte zurückgreifen. Ziel ist, Missverständnisse im beruflichen und privaten Alltag früher zu erkennen und mit klarer Kommunikation besser darauf reagieren zu können.

Kulturelle Unterschiede: Besser verstehen, klarer kommunizieren

Samstag, 14. November 2026, 10.00–15.00 Uhr

HLL, Frankfurter Str. 160–166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107, Dreieich-Sprendlingen
Kursnummer: **262D010701**, **Katarina Peters**

Gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Eine Veranstaltung der regionalen **AG Arbeit und Leben Kreis Offenbach**, gefördert von **Arbeit und Leben Hessen gGmbH**.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Wertschätzende Kommunikation im Beruf auf Augenhöhe

Kommunikation verbindet – meistens. Woran liegt es, wenn sie schief läuft? Und wie gelingt sie sicher? Entdecken Sie, warum Missverständnisse entstehen, wie Sie Konflikte früh erkennen und souverän bewältigen. Vom Grenzsetzen 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.

Anm.: 262D050614, Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prephylaxe

Dreieich, HLL,
Haus 2, 1. OG,
Raum 2.113

Sa/So,
28.11.2026 /



Yoga auf dem Stuhl

Stuhl-Yoga ist eine sanfte und zugleich effektive Yoga-Praxis, die Kraft, Beweglichkeit und Balance fördert. Durch einfache körperliche Übungen auf und mit dem Stuhl, bewusste Atemübungen sowie eine entspannende Schlussphase werden Verspannungen gelöst und Stress abgebaut.

Anm.: 262D030155, Evita Kister, Yoga-Trainerin und Hand-Gong-Spielerin

Dreieich (Sprendlingen), Wohnanlage August-Wienand-Haus, Liebknechtstr. 171, Veranstaltungsraum

Mi, ab 21.10.2026, 15.30 – 16.30 Uhr

€ 44,-, 6 Termine, 8 UE

PC und IT

Excel für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt und mit vielen Übungen an das Arbeiten mit Excel herangeführt. Ziel ist das selbständige Erstellen, Berechnen, Gestalten und Drucken von Tabellen und Diagrammen.

Anm.: 262D050236, Dietmar Miersch

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG,
Raum 3.104

Sa / So, 14.11.2026 /
22.11.2026, 09.00 - 16.00
Uhr

€ 112,- (sowie € 10,-
Materialkosten bar vor
Ort), EDV-Gebühr: € 18,-,
2 Termine, 16 UE

Computer kennenlernen - aktiv im Alter

Sie suchen Unterstützung zum leichten Einstieg in die Computerwelt? Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfängerinnen und Anfänger, die verschiedene Bedien- und Nutzungsmöglichkeiten selbst erleben möchten. Nach einer Einführung in die Funktionsweise und Handhabung von Tastatur und Maus folgen leichte Übungen mit einem Textverarbeitungsprogramm. Auch ein Blick ins Internet soll nicht fehlen. Dieses Seminar soll vor allem Ängste gegenüber dem Computer abbauen und Spaß machen.

Anm.: 262D050111, Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Di, 03.11.2026, Mi, 04.11.2026, Do,
05.11.2026, Di, 10.11.2026, Mi,
11.11.2026, Do, 12.11.2026

jew. 14.00 - 17.45 Uhr

€ 210,-, EDV-Gebühr: € 48,-

Bildungsurlaube

Office-Grundlagen - Word, Excel und PowerPoint

Dieser Bildungsurlaub ist Ihr praktischer Einstieg in die Office-Anwendungen Word, Excel und PowerPoint. Kursinhalte Word: Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung, Tabellen, Seitenzahlen, Kopf- u. Fußzeilen, Rechtschreibung, Einbinden von Grafiken, Einfügen von Excel-Tabellen und -Diagrammen. Die Übungen werden in digitaler Form zur Verfügung gestellt. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Anm.: 262K050203, Dr. Zisis Basdos

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG,
Raum 3.104

Mo - Fr, 16.11.2026 -
20.11.2026, 09.00 - 15.30 Uhr, 5

Termine

€ 280,-, EDV-Gebühr: € 44,-
5 Termine, 40 UE

Excel - Grundlagen und Aufbau

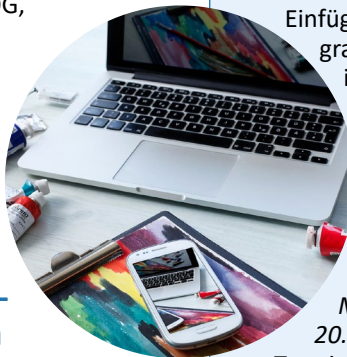
Dieser praxisorientierte Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse haben oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Ziel ist, anhand zahlreicher Übungen die sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen kennenzulernen. Alle Berechnungen, die üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel leichter durchführen. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

Anm.: 262K050205, Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo - Fr, 26.10.2026 - 30.10.2026, 09.00 -
16.00 Uhr, 5 Termine

€ 280,-, EDV-Gebühr: € 59,-, 5 Termine, 40
UE



Smartphone/Tablet - Grundlagen

Lernen Sie Ihr eigenes 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.

Anm.: 262D050126, Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo / Di, 26.10.2026 / 27.10.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

€ 56,-, 2 Termine, 8 UE

iPhone/iPad - Grundlagen

Wie oben. Für Geräte mit dem Betriebssystem iOS - nicht für Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android.

Anm.: 262D050127, Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater

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

Mo / Di, 26.10.2026 / 27.10.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

€ 56,-, 2 Termine, 8 UE

Datenschutz und Datensicherheit

In diesem Kurs wird vermittelt, was unter Datenschutz und Datensicherheit zu verstehen ist und wie diese umzusetzen sind. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie man Gefahren erkennt und abwenden kann.

Anm.: 262D050335, Dietmar Miersch

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

Mi, 18.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

€ 28,-, EDV-Gebühr: € 14,-, 4 UE

Ordnung schaffen mit Windows 11

Gezieltes Speichern und Wiederfinden von Dateien und Ordern. Die Organisation und das Wiederfinden von Dateien fällt oft sogar erfahrenen Anwenderinnen und Anwendern schwer. Dieser Kurs hilft Ihnen, auf Ihrem PC grundlegend die passende Dateiverwaltung zu schaffen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Anm.: 262D050106, Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Sa, 21.11.2026, 09.00 - 16.00 Uhr

€ 56,-, EDV-Gebühr: € 23,-, 8 UE

Workshop Word - Briefe, Karten, Flyer

Für Ihr Ehrenamt, im Beruf oder auch privat möchten Sie gern eine Briefvorlage mit Loch- und Falzmarken erstellen, die Sie als Dokumentvorlage jederzeit nutzen können? Glückwunschkarten oder auch Flyer lassen sich in Word leicht erstellen. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Textverarbeitung.

Anm.: 262D050227, Christiane Ebinger

Dreieich, HLL, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Di - Do, 24.11.2026 - 26.11.2026, 09.00 - 12.00 Uhr, 3 Termine

€ 84,-, EDV-Gebühr: € 1, 3 Termine, 12 UE



Langer Spieleabend zurück in Rödermark

Gemeinsam spielen, neue Spiele kennenlernen und einen geselligen Abend verbringen: Die Langen Spieleabende kehren in die vhs Rödermark zurück. Das Format gab es bereits vor der Corona-Pandemie und wurde damals sehr gut angenommen. Zuletzt wurde es auch im Pop-up-Store der vhs in Sprendlingen erfolgreich erprobt.

Nun laden die vhs Rödermark und das Team des Spielzeugladens Nowak wieder nach Ober-Roden ein. An mehreren Tischen können Gesellschafts-, Karten- und Strategiespiele ausprobiert werden. Erfahrene Spieltester helfen beim Einstieg, erklären Regeln und geben Empfehlungen. Ob kurzweilig, taktisch, klassisch oder mit einer Prise schwarzen Humors – im Mittelpunkt stehen der gemeinsame Spielspaß und ein entspannter Abend in geselliger Runde. Der erste Termin ist am Freitag, 23. Oktober, von 18 bis 22 Uhr in der vhs im Zehnthof, Dieburger Straße 9–11, Ober-Roden. Der Eintritt beträgt 3 Euro an der Abendkasse.

Weitere Informationen und Anmeldung

Ein zweiter Spieleabend folgt am Freitag, 6. November, ebenfalls von 18 bis 22 Uhr.

Weitere Informationen und Anmeldung



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: Dr. Marc Urlen

Bilder: Urlen, Volquardsen, von Schreckenstein, Holler, Peters, Decker, Pixabay

