

Programm 2. Halbjahr 2025

September bis Januar



vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Dreieich
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im Kreis Offenbach



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach



Silke Altmannsberger
Verwaltung Kurse
06103 3131-1348
s.altmannsberger@kreis-offenbach.de



Dr. Angela Beike
Politik, Gesellschaft,
Kultur-Gestalten
06103 3131-1333
a.beike@kreis-offenbach.de



Susann Bretz
vhs-Leitung
Bereich: Pädagogik
06103 3131-1344
s.bretz@kreis-offenbach.de



Annette Decker
Fremdsprachen
06103 3131-1336
a.decker@kreis-offenbach.de



Frank Dörner
Gesundheit,
Leitung vhs Rödermark
06103 3131-1332
f.doerner@kreis-offenbach.de



Carola Eisel
Verwaltung Bildungsurlaub
06103 3131-1350
c.eisel@kreis-offenbach.de



Petra Fischlein
Pädagogik,
Psychologie
06103 3131-1341
p.fischlein@kreis-offenbach.de



Dr. Christian Gabriel-Junk
Deutsch als Fremdsprache,
Integrationskurse
06103 3131-1337
c.gabriel-junk@kreis-offenbach.de



Kalliopi Giagozoglou
Weiterbildungsberatung
06103 3131-1214
k.giagozoglou@kreis-offenbach.de



Natalia Ghattas
Fachbereichsassistenz Deutsch
06103 3131-1338
n.ghattas@kreis-offenbach.de



Jana Gütter
Verwaltung Integrationskurse
06103 3131-1342
j.guetter@kreis-offenbach.de



Tanja Hartmann
Verwaltung Kurse
06103 3131-1352
t.hartmann@kreis-offenbach.de



Susanne Hormel
Verwaltung Integrationskurse
06103 3131-1345
s.hormel@kreis-offenbach.de



Brigitte Klötzing
Fachbereichsassistenz
Deutsch
06103 3131-1338
b.kloetzing@kreis-offenbach.de



Florian Namokel
Selbstlernzentrum
06103 3131-2104
f.namokel@kreis-offenbach.de



Frank Roters
vhs-Leitung
Bereich: Verwaltung
06103 3131-1355
f.roters@kreis-offenbach.de



Regina Schwab
Verwaltung Kurse
06103 3131-1351
r.schwab@kreis-offenbach.de



Christine Simons
Verwaltung Kurse
06103 3131-1349
c.simons@kreis-offenbach.de



Mirela Skollik
Verwaltung Kurse
06103 3131-1347
m.skollik@kreis-offenbach.de



Andrea Sommerhage
Verwaltung Assistenz
06103 3131-1356
a.sommerhage@kreis-offenbach.de



Dr. Marc Urlen
Qualifikationen für das
Arbeitsleben – IT
06103 3131-1343
m.urlen@kreis-offenbach.de



Claudia Wasch
Verwaltung
06103 3131-1354
c.wasch@kreis-offenbach.de



Yvonne Wessel
Verwaltung Integrationskurse
06103 3131-1346
y.wessel@kreis-offenbach.de



Volkshochschule Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160 - 166
63303 Dreieich-Sprendlingen
06103 3131-1313
vhs@kreis-offenbach.de

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

das neue vhs-Programm für den Herbst und Winter 2025/26 liegt vor Ihnen. Entdecken Sie mit uns gemeinsam neue Lernwege. Ganz gleich, ob Sie zu den jungen Erwachsenen, Menschen in der Mitte des Lebens oder zu den Seniorinnen und Senioren gehören – unser Programm ist für alle offen und bietet vielfältige Möglichkeiten.

Das Jahresthema des Deutschen Volkshochschulverbandes, „Future Skills“, begleitet uns weiterhin auf unserer gemeinsamen Reise. In einer Welt im Wandel ist die Volkshochschule mehr denn je ein Ort der Zukunft – ein Raum für Begegnung, Austausch und persönliches Wachstum. Die Volkshochschule Kreis Offenbach bietet eine breite Palette an Kursen, die von Gesundheit, Sprachen und Kultur bis hin zu beruflichen und digitalen Kompetenzen reichen. Wir fördern nicht nur Wissen und Fähigkeiten, sondern auch den Austausch zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft, Meinungen und Generationen. So entstehen soziale Kontakte, Gemeinschaftsgefühl und Raum für Diskussionen.

In einer sich ständig verändernden Welt sind lebenslanges Lernen und persönliche Weiterentwicklung essenziell. Unsere Angebote sind darauf ausgerichtet, Sie dabei zu unterstützen, mit den Veränderungen Schritt zu halten und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Bildung ist nicht nur nützlich, sondern auch bereichernd und wertvoll – wie der griechische Philosoph Aristoteles sagte: „Bildung ist der beste Reiseproviant für die Reise in das (...) Alter.“ Es ist nie zu früh, sich diesen Proviant anzulegen, und ebenso nie zu spät, ihn aufzufrischen. Mit jedem neuen Wissen und jeder

neuen Kompetenz schaffen Sie einen Schatz, der Sie ein Leben lang begleitet.

Wer sich heute mit Future Skills beschäftigt, wird morgen besser verstehen, wie nachhaltiger Konsum funktioniert, welchen Informationen man vertrauen kann, wie man das beste Schnäppchen macht oder wie der Kühlschrank erkennt, welche Lebensmittel man einkaufen sollte. Unser Ziel ist es, bewährte Angebote fortzuführen und gleichzeitig neue Wege zu gehen. Deshalb finden Sie in unserem Programm sowohl bekannte Kurse als auch spannende neue Angebote, die ich Ihnen sehr empfehle. Nehmen Sie sich die Zeit, werfen Sie einen offenen und neugierigen Blick in unser Programmheft.

Als Dezernent für die Volkshochschule Kreis Offenbach freue ich mich, wenn Sie unser vielfältiges Angebot nutzen. Falls Sie ein Thema vermissen oder eine Idee für ein neues Angebot haben, zögern Sie nicht, sich an das Leitungsteam unserer Bildungseinrichtung zu wenden. Abschließend danke ich allen, die mit ihrem Engagement dieses Bildungsangebot möglich machen. Gemeinsam gestalten wir eine lebendige Lern- und Begegnungsstätte für unsere Gemeinschaft – viel Freude und Erfolg beim Lernen!

Herzlichst Ihr



Oliver Quilling
Landrat Kreis Offenbach



Dreieich hat Geschmack – kulinarische Radtour

Rund um Dreieich führt diese ganz besondere Radtour, die Aktivität und Genuss auf schmackhafte Weise verbindet. Die entspannte leichte Tour lädt an interessanten Stellen zum Verweilen ein und führt rund um Dreieich zu vier besonderen kulinarischen Höhepunkten der Stadt. Sind auch Sie dabei!

Wann: Mittwoch, 03.09.2025

Treffpunkt:

Haus des lebenslangen Lernens, Dreieich

Weitere Informationen siehe unter Kursnummer 252D010917 auf Seite 10.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



© Gentle Bunny - AdobeStock.com

Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

vhs Kreis Offenbach	3
mit vhs Dreieich + vhs Rödermark Gesellschaft	3
Kultur – Gestalten	13
Gesundheit	23
Sprachen	39
Arbeit und Beruf	51
Grundbildung	56
Bildungsurlaub	58
vhs Dietzenbach	59
vhs Heusenstamm	71
vhs Rodgau	75
vhs Egelsbach	91
vhs Hainburg	91
vhs Langen	91
vhs Mühlheim	92
vhs Neu-Isenburg	92
vhs Obertshausen	92
vhs Seligenstadt	93
Stichwortverzeichnis	94
Anmeldeformulare	95



Impressum

Herausgeber: Kreis Offenbach
Der Kreisausschuss - Volkshochschule -
Frankfurter Str. 160 - 166
63303 Dreieich

Redaktion:
Susann Bretz
und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
der vhs Kreis Offenbach

Layout, Satz: Petra Baumgardt
Einzelbildnachweise bei der vhs
erfragen.

Druck: Offenbach-Post
Pressehaus Bintz-Verlag
GmbH & Co. KG

Auflage: 28.000

Volkshochschule Kreis Offenbach

Träger: Kreis Offenbach
Dezernent: Landrat Oliver Quilling

Hauptstelle:

Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)
Frankfurter Straße 160-166
63303 Dreieich-Sprendlingen
Tel.: 06103 3131-1313
Fax: 06103 3131-1399
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de
Internet: www.vhs-kreis-offenbach.de

Sprechzeiten:

Mo, Mi, Do, Fr: 08.00-12.30 Uhr
und Mo-Mi: 13.30-15.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Sie erhalten unter diesen Kontaktdaten auch alle Informationen zu den Angeboten der vhs Dreieich und der vhs Rödermark

Geschäftsstelle vhs Rödermark:

Dieburger Straße 9-11
63322 Rödermark – Ober-Roden
Tel.: 06074 922700
www.vhs-roedermark.de

Sprechzeiten Rödermark:

Mo: 12.30-15.30 Uhr
Di: 08.00-10.30 Uhr und Fr: 08.00-12.00 Uhr
(Deutsch-Sprechstunde)
Nicht in den hessischen Schulferien.

Leitungsteam:

Susann Bretz 06103 3131-1344
Pädagogische Leitung

Frank Roters 06103 3131-1355
Verwaltungsleitung

Informationen / Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Kreis Offenbach. Die Bedingungen für die vhs Dietzenbach, die vhs Heusenstamm und die vhs Rodgau entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Programmteil.

Es gilt die Gebührenordnung der vhs Kreis Offenbach, die wir Ihnen auf Anfrage zusenden. Sie finden diese auch im Internet.

Anmeldung

Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte oder Telefax) werden sofort nach Veröffentlichung der Veranstaltung entgegengenommen. Telefonische und elektronische Anmeldungen über die Internet-Seite www.vhs-kreis-offenbach.de sind ebenfalls möglich, sofern die anmeldende Person ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnahmeliste ist eine verbindliche Anmeldung. Anmeldungen, die bis 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn bei der vhs Kreis Offenbach eingehen, werden bestätigt. Sollten Sie innerhalb von 10 Tagen nach Anmeldung keine Bestätigung oder sonstige Benachrichtigung erhalten haben, setzen Sie sich bitte telefonisch mit der vhs Kreis Offenbach in Verbindung.

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Kreis Offenbach. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Auch wenn eine Person erst später einer Veranstaltung beitrifft, wird

die Gebühr berechnet, als ob diese Person die Veranstaltung von ihrem tatsächlichen Beginn an besucht hat. Ausnahme hiervon bilden langfristige Lehrgänge, die mindestens 100 Unterrichtseinheiten pro Semester umfassen. Hier sind die Gebühren für die Termine ab dem Zeitpunkt der Anmeldung zu zahlen. Die Gesamtteilnahmegebühr wird auf volle Euro-Beträge auf- oder abgerundet. Bei einer Kursgebühr von mehr als € 75,- ist auf Antrag Ratenzahlung möglich. Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch Gebühreneinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnahmegebühren eine Verwaltungsgebühr von € 2,50 pro Kurs für den entstehenden Verwaltungsaufwand. Personen, die per SEPA-Lastschrift zahlen, erhalten keine Rechnung.

Gebührenbefreiung

Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Für weitere Veranstaltungen entrichten diese Personen 80 % der Gebühr. Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage kann auf Antrag ebenfalls von der Gebührenpflicht befreit werden.

Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen.

Für Materialzuschläge sowie Prüfungsgebühren o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Gebührenermäßigung

Vollzeitschülerinnen/-schüler, Vollzeitstudentinnen /-studenten, Auszubildende, Rentnerinnen/ Rentner sowie Behinderte (Grad der Behinderung 50% und mehr), Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 80% der Gebühr. **Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden.**

Für Materialzuschläge sowie Prüfungsgebühren o.ä. Zusatzkosten wird keine Ermäßigung gewährt. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich, per E-Mail oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei einer der Geschäftsstellen der vhs Kreis Offenbach. Erklärungen per Telefon sind als Abmeldungen nicht zulässig. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt.

a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn **keine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurs-termin** bei der vhs Kreis Offenbach vorliegt. Ausnahme hiervon bilden langfristige Lehrgänge, die mindestens 100 Unterrichtseinheiten pro Semester umfassen. Hier ist eine Abmeldung zu jedem Zeitpunkt möglich; es sind dann die Gebühren für die Termine zu zahlen, die zwischen Beginn der Gebührenpflicht und dem Eingang der Abmeldung bei der vhs Kreis Offenbach liegen.

b) Bei Kursen mit 8 oder weniger Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn bis **drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung vorliegt**. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:

20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10 % der Gebühren

13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50 % der Gebühren

6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80 % der Gebühren

danach wird die volle Gebührensumme fällig.

Wird von der zurücktretenden Person eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs Kreis Offenbach auf die Zahlung der Rücktrittsgebühren verzichten, sofern die Ersatzperson die Gebührenpflicht der zurücktretenden Person in vollem Umfang übernimmt.

c) Die Rücktrittsbedingungen für Studienfahrten und -reisen entnehmen Sie bitte der jeweiligen Ausschreibung/Anmeldung.

Gebührenrückerstattung

1.) Teilnahmegebühren werden zurückerstattet, a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss, b) anteilig, wenn vorgesehene Veranstaltungstermine ausfallen und keine Nachholtermine vereinbart werden. Werden angebotene Nachholtermine nicht wahrgenommen, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung besteht auf Rückerstattung kein Anspruch, wenn dieser Anspruch in der Summe weniger als € 5,- beträgt.

2.) Teilnahmegebühren werden auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn vor Kursbeginn oder in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin/ ein Teilnehmer aus den folgenden Gründen nicht in der Lage ist, an der Veranstaltung bzw. weiter an einer Veranstaltung teilzunehmen:
– wenn sie/er wegen Krankheit nur maximal ein Drittel der Veranstaltung besuchen kann, analog bei Krankheit einer/eines nahen Familienangehörigen (Lebenspartnerin/Lebenspartner/Eltern/ Kinder), die der Pflege durch die Teilnehmerin/ den Teilnehmer bedarf,
– bei Tod einer/eines nahen Familienangehörigen (s.o.), wenn dadurch nur maximal die Hälfte der Veranstaltung besucht werden kann.

Ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen. Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung entfällt die Rückerstattung, wenn diese Summe weniger als € 5,- beträgt.

Kann eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer aus anderen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Gebühr.

Datenschutz

Die europäische Datenschutzgrundverordnung sieht eine Aufklärung über die Datenerhebung und eine Benachrichtigung aller Betroffenen vor, deren personenbezogene Daten automatisiert gespeichert werden.

Wir geben Ihnen daher Folgendes zur Kenntnis: Die vhs Kreis Offenbach bedient sich zur Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Dabei werden die Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend ihrer Anmeldung erfasst. Name, Vorname, Anschrift, Angaben zur Telekommunikation, die Einteilung in eine Altersgruppe, beantragter Ermäßigungsgrund (mit Nachweis) sowie im Falle des

Zahlungsverkehrs, die Bankverbindung werden in einer Datei gespeichert und mit den Daten zur gebuchten Veranstaltung verknüpft. Sie werden im Rahmen der Teilnahme an der von Ihnen belegten Veranstaltung von uns genutzt.

Die Daten werden aufbereitet und anonym für die Statistik des Deutschen Volkshochschulverbandes verarbeitet. Im Falle des Zahlungsverkehrs werden Name, Vorname, Bankverbindung, Zahlungssumme und Zahlgrund an die Sparkasse Langen-Seligenstadt übermittelt. Weitere Übermittlungen an Dritte finden nicht statt.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Unterschrift auf der Anmeldekarte bestätigen Sie auch die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu.

Sofern Ihre Daten für den ordnungsgemäßen Betrieb unserer Einrichtung nicht mehr benötigt werden, werden Sie von uns gelöscht. Dies ist in der Regel 10 Jahre nach der letzten Teilnahme an einer Veranstaltung der Fall. Sollten Sie eine vorherige Löschung wünschen, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Sie können jederzeit von uns schriftlich Auskunft verlangen, welche Ihrer Daten bei uns gespeichert sind.

Ferien (jeweils erster und letzter Ferientag)

Herbstferien: 06.10. – 18.10.2025

Weihnachtsferien: 22.12.2025 – 10.01.2026

In der Regel findet an Ferien- und Feiertagen kein Unterricht statt.

Semesterende: 31.01.2026

Mindestalter:

Das Mindestalter für die Teilnahme an den Veranstaltungen beträgt in der Regel 14 Jahre.

Teilnahmebescheinigungen:

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnahmegebühren entrichtet wurden.

Versicherung:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der vhs Kreis Offenbach sind gegen Unfälle versichert. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

Hausordnungen:

Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind. Besonders weisen wir auf das absolute Rauchverbot an hessischen Schulen hin, das für alle Personen gilt, die sich im Schulgebäude und auf dem Gelände aufhalten.

Programminweise:

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber – soweit möglich – rechtzeitig bekannt gegeben.

Das nächste Programm erscheint am

– 05.01.2025 (online)

– 10.01.2026 (gedruckt)

UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)

TN = Teilnehmende

Keine Haftung für Druckfehler.



GESELLSCHAFT

Was hält uns zusammen?

Die Volkshochschulen leiten ihren Bildungsauftrag aus den Prinzipien der Aufklärung und der Menschenrechte ab. „Bildung für alle!“ ist daher für uns nicht nur ein Schlagwort, sondern gelebte Demokratie. Wir fördern den öffentlichen Gedankenaustausch und möchten mit Ihnen die wichtigsten Themen unserer Zeit diskutieren. Dazu nehmen wir im Programmbereich Gesellschaft aktuelle, aber auch andere bedeutsame Themen aus Politik, Gesellschaft, Familie und Umwelt auf. Expertinnen und Experten, die weder politisch noch weltanschaulich Partei ergreifen, erläutern in unseren Vorträgen und Kursen verständlich auch komplexe Zusammenhänge.



vhs-Vortragsreihe FORUM AM MONTAG



Rechtsextreme Ideologien und Parteien erstarken – Wie erfolgreich sind unsere Ansätze der Demokratieförderung und Präventionsarbeit?

Seit Jahren arbeiten zahlreiche Institutionen, zivilgesellschaftliche Organisationen und Einrichtungen im Bereich der Demokratieförderung und Extremismusprävention. In Zeiten von Krisen, Kriegen und Unsicherheit nehmen ultranationalistische, rassistische, antisemitische und queerfeindliche Ideologien zu und die sogenannte demokratische Mitte schmilzt in vielen demokratischen Ländern an ihren Rändern. Angesichts dieser Entwicklungen wollen wir auf unserer Podiumsdiskussion die langjährige Praxis und die Erfahrungen in diesen Arbeitsfeldern kritisch betrachten und mit Experten sowie zivilgesellschaftlichen Akteuren darüber sprechen.

252D010001 vhs Dreieich
Dr. Reiner Becker, Demokratiezentrum Hessen,
Dr. Barbara Gruber, Universität für Weiterbildung
Krems, Marion Altenburg, Omas gegen Rechts e.V.,
Nora Zado, Demokratiezentrum Hessen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Di, 04.11.2025, 18.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -

In Zusammenarbeit mit Europe Direct Relais Rhein-
Main, der DEXT Fachstelle für Demokratieförderung
und phänomenübergreifende Extremismusprävention
und der Hessischen Landeszentrale für politische
Bildung
(tel.) Anmeldung erforderlich



Die Hydra des Dschihadismus – neue Bedrohungen und Chancen im Kampf gegen den Extremismus

Ist der politische Wandel in Syrien ein Signal
der Mäßigung für dschihadistische Bewegungen
weltweit? Bei einigen vielleicht, andere hingegen,
wie der IS in Syrien, sehen darin „Hochverrat“ und
drohen noch mehr Gewalt an. In Burkina Faso
wurde 2024 eines der schlimmsten Massaker von
Dschihadisten verübt – hunderte Menschen wurden
getötet. In Europa planen einzelne Extremisten
und kleinere Gruppen weiterhin Anschläge. Der Konflikt
zwischen Israel und der Hamas heizt ihren Fanatis-
mus zusätzlich an.

Wo liegen also die Chancen im weltweiten Kampf
gegen den islamistischen Extremismus – und insbe-
sondere in Europa? Und welche Präventionsansätze
sind gerade im politisch polarisierten Deutschland
am sinnvollsten und aussichtsreichsten? Der Vortrag
versucht, darauf erste Antworten zu finden.

252D010002 vhs Dreieich
Dr. Asiem El Difraoui, Politologe, Volkswirt,
Dokumentarfilm- und Buchautor
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne
Weber“

Mo, 17.11.2025, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -

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

Filmreihe: „Transformation“

Die Filmreihe ist eine Kooperation des Frauenbüros
Dreieich mit dem Evangelischen Dekanat Drei-
eich-Rodgau und der vhs Kreis Offenbach. Sie steht
dieses Jahr unter dem Motto „Transformation“.

Dreieich (Sprendlingen), Viktoria-Theater,
Offenbacher Str. 9a

Eintritt € 10,- auf allen Plätzen

Beginn 20.00 Uhr, Einlass ab 19.30 Uhr

Die Karten sind an der Abendkasse und online (mit
VVK-Gebühr) über die Seite des Kinos erhältlich.

Eine Anmeldung oder Reservierung über die vhs ist
nicht möglich.

• **Die Fotografin / Mi, 10.09.2025**

• **Die Saat des heiligen Feigenbaums /
Mi, 08.10.2025**

• **Der Buchspazierer / Mi, 12.11.2025**

• **Der Pinguin meines Lebens / Mi, 10.12.2025**

• **Emilia Pérez / Mi, 14.01.2026**



Recht und Finanzen

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Jeder kann in eine Situation geraten, in der er sei-
nen Willen nicht mehr äußern kann, sei es plötzlich,
z.B. durch Unfall oder aufgrund eines schleichenden
Prozesses, z.B. Demenz. Es gilt vorzubeugen! In
diesem Vortrag werden Patientenverfügung, Vorsor-
ge- und Betreuungsvollmacht sowohl rechtlich als
auch aus der medizinischen Praxis heraus erklärt.
Muster werden zur Verfügung gestellt. Riskieren Sie
nicht, dass Dritte, womöglich Personen, die Sie nicht
kennen, über Ihr Schicksal, Ihr Vermögen, Ihr Leben
und Sterben entscheiden!

252D010302 vhs Dreieich

Karl-Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt,
Christina Dölle, Koordinatorin Hospiz- und Palliativ-
beratungsdienst Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Offenbach

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“

Fr, 31.10.2025, 15.00-18.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

Infomaterial zum Preis von € 5,- ist bei den Referen-
ten erhältlich.

(tel.) Anmeldung erforderlich

Patientinnen- und Patientenverfügung sowie Vorsorgevollmacht

Patientinnen- und Patientenverfügung, Betreuungs-
vollmacht, Patientenverfügung - wie unterschei-
den sich die einzelnen Willenserklärungen? Wer
benötigt für welchen Fall welche Erklärung? Wel-
chen Inhalt und welche Form sollte diese haben?
Vorschläge hinsichtlich dieser drei Verfügungen bzw.
Vollmachten werden den Teilnehmenden unterbrei-
tet. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten,
insbesondere aber an Patientinnen und Patienten,
Pflegebedürftige und/oder deren Angehörige.

252R010301 vhs Rödermark

Jörn Breitung, Rechtsanwalt

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrun-
nenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 26.11.2025, 18.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erbeten

Erbrecht und Testamentgestaltung

Mit einem Testament bestimmen Sie, was mit Ihrem
Eigentum nach Ihrem Tod geschehen soll. Voraus-
setzung hierfür ist aber immer, dass es rechtlich
richtig umgesetzt wird. Immer wieder beschäftigen
Erbrechtsfälle die Gerichte, wenn der letzte Wille
nicht korrekt abgefasst wurde. Der Vortrag gibt eine
erste Hilfestellung.

Folgende Bereiche werden u. a. erläutert: Erben
ohne Testament, Testamentsformen, Pflichtteilsrecht,
Gestaltungsmittel - was kann wie geregelt werden?,
Steuerrecht, Patchwork-Familie und Internationales
Erbrecht. Im Anschluss an den Vortrag wird ausrei-
chend Zeit sein, um Fragen zu stellen.

252D010305 vhs Dreieich

Karl-Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“

Fr, 14.11.2025, 15.00-18.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

(tel.) Anmeldung erforderlich



Die eigenen vier Wände: Geht wieder was? Zur Entwicklung der Immobilienpreise

Nur gut 40 Prozent der Deutschen wohnen in den
eigenen vier Wänden, die Mehrheit hierzulande
zahlt Miete. Die Preise für Häuser und Wohnun-
gen in Deutschland waren bis 2022 gestiegen, ehe
sie dann etwas gesunken und sich nun seitwärts
bewegen. Aber der Wohnungsbau hierzulande ist
reguliert eingebrochen, nicht zuletzt wegen höherer
Baukosten und steigender Zinsen.

Auf die Entwicklung der Immobilienpreise und
deren Auswirkungen für die Wirtschaft geht ein
Experte der Bundesbank ein.

252D010314

vhs Dreieich

Matthias Endres

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

Di, 01.10.2025, 18.00-20.15 Uhr

kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank.

Das neue Sparbuch der Deutschen?

- Die wachsende Bedeutung von ETFs an den Finanzmärkten

Sinkende Zinsen machen das „klassische“ Sparbuch
für viele Menschen zunehmend unattraktiver. Viele
Anlegerinnen und Anleger legen ihr Geld daher
immer öfter in ETFs (Exchange Traded Funds) an.
Hierbei handelt es sich um Publikumsfonds, die an
der Börse gehandelt werden.

Aber wie funktionieren ETFs, wie unterscheiden sie
sich von „klassischen“ Investmentfonds und warum
beschäftigt sich die Deutsche Bundesbank mit sol-
chen Themen? Diese und weitere Fragen beantwor-
tet Ihnen ein Experte der Deutschen Bundesbank in
einem anschaulichen Vortrag.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglich-
keit, Fragen zu stellen und zu diskutieren. Es erfolgt
keine Anlageberatung.

252D010315

vhs Dreieich

Björn Beckmann

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

Do, 30.10.2025, 18.00-20.15 Uhr

kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank.



Financial Education für Frauen - Das kleine 1 x 1 der Finanzen

„Ach, darum kümmere ich mich später.“ Der Gedanke ist erst einmal nachvollziehbar, aber leider ist es wichtig, und es lohnt sich ungemein, die Weichen für die privaten Finanzen richtig und möglichst früh zu stellen.

Besprochen werden Themen, die man in der Schule nicht lernt, die aber lebenslange Begleiter sind. Wir werden sehen, wie man sein Einkommen kurz-, mittel- und langfristig richtig verwendet, um seine Ziele zu erreichen. Welche Absicherungen sind aus Sicht von Wissenschaft und Verbraucherschutz wichtig? Es wird erklärt, was bei Familienplanung und Care-Arbeit aus finanzieller Sicht zu beachten ist, wie man passives Einkommen aufbaut, das Thema Nachhaltigkeit berücksichtigt und staatliche Förderungen richtig nutzt.

252D010316 vhs Dreieich
Stefanie Gorgosch, selbstständige Finanzberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Do, 25.09.2025, 18.00-20.15 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Stefanie Gorgosch

Finanzen und Vorsorge für Kinder

Welche Finanzthemen betreffen Ihr Kind von der Geburt bis zum Berufseinstieg?

Auf Basis einer wissenschaftlichen Analyse und Verbraucherschutzempfehlungen klären wir, was passiert, wenn Ihr Kind erkrankt oder einen Unfall erleidet. Haben Krankheiten von heute Einfluss auf wichtige Absicherungen von morgen? Wir schauen uns an, was passiert, wenn Ihr Kind einen Schaden verursacht und worauf Eltern bei ihrer eigenen Absicherung gegenüber den Kindern achten müssen. Zum Schluss lernen Sie, wie man richtig für's Kind spart und wie man ihm schon heute den Ruhestand erleichtern kann.

252D010317 vhs Dreieich
Stefanie Gorgosch, selbstständige Finanzberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Do, 23.10.2025, 18.00-20.15 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Immobilienkauf - gewusst wie!

Sie suchen eine Immobilie zur Eigennutzung oder als Kapitalanlage?

Wir klären, welche Immobilie zu Ihnen passen könnte und ob es sich mehr lohnt, sie selbst zu bewohnen oder zu vermieten. Wir schauen uns den Kaufprozess an und was für eine Finanzierung benötigt wird.

Eigenkapital, Zinsbindung, Sondertilgung, Bereitstellungszinsen, Erbpacht, Auflassungsvormerkung – was steckt dahinter und worauf sollte man achten?

Wir werden sehen, was für Vermieter wichtig zu wissen ist. Worum muss man sich selbst kümmern und was übernimmt eine Hausverwaltung? Zum Schluss kalkulieren wir Miete, Kosten, Abschreibung und Rendite.

252D010318 vhs Dreieich
Stefanie Gorgosch, selbstständige Finanzberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Do, 13.11.2025, 18.00-20.15 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist eine Arbeitsgemeinschaft zwischen dem Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB) und den deutschen Volkshochschulen. Hier finden Sie die Angebote der Arbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Kreis Offenbach. Diese werden in der Regel finanziell durch Arbeit und Leben Hessen unterstützt.



Deine Rechte in Ausbildung und Beruf für Zugewanderte und ihre Angehörigen

An vier Abenden befassen wir uns leicht verständlich mit den Themen

- Einführung in das Arbeitsrecht
- Grundsätzliches über Betriebe in Deutschland und Arbeitsverträge
- Prekäre Arbeitssituation
- Urlaub, Arbeitszeit und Verträge

Für Fragen wird es ausreichend Zeit geben. Mit Unterstützung des Kreisaußenländerbeirates Offenbach und in Kooperation mit der Arbeiterwohlfahrt KV Offenbach-Stadt e.V.

252K081301
Rolf Müller, Ali Karakale, Maria Aniol
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“

Do, ab 04.09.2025, 18.00-20.30 Uhr
gebührenfrei, 4 Termine, 12 UE, (tel.) Anmeldung erforderlich

Mein Alter, meine Gesundheit und ich - Fit für den Alltag

Ernährung, Bewegung und Entspannung sind die Säulen, um den Anforderungen in Beruf und Alltag gewachsen zu sein. Es gibt Raum für Informationen und neue Erkenntnisse, für Ruhe und Entspannung und Strategieentwicklung für die Umsetzung im Alltag

Unbedingt mitbringen: Bettwäsche (Schlafsäcke sind nicht erlaubt)

252K083001
Arbeit und Leben
Naturfreundehaus Rodenbach

Fr, 24.10.2025, 18.00 Uhr bis So, 26.10.2025, 16.00 Uhr
kostenfrei, 3 Termine, 30 UE, mit Übernachtung
Anmeldung an Frank Winter, DGB Hainburg,
E-Mail: frank-winter@web.de

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Photovoltaik für mich

- Wie erzeuge ich meinen eigenen Strom?

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

252D010011 vhs Dreieich
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater,
Michael Sterker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Di, 21.10.2025, 19.00-21.15 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Neue Heizung für den Bestandsbau

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

252D010012 vhs Dreieich
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater,
Michael Sterker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Di, 28.10.2025, 19.00-21.15 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Wohngebäude energetisch sanieren

Wie reduziere ich mit welchen Zielen sinnvoll die Wärmeverluste eines Wohngebäudes? Im Vortrag werden die Wärmeverluste bei einem Gebäude aufgezeigt, die für ein behagliches Wohnen durch die Heizungsanlage auszugleichen sind. Maßnahmen, mit denen die verschiedenen Verluste reduziert werden können, werden genauso thematisiert, wie mit Hilfe einer Grenzkostenbetrachtung die Höhe der Sanierungskosten berechnet werden kann. Neben der sinnvollen Reihenfolge bei der Sanierung der verschiedenen Bauteile werden auch Fördermöglichkeiten angesprochen. Der Vortrag ersetzt keine individuelle Beratung.

252D010013 vhs Dreieich
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater,
Michael Sterker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Di, 11.11.2025, 19.00-21.15 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Licht aus! Sterne an!

Durch moderne LED-Leuchten sinkt theoretisch der Stromverbrauch für die Beleuchtung. Wie so oft werden die Einspareffekte durch Rebound-Effekte teilweise zunichte gemacht. Eine Nebenwirkung ist, dass immer mehr Leuchten eingesetzt werden, wo bisher keine Beleuchtung vorhanden war. Lichtverschmutzung ist ein bisher wenig beachtete Belastung, die sich daraus für Mensch und Natur ergibt. Es wird immer öfter, mehr, länger und bunter beleuchtet mit entsprechenden Auswirkungen auf Tierwelt, Ortsbild, Nachbarschaft, Klima/Energie und Sternenhimmel. Dem gegenüber bestehen rechtliche und technische Unsicherheiten und es fehlen Strategien beim Umgang mit Kunstlicht auf kommunaler Ebene ebenso wie bei politischen Entscheidungsträgern, Planern oder Naturschutzverbänden.

252D010014 vhs Dreieich
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater,
Michael Sterker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Di, 25.11.2025, 19.00-21.15 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

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

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“ vermitteln wir praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln.

Begrüßen Sie mit uns die Expertinnen und Experten in Sachen Klimaschutz und nehmen Sie aktiv am Chat teil!

In der Webinar-Reihe zeigen wir, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung. Mit verständlichen Einblicken und alltagstauglichen Tipps laden wir alle Interessierten zum Mitdenken und Handeln ein. Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Weitere Informationen zur Webinar-Reihe finden Sie hier: <https://www.vhs-bw.de/projekte/vhs-goes-green-2>

Online-Vortrag: Klima und Mensch - Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

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

252K010016
Prof. Dr. Latif Mojib

online
Mi, 08.10.2025, 18.00-19.30 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Klima und Gesundheit - Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft

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

252K010018
Dr. Julian Weilbacher

online
Di, 04.11.2025, 18.00-19.30 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



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

Max Bömelburg vom Konzeptwerk Neue Ökonomie und dem Bündnis Bits & Bäume spricht über die sozial-ökologischen Folgen der Digitalisierung. Als Bildungsreferent an der Schnittstelle von Umwelt, Digitalisierung und gesellschaftlicher Transformation beschäftigt er sich mit der Frage, wie digitale Technologien nachhaltig und gemeinwohlorientiert gestaltet werden können. In seinem Vortrag beleuchtet er aktuelle Entwicklungen wie den wachsenden Energieverbrauch digitaler Infrastrukturen, den Einsatz von Künstlicher Intelligenz und die globalen Auswirkungen digitaler Lieferketten. Dabei wird deutlich, dass Digitalisierung nicht per se klimafreundlich ist.

252K010020
Max Bömelburg

online
Mi, 03.12.2025, 18.00-19.30 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



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

Wie können wir im Alltag klimafreundlich einkaufen – ob beim Lebensmitteleinkauf, in der Mode oder bei Alltagsgegenständen? In diesem Webinar erhalten Sie praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich. Marret Bähr vom Kompetenzzentrum für nachhaltige Beschaffung und Vergabe Schleswig-Holstein (KNBV.SH) vermittelt anschaulich, welche ökologischen und sozialen Auswirkungen Konsumentscheidungen haben und welche konkreten Handlungsmöglichkeiten es für Verbraucher*innen gibt, um Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen.

252K010021
Marret Bähr

online
Di, 27.01.2026, 18.00-19.30 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Pilzlehrwanderung in den artenreichen Wäldern Neu-Isenburgs

Wandern Sie mit Harald Sattler, einem naturbegeisterten Mykologen und Pilzsachverständigen, durch den Wald im Herbst, seien Sie neugierig auf einen Einblick in unser Fungiversum und erfahren Sie viel Interessantes über die Vielfalt der Pilze, ihre wichtigen Funktionen im Ökosystem Wald und entdecken Sie die Schönheit der Pilze.

In unserer Pilzlehrwanderung vermitteln wir nicht nur wichtige Regeln für das gefahrlose und natur-schonende Sammeln, sondern erklären auch anhand der vor Ort gefundenen Fruchtkörper die Bestimmungsmerkmale und weisen auf typische giftige „Verwechslungspilze“ hin. Vordergrund der Pilzlehrwanderung steht die Wissenserweiterung, nicht das Sammeln von Pilzen. Gefundene Speisepilze können aber sehr gerne für den Verzehr gesammelt werden. Am Ende der Exkursion werden die gefundenen Speisepilze vom Kursleiter gesichtet und zum Verzehr freigegeben.

Bitte angemessene Kleidung, festes Schuhwerk, Messer und Korb mitbringen (wer sammeln möchte) und für Insektenschutz sorgen. Die vhs Kreis Offenbach übernimmt keine Gewähr.

252K010410

Harald Sattler, Pilzsachverständiger der DGfM
Neu-Isenburg (Treffpunkt wird noch bekannt gegeben).

Fr, 12.09.2025, 14.30-17.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

252K010411

Harald Sattler, Pilzsachverständiger der DGfM
Neu-Isenburg (Treffpunkt wird noch bekannt gegeben).

Do, 25.09.2025, 14.00-17.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen in Nieder-Roden kennen lernen

Odernennig, Blutwurz oder Kleines Habichtskraut sowie viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle Bereicherung der Hausapotheke und Küche. Was hilft bei Stimmbandreizung, Halsschmerzen, Fußpilz oder stärkt die Sehkraft?

Auf einem landschaftlich reizvollen Spaziergang lernen Sie Heilkräuter und schmackhafte Wildpflanzen mit Hilfe eines Arbeitsblattes anhand eindeutiger Merkmale erkennen. Sie erhalten Tee- und Kochrezepte und erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie Heilkräutertees, Speisen u.a. für Ihre Gesundheit selber zubereiten. Bitte Schreibrett, Stift und Lupe mitbringen.

252K010412

Marion Bredemeier, Phytotherapeutin, Dipl.-Ing.
Landespflege

Treffpunkt: **Rodgau (Nieder-Roden)**, Parkplatz an der verl. Römerstr./Babenhäuser Weg, rechts hinter der Brücke über die B45 neu

Sa, 20.09.2025, 15.00-18.00 Uhr

€ 17,- inkl. Kursmaterial, 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Sa, 30.08.2025, 11.00-18.00 Uhr

Dreieich-Dreieichenhain,
Familienzentrum Die Winkelsmühle
Veranstalter: Ev. Dekanat Dreieich-Rodgau





Raus in die Natur - Kräuter und andere Schönheiten entdecken

Der Weg führt am Rande von Ober-Roden und Waldacker vorbei an Wiesen, Felder und Wälder. Es werden unterschiedliche Wiesen- und Waldkräuter vorgestellt. Durch den achtsamen Aufenthalt in der Natur können wir mehr beobachten, unser Bewusstsein für die Umwelt noch mehr öffnen und gleichzeitig Stress abbauen. Sie erleben angenehme Stunden und einen schönen Tag, den wir mit einer kleinen Überraschung beenden.
Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Getränk zur eigenen Versorgung
252R010413 vhs Rödermark
Angelika Tank, Gesundheitsberaterin
Rödermark (Ober-Roden), Parkplatz an d. Feuerwehr, Kapellenstr. 20
Sa, 20.09.2025, 14.00-17.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

Kräuter und ihre Heilwirkung

Auf einer Wanderung erfahren Sie Leckeres und Gesundes aus dem Herbst im Raum Ober-Roden. Unsere Beikräuter geben uns so viele wertvolle Stoffe, die man einfach kennenlernen sollte. Unterscheidungen und Erkennen von Kräutern, ihre Zubereitung und die Haltbarkeit werden erläutert. Die Teilnehmenden erfahren jede Menge Wissenswertes und lernen verschiedene Anwendungen z.B. Tee, Fußbäder und Zubereitung von Köstlichkeiten kennen.
Bitte mitbringen: Messer, Korb, Trinkwasser
252R010414 vhs Rödermark
Angelika Tank, Gesundheitsberaterin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Treffpunkt vor dem Eingang
Sa, 18.10.2025, 14.00-17.00 Uhr
€ 11,- (sowie € 8,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen.), 1 Termin, 4 UE

Schlangen – Meister der Anpassung

Schlangen sind Anpassungskünstler. Mit fast 4000 Arten haben sie nahezu jeden Lebensraum auf der Welt erobert – von tropischen Regenwäldern, über trockene Wüsten bis hin zu Meeren. Der Vortrag beleuchtet die Verschiedenheit dieser Tiere, ihre Fortbewegung, Sinne, Gifte und Jagdstrategien. Anhand ausgewählter Beispiele wird gezeigt, wie die Evolution Vielfalt und Spezialisierung hervorgebracht hat. Erleben Sie einen Einblick in die Lebensweise von Schlangen in Deutschland und weltweit.
252R010416 vhs Rödermark
Dr. Philipp Berg
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 29.10.2025, 19.30-21.15 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Rödermark e.V.

Der Biber im Kreis Offenbach

Die Rückkehr des Bibers an unsere Gewässer ist eine Erfolgsgeschichte. Der große Nager renaturiert Gewässer und schafft Biotop völlig kostenlos und effektiver, als der Mensch dies könnte. Da er dies ohne Rücksicht auf die Belange des Menschen tut, kommt es auch zu Konflikten. Der Vortrag zeigt auf, wie es um den Biber im Kreis Offenbach bestellt ist, wo es Probleme gibt und wie Lösungsansätze aussehen könnten.
252R010417 vhs Rödermark
Dr. Adela Zatecky, NABU-Biberbetreuerin des Kreises Offenbach

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 12.11.2025, 19.30-21.15 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Rödermark e.V.

Vogelschlag an Glasscheiben

Ein dumpfer Knall, ein verräterischer Fleck an der Scheibe und im schlimmsten Fall ein toter Vogel auf dem Boden: Allein in Deutschland sterben laut Hochrechnungen der Vogelschutzwarten jedes Jahr 100 Millionen Vögel durch den Aufprall gegen Glasscheiben. Da immer mehr Glas verbaut wird, steigt die Zahl der verunglückten Vögel höchstwahrscheinlich weiter. Der Vortrag beleuchtet das Problem und zeigt auf, was man zum Vogelschutz an Glasscheiben tun kann und welche Maßnahmen am besten helfen.
252R010418 vhs Rödermark
Dr. Winfried Winter, Umweltmediziner i.R.
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 03.12.2025, 19.30-21.15 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Rödermark e.V.

Online-Kurs: Willkommen Hund – der neue Mitbewohner

Das Webinar vermittelt werdenden oder frischgebackenen (Erst-)Hunde-Besitzern ein Basiswissen bzw. Wissenswertes über Hunde: Von Anschaffung, über Erziehung, bis zu Kommunikation und mehr, um sie gut auf die gemeinsame Zeit vorzubereiten. Also auch gerne für „Wiederholungstäter“, die ihr Know-how erneuern möchten. Der letzte Teil behandelt Tierschutzhunde und ihre Besonderheiten, um auch hier einen guten Start für das Zusammenleben zu ermöglichen. Nach jeder Einheit können Fragen gestellt werden.
252K010400
Brigitte Scheid, zertifizierte Hundetrainerin
vhs.cloud
Do, ab 11.09.2025, 18.00-20.15 Uhr
€ 24,-, 3 Termine, 9 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich



Vom Schaf zum Pullover - für Erwachsene

Nach einem Hofrundgang und dem Besuch bei Hühnern und Enten lernen wir die Schafe kennen und erleben sie hautnah. Wir zeigen, wie Wolle nach der Schur verarbeitet, d.h. gezupft, gewaschen und gekämmt wird. Anschließend stellen wir eigene Heilwolle/Fettwolle her, wobei ein Faden gesponnen und das Spinnrad ausprobiert wird. Wir erklären individuell auf die Gruppe abgestimmt, Historisches über Schafe, Wolle, Heilwirkung und Handwerk. Es kann ein Schafwollkissen mit hauseigener, wunderbarer, gekämmter, weicher Wolle hergestellt werden. Bitte angemessene Kleidung, vor allem festes Schuhwerk tragen!
Kaffee/Tee/Gebäck steht zur Verfügung.

252D010420 vhs Dreieich
Sibylle Ruppertsberg
Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4
So, 21.09.2025, 14.00-17.00 Uhr
€ 11,- sowie Materialkosten in Höhe von € 9,- bitte direkt an die Kursleiterin zahlen, 1 Termin, 4 UE

252D010421
Sibylle Ruppertsberg vhs Dreieich
Dreieich (Sprendlingen), FIVE SHEEP, Seegewann 4
So, 28.09.2025, 14.00-17.00 Uhr
€ 11,- sowie Materialkosten in Höhe von € 9,- bitte direkt an die Kursleiterin zahlen, 1 Termin, 4 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich



Zukunftsgerechte Energie für Alle Wissen - Wollen - Wege finden

Eine Veranstaltung der vhs Kreis Offenbach im Rahmen der Bildungsreihe „Zukunftsgerechte Energie für Alle: Wissen - Wollen - Wege finden“. Gefördert durch LEA LandesEnergieAgentur Hessen mit Mitteln des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlicher Raum.

Energie trifft Umwelt: Reinigungsmittel selber herstellen

- Kleingruppe
Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir ein Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel, WC-Tabs und flüssiges Waschmittel her. Zudem werden Ihnen natürliche Alternativen zu Deo, Shampoo und Haarpflege präsentiert. Die eigene Herstellung klassischer Putz- und Körperpflegemittel ist kostengünstig und energiesparend möglich. Die Umwelt und die Gesundheit werden geschont. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen.
Bitte mitbringen: leere Sprühflasche, fünf Schraubgläser zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien
252R010412
Aurelia Schuster
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 14.09.2025, 11.00-14.00 Uhr
gebührenfrei, bitte € 4,- für Material bar an die Kursleitung zahlen, 4-7 TN

Weihnachtsseife selber sieden

- Kleingruppe
Wie wäre es dieses Jahr mit einem persönlich gestalteten und wundervoll duftenden Weihnachts-geschenk für die Familie, Kollegen oder Freunde? In diesem Kurs sieden wir im klassischen Kaltsiedverfahren eigene Seifen mit verschiedenen Weihnachtsdüften, Gewürzen und Deko. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu.
Jeder Teilnehmende erhält aus einer große Seifenmasse ca. 500g und befüllt damit die selbst mitgebrachten Formen.
Bitte mitbringen: Gummi-/Latexhandschuhe, ein altes Handtuch zum Einwickeln der Seife; kleine, leere Joghurtbecher oder Silikonformen (nicht mehr für Speisen verwenden), sowie eine Schürze oder altes Hemd. Eine Schutzbrille ist von Vorteil und eine stabile Tasche/Korb zum Transportieren der frischen Seife, Pausenverpflegung.
252R010415 vhs Rödermark
Jannine Wistoff
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 08.11.2025, 10.30-15.00 Uhr
€ 32,- (sowie € 10,- für Material bitte bar an die Kursleitung zahlen.), 1 Termin, 6 UE, 4-7 TN



Pädagogik, Eltern und Familie

Vortrag: Kindersicherheit zuhause - Kleinkinder praxisnah vor Unfällen schützen

Babys und Kleinkinder zählen zur höchsten Unfallrisikogruppe. Ca. 80 % aller schlimmen Unfälle in den ersten 2 Lebensjahren passieren im eigenen Zuhause! Mithilfe dieses 1,5-stündigen Vortrags lernen Sie durch praxisnahe Aufklärung sowie einfache Lösungserarbeitung für den Alltag, wie Sie gefährliche Risiken und auch versteckte Gefahren erkennen und bestmöglich die meisten Unfälle ganz einfach und unkompliziert verhindern können.

252D010506 vhs Dreieich
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Fr, 14.11.2025, 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Online-Vortrag: Kleinkind - häufige Unfallursachen und einfache Lösungen im Alltag
Kleinkinder sind die höchste Risikogruppe bei Unfällen, und die meisten passieren im privaten Umfeld. Auf welche typischen Verletzungen sollten Eltern besonders achten, welches sind die häufigsten Ursachen und wie lassen sich diese Unfälle ganz einfach und vor allem nachhaltig im Alltag verhindern, ohne teure Produkte kaufen zu müssen?

252K010505
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin
vhs.cloud
Di, 09.12.2025, 19.30-21.00 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Daniela Kambor

Online-Vortrag: Babys/Kleinkinder und Haustiere - Sicheres Zusammenleben und Gefahren im Alltag

Ein Haustier wird oft wie ein Familienmitglied geliebt. Wenn Babys dazu kommen, ist es jedoch wichtig, im Alltag einige Dinge zu beachten, den Umgang mit den Haustieren anzupassen und diese kindersicher einzubinden. Vielen Eltern ist gar nicht bewusst, dass erstaunlich viele, teils schwerwiegende Unfälle mit ihren geliebten Haustieren und Kindern passieren (ca. 59%), die meist vermeidbar gewesen wären. Wir schauen genau hin und überlegen praxisnah, wie Sie den Alltag mit Ihren Haustieren liebevoll kindersicher gestalten können.

252K010510
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin
vhs.cloud
Di, 09.09.2025, 19.30-21.00 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Aufgepasst! Gefährliche Lebensmittel für Babys und Kleinkinder bis 3 Jahre

Für Sie als Eltern stehen die Gesundheit und Sicherheit Ihrer Babys und Kleinkinder an erster Stelle, was in vielen alltäglichen Bereichen bereits gekannt umgesetzt wird. Aber auch einige für uns Erwachsene alltägliche Lebensmittel können gefährlich für die ganz Kleinen sein. Ab wann vertragen sie welche Lebensmittel und warum manche nicht? Wir gehen auf die körperliche Entwicklung der Kinder in diesem Zusammenhang ein, sprechen über einige wichtige Lebensmittel, die Auswirkungen und natürlich auch über mögliche Alternativen und Tipps.

252K010511
Daniela Kambor, Kindersicherheitsexpertin
vhs.cloud
Do, 23.10.2025, 19.30-21.00 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Mitbestimmung von Kindern - trotz Alltagswahnsinn ermöglichen

„Ich will aber selbst entscheiden!“ – Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Mitgestaltung und Selbstbestimmung. Doch im hektischen Familienalltag zwischen Terminen, Haushalt und Zeitdruck bleibt oft wenig Raum, um Kinder wirklich mitentscheiden zu lassen. Wie kann es trotzdem gelingen, Partizipation im Alltag zu leben? In diesem Online-Vortrag geht es um alltagsnahe, praktische Wege, wie Mitbestimmung kindgerecht und ohne zusätzlichen Stress gelingen kann.

252K010514
Enikő Batancs, B.A. Kindergartenpädagogik, Erzieherin, autorisierte Gordon-Familientrainerin
vhs.cloud
Fr, 30.01.2026, 16.30-18.00 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Tagespflege oder Kita - was passt besser zu uns?

Die Wahl der richtigen Betreuungsform ist für viele Eltern eine der wichtigsten Entscheidungen in den ersten Lebensjahren ihres Kindes. Doch worin unterscheiden sich eigentlich Kindertagespflege und Kindertagesstätte? Welche Betreuungsform passt zu den Bedürfnissen Ihres Kindes – und zu Ihrer Familie? Wie unterscheiden sich Tagespflegepersonen und Kita-Fachkräfte in ihrer Arbeitsweise? Welche Vor- und Nachteile bieten beide Modelle?

252K010516
Enikő Batancs, B.A. Kindergartenpädagogik, Erzieherin, autorisierte Gordon-Familientrainerin
vhs.cloud
Fr, 16.01.2026, 16.30-18.00 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Yoga für Kinder (5-10 Jahre)

Kursbeschreibungen siehe S. 26
252D030160 und 252D030161
Meike Eichner



Für Paare und Singles

Vortrag: Narzissmus in Partnerschaften

Im gegenwärtigen gesellschaftlichen Diskurs ist Narzissmus ein viel beachteter und diskutierter Begriff. Besonders in den sozialen Medien ist eine breite Auseinandersetzung mit Narzissmus und dessen Folgen in Beziehungen zu beobachten. Im Rahmen der Veranstaltung sollen folgende Fragen gemeinsam geklärt werden: Was ist Narzissmus? Wie kann man ihn in Partnerschaften erkennen? Welche Wege kann es geben, um sich aus narzisstischen Beziehungen zu lösen? Die Dozentinnen der Veranstaltung sind Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle des Vereins „Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V.“.

252D010607 vhs Dreieich
Kirsten Michler, Nena Hollerbach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Di, 30.09.2025, 19.00-20.30 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich
Ein Informationsabend in Kooperation mit „Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V.“



Partnerwahl - Warum lande ich immer bei den Falschen?

- Kleingruppe

Die geplatze Hollywood-Story und was das mit unseren Erwartungen zu tun hat: Oft landen wir aus der Verliebtheit heraus hart auf dem Boden der Tatsachen und fragen uns: „Wie konnte das passieren? Was habe ich nicht gesehen? Warum passiert mir das immer?“ Worauf Sie bei Ihrer Partnerwahl achten sollten, welche Fragen Sie im Dating stellen können und was das mit Ihrer Familie zu tun hat, darum geht es in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial
252D010610 vhs Dreieich
Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Fr, 23.01.2026, 17.00-20.00 Uhr
€ 22,-; 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Streit und Konflikte: weniger Verletzungen - mehr gegenseitiges Verstehen

- Kleingruppe

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

252D010611 vhs Dreieich
Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Fr, 14.11.2025, 17.00-20.00 Uhr
€ 22,-; 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN



Gelungene Kommunikation in der Partnerschaft - Leichter leben zu zweit - Kleingruppe

In einer Partnerschaft möchten wir uns verstanden und geliebt fühlen, uns fallen lassen können. Dafür ist es unerlässlich, uns einander mitzuteilen: unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Bedürfnisse. Doch tun wir dies tatsächlich? Und wie teilen wir uns mit? Wie können wir Missverständnisse und Verletzungen vermeiden? Dieser Kurs gibt konkrete Anregungen für eine gelungene Kommunikation in der Partnerschaft.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, gerne eigene Fallbeispiele

252D010612 vhs Dreieich
Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Fr, 05.09.2025, 17.00-20.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Last mit der Lust - Über Sex reden will gelernt sein - Kleingruppe

Auch Sex ist Kommunikation und guter Sex ist gerade in längeren Beziehungen oft ein Thema. Mögliche Hintergründe schauen wir uns genauer an. Dabei geht es um Mythen und Vorurteile, dass sich Vorlieben mit den Jahren verändern dürfen und wie wir Sex im Alltag leben oder eben auch nicht leben. Und überhaupt über Sex zu reden will gelernt sein. Teilnahme als Paar und als Einzelperson möglich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

252D010613 vhs Dreieich
Diana Reitze, Psychologische Beraterin, Paarberaterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Fr, 26.09.2025, 17.00-20.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Paar-Gesundheit stärken - ein Kurs für Paare in 8 Abenden

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

252D010614 vhs Dreieich
Ralph Wellhöfer, Dipl. Päd., syst. Familien- und Paartherapeut

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Di, 30.09., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12., 13.01. und 27.01.2026, 18.00-20.15 Uhr
€ 65,- (pro Person, bitte paarweise anmelden), 8 Termine, 24 UE

Zeichne deinen Neurobaum - Innere Stärke sichtbar machen

Mit der Methode der Neurographik® gestaltest du deinen persönlichen Lebensbaum. Durch gezielte Linienführung und neurographisches Zeichnen förderst du neuronale Vernetzung, stärkst innere Ressourcen und machst unbewusste Prozesse sichtbar. Der kreative Prozess unterstützt Klarheit, Selbstreflexion und persönliche Entwicklung. Keine Vorkenntnisse nötig.

Benötigte Materialien: Buntstifte, schwarzer Fine-liner, Textmarker. Bei Bedarf können diese auch bei der Kursleitung erworben werden (ca. 10 bis 15 €).
252D010615 vhs Dreieich

Sonja Record

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
Do, 18.09.2025, 18.15-20.30 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE



Zeichne dein Wachstumspotenzial mit dem Neurobaum

Mit der Methode der Neurographik® gestaltest du deinen persönlichen Lebensbaum. Durch gezielte Linienführung und neurographisches Zeichnen förderst du neuronale Vernetzung, stärkst innere Ressourcen und machst unbewusste Prozesse sichtbar. Der kreative Prozess unterstützt Klarheit, Selbstreflexion und persönliche Entwicklung. Keine Vorkenntnisse nötig.

Benötigte Materialien: Buntstifte, schwarzer Fine-liner, Textmarker. Bei Bedarf können diese auch bei der Kursleitung erworben werden (ca. 10 bis 15 €).
252D010616 vhs Dreieich

Sonja Record

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
Do, 09.10.2025, 18.15-20.30 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE

Mit dem Neurobaum Ressourcen aktivieren und Zukunft gestalten

Mit der Methode der Neurographik® gestaltest du deinen persönlichen Lebensbaum. Durch gezielte Linienführung und neurographisches Zeichnen förderst du neuronale Vernetzung, stärkst innere Ressourcen und machst unbewusste Prozesse sichtbar. Der kreative Prozess unterstützt Klarheit, Selbstreflexion und persönliche Entwicklung. Keine Vorkenntnisse nötig.

Benötigte Materialien: Buntstifte, schwarzer Fine-liner, Textmarker. Bei Bedarf können diese auch bei der Kursleitung erworben werden (ca. 10 bis 15 €).
252D010617 vhs Dreieich

Sonja Record

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
Do, 30.10.2025, 18.15-20.30 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE

Wie trauert man „richtig“? Fragen zur Trauerkultur

Unsere Trauerkultur kennen wir aus Situationen, in denen jemand verstorben ist, der uns bekannt war oder gar nahestand. Wir haben gelernt, wie man sich zu verhalten hat, wie eine Beerdigung ablaufen kann und wie man sich „richtig“ verhält. Dabei gibt es zu manchen sehr alten Gewohnheiten Fragen und Diskussionen, ob man das denn genau so machen müsse.

252D010620 vhs Dreieich
Damian Sassin, freier Theologe und Redner

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, 08.09.2025, 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Der Tod - ein großes Tabu

Wir wissen, dass der Tod immer da ist, dass er jeden von uns jederzeit treffen kann. Trotzdem reden wir nicht darüber. Wir werden an diesem Abend über das Tabu an sich nachdenken, warum das so ist und wie wir anders mit dem Thema Tod umgehen können. Auch denken wir darüber nach wie sich das Alles ganz anders darstellen könnte: wenn nämlich niemand mehr sterben müsste.

252D010621 vhs Dreieich
Damian Sassin, freier Theologe und Redner

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, 22.09.2025, 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Wann ist ein guter Zeitpunkt zu sterben?

Oft wird gesagt, dass der Tod nie zur rechten Zeit kommt. Gibt es denn einen guten Zeitpunkt zum Sterben? Was hat es damit auf sich, wenn oft gesagt wird, jemand sei zu früh gestorben? Wie können wir uns eigentlich auf den Tod vorbereiten (den eigenen Tod und den eines anderen Menschen) und Dinge regeln?

252D010622 vhs Dreieich
Damian Sassin, freier Theologe und Redner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, 06.10.2025, 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Wie kann ich mich auf den Tod eines lieben Menschen vorbereiten?

Manchmal sehen wir den Tod eines lieben Menschen kommen. Wie kann man da reagieren, wie können wir uns da vorbereiten? Wie kann ich gut mit der/dem Sterbenden umgehen? Wie ist das mit Festhalten und Loslassen? Wie kann ich nach dem Tod eines lieben Menschen weiterleben?

252D010623 vhs Dreieich
Damian Sassin, freier Theologe und Redner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, 20.10.2025, 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Worum es geht, wenn ein Mensch stirbt

Dies soll ein stiller und besinnlicher Abend werden. Zu fünf Aspekten werden aus kurzen literarischen Texten u.a. von Rilke und Hebbel Impulse gesetzt.
252D010624 vhs Dreieich
Damian Sassin, freier Theologe und Redner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, 03.11.2025, 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Trauer als Prozess

Was passiert eigentlich mit uns, wenn wir um einen lieben Menschen nach dessen Tod trauern? Wann fängt eigentlich ein Trauerprozess an und wie lange dauert er? Anhand eines Liedes gehen wir dann der Frage nach, ob man während eines Trauerprozesses womöglich nicht in dieser Welt ist. Schließlich geht es auch um die Phasen des Trauerprozesses.
252D010625 vhs Dreieich
Damian Sassin, freier Theologe und Redner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, 17.11.2025, 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Vom Wert der Erinnerung

„Wenn ein Mensch geht, geht er nie ganz.“ Wie kann man eines Verstorbenen aktiv gedenken? Manchmal haben Menschen sehr unterschiedliche Erinnerungen an einen Verstorbenen. Wir besprechen, was es damit auf sich hat und warum man sich trotzdem nicht streiten muss. Schließlich fragen wir danach, wie man die Erinnerung unterstützen kann.
252D010626 vhs Dreieich
Damian Sassin, freier Theologe und Redner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, 01.12.2025, 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Was kommt nach dem Tod?

Die Fragen stellt sich ganz von allein. Klar beantworten können wir sie nicht, weil wir keinen Zugriff auf das Jenseits haben. Drei Impulse helfen uns, in einen Austausch darüber zu kommen. Danach beleuchtet ein kurzer, systematischer Gedankengang diese Frage.
252D010627 vhs Dreieich
Damian Sassin, freier Theologe und Redner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, 15.12.2025, 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Ich bin dann mal ich

- Persönlichkeitsentwicklung

- Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die sich selbst besser kennenlernen und gemeinsam wachsen möchten. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, sich in verschiedenen Lebenssituationen auszuprobieren und spielerisch an Ihrer Potenzialentwicklung zu arbeiten. Sie lernen Methoden zur Reflexion Ihrer Gedanken und Emotionen, um herausfordernde Situationen besser zu meistern. Durch Situationssimulationen und den Austausch in der Gruppe profitieren Sie u.a. von den Erfahrungen der anderen.
252D010630 vhs Dreieich
Yasminé Schmidt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Sa, 22.11. und 29.11.2025, 09.00-12.45 Uhr
€ 54,-, 2 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Kurse für Frauen

Schreiben im Museum - Sich selbst in Kunst und Schrift entdecken

Ein Schreibkurs für Frauen

Angeregt durch die Betrachtung ausgewählter Kunstobjekte setzen sich die Teilnehmerinnen mit der eigenen Biografie auseinander. Der Austausch über die entstandenen Texte, Gedanken, Gedichte oder Fragmente findet in wohlwollender Atmosphäre im Museumscafé statt.
Bitte mitbringen: Schreibheft DIN A4, Notizblock und Schreibmaterial
252K010702
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Psychotherapeutin, Pädagogin
Frankfurt a. M., Städtisches Kunstinstitut, Schaulinien 63, Treffpunkt im Eingangsbereich
Fr, 12.09., 26.09., 24.10., 07.11. und 28.11.2025, 15.00-18.00 Uhr
€ 54,- (zzgl. Museums-Eintritt: € 15,-), 5 Termine, 20 UE
Falls Sie das Museum kostenlos besuchen können, teilen Sie uns das bitte bei der Anmeldung mit.



Kreatives autobiografisches Schreiben für Frauen

- Kleingruppe

Frauen folgen dem Fluss der Erinnerung und bringen ihn kreativ schreibend ins Außen. Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen sowie Träume unterstützen das Entstehen von Skizzen, Geschichten und Gedichten. Geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: DIN A4 Heft, Notizheft, Mal-, Schreib- und Bleistifte
252R010701 vhs Rödermark
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Psychotherapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 21.09., 12.10., 02.11., 30.11. und 21.12.2025, 15.00-18.00 Uhr
€ 108,-, 5 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Kreative Winterschreibwerkstatt für Frauen

Zwischen den Jahren innehalten, den Jahresrückblick gestalten, mit dem Blick nach vorne die Zukunft wagen und ins neue Jahr starten: meditativ-kreativ und biografisch schreibend, spielerisch mit Farben und Bildern gestaltend, assoziativ, frei, entspannt, wertschätzend.
Bitte mitbringen: Schreib- und Buntstifte, DIN A4 und DIN A6 Heft und evtl. Schreibunterlage
252R010702 vhs Rödermark
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Psychotherapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 28.12.2025 und 04.01.2026, 10.30-15.00 Uhr
€ 35,-, 2 Termine, 13 UE
Bei Anmeldung bitte angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit möglich ist.

Financial Education für Frauen

252D010316
Kursbeschreibung siehe S. 5

Selfcare für Frauen

252R030118
Kursbeschreibung siehe S. 25

Ganzkörpertraining für Frauen

252R030212
Kursbeschreibung siehe S. 30

Philosophie / Ethik

Philosophie; das Bewusstsein: Wahrnehmen, Denken, Erkennen, Wissen

Mit dem Bewusstsein sich zu befassen, heißt: das Bewusstsein befasst sich mit sich selbst. Wozu? Zu dem uns Menschen so ganz eigenartigen Zwecke, sich selbst zu erkennen und dieser Weise sich seiner selbst bewusst zu werden, – wessen Geistes Kind man selber ist. Mit dem Bewusstsein sich befassen, heißt daher, mit dem Ursprung sich zu befassen, aus dem her unser Weltumgang in der Spannweite von trivial bis besonders entspringt.
252K010801
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Mi, ab 17.09.2025, 20.00-21.30 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Kultur / Ethik; brauchen wir eine neue Moral

Im Anblick der mannigfachen Dissonanzen und Zerwürfnissen in unsere Gesellschaft – in der Spannweite von selbstverständlichem Lügen bis hin zu Verbreitung von Verschwörungsideologien, Mobbing, Hetze, Hass, Bedrohung, Aggression in den sozialen Medien wie ebenso in der alltäglichen Realität – stellt sich die Frage nach der Notwendigkeit einer ‚neuen Moral‘, um die allgemeine Verunsicherung von trivial alltäglich über geschäftlich bis Kultur und global, unter Kontrolle zu bringen!
252K010802
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Do, ab 18.09.2025, 18.15-19.45 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Führungen / Stadtkultur

Dreieich hat Geschmack

- kulinarische Radtour

Rund um Dreieich führt diese ganz besondere Radtour, die Aktivität und Genuss auf schmackhafte Weise verbindet. Die entspannte leichte Tour lädt an interessanten Stellen zum Verweilen ein und führt rund um Dreieich zu vier besonderen kulinarischen Höhepunkten der Stadt.
Die teilnehmenden Stationen und Kostproben variieren und sind nicht in allen Fällen vegetarisch.
Bitte mitbringen: verkehrssicheres Fahrrad, Helm
252D010917 vhs Dreieich
Ursula Hubert
Dreieich (Sprendlingen), Treffpunkt HLL, Frankfurter Str. 160-166
Mi, 03.09.2025, 14.00-17.45 Uhr
€ 40,- inkl. Kostproben
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



In diesen grün verhangenen Gängen – Ein literarisch-historischer Spaziergang über den Frankfurter Hauptfriedhof

Marianne von Willemer, Friedrich Stoltze, Heinrich Hoffmann, Ricarda Huch – das sind nur einige Beispielnamen aus Literatur- und Kulturgeschichte, deren Gräber sich auf dem Frankfurter Hauptfriedhof finden. Biographische und historische Informationen, Originaltexte und die abwechslungsreiche Parkszenarie mit altem Baumbestand ergeben einen vielfältigen und attraktiven Spaziergang mit Erkenntnis- und Unterhaltungswert.

252K010916

Winfried B. Sahm

Frankfurt, Hauptfriedhof, Frankfurt, Hauptportal, Eckenheimer Landstraße

Sa, 20.09.2025, 15.00-17.30 Uhr

€ 5,- (Barzahlung vor Ort)

(tel.) Anmeldung erforderlich

Kulinarisches Seligenstadt – Führung mit Kostproben

Seligenstadt hat neben einer reichen Historie auch ein reichhaltiges kulinarisches Angebot. Ob nun Weinanbau, Fischereizunft oder Armenspeisung, die kulinarischen Gelüste spielten stets eine große Rolle. Überlieferte Rezepte für Bier und Brot werden heute neu interpretiert, in den Metzgereien lebt das alte Handwerk, Eis wird neu erfunden. An verschiedenen Stationen gibt es kleine Kostproben aus der vielfältigen Genussskultur der Stadt, gepaart mit einem informativen Spaziergang durch die Gassen. Bitte mitbringen: € 8,- für Kostproben direkt bei der Kursleitung zu zahlen

252K010917

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin

Seligenstadt, Treffpunkt Marktplatzbrunnen

Sa, 27.09.2025, 10.00-12.00 Uhr

€ 20,- (sowie € 8,- € für Kostproben direkt bei der Kursleitung zu zahlen)

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Höchst - Bilderbuch einer 1200-jährigen Geschichte

Jahrhundertlang gehörte der Frankfurter Stadtteil Höchst zum Erzbistum Mainz und erfuhr dadurch eine ganz andere Prägung als die Reichsstadt Frankfurt. Man spürt das heute noch auf Schritt und Tritt in Höchsts hervorragend erhaltener Altstadt zwischen dem Kurmainzer Schloss und dem Bolongaropalast. Eingebettet in malerische Fachwerkensemble lockt aber vor allem die Justinuskirche, die zu den wichtigsten Baudenkmälern aus der Zeit der Karolinger in Deutschland zählt und die mit ihrer beinahe 1200jährigen Geschichte natürlich Frankfurts ältestes Bauwerk ist. Bei einem Stadtrundgang werden wir die Altstadt erkunden aber auch die Vergangenheit als bedeutender Industriestandort seit dem 19. Jahrhundert nicht vergessen.

252K010921

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Frankfurt a.M. (Höchst), Bahnhofsvorplatz Höchst, Dalbergstraße

Sa, 04.10.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Hanau - Die Brüder Grimm-Stadt

Hanau gehört nicht unbedingt zu den Traumzielen für Ausflüge, bietet aber dennoch Bemerkenswertes. Die Stadt zählte am Ende des Zweiten Weltkriegs zu den am stärksten zerstörten Städten Deutschlands und musste zur Gänze neu gebaut werden. Das Ergebnis war eine zwar moderne aber auch recht gesichtslose Stadt. In den letzten zehn Jahren hat Hanau mit der Umgestaltung seiner fünf zentralen Plätze durchaus erfolgreich versucht Stadtbildpflege zu betreiben.

Im Anschluss an die Führung lockt der Gang über den Wochenmarkt

252K010922

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Hanau, Freiheitsplatz

Mi, 22.10.2025, 11.00-12.30 Uhr

€ 10,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Der Frankfurter Hauptfriedhof

Friedhöfe erinnern an die Verstorbenen, sind aber in erster Linie Ort der Lebenden, denn diese bestimmen das Bild dieser letzten Ruhestätte. Das macht Friedhöfe zu hervorragenden Spiegeln des jeweiligen Zeitgeistes und Zeitgeschmacks. Frankfurts Hauptfriedhof, angelegt 1828, zählt zu den größten Friedhöfen Deutschlands und gibt einen hervorragenden Einblick in die Befindlichkeiten der Stadtgesellschaft der letzten 200 Jahre. Bei einem Spaziergang durch die einzelnen Abteilungen des Hauptfriedhofs werden wir von den Grubarkaden des Klassizismus ausgehend nicht nur den Wandel der Stile kennenlernen, sondern auch vor mancher Grabstätte prominenter Frankfurter verweilen.

252K010923

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Frankfurt, Hauptfriedhof, Altes Portal, Eckenheimer Landstr. 188

So, 09.11.2025, 13.30-15.00 Uhr

€ 10,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Von Bethmännchen und Glühwein – Weihnachten in Frankfurt

Frankfurt zur Weihnachtszeit bietet einen ganz besonderen Reiz. Während der Führung werden einige Frankfurter Spezialitäten verkostet und deren Herkunft geklärt sowie besondere Bräuche zur Weihnachtszeit erklärt und für einen Blick in die Neue Altstadt ist auch noch Zeit. Gönnen Sie sich einen Moment Ruhe in der Hektik der Vorweihnachtszeit und genießen ein Stück Frankfurter Geschichte.

252K010924

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Frankfurt a. M., Römerberg, Treppe vor dem Historischen Museum

So, 07.12.2025, 10.30-12.30 Uhr

€ 10,- (sowie € 6,- für Kostproben, bitte vor Ort an die Kursleitung bezahlen)

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Betriebsbesichtigungen

Das Polizeipräsidium Südosthessen – ein Blick hinter die Kulissen

Das Polizeipräsidium Südosthessen ist zuständig für alle polizeilichen Belange im Kreis Offenbach und dem Main-Kinzig-Kreis inklusive der Städte Offenbach und Hanau. Das Aufgabengebiet umfasst insbesondere die Prävention und Straftatenbekämpfung sowie die Verkehrsprävention und -überwachung. Das Präsidium in Offenbach ist eines der modernsten in Deutschland. Blicken Sie gemeinsam mit der vhs Kreis Offenbach hinter die Kulissen der im Jahre 2021 bezogenen Liegenschaft und erhalten Sie einen ersten Eindruck in den Arbeitsalltag der hessischen Polizei.

252K010930

Dr. Angela Beike

Offenbach, Polizeipräsidium Südosthessen, Spessart-ring 61

Mi, 10.09.2025, 13.30-15.00 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Hinter den Kulissen der Alten Oper Frankfurt

Welche komplexen Vorgänge sind notwendig, damit alles reibungslos läuft, wenn sich der Vorhang zum Konzert in der Alten Oper öffnet? Diese Frage und noch viele mehr werden Ihnen bei einer Führung durch das Haus von einem Guide gerne beantwortet. Blicken Sie in Räume, die sonst dem Publikum verborgen bleiben. Was sind die Aufgaben einer Inspizientin und wie sieht ihr Arbeitsplatz aus? Wo fokussiert sich der Dirigent in den letzten Minuten vor dem Konzert?

Die Führung ist nicht barrierefrei.

252K010931

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Frankfurt, Alte Oper, Opernplatz, Bühneneingang auf der linken Seite

Fr, 12.09.2025, 15.00-16.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Betriebsbesichtigung ANWR GROUP

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

252K010932

Dr. Angela Beike

Mainhausen (Zellhausen), ANWR, Nord-West-Ring-Straße 1

Mi, 17.09.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



ESA Darmstadt - Kontrollzentrum der Europäischen Weltraumorganisation

Erleben Sie die Europäische Weltraumorganisation ESA hautnah. Lernen Sie die Aufgaben und Ziele des ESOC in einem kurzen Filmbeitrag kennen. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Besichtigung des Hauptkontrollraums sowie verschiedener Satellitenmodelle. Eine weitere Station ist das Zwillingsmodell der Raumsonde Rosetta. Auch ein Rundgang auf dem Gelände des Satellitenkontrollzentrums steht auf dem Programm. Freuen Sie sich auf einen faszinierenden Einblick in die Welt der Satelliten. Bitte kommen Sie spätestens um 11.45 Uhr und bringen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit.

252K010933

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Darmstadt, ESA Besucherpforte, Robert-Bosch-Str. 5

Mo, 15.09.2025, 12.00-13.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mindestalter 16 Jahre. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Nationalität an. Große Taschen oder Rucksäcke sind nicht erlaubt. Da die Führung teilweise im Freien stattfindet, bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk tragen.

Besuch bei EUMETSAT - Wetterdaten für die Welt „made in Darmstadt“

Bei dieser spannenden Führung erhalten Sie einen eindrucksvollen Einblick hinter die Kulissen der europäischen Organisation für die Nutzung meteorologischer Satelliten. Bestaunen Sie Satelliten-Modelle in Originalgröße und erfahren Sie mehr zur Bedeutung des Beitrags von EUMETSAT zur Wettervorhersage, zur Überwachung der Umwelt und des globalen Klimas.

Bitte mitbringen: gültiger Ausweis

252K010934

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Darmstadt, Besucherpforte, Eumetsat Allee 1

Fr, 26.09.2025, 13.00-14.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mindestalter 12 Jahre. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Nationalität an. Große Taschen oder Rucksäcke sind nicht erlaubt.

Da die Führung teilweise im Freien stattfindet, bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk tragen.

Die künstliche Burgruine im Staatspark Wilhelmsbad

Die imposante Burg, gelegen auf einer extra angelegten Insel im Braubach, präsentiert sich als Ruine und hat weit mehr zu bieten, als sie auf den ersten Blick preisgibt. Die um 1780 errichtete künstliche Ruine ist eines der frühesten Beispiele einer pseudomittelalterlichen Parkburg mit Ruinencharakter. In der Burgruine erhalten Sie einen Einblick in das Leben des Erbprinzen Wilhelm von Hessen-Kassel, der die Räume in den Sommermonaten bewohnte. Treffpunkt: 13.50 Uhr, Letzter Parkplatz in der Wilhelmsbader Allee (Sackgasse)

252K010935

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Hanau, Staatspark Hanau-Wilhelmsbad

Di, 30.09.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Besuch im Kriminalmuseum Frankfurt

Im Kriminalmuseum werden zahlreiche Exponate gezeigt, die im Rahmen von Straf- und Ermittlungsverfahren von Kriminalbeamten, Beamten der Justiz und der Gerichtsmedizin sichergestellt oder beschlagnahmt wurden. Das Museum diente anfangs nur zur Aus- und Weiterbildung der Polizisten. Im neuen Polizeipräsidium wurde die Sammlung ab 2003 auch interessierten Bürgern zugänglich gemacht. Bei einer fachkundigen Führung erhalten Sie Einblicke in spektakuläre Fälle der Frankfurter Kriminalgeschichte.

252K010936

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Frankfurt, Kriminalmuseum im Polizeipräsidium,

Adickesallee 70

Di, 07.10.2025, 13.00-15.00 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

In der Traditionsmetzgerei Fecher

Sie haben die Möglichkeit, einmal hinter die Kulissen der Traditionsmetzgerei Fecher zu blicken. Schauen Sie Metzgermeister Fecher genau über die Schulter bei der Herstellung von frischer Weißwurst. Gerne teilt er sein Wissen und berichtet z. B. über die Herkunft des Fleisches, welches er täglich verarbeitet, oder über die Unterschiede in der Herstellung verschiedener Wurstsorten. Die Verkostung der frisch hergestellten Weißwurst darf am Ende natürlich auch nicht fehlen.

252K010937

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Seligenstadt, Aschaffener Str. 31, Am Löffeltrinkerplatz

Fr, 31.10.2025, 15.00-16.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Besuch der Bait-ul-Wahid Moschee in Hanau

„Liebe für alle, Hass für keinen“ so lautet das zentrale Motto der Ahmadiyya Muslim Jamaat Gemeinde. Die weltoffene Gemeinde in Hanau mit ihrem Imam Sindhu lädt auch Nicht-Muslime gerne in ihre Moschee mit den beiden markanten Minaretten ein. Nutzen Sie die Gelegenheit, dieses schöne Haus auch von innen kennen zu lernen. Der Imam selbst wird uns die Räumlichkeiten zeigen und für Ihre Fragen zur Verfügung stehen.

252K010938

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Hanau, Hafenstraße 6

Do, 06.11.2025, 14.30-16.00 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Besuch der historischen Sternwarte Frankfurt

Noch immer ist die 1908 eröffnete Sternwarte Frankfurt unweit des Senckenberg-Museums der Anlaufpunkt für Himmelsbeobachtungen im Rhein-Main-Gebiet. Mit einem Vortrag über unser Sonnensystem mit der Sonne und seinen Planeten beginnt unser Besuch. Im Anschluss geht es hoch in die Kuppel zur Beobachtung am Teleskop. Sollte das Wetter nicht mitspielen, erfolgt eine Besichtigung der Sternwarte und eine ausführliche Erklärung der Funktionsweise des historischen Refraktors.

252K010939

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Frankfurt, Physikalischer Verein, Robert-Mayer-Str. 2

Do, 13.11.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Die Kuppel ist nicht barrierefrei erreichbar.

Das Hofgut Hörstein – eine Kellerführung

Der Vorsteher des Klosters Seligenstadt begründete um das Jahr 1000 am Hang des Spessarts in Hörstein den Weinbau. Tauchen Sie ein in die Welt des Weinguts Hofgut Hörstein und blicken Sie hinter die Kulissen des Weinbaus. Erfahren Sie aus fachkundiger Hand mehr über die Arbeit im Weinberg und im Keller und genießen Sie im Anschluss an die Kellerführung ein Gläschen (alkoholfreies) Secco (inklusive). Individuell ist nach der Führung ein Spaziergang durch die Weinberge oder ein Abendessen im Gutsausschank des Hofgutes möglich.

252K010940

Dr. Angela Beike

Alzenau (Hörstein), Hofgut Hörstein,

Mömler Str. 6a

Mi, 19.11.2025, 15.00-16.00 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Konstruktive Störung - Kunstausstellung in der DZ-Bank Frankfurt

Enttäuschungen sind Annahmen, die sich nicht einlösen. Meist geben wir der Ernüchterung über die fehlgeleitete Erwartung Ausdruck. Erkennen wir sie jedoch als ein konstruktives Moment an, das Unerwartetes sichtbar werden lässt, erweitern sie unseren Wissensschatz. So ist die Deutung des Titels der Kunstausstellung in der Ausstellungshalle der DZ-Bank mit fotografischen Kunstwerken zahlreicher Künstlerinnen und Künstler aus der Sammlung der Bank.

Treffpunkt: Ausstellungshalle der Kunststiftung DZ Bank im Cityhaus I, Eingang Platz der Republik Ecke Erlenstraße

252K010941

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Frankfurt, Ausstellungshalle der Kunststiftung

DZ Bank

Do, 04.12.2025, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Länder- und Heimatkunde

Digitale Fotoschau:

Ein Naturschatz in Frankreich - Das Bugey

Der von den Flüssen Rhone und Ain begrenzte Südtteil des Französischen Jura gebirges wird Bugey genannt. Diese vom Tourismus kaum entdeckte Region ist ein Paradies für Naturfreunde und Wanderer. Es gibt gewaltige Schluchten, urige Moore und tosende Wasserfälle zu entdecken. In der dünn besiedelten Gegend mit ihren kleinen Dörfern und alten Bauernhöfen ist viel ungestörte Natur erhalten geblieben. In den gesunden Bergwäldern leben große Bestände von Rehen, Hirschen und Gämsen. Und sogar Wölfe und Luchse gehören wieder zu dieser Wildtiergemeinschaft!

252R010912

vhs Rödermark

Martin Schroth, Diplom-Biologe

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal

Mi, 15.10.2025, 20.00-21.30 Uhr

€ 5,- nur Barzahlung vor Ort

(tel.) Anmeldung erforderlich



KULTUR – GESTALTEN

„Denn die Kunst ist eine Tochter der Freiheit“

Kreativität ist ein wichtiges Ausdrucksmittel der Menschen. Eine Art Sprache, mit der man die Welt erfährt und die Dinge der Realität auf eine individuell ästhetische Weise bearbeiten kann. Bei uns finden Sie Kurse für Kunstgeschichte, Literatur, Theater, Musik und Tanz, gemeinsame Ausstellungsbesuche sowie Angebote im kunsthandwerklichen und künstlerischen Bereich.

In den praktischen Kursen entstehen Werke, die die persönliche Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit der eigenen Kreativität spiegeln. Die Kursleitungen vermitteln Fachkenntnisse und Erfahrung, lassen aber auch der Inspiration des Einzelnen Raum. Denn der kreative Prozess ist mehr als nur das Erlernen von formalen Gestaltungstechniken. Probieren Sie sich aus und leben Sie Ihre Kreativität!



Literatur



Kostbarkeiten der Weltliteratur: Hermann Hesse - Das Glasperlenspiel

Hermann Hesses letzter Roman; gleichsam das Vermächtnis eines wechselvollen Lebens und die Eröffnung einer – ganz und gar nicht utopischen – Zukunft, sondern eine ‚Welt des Menschen‘: fundiert im Bewusstsein, das sich an der Wissenschaft und Kunst zur Bildung kultivierte und darum zur Gestaltung von Welt auf den Menschen hin sich befähigte. Der ‚spielerische‘, weil von Grunde auf vollendet beherrschte, Umgang mit Wissenschaft, Technik, Kultur erweist sich als die *conditio sine qua non* einer von Grunde auf ‚humanen‘ Welt: eine Welt des Menschen!

252K020103

Dr. Rüdiger E. Böhle

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06 (Hinterhaus OG)

Do, ab 18.09.2025, 20.00-21.30 Uhr
€ 54,-; 10 Termine, 20 UE

Schiffe, Bahnen, Flieger, Städte – Unterwegs mit Ringelmatz

Auf seine ganz spezielle Art war Joachim Ringelmatz auch ein Reiseschriftsteller. Seine ausgedehnten Auftrittsaktivitäten als Vortragskünstler mit den zugehörigen Ortswechseln lieferten ihm vielfältige Impulse für seine Gedichtproduktion. Satirisch, skurril und liebevoll werden Verkehrsmittel, Reiseerfahrungen und -ziele in Verse gefasst. Kulturhistorische Erläuterungen ergänzen bekannte und unbekannte Gedichte zu einem unterhaltsamen und fantasievollen Unterwegssein.

252K020115

Winfried B. Sahn

Heusenstamm, Im Hinteren Schlösschen, Im Herrngarten 3

Mi, 22.10.2025, 19.30-21.30 Uhr
- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Heusenstamm.

Vortrag: Alles im grünen Bereich – Redewendungen unter der Lupe

Warum schütteln wir etwas aus dem Ärmel oder suchen den Hasen im Pfeffer? Und worin liegt der Unterschied zwischen Redewendung und Sprichwort? Bei diesem Vortrag erkunden wir die spannenden Geschichten hinter alltäglichen Redewendungen, wie sie entstanden und was sie vielleicht ursprünglich bedeutet haben. Mit dem Vortrag treffen wir den Nagel auf den Kopf und schieben ihn nicht auf die lange Bank.

252D020119

vhs Dreieich

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Di, 28.10.2025, 19.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Die Matschbuck is ganz mischucke – Jiddisches im Frankfurter Dialekt

Frankfurterisch zu Friedrich Stoltzes Zeiten, also im 19. Jahrhundert, enthält noch viele ursprünglich hebräische Ausdrücke, die über das Jiddische in den lokalen und auch regionalen Dialekt eingewandert sind. Nur wenige, wie *mischucke* (verrückt) und *schicker* (angetrunken) werden auch heute noch verstanden. Der Abend liefert ein kleines hessisch-jiddisches Wörterbuch, macht mit einschlägigen Redewendungen bekannt und trägt auch einige Verse mit Belegstellen vor. Es ergibt sich ein Einblick in ein fast vergessenes Kapitel regionaler Sprachgeschichte mit erheblichem Unterhaltungswert.

252R020113

vhs Rödermark

Winfried B. Sahn

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

Do, 13.11.2025, 19.30-21.45 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark.

Theater



Lachen ohne Drehbuch – Improvisationstheater

- Kleingruppe

Freuen Sie sich auf einen Improvisationstheaterkurs, in dem Lachen und Kreativität im Mittelpunkt stehen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Leben mit einem Augenzwinkern betrachten und für einen Moment den Alltag vergessen möchten. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, Spaß zu haben, sich auszuprobieren und die eigene Spontaneität zu entdecken - ganz ohne Angst vor Fehlern. Egal ob Anfänger oder mit Erfahrung, jeder ist herzlich willkommen!

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

252D020440

vhs Dreieich

Yasminé Schmidt

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

Fr, 21.11. und 28.11.2025, 17.00-20.00 Uhr

€ 43,-; 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Tanz



Los Muertos Crew - pexels.com

Salsa für Paare und Einzelpersonen – Anfängerinnen und Anfänger

Sie erlernen hier die Grundschriffe und Basisbewegungen und vertiefen das eventuell bereits Erlernte. (Für Paare und Einzelpersonen). Geeignet für Anfängerinnen und Anfänger sowie Personen mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

252D020511

vhs Dreieich

Nabil Aarab

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mi, ab 03.09.2025, 19.30-20.30 Uhr

€ 59,-; 16 Termine, 22 UE

Bitte einzeln anmelden.

Salsa für Paare und Einzelpersonen – Gute Mittelstufe

Sie vertiefen und verfeinern das bereits Gelernte (Für Paare und Einzelpersonen). Geeignet für Personen mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

252D020512

vhs Dreieich

Nabil Aarab

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mi, ab 03.09.2025, 20.30-21.45 Uhr

€ 59,-; 16 Termine, 22 UE

Bitte einzeln anmelden.

Bauchtanz für Einsteigerinnen - Kleingruppe

Bauchtanz verbindet dynamische und fließende Bewegungen, stärkt das Körperbewusstsein und lädt dazu ein, den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Dieser sinnliche und geerdete Tanz lässt die eigene Weiblichkeit aufleben und schafft Freude an der Bewegung. Für Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorkenntnisse, ist dieser Kurs geeignet.

Bitte mitbringen: Hüfttuch, Tanzschlappchen, eng anliegende Kleidung (für bessere Sichtbarkeit der Bewegungen), etwas zu trinken und Lust aufs Tanzen!

252D020520

vhs Dreieich

Leila Müller

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Do, ab 06.11.2025, 19.15-20.45 Uhr

€ 86,-; 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN



Kunst- und Kulturgeschichte



Vortrag: Kambodscha – Königreich der Wunder

Immer wieder besuchte Steffen Hoppe Kambodscha. Zuletzt fuhr er mit seiner 15-jährigen Tochter Sandrine mit dem Rad von Saigon nach Angkor Wat. Ist es das Licht unter dem endlosen Himmel, die smaragdgrünen Reisfelder, schneeweiße Salzfelder, dass aufregende Zwielficht im Monsun? Sind es die Tempel draußen in den Dschungeln, die lebensfrohen Märkte, die magischen Sonnenuntergänge am Mekong? Das lautlose Auf- und Absinken der chinesischen Fischernetze, die liebevoll chaotische Hauptstadt Phnom Penh? Vielleicht am ehesten die Geschichten der Menschen, ihr Durchhaltewille, ihre Ruhe. Genießen Sie wunderbare Eindrücke und Einsichten bei diesem Vortrag.

252D020605 vhs Dreieich
Steffen Hoppe

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“

Mi, 14.01.2026, 19.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Die Seine – Fluss der Impressionisten

Bis heute zählen Orte wie Monets wunderbarer Garten in Giverny zu den Wallfahrtsorten internationaler Kunstfreunde. Die Faszination des Impressionismus, der ersten „Freizeitkunst“ der Kunstgeschichte, hat bis heute nichts an Zuspruch eingebüßt, vielleicht auch, weil die Bildthemen in ihrer verblüffenden Einfachheit und Zeitlosigkeit jede Kulturgrenze dieser Welt mühelos überschreiten. Paris und die Seine sind die Wiegen dieser neuen Kunst, die Ende des 19. Jahrhunderts die Natur neu entdeckte und den Menschen scheinbar gesellschaftlicher Zwänge enthob. Im Rahmen des Vortrags werden Geburt des Impressionismus, seine wichtigsten Protagonisten und die Rollen der Metropole Paris und der Flusslandschaft der Seine bis zur Mündung in Le Havre bilderreich präsentiert.

... auch ein guter Einstieg in die beiden Impressionismus-Ausstellungen 2025/26 im Frankfurter Städel.

252D020606 vhs Dreieich

Thomas Huth, Kunsthistoriker

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

Di, 20.01.2026, 19.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Archäologie in Deutschland – die 10 wichtigsten Entdeckungen

Der zeitliche Rahmen bewegt sich zwischen der Altsteinzeit und dem Frühmittelalter und zeigt die interessantesten und wohl auch wichtigsten Funde und Befunde, die die archäologische Forschung auf dem Boden Deutschlands zutage gefördert hat. Der Fund aus Mauer (Homo Heidelbergensis), der Löwenmensch aus dem Lonetal (ca. 40000 v.Chr.), die jungsteinzeitlichen Funde aus Talheim, die sog. „Goldhüte“ und die Nebrascheibe aus der Bronzezeit, das keltische Fürstengrab von Hochdorf, der römische Schatzfund von Weissenburg, das fränkische Fürstengrab von Gellep und weitere Funde und Befunde werden erläutert und diskutiert.

252D020624 vhs Dreieich
Mario Becker

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

Do, 20.11.2025, 16.00-18.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Antike Kunst – die Highlights

Berühmte Meisterwerke wie die Laokoon-Gruppe, die Venus von Milo oder die Nike von Samothrake kennt man - auch ihre Hintergründe? Der Vortrag präsentiert eine Auswahl griechischer und römischer Kunstwerke, die heute einen Weltrang einnehmen und in den Sammlungen allzu oft nur noch ein Fotomotiv darstellen. Römische Wandmalereien, griechische Statuen, Gemmen und bemerkenswerte Kleinkunstobjekte werden in diesem bild- und inhaltsreichen Vortrag genauer unter die Lupe genommen...

252D020625 vhs Dreieich
Mario Becker

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

Di, 16.12.2025, 19.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich



Kunstgeschichte: Michelangelo (ausgewählte Werke)

Jedes seiner Kunstwerke konterkariert gewohnte Sichtweisen auf den dargestellten und allgemein bekannten Sachgehalt. Seine Kunstwerke fordern den Betrachter geradezu heraus, sein bisher gewohntes Selbstverständnis nicht nur infrage zu stellen, sondern von Grunde auf, d.h. radikal, neu zu bedenken: schon seine „Jugendwerke“ stellen diesen Anspruch – in steter Steigerung bis zum „Alterswerke“.

252K020603

Dr. Rüdiger E. Böhle

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06 (Hinterhaus OG)

Mi, ab 17.09.2025, 18.15-19.45 Uhr

€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Kunstgeschichte: Die ersten 1900 Jahre

- Kleingruppe

Vorgestellt werden Eigenschaften und Hauptwerke der bildenden Kunst in Europa bis zur Moderne: Romanik, Gotik, Renaissance, Barock, Rokoko, Klassizismus und Romantik. Neben gestalterischen Prinzipien und charakteristischen Inhalten von Malerei, Skulptur und Architektur lernen Sie soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge kennen.

252D020627 vhs Dreieich

Charlotte Lindenberg, Kunsthistorikerin

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

Mi, ab 17.09.2025, 16.00-17.30 Uhr

€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Powered by Medici: Wie Kunst wurde, was sie ist

- Kleingruppe

Wer sich für Kunstgeschichte interessiert, kennt den Namen dieser Ur-Sponsoren. Und manche von Ihnen wissen, dass die Familie Medici wesentlich zur Entwicklung der Renaissance in Florenz beigetragen hat. Aber wie und warum? Dieser Kurs handelt von den sozialen und wirtschaftlichen Details dieser Dynastie, und damit von Geld, Personen, Persönlichkeiten und menschlichen Stärken und Schwächen.

252D020628 vhs Dreieich

Charlotte Lindenberg, Kunsthistorikerin

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

Do, ab 30.10.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 8 UE, 4-7 TN



Weinsensorik - Wein schmecken und genießen

- Kleingruppe

Wie entsteht die große Aromenvielfalt im Wein? Wie können wir sie uns erschließen? Wie kombinieren wir Aromen mit unseren Speisen? Auf einer Reise vom Weinbau über den Weinausbau, von den Geschmacksrezeptoren über die Wahrnehmung, von Aromen bis zum Zusammenwirken im Mund, werden wir uns den Wein als großes Geschmackserlebnis erschließen. Anhand von insgesamt 12 verschiedenen Weinen werden wir unser Können praktisch unter Beweis stellen.

252D020630 vhs Dreieich

Heinz Lewandowski, Akademieleiter i.R.

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

Do, 20.11. und 27.11.2025, 17.30-20.30 Uhr

€ 43,- (sowie € 28,- für Wein, Verbrauchsmaterial und Handout, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN



Malen - Zeichnen - Drucktechniken

Aquarellmalen

Mit Aquarellfarben lassen sich besondere Lichtstimmungen und Farbklänge erzeugen, da darunterliegende Schichten bis hin zum weißen Grund immer durchscheinen. Die Technik des Lasur-, Verlauf- und Nass-in-Nass-Malens wird erklärt und an verschiedenen Motiven geübt. Anfängerinnen und Anfänger werden durch exemplarische Beispiele Schritt für Schritt herangeführt. Vorhandenes Material bitte mitbringen! Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen.

252D020710

vhs Dreieich

Helmut Herbig

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105**Di, ab 30.09.2025**, 19.00-21.15 Uhr
€ 97,-, 12 Termine, 36 UE

Einsteigerkurs Aquarell

- Kleingruppe

Die Leichtigkeit und leuchtende Farbverläufe des Aquarells sind für viele Inspiration, sich mit dieser Malform zu beschäftigen. Wir lernen anhand von einfachen Vorlagen u. a. die Lasur-, Nass-in-Nass- und Trockenpinseltechnik kennen und malen mit diesen Kenntnissen die ersten Aquarelle. Ausleihe von Farben und Pinsel sind gegen Unkostenbeitrag von € 10,- möglich, weiterhin wird Büttchen-Aquarellpapier 300 g/m² für € 3,- pro Blatt zur Verfügung gestellt. Zeichnerische Kenntnisse sind wünschenswert.

252D020712

vhs Dreieich

Dieter Wystemp

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105**Do/Fr, 06.11./07.11.2025**, 19.00-21.45 Uhr

€ 38,- (sowie Materialkosten € 15,- für Aquarellpapier bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 7 UE, 4-7 TN

Figuren und Gesichter in Aquarell

- Kleingruppe

Anhand von Fotovorlagen lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Darstellung des Sujets in Aquarell kennen. Im Kurs wird demonstriert, wie man künstlerisch Figuren im Raum darstellen kann, weiterhin malen wir einfache Gesichter. Zeichnerische Kenntnisse sind Voraussetzung. Aquarell-Büttchenpapier 300 g/m² kann für € 3,- pro Blatt im Kurs erworben werden.

252D020714

vhs Dreieich

Dieter Wystemp

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105**Do/Fr, 13.11./14.11.2025**, 19.00-21.45 Uhr

€ 38,- (sowie Materialkosten € 15,- für Aquarellpapier bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 7 UE, 4-7 TN



Farbe, Strukturen und Oberflächen – eine spannende Entdeckungsreise in die abstrakte Acrylmalerei

Wir stellen auf Basis von Marmormehl, Champagnerkreide und weiteren Materialien unsere eigenen Strukturmittel her und lassen uns in entspannter Atmosphäre auf spannende Experimente ein. Schichten, Spachteln, Fließen lassen – alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen, Strukturen sowie verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Erleben Sie die Kraft der Farben und lebendigen Oberflächen. Herzlich willkommen sind Anfänger und Geübte. All diejenigen, die Freude am Experimentieren haben und offen sind für neue Wege. Bitte mitbringen: Acrylfarben weiß und beliebige Lieblingsfarben, Leinwände, Pinsel, Spachteln, Schwämme, Rollen, Wassersprühflasche, 2 x Wasserbehältnisse (Gläser), Schüssel und Löffel zum Anrühren der Spachtelmassen, Palette oder z. B. Teller mit Alufolie, Küchenrolle, alte Stofflappen, Föhn, Handschuhe, alles, womit man Abdrücke machen kann sowie Abdeckmaterial für den Arbeitsplatz und schmutzunempfindliche Arbeitskleidung.

252D020716

vhs Dreieich

Karin Zaiser

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105**Sa/So, 27.09./28.09.2025**, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 25,- für verschiedene Steinmehle und Acrylbinder bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 20 UE

252D020718

vhs Dreieich

Karin Zaiser

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105**Sa/So, 15.11./16.11.2025**, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 25,- für verschiedene Steinmehle und Acrylbinder bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 20 UE

Experimentelles Malen mit Acrylfarben – ein kreatives Farbenspiel auf der Leinwand

Abtauchen aus dem Alltag in die Welt der Farben und dabei die eigene Kreativität entdecken. Mutig experimentieren wir mit verschiedenen Werkzeugen. Handfeger, Fensterwischer und Co. geben uns spannende neue Möglichkeiten. Alle Wege stehen offen. Schichten, spachteln, schütten, fließen lassen, alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen sowie mit verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Herzlich willkommen sind Anfängerinnen und Anfänger, Geübte und alle, die Freude am Experimentieren haben.

Bitte mitbringen: Acrylfarben in beliebigen Farben, wenn vorhanden Farbtuschen, Zeichenkohle oder Kreide, dann bitte Haarspray als Fixativ mitbringen!!

Leinwände, Pinsel, Spachteln verschiedene Größen, Schwämme, Rollen, Wassersprühflasche, 2x Wasserbehältnisse, nicht so klein. Mehrere Schüsseln/Becher zum Anrühren der Farblasuren. Palette oder z.B. Teller mit Alufolie. Küchenrolle, mehrere alte Lappen zum Wegwischen. Föhn, Handschuhe. Gerne alten, sauberen Handfeger, Fensterwischer. Abdeckmaterial Arbeitsplatz. Schmutzunempfindliche Arbeitskleidung.

252D020720

vhs Dreieich

Karin Zaiser

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105**Sa/So, 17.01./18.01.2026**, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 10,- für verschiedene Verbrauchsmaterialien bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 20 UE

Experimentelle Malerei – Mixed Media Kurs - Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten in der bildenden Kunst weiterentwickeln möchten – mit verschiedenen Techniken und Materialien. Im Kurs lernen Sie, klassische und moderne Maltechniken zu kombinieren und unterschiedliche Materialien einzusetzen, um vielfältige künstlerische Effekte zu erzielen. Wir arbeiten mit mehrschichtiger Malerei unter Einsatz von Lasuren, Collagetechniken sowie Alla-Prima-Malerei (in einer Sitzung). Darüber hinaus behandeln wir Grundlagen der Komposition, des Zeichnens sowie die Darstellung von Licht und Schatten.

Bitte zum 1. Termin mitbringen: Pinsel in verschiedenen Größen, ein Malmesser (Malmesser oder Spachtel), eine Leinwand auf Keilrahmen (mindestens 30 x 40 cm oder größer), Acrylfarben (Titanweiß, Schwarz, Gelbe Ocker, Kadmiumgelb mittel, Kadmiumzitron, Kadmiumrot dunkel, Ultramarinblau, Krapprot oder Quinacridon-Rosa, Phthalogrün), Papiertücher, ein Wasserbehälter, ein Bleistift, ein Radiergummi und ein Skizzenblock im DIN-A4-Format.

252D020722

vhs Dreieich

Olena Kolotova

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102**Mi, ab 17.09.2025**, 17.00-20.00 Uhr

€ 108,-, 5 Termine, 20 UE, 4-7 TN

252D020724

vhs Dreieich

Olena Kolotova

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102**Mo, ab 20.10.2025**, 9.00-12.00 Uhr

€ 108,-, 5 Termine, 20 UE, 4-7 TN

252D020726

vhs Dreieich

Olena Kolotova

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102**Mi, ab 19.11.2025**, 17.00-20.00 Uhr

€ 108,-, 5 Termine, 20 UE, 4-7 TN





Vom Foto zum Bild

Schwerpunkte in diesem Workshop sind Komposition und Bildgestaltung auf Grundlage eines mitgebrachten Fotos. Wir erarbeiten eine Abstraktion des vorhandenen gegenständlichen Fotos. Es geht um Acrylmalerei, die auf spannende Weise umgesetzt wird. Bitte mitbringen: Einige Fotos zur Auswahl, Leinwand oder Malpappe, Acrylfarben, Pinsel, Lappen, Skizzenpapier, Bleistift, Zeichenkohle.

252D020728 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 22.11./23.11.2025, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Stressabbau und Entspannung durch Kunst und Kunsttherapie

- Kleingruppe

Lass Dich an diesem Wochenende von einer erfahrenen Kunsttherapeutin auf eine wunderbare Reise zu Dir selbst begleiten. Mit kurzen und einfachen kunsttherapeutischen Übungen lernst Du, den Fokus auf Dich selbst zu richten, Deine eigenen Bedürfnisse zu erkunden und neue Wege der Entspannung zu entdecken. In einem kreativen und geschützten Raum kannst Du durch Malen, Zeichnen und gestalterisches Arbeiten Stress abbauen und innere Ruhe finden. Alle benötigten Materialien (Papier, Pinsel, Aquarell-Stifte, Aquarellfarben etc.) werden im Kurs gestellt. Die Materialkosten betragen € 10,- pro Tag und sind direkt bei der Kursdozentin im Kurs zu bezahlen.

252D020730 vhs Dreieich
Elmira Wilms
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa/Sa, 18.10./25.10.2025, 10.00-17.00 Uhr
€ 97,- (sowie Kosten für Material in Höhe von € 10,- pro Kurstag, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 18 UE

Radikale Selbstliebe mit kunsttherapeutischen Methoden - Onlinekurs

- Kleingruppe

In diesem inspirierenden Onlinekurs erkundest du Wege zu radikaler Selbstliebe durch kunsttherapeutische Methoden. Mit kreativen Übungen, Reflexionen und künstlerischem Ausdruck stärkst du dein Selbstwertgefühl, löst innere Blockaden und entwickelst ein tiefes Verständnis für dich selbst. Begleitet wirst du von einer erfahrenen Kunsttherapeutin, die dich einfühlsam durch den Prozess führt – ganz ohne Vorkenntnisse in Kunst oder Malerei. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um Selbstaussdruck, persönliche Entwicklung und die liebevolle Verbindung zu dir selbst.

Inhalt: Kreative kunsttherapeutische Übungen, Impulse zur Selbstreflexion & Selbstakzeptanz, Austausch in einer wertschätzenden Gruppe, Praktische Werkzeuge für mehr Selbstliebe im Alltag.
Voraussetzungen: Keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich. Ein stabiler Internetzugang sowie ein Laptop mit Kamera und Mikrofon sind erforderlich. Die Kamera soll während des Kurses eingeschaltet sein.

Bitte bereithalten: zum Malen Zeichenpapier (ab 160 g/m², A3), bunte Stifte, Feinliner und Wasserfarben, zum Schreiben: Kugelschreiber und ein Notizbuch.
252K020781
Elmira Wilms
online

Sa, 08.11.2025, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,- 1 Termin, 4 UE



Von Null auf Hundert! - Zeichenwerkstatt - Grundkurs

Ein weißes Blatt Papier ist für uns zunächst eine Hürde. Wie anfangen? In diesem Kurs lernen Sie, wie man diese Anfangshemmung überwindet. Während Sie Schritt für Schritt mit den Grundlagen des Zeichnens vertraut werden, erfahren Sie, dass Zeichnen einfach viel Spaß macht. Wir fangen ganz „bei Null“ an und beschäftigen uns mit verschiedenen Materialien, wie Bleistift, Buntstift, Ölkreide und Tinte, probieren verschiedene Untergründe aus, testen Farbe und Strich, schauen nach Licht und Schatten, lernen Schraffuren zu setzen und zeichnen alles - vom Topf bis zum Kopf. Wir entdecken die Welt des Zeichnens mit Auge und Hand in ungezwungener Werkstatt-Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade und anderes Zeichenmaterial, soweit vorhanden.

252D020732 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Do, ab 18.09.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten nach Bedarf), 10 Termine, 20 UE

Portraitzeichnen

In diesem Kurs werden alle Grundlagen des Portraitzeichnens Schritt für Schritt mit Übungen erarbeitet, die benötigt werden, um schließlich eine Portraitzeichnung zu Papier zu bringen. Wir beschäftigen uns mit der Linie, Schraffur, Licht und Schatten, sowie das Selbstportrait und das Portraitieren der Kursteilnehmenden.

Bitte mitbringen: Skizzenblock oder Zeichenpapier mind. A3, Bleistifte HB, B2, B8, Pitt Kreide schwarz und weiß, Zeichenkohle, Tesakrepp, sowie einen Handspiegel.

252D020734 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 08.11./09.11.2025, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Radier-Werkstatt - Von der Platte zum Druck

In diesem Kurs werden die verschiedenen Techniken der Radierung (Kaltnadelradierung und Aquatinta) erarbeitet. Das Tiefdruckverfahren ist sehr vielseitig und ermöglicht auch experimentelles Arbeiten wie z.B. die Collage-Radierung. Eigene Bildthemen und -ideen können gegenständlich oder abstrahiert umgesetzt werden. Fortgeschrittene Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, sich mit der Farbradierung auseinanderzusetzen. Kreative Neugierige sind herzlich willkommen!

Druckplatten und Papier können bei der Kursleiterin erworben werden.

252D020736 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Di, ab 16.09.2025, 18.45-21.45 Uhr
€ 119,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 11 Termine, 44 UE

252D020738 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Do, ab 18.09.2025, 19.00-21.45 Uhr
€ 108,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 11 Termine, 40 UE

Die Collageradierung

Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden Collage und Montage als Ideen, um abseits von Malerei und Zeichnung bzw. Druck den Zeitgeist der Moderne auszudrücken. Zeitungen, verschiedene Papiere (Fundstücke) aus dem Alltag verwenden wir, um der Radierung Formen hinzuzufügen und so einen neuen künstlerischen Ausdruck zu finden.

Es fallen Materialkosten an.

252D020740 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 20.09./21.09.2025, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE



Farbradierung

Eine präzise Steuerung erlaubt der Druck von mehreren Druckplatten. Von der ersten Druckplatte wird das Motiv auf weitere, gleich große Platten übertragen, die dann andere Farben tragen. Dies gelingt durch verschiedene Pausverfahren oder indem man beim Übertragen das Papier noch unter der Walze der Druckpresse lässt, die bereits gedruckte Druckplatte gegen eine unbenutzte tauscht und den Druckvorgang wiederholt. Der Druck der Mehrplatten-Farbradierung erfolgt dann in der Reihenfolge von der hellen zur dunkleren Farbe.

Das Material kann im Kurs erworben werden.

252D020742 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa, 25.10. und 01.11.2025, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE



Druckwerkstatt, Radierung und Holzschnitt

Das Drucken bietet vielfältige und faszinierende Möglichkeiten des künstlerischen Ausdrucks. So erlaubt die Radierung sowohl feinste zeichnerische Strukturen als auch kraftvolle, kontrastierende Gestalten, die in die Platte geritzt oder geätzt werden. Der Holzschnitt, das älteste Hochdruckverfahren, eignet sich vor allem für eine kontrastreiche, expressive Bildsprache. Nach dem Kennenlernen grundlegender Techniken kann sofort eigenständig gearbeitet werden. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen. Das Material kann im Kurs erworben werden. Es fallen Materialkosten an.

252D020744 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 06.12./07.12.2025, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

„Illustration trifft Handlettering“

- Kleingruppe

Wir lassen uns von der besonderen Vorweihnachtslaune anstecken und gestalten kleine Kunstwerke: schön, lustig und individuell. Die beiden Ausdrucksformen Illustration und Handlettering passen dafür ideal zueinander. Sie strahlen eine hübsche Harmonie aus auf Karten, Geschenkanhängern, Eyecatchern oder sogar Postern. Es kommen Filzstifte, Aquarellstifte und auch Aquarellfarben zum Einsatz. Bitte mitbringen: Bleistifte, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen einfaches A4-Papier, Aquarellfarben, Wasserbehälter und Pinsel (fein und mittel) und einen lieb gewonnenen Text.

252D020746 vhs Dreieich
Thea Werner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Mi, 03.12. und 10.12.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 22,- 2 Termine, 4 UE

Von der Handschrift zur Kalligraphie mit MIXED MEDIA - Am Anfang steht die Experimentierfreude!

- Kleingruppe

Wir wollen in diesem Kurs mit unserer Handschrift und ungewöhnlichen Schreibwerkzeugen (Pipetten, Ästen und Muscheln) experimentieren und schreiben, uns von der Natur inspirieren lassen. Ein kurzer Text kann gerne mitgebracht werden. Wir gestalten DIN A3 Blätter mit Schrift und Collagen, die wir dann zu Buchseiten zusammenfügen. Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene kreative Schreibbegeisterte. Bitte mitbringen: Aquarellkreiden, Aero Color Farben Lieblingsfarben, persönliche Schreibwerkzeuge, Collagematerial, Butterbrotpapier, Gesso Acrylbinder, Pinsel, Reißschiene, Haushaltspapierrolle, 3 Blätter Aquarellpapier 200 g und Lieblingspapiere.

252D020748 vhs Dreieich
Brigitte Simshäuser
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Fr-So, 24.10.-26.10.2025, jeweils 09.00-15.00 Uhr
€ 108,- 3 Termine, 20 UE

Plastisches Gestalten

Keramik - Arbeitsgruppe

In dieser Keramik-Gruppe wird ohne Anleitung frei und selbständig gearbeitet. Dafür sind fundierte Kenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit Ton und keramischen Materialien erforderlich. Vorausgesetzt wird auch die Mitwirkung an Werkstattarbeiten. Die Aufnahme neuer AG-Mitglieder ist nur nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung (Tel.: 06103 3131-1333) möglich.

252D020800
Karin Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Mo, ab 01.09.2025, 17.00-20.00 Uhr
Brenn- und Werkstattpauschale: € 30,-



Drehen an der Töpferscheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Drehscheibe aus einem Klumpen Ton ein Gefäß entsteht. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, das Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe eigenhändig zu erfahren und zu üben. Es entstehen hauptsächlich kleinere Schalen, Vasen, Becher, etc., da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt.

252D020811 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 02.09., 09.09., 16.09. und 30.09.2025, 11.00-14.00 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE, max. 6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

252D020812 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 04.11., 11.11., 18.11. und 02.12.2025, 11.00-14.00 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE, max. 6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

252D020814 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, ab 31.10.2025, 19.00-21.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE, max. 6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

252D020815 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 04.11.2025, 19.00-21.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE, max. 6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Drehen an der Töpferscheibe - Wochenendkurs

An diesem Wochenende haben Sie Zeit und Gelegenheit, sich intensiv und konzentriert auf das Drehen an der elektrischen Töpferscheibe einzulassen. Es werden vor allem kleinere Schalen, Vasen, Becher etc. gearbeitet, da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden am dritten Kurstermin glasiert und anschließend gebrannt.

252D020826 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 12.09.2025, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 13.09.2025, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 26.09.2025, 18.45-21.45 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE, max. 6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

252D020827 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 05.12.2025, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 06.12.2025, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 19.12.2025, 18.45-21.45 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE, max. 6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Drehen an der Töpferscheibe - Jedem Teilnehmenden eine Scheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Drehscheibe aus einem Klumpen Ton ein Gefäß entsteht. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, das Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe eigenhändig zu erfahren und zu üben. Es entstehen hauptsächlich kleinere Schalen, Vasen, Becher, etc., da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt.

252D020829 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 02.09.2025, 18.15-21.15 Uhr
Mi, 03.09.2025, 18.15-21.15 Uhr
Do, 04.09.2025, 18.15-21.15 Uhr
Di, 16.09.2025, 18.15-21.15 Uhr
€ 165,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),



4 Termine, 16 UE, max. 4 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

252D020830 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 09.09.2025, 18.15-21.15 Uhr
Mi, 10.09.2025, 18.15-21.15 Uhr
Do, 11.09.2025, 18.15-21.15 Uhr
Di, 23.09.2025, 18.15-21.15 Uhr
€ 165,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.),
4 Termine, 16 UE, max. 4 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Glasurwerkstatt - Kursangebot für Fortgeschrittene

Die Glasurwerkstatt ist ein spezielles Angebot für Teilnehmende aus den Drehkursen. Hier besteht die Möglichkeit, bereits gedrehte und geschrühte, aber noch nicht glasierte Keramiken zu dekorieren und fertigzustellen. In aller Ruhe und in anregender Atmosphäre können verschiedene Verfahren der Oberflächengestaltung ausprobiert werden, wie z.B. das Bemalen mit keramischen Farben oder die Ausrasparteknik. Im Anschluss werden die Keramiken im Glasurbrand gebrannt.

252D020834 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 20.09.2025, 11.00-16.15 Uhr
€ 70,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-),
1 Termin, 7 UE, max. 6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

252D020835 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 29.11.2025, 11.00-16.15 Uhr
€ 70,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-),
1 Termin, 7 UE, max. 6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Keramik bemalen

In diesem Kurs kann man Keramik (Müslischalen, Tassen, Becher, usw.) selbst bemalen. Man sucht sich einen handgedrehten Rohling (vorgebrannte Keramik) aus und gestaltet ihn. Anschließend wird er noch einmal hoch gebrannt.
Die Keramikteile werden vor Ort erworben. Eine größere Müslischale z. B. kostet etwa 25,- € (inkl. Rohling, die Glasuren und beide Brände).
252K020832
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Langen, Ideenreich 54, Frankfurter Str. 54, Keramik-Werkstatt
Sa, 15.11.2025, 17.00-19.15 Uhr
€ 28,-, 1 Termin, 3 UE, max. 6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Formen und Gestalten mit Ton

Haben Sie Lust zu töpfeln? Ob Sie Schalen, Teller, Tassen, Türschilder oder Vasen machen möchten oder lieber Vogeltränken, Windlichter oder Skulpturen - zu all diesen Dingen bekommen Sie Tipps, Anregungen und Technik. Ob etwas aufgebaut oder modelliert wird, all dies können Sie lernen. So haben Sie die Möglichkeit, individuelle Geschenke zu kreieren oder Ihr Zuhause mit schönen Dingen zu dekorieren.
252D020842 vhs Dreieich
Stefan Diekmann, Keramiker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008
Di, ab 19.08.2025, 18.30-21.30 Uhr
€ 130,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-; Ton und Glasuren können über den Seminarleiter bezogen werden.), 12 Termine, 48 UE

Keramik im Töpfermuseum

Sie möchten sich einfach mal einen Vormittag Zeit nehmen, kreativ zu sein? Vielleicht haben Sie bereits Kenntnisse im Bereich der Töpferei oder möchten etwas ganz Neues ausprobieren? Lassen Sie Keramiken entstehen, die genau Ihren Vorstellungen entsprechen. Probieren Sie aus, lernen Sie dazu, trauen Sie sich. Das unglaublich vielseitige Material lässt Ihnen unendlich viele Freiheiten. Eine Schale oder lieber etwas Figürliches? Filigran oder rustikal? Sie bekommen Hilfestellung in Bezug auf Material und Werkzeugauswahl sowie bei der Verarbeitung. Über Charakter und Aussehen Ihrer Arbeit sollen Sie selbst bestimmen.
Eine elektrische Töpferscheibe ist vorhanden und kann bei Vorkenntnissen oder nach Absprache genutzt werden.
Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch.

252R020836 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urbach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 19.08.2025, 09.30-11.45 Uhr, kein Kurs am 23. und 30.09. sowie in den Herbstferien
€ 73,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 9 Termine, 27 UE

252R020838 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urbach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 19.08.2025, 19.00-21.15 Uhr, kein Kurs am 23. und 30.09. sowie in den Herbstferien
€ 73,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 9 Termine, 27 UE

Keramik am Mittwochabend

Alles, was Hände aus Ton formen können - traditionell oder modern, expressiv oder still, abstrakt oder figürlich - ist immer ein Ausdruck des Schaffenden selbst. In diesen Kursen haben Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene die Möglichkeit, unter fachkundiger, erfahrener Anleitung nach persönlichen Vorlieben und Vorstellungen die verschiedensten Techniken der Keramikgestaltung kennen zu lernen und nach ihnen oder auch ganz frei zu arbeiten.
Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch.
252R020840 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urbach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Do, ab 21.08.2025, 19.00-21.15 Uhr, kein Kurs am 25.09. und 02.10. sowie in den Herbstferien
€ 73,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 9 Termine, 27 UE

Kreatives Wochenende in der Töpferei

In diesem Workshop wird sich ausgiebig mit dem wundervollen Material Ton beschäftigt. Es wird geschnitten, gerollt, geschlagen, dekoriert und geformt, um Keramiken ganz nach eigenen Wünschen und Vorstellungen herzustellen. Hilfestellung und Anleitung in Bezug auf Materialauswahl, Verarbeitung, Technik, Werkzeuge und Hilfsmittel gibt es im Kurs, die Kreativität bringt jeder selbst mit! Schalen, Tassen, Figuren und Deko - ganz gleich, was es werden soll. Für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene. Der Kurs beinhaltet keine Arbeit an der Drehscheibe!
Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch und gerne - wenn gewünscht - eigene Vorlagen wie z.B. Fotos, Ausstechformen, Stempel o. ä.
252R020842 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urbach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Fr, 05.09.2025, 18.00-21.45 Uhr
Sa, 06.09.2025, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 24.10.2025, 18.00-21.45 Uhr
€ 46,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 3 Termine, 17 UE

Textiles Gestalten - Mode

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.

252D020901 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 29.08.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 30.08.2025, 12.30-17.45 Uhr
So, 31.08.2025, 10.00-15.00 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

Sie finden uns auch
im Internet unter:
www.vhs-kreis-offenbach.de



252R020953 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger
Str. 9-11, Raum 3
Fr, 12.09.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 13.09.2025, 13.00-18.15 Uhr
So, 14.09.2025, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

252R020951 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger
Str. 9-11, Raum 3
Fr, 24.10.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 25.10.2025, 13.00-18.15 Uhr
So, 26.10.2025, 10.00-16.00 Uhr
Fr, 21.11.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 22.11.2025, 13.00-18.15 Uhr
So, 23.11.2025, 10.00-16.00 Uhr
€ 97,-, 6 Termine, 36 UE

252D020902 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 07.11.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 08.11.2025, 12.30-17.45 Uhr
So, 09.11.2025, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

252D020903 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 05.12.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 06.12.2025, 12.30-17.45 Uhr
So, 07.12.2025, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

252R020955 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger
Str. 9-11, Raum 3
Fr, 28.11.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 29.11.2025, 13.00-18.15 Uhr
So, 30.11.2025, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

252R020957 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger
Str. 9-11, Raum 3
Fr, 16.01.2026, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 17.01.2026, 13.00-18.15 Uhr
So, 18.01.2026, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

252D020904 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 23.01.2026, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 24.01.2026, 12.30-17.45 Uhr
So, 25.01.2026, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE



Zukunftsgerechte Energie für Alle

Eine Veranstaltung der vhs Kreis Offenbach im Rahmen der Bildungsreihe „Zukunftsgerechte Energie für Alle: Wissen - Wollen - Wege finden“. Gefördert durch LEA LandesEnergieAgentur Hessen mit Mitteln des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlicher Raum.

Energie trifft Konsum: Upcycling - Neues aus alten Stoffen - Kreativkurs

Verwandeln wir gebrauchte Jeans in alle Arten von Taschen, Rucksäcken oder Mäppchen, das Lieblings-T-Shirt in einen Kissenbezug, die Wolldecke der Oma in eine Jacke - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Mit Upcycling erhalten die Dinge ein zweites Leben und gleichzeitig sorgen wir dafür, dass sich der Materialkreislauf energiesparend schließt. Denn Wegwerfmode belastet Umwelt und Klima! Bitte mitbringen: gebrauchte Kleidungsstücke, Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Lineal und Bleistift. Eventuell ein Schnittmuster und eine eigene Nähmaschine, wenn vorhanden.

252D020910 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 26.09.2025, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 27.09.2025, 12.30-17.45 Uhr
So, 28.09.2025, 10.00-15.15 Uhr
gebührenfrei, 3 Termine, 17 UE

Häkeln lernen

- Kleingruppe

Tauchen Sie ein in die Welt des Häkelns und entdecken Sie die Freude am Handwerk. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, eigene handwerkliche Fähigkeiten zu entwickeln und kreative Projekte zu schaffen. Von der Anfangsschleife, dem magischen Ring und den Grundtechniken des Häkelns. Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke 3 und dazu passendes Baumwollgarn in der gewünschten Farbe.

252D020911 vhs Dreieich
Nadine Demuth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Do, ab 18.09.2025, 19.00-20.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

252D020912 vhs Dreieich
Nadine Demuth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Do, ab 13.11.2025, 19.00-20.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN



Workshop: Mützen häkeln

- Kleingruppe

Egal, ob eine coole Banie, eine süße Pudelmütze oder eine kuschelige Wintermütze: Eine trendige Kopfbedeckung darf vor allem im Herbst und Winter als schönes und warmes Accessoire nicht fehlen! Wenn Sie selbst eine Mütze häkeln möchten, sind Sie hier genau richtig! Vorkenntnisse sind von Vorteil. Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke 6 und dazu passende Wolle in der gewünschten Farbe.

252D020913 vhs Dreieich
Nadine Demuth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
Sa, 25.10.2025, 14.00-16.15 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

Workshop: Häkeln für Weihnachten

- Kleingruppe

Häkeln für Weihnachten - ganz viele kreative Ideen gibt es hier umzusetzen: Ein Tannenbaum als Baumschmuck, ein Stern als besondere Dekoration für das Weihnachtsgeschenk - all das kann auch gehäkelt werden. Vorkenntnisse sind von Vorteil. Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke 4-5 und dazu passende Wolle in der gewünschten Farbe.

252D020914 vhs Dreieich
Nadine Demuth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
Sa, 22.11.2025, 14.00-16.15 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

Kunsthandwerk



Schmuckgestaltung: Magische Dreiecke

- Kleingruppe

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

252D021010 vhs Dreieich
Ursula Weyh
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 08.11.2025, 10.00-14.00 Uhr
€ 27,- (sowie Materialkosten nach Bedarf, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

252D021011 vhs Dreieich
Ursula Weyh
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 31.01.2026, 10.00-14.00 Uhr
€ 27,- (sowie Materialkosten nach Bedarf, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN



Foto- und Filmpraxis

Fotobuch-Gestaltung: Erinnerungen kreativ zum Leben erwecken

- Kleingruppe

Entdecken Sie in diesem Seminar die Welt der Fotobücher und lassen Sie Ihre Urlaubsfotos, Familienfeste und besonderen Momente aufleben. Erfahren Sie, wie Sie mit einfach zu bedienender Software Ihre eigenen Bildbände gestalten können. Erlernen Sie die Grundlagen der Gestaltung von Fotobüchern und erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Anwendung der Spezialsoftware des Marktführers CEWE. Entdecken Sie die Vielfalt an Möglichkeiten, um individuelle Fotobücher, Kalender, Wandbilder, Puzzle und vieles mehr zu erstellen.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick ggfs. mit eigenen Bildern mit. Es werden auch Übungsdateien zur Verfügung gestellt.

252D021114

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

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

Do, 06.11.2025 und 13.11.2025, 09.00-13.00 Uhr
€ 70,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 11,-), 2 Termine, 10 UE, 3-6 TN

Sie erhalten im Kurs einen Fotobuch-Gutschein von CEWE im Wert von 24,95 €.

Musik

Musiktheorie - leicht gemacht Harmonielehre verständlich erklärt und praktisch anwendbar gemacht.

Sind Themen wie Notenschrift, Tonleitern, Akkordaufbau, Akkordbezeichnungen, Akkordverbindungen, Quintenzirkel usw. noch ein Buch mit sieben Siegeln für Sie? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir beginnen ganz am Anfang (Erklärung der Notenschrift) und arbeiten uns schrittweise immer tiefer in das Thema ein (Tonleitern, Akkordaufbau, typische Akkordfolgen in verschiedenen Musikstilen). Dabei wird das Kurs-Tempo an die Vorkenntnisse der Teilnehmer angepasst, jeder wird da abgeholt, wo er sich auf seiner musikalischen Reise gerade befindet. Musiktheorie sollte kein abstraktes Gebilde sein, sondern ein Hilfsmittel, das das Erlernen eines Musikinstrumentes vereinfacht und die einzelnen Lernschritte verständlich macht. Am Ende des Workshops können Sie u. a. Noten lesen, zu Melodien die passenden Akkorde finden (und umgekehrt zu Akkordfolgen passende Melodien erfinden und improvisieren) und Sie werden vieles von dem, was Sie schon lange spielen, besser verstehen. Natürlich werden auch alle Fragen von Teilnehmenden beantwortet.

252D021210

vhs Dreieich

Andi Saitenhieb

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

Sa, 20.09.2025, 10.00-16.00 Uhr

€ 65,-, 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Basic Jazz & Swing Guitar

Möchten Sie gerne Jazzgitarre spielen lernen, fühlen sich aber von den unzähligen Möglichkeiten überwältigt und wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Denn Swing und Jazz müssen nicht unbedingt kompliziert sein. Lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten einfachen typischen Jazz-Akkorde und Swing-Rhythmen kennen. Der Workshop ist äußerst praxisorientiert: Mit jedem neuen Akkord spielen Sie sofort einen einfachen Jazz-Standard. Mit den im Kurs gelernten Kenntnissen können Sie anschließend unzählige Standards spielen.

Keinerlei Jazz-Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich natürlich nicht an absolute Gitarren-Einsteiger, Sie sollten bereits ein paar Akkorde und Rhythmen spielen können.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Instrument mit.

252D021312

vhs Dreieich

Andi Saitenhieb

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

Sa, 01.11.2025, 10.00-16.00 Uhr

€ 65,-, 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Blues-Improvisation leicht gemacht

Wollen Sie endlich einen Einstieg ins Improvisieren finden? Oder klingen Ihre Soli immer noch langweilig, obwohl Sie etliche Tonleitern gelernt haben? Dann sind Sie hier richtig! Wir beginnen mit ganz wenigen Tönen und lernen, wie man mit einfachen Mitteln interessante Soli spielen kann. Dazu lernen Sie u. a. Verzierungstechniken und die Verwendung von musikalischen Motiven. Wie findet man interessante und zum Song passende Motive und Ideen und setzt sie „richtig“ ein? Wie entwickelt man einen eigenen Stil? All diese Fragen werden im Kurs beantwortet. Mit dem im Kurs Gelernten können Sie anschließend Ihre eigenen Blues-Soli improvisieren.

Für alle Melodie-Instrumente, nicht nur Gitarre. Nicht für absolute Anfängerinnen und Anfänger geeignet: Sie sollten Grundkenntnisse am Instrument haben, Improvisations-Kenntnisse sind nicht notwendig. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Instrument mit.

252D021314

vhs Dreieich

Andi Saitenhieb

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

Sa, 29.11.2025, 10.00-16.00 Uhr

€ 65,-, 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Spiele nach Gehör

Songs heraushören und Lieder begleiten - ohne Noten! Sie möchten spontan Lieder nach Gehör, also ohne Noten, begleiten können? Sie möchten Akkorde und Melodien ihrer Lieblingssongs nachspielen? Wir beschäftigen uns mit allen drei Feldern der Gehörbildung, also Melodie, Rhythmus und Harmonie. Sie lernen typische Akkord- und Rhythmus-Muster und effektive Vorgehensweisen für das Spielen nach Gehör. Dem Vorurteil „Gehörbildung ist langweilig!“ begegnen wir mit einer praktischen Herangehensweise. Am Ende sollten Sie bekannte Melodien nach Gehör begleiten können, Melodien und Akkorde heraushören und verschiedenste rhythmische Muster erkennen. Für alle Musizierenden und Instrumente, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Notenkenntnis sind nicht notwendig, grundlegende Notenschrift wird auf Wunsch im Kurs vermittelt.

Bitte mitbringen: eigenes Instrument

252D021315

vhs Dreieich

Andi Saitenhieb

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

So, 07.12.2025, 10.00-16.00 Uhr

€ 65,-, 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Christian Haase
Foto: Janine Prohask

Als DJ das Hobby zum Beruf machen

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

252D021320

vhs Dreieich

Christian Haase

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211

Sa, 25.10.2025, 09.00-15.00 Uhr

€ 65,-, 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Eine Aufgabe, die andere und mich
voran bringt? **HOCH**interessant.



Mehr zum
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
kursleitung.vhs-in-hessen.de

Klangvoll, stimmig und lebendig - Funktionales Stimmtraining

Sie singen leidenschaftlich gerne, haben aber Schwierigkeiten mit hohen oder tiefen Tönen? Ihre Stimme ist hauchig, rau, zu leise oder Sie sind nach Proben häufig heiser? Sie wünschen sich eine freie, belastbare und wohlklingende Stimme und möchten sich beim Singen richtig wohl fühlen? Jetzt kommt Unterstützung: Singen kann man lernen. Lassen Sie sich überraschen! Der Kurs bietet spannende Infos zum Thema Stimme, klangerorientierte Körperübungen, Warming-Ups für die Stimme, Einzelunterricht in der Gruppe, gemeinsames Singen wie z.B. Kanons, Rhythmicals, Improvisationen, Bodypercussion etc. Bitte bringen Sie eine Decke oder Isomatte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken und Verpflegung für die Pausen mit.

252D021324 vhs Dreieich
Cornelia Dönhöfer, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin, Stimmpädagogin und Auftrittscoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Sa, 22.11.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 75,- 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Funktionales Stimmtraining für ambitionierte Chorsängerinnen und -sänger

Du möchtest mehr aus Deiner Stimme machen? Dich als Solistin / als Solist ausprobieren? Mal vor der Gruppe singen und respektvolles Feedback erhalten? Entdecke außerdem Übungen, die Deine Stimme beweglicher, tragfähiger und klangvoller machen und Dir tägliche Übe-Routinen ermöglichen. Wir singen gemeinsam leichte mehrstimmige Kanons oder Chorstücke und wenn Du magst, auch dein Lieblingssolo. (Bitte Playback auf dem Smartphone mitbringen.) Bitte mitbringen: eine Decke oder Isomatte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken und Verpflegung für die Pausen.

252D021326 vhs Dreieich
Cornelia Dönhöfer, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin, Stimmpädagogin und Auftrittscoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Sa, 31.01.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 75,- 1 Termin, 8 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Didgeridoo-Workshop - Einführung

Das Didgeridoo ist ein von Termiten ausgehöhelter Eukalyptusbaumstamm, aus dem die Aborigines in Australien ihr traditionelles Blasinstrument fertigen. Der Ton des Didgeridoos wirkt zeitlos, sehr eigenartig und fremd, aber gleichzeitig auch seltsam vertraut. Das Didgeridoo gilt auch als meditatives Instrument, wohl nicht zuletzt aufgrund seines ursprünglichen, rituellen Gebrauchs. Der Workshop vermittelt die Grundtechniken des Didgeridoo-Spiels. Matthias Eder, in der Musik-Szene bekannt unter dem Namen „Mad Matt“, ist einer der bekanntesten Didgeridoo-Künstler in Deutschland und ein gefragter Lehrer. Instrumente werden gegen eine Leihgebühr von € 16,- gestellt. Ein Didgeridoo kann auch im Kurs erworben werden, dabei wird die Leihgebühr angerechnet (Anschaffungspreis eines Original-Instruments ab ca. € 369,-).

252D021328 vhs Dreieich
Matthias Eder, Musiker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa/So, 17.01./18.01.2026, 10.00-16.00 Uhr

€ 140,- (sowie bei Bedarf € 16,- Leihgebühr, bitte direkt an den Kursleiter zahlen), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

„Ein afrikanischer Rhythmus komplett“ - Djölé

Westafrikanische Rhythmen sind Lebensfreude pur. Wir nehmen uns an diesem Nachmittag einen Rhythmus vor, den wir in all seinen Facetten auskosten. Mit Djemben, Basstrommeln, Rasseln und Glocken erschaffen wir ein vielfältiges Klanggewebe, das wir mit seinem spezifischen Groove erleben können. Für Neulinge, aber auch für trommelerfahrene Genießerinnen und Genießer.

Wer keine eigene Djembe besitzt, kann für den Kurs ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.

252D021330 vhs Dreieich
Thomas Gebele
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U14
€ 49,- (sowie bei Bedarf € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Thomas Gebele

„Djembe Solo Spezial“

Manchmal hat man beim Solospiel zwar seinen Spaß, bleibt aber doch immer wieder an seinen altgewohnten Mustern hängen. Im Kurs lernen wir, den traditionell westafrikanischen Zugang zum kreativen Solospiel. Hierzu nutzen wir hauptsächlich Glockenstimmen und Bässe als Guideline für unsere Improvisation. Für erfahrene Djembespielerinnen und -spieler.

Wer keine eigene Djembe besitzt, kann für den Kurs ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.

252D021331 vhs Dreieich
Thomas Gebele
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U14
Sa, 22.11.2025, 14.00-17.00 Uhr
€ 49,- (sowie bei Bedarf € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Leitbild der Volkshochschule Kreis Offenbach

Wir sind die öffentlich verantwortete Weiterbildungs-einrichtung des Kreises Offenbach.

Unser zentrales Anliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, ihre individuellen Lernziele zu erreichen und Freude am lebenslangen Lernen zu entwickeln.

Grundlage unserer Arbeit sind das Hessische Weiterbildungsgesetz und die Satzung der Volkshochschule Kreis Offenbach. Wir sind gemeinwohlorientiert, überparteilich und weltanschaulich sowie konfessionell neutral.

Unsere Bildungsangebote richten sich an alle Erwachsenen und Heranwachsenden unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Bildungshintergrund. In unserer Angebotsentwicklung beziehen wir diese Unterschiede mit ein und engagieren uns für Bildungsgerechtigkeit und Chancengleichheit. Die Volkshochschule ist damit auch ein Ort der Begegnung und der Integration. Wir nehmen die unterschiedlichen Bildungsbedürfnisse und -notwendigkeiten der Menschen auf. Daraus entwickeln wir ein Programm, das unseren Teilnehmenden helfen soll, das eigene Leben selbstbewusst und eigenverantwortlich zu gestalten. Dazu gehören die persönliche Weiterentwicklung, die Orientierung und Beteiligung am gesellschaftlichen Leben und die Entwicklung und Sicherung von Kenntnissen und Fähigkeiten, um am Berufsleben erfolgreich teilnehmen zu können.

Wir suchen bewusst die Zusammenarbeit mit anderen Bildungseinrichtungen, ganz besonders kooperieren wir mit den örtlichen Volkshochschulen im Kreis Offenbach. Mit den wichtigen Akteuren der Weiterbildung und des Arbeitsmarktes sind wir in Netzwerken verbunden. Wir sind Mitglied im hessischen und deutschen Volkshochschulverband.

Unser Angebot umfasst Veranstaltungen in den Bereichen der Grundbildung, der Persönlichkeitsbildung, der beruflichen, sprachlichen, kulturellen und politischen Bildung sowie der Gesundheitsbildung. Die Angebote werden in unterschiedlicher Organisationsform und mit verschiedenen Methoden realisiert. Unser Ziel ist es, eine ansprechende, erwachsenengerechte Lernumgebung und eine wohnortnahe Versorgung sicherzustellen.

Wir bieten kontinuierlich Bildungsberatung an. Wir führen standardisierte Prüfungen durch und ermöglichen unseren Teilnehmenden so den Nachweis über ihr Wissen und ihre Fähigkeiten.

Unser haupt- und nebenberufliches Personal ist fachlich und persönlich qualifiziert, die Menschen auf ihrem Bildungsweg zu unterstützen und zu fördern. Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind diesem Leitbild ausdrücklich verpflichtet.



GESUNDHEIT

Körper und Psyche - fit und ausgeglichen

Wir glauben, Gesundheit ist etwas ganz anderes als die simple Abwesenheit von Krankheit. Um sich gesund zu fühlen, brauchen Menschen ein ganzheitliches Zusammenspiel von körperlichen, geistigen, psychischen und auch sozialen Bedingungen.

Unsere Angebote geben Ihnen Anregungen, wie Sie dieses Zusammenspiel für sich gestalten können. So gewinnen Sie in jeder Ausgangslage mehr Lebensfreude!

Wir sind ausdrücklich keine therapeutische Einrichtung; auch Heilsversprechen oder Erfolgsgarantien suchen Sie bei uns vergeblich. Dafür informieren unsere gut qualifizierten Kursleitungen Sie umfassend, auch über kontrovers diskutierte Themen. Vor allem aber leiten sie Sie in den Bewegungskursen individuell und verständlich an und geben Ihnen viele praktische Tipps für ein gutes, gesundes Leben.



Entspannung für Körper und Geist

! Wichtiger Hinweis:

Je nach gesundheitlichen Voraussetzungen kann es sein, dass manche Kursangebote nicht für Sie geeignet sind. Bitte holen Sie sich im Zweifelsfall vor Kursanmeldung medizinischen Rat ein.

Für Rückfragen steht Ihnen die Fachbereichsleitung gerne zur Verfügung:

Frank Dörner, Tel. 06103 3131-1332,

E-Mail f.doerner@kreis-offenbach.de

Mit Leichtigkeit und Freude meditieren für Einsteigende und Fortgeschrittene

- Kleingruppe

Meditation scheint ganz einfach und leicht zu sein. Und dennoch fällt es 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 & Tricks an die Hand, um mit Freude und Leichtigkeit meditieren zu können.

Bitte zur Meditation geeignete Matte, Kissen, Decke mitbringen

252D030101 vhs Dreieich
Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Sa, 06.09.2025, 14.00-17.45 Uhr
€ 27,-, 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

252D030102 vhs Dreieich
Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Sa, 06.12.2025, 14.00-17.45 Uhr
€ 27,-, 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Meditationsstile kennenlernen

- Kleingruppe

An fünf Abenden lernen wir unterschiedliche Meditationsstile kennen, die wir gemeinsam praktizieren und anschließend reflektieren. Regelmäßige Meditation kann unsere Stimmung aufhellen, den Umgang mit Emotionen erleichtern, das Selbstbewusstsein stärken, die Konzentration fördern und unser Denken klarer machen. Meditation kann keine Wunder vollbringen, aber in neurowissenschaftlichen Untersuchungen nachweisbare Effekte erzielen, die in der Gruppe oft besonders deutlich spürbar sind. Bitte mitbringen: Sitzkissen, Yogamatte, evtl. Decke, Getränk

252D030104 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 24.09.2025, 19.20-20.50 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Kreative Entspannung - die Welt der Farben

- Kleingruppe

In diesem Entspannungskurs verbinden sich Meditation, Achtsamkeit und kreativer Selbstausdruck. Nach einer kurzen geführten Meditation lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf: Mit Buntstiften wird intuitiv gezeichnet und ausgemalt – ganz ohne Leistungsdruck oder Bewertung. Durch die meditative Einstimmung und das spielerische Gestalten können Körper und Geist in einen wohltuenden Flow-Zustand gelangen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Buntstifte oder verschiedenfarbige Fineliner

252D030105 vhs Dreieich
Waltraud Bussmann, Ausdrucks-malerin,
Deeper-Spirit-Coach

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

Fr, 14.11.2025, 18.00-21.00 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Klangmeditation zum Entspannen und Genießen

- Kleingruppe

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 kleineres Kissen

Körperreise
252D030106 vhs Dreieich
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 26.09.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Reise durch die Galaxie
252R030120 vhs Rödermark
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 25.10.2025, 15.00-16.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Chakren
252D030107 vhs Dreieich
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 31.10.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Sinnesreise
252R030121 vhs Rödermark
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 22.11.2025, 15.00-16.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Leichtigkeit und Entspannung
252D030108 vhs Dreieich
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 28.11.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Mond und Sterne

252D030109 vhs Dreieich
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 19.12.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Körperreise
252R030122 vhs Rödermark
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 17.01.2026, 15.00-16.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Achtsamkeit und Wohlbefinden
252D030110 vhs Dreieich
Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 30.01.2026, 17.00-18.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN



Nora Kral

Klangbad - sich im Klang baden und wiegen lassen

- Kleingruppe

Für dieses Klangbad bauen zwei Klangmassagepraktikerinnen ihre Klangschalen und Gongs an zwei Seiten auf und wiegen die dazwischen liegenden Teilnehmenden in ihren Klängen. Die Teilnehmenden dürfen sich verwöhnen lassen und in eine tiefe Entspannung sinken.

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

252D030112 vhs Dreieich
Nora Kral, Klangmassagepraktikerin, Tanja Altman, Klangmassagepraktikerin, Entspannungstrainerin für Klangreisen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 20.09.2025, 11.30-13.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

252D030113 vhs Dreieich
Nora Kral, Klangmassagepraktikerin, Tanja Altman, Klangmassagepraktikerin, Entspannungstrainerin für Klangreisen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 20.09.2025, 14.00-15.30 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN



Entspannen mit Klangschalen - Do it yourself

- Kleingruppe

In diesem Workshop erfahren Sie die unterschiedlichen Klangwirkweisen der Klangschalen auf und um Ihren Körper. Sie erlernen spielerisch in kleinen Schritten, sich selber Klang zu geben und Ihre konkreten Reaktionen zu erleben. Ziel des Workshops ist es, sich selbst einen Weg zur regelmäßigen Entspannung mit der Klangschale geben zu können. Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, weiche Decke, Getränk und Verpflegung für den Tag

252D030115

vhs Dreieich

Nora Kral, Klangmassagepraktikerin

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

Sa, 15.11.2025, 11.00-17.00 Uhr

€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

252D030116

vhs Dreieich

Nora Kral, Klangmassagepraktikerin

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

Sa, 17.01.2026, 11.00-17.00 Uhr

€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Stressbewältigung im Alltag durch Achtsamkeit

- Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Achtsamkeitsmethoden kennen, die Ihnen helfen, Stress im Alltag abzubauen und innere Ruhe zu finden. Durch Atemübungen, Meditation und sanfte Körperwahrnehmungstechniken erlernen Sie Methoden, die Sie im Alltag anwenden können, um achtsamer und gelassener zu sein. Ziel des Kurses ist es, Ihre Resilienz zu stärken und einen bewussteren Umgang mit Stressfaktoren zu entwickeln. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yoga-/Isomatte, warme und bequeme Kleidung, eine Decke und ein Getränk

252R030116

vhs Rödermark

Elisa Brück

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

Mi, ab 03.09.2025, 19.30-21.00 Uhr, Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt, kein Kurs am 24.09. und 01.10.

€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Achtsamkeit für mich - Selfcare für Frauen

- Kleingruppe

Die meisten Frauen jonglieren täglich mit den Herausforderungen in Familie, Arbeit und anderen Verpflichtungen. Dabei bleibt oft wenig Zeit und Raum für sie selbst und ihre Bedürfnisse. In diesem Seminar lernen Sie Raum zu schaffen für sich selbst und Möglichkeiten für die Gesunderhaltung. Außerdem wie Sie Freude und Begeisterung finden, um Frieden und Zufriedenheit, Fülle und Erfüllung in sich erschaffen zu können, damit Sie den Weg in ein glückliches Leben finden können. Dabei finden auch ätherische Öle Platz, die unsere Stimmung beeinflussen können. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

252R030118

vhs Rödermark

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Sa, 29.11.2025, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,- (sowie € 8,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN



Ute Klingler-Fischer

Entspannung durch Klopfakupressur (EFT) - Grundlagen

- Kleingruppe

EFT (Emotional Freedom Techniques) wird auch Klopfakupressur oder Meridian-Klopfen genannt. Meridiane sind nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Energiebahnen, die durch den Körper laufen. Durch das Klopfen auf bestimmte Punkte dieser Meridiane soll sich blockierte Energie lösen und wieder frei fließen können. Eine leicht zu erlernende, alltagstaugliche Methode, die helfen kann, sich in emotional herausfordernden Situationen zu entspannen und Stress vorzubeugen. Im Workshop wird EFT als Entspannungstechnik vermittelt, im Kurs vertieft. Die vorherige Teilnahme am Workshop ist zu empfehlen, aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Bitte mitbringen: Getränk wie Wasser oder Kräutertee

Workshop

252D030148

vhs Dreieich

Ute Klingler-Fischer, Gesundheitspädagogin

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

Fr, 31.10.2025, 17.00-20.00 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Kurs

252D030149

vhs Dreieich

Ute Klingler-Fischer, Gesundheitspädagogin

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

Mi, ab 12.11.2025, 18.30-20.00 Uhr

€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Entspannung mit Reiki in Eigenanwendung

- Kleingruppe

Reiki wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts von einem japanischen buddhistischen Mönch namens Usui Mikao begründet und beruht auf der Vorstellung, dass eine universelle Lebensenergie bestehe. Durch das Auflegen der Hände könne diese Energie im Körper aktiviert werden. In heutigen multimodalen Schmerztherapiekonzepten wird Reiki als ergänzende Methode zur Entspannung und Schulung der achtsamen Körperwahrnehmung eingesetzt. In diesem Kurs üben wir, wie wir Reiki bei uns selbst anwenden können, um Stress und Unruhezuständen entgegenzuwirken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kopfkissen, Schreibmittel, Verpflegung für den Tag

252D030150

vhs Dreieich

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

So, 18.01.2026, 10.00-16.00 Uhr

€ 43,- (sowie € 8,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Tai Chi Chuan

- Kleingruppe

Die chinesische Bewegungskunst Tai Chi Chuan ist berühmt für ihren harmonischen Effekt auf Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden, meditativen Bewegungsabläufe, kombiniert mit intensiver Atemkontrolle (Tai Chi - Qi Gong) können durch ständige Übung das Körperbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und das gesundheitliche Wohlbefinden steigern. Dieser Kurs wird im YANG-Stil (original chinesische Peking-Form) durchgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe, Getränk, Verpflegung

Workshop zum Kennenlernen

252D030155

vhs Dreieich

Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi Lehrer

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

So, 21.09.2025, 09.00-15.00 Uhr

€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Kurs

252D030156

vhs Dreieich

Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi Lehrer

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Fr, ab 26.09.2025, 15.30-17.00 Uhr

€ 97,-, 9 Termine, 18 UE, 4-7 TN



Einführung in die Sportmassage

In diesem Kurs erhalten Sie zur Vorbereitung auf die Massagepraxis in kurzen Theorieabschnitten eine Einführung in Struktur und Funktion der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen sowie einen Überblick über Selbsthilfemöglichkeiten bei Verspannungen. Anschließend lernen Sie die Basis-Techniken aus der klassischen Massage: Ausstreichen, Knetung, Reibung, Zirkelung, Klopfen, Schüttelung. Abgerundet wird dieser Kurs durch einige Stretching-Übungen, die die Massage wirkungsvoll unterstützen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte, Laken (oder großes Handtuch), Massageöl (oder normale Body-Lotion), Schreibmaterial, Mittagsverpflegung, Getränk

252D030158

vhs Dreieich

Peter Ansoerge, Sportlehrer und Übungsleiter

Entspannung und Stressbewältigung

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

So, 23.11.2025, 09.30-16.30 Uhr

€ 22,-, 1 Termin, 8 UE

Teilnahme nur zu zweit möglich. Gebühr gilt pro Person. Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung in der Internetveröffentlichung oder telefonisch unter 06103 3131-1313 über die Kontraindikationen.

**Einführung in die Partnermassage****- Kleingruppe**

In diesem Kurs erhalten Sie zur Vorbereitung auf die Massagepraxis in kurzen Theorieabschnitten eine Einführung in Struktur und Funktion der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen sowie einen Überblick über Selbsthilfemöglichkeiten bei Verspannungen. Anschließend lernen Sie die Basis-Techniken aus der klassischen Massage: Ausstreichen, Knetung, Reibung, Zirkelung, Klopfen, Schüttelung. Diese Techniken werden intensiv geübt, um für die spätere Anwendung im Alltag Sicherheit zu gewinnen. Abgerundet wird dieser Kurs durch einige Stretching-Übungen, die die Massage wirkungsvoll unterstützen können.

Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung in der Internetveröffentlichung oder telefonisch unter 06103 3131-1313 über die Kontraindikationen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte, Laken (oder großes Handtuch), Massageöl (oder normale Body-Lotion), Schreibmaterial, Mittagsverpflegung, Getränk

252R030108 vhs Rödermark
Peter Ansorge, Sportlehrer und Übungsleiter
Entspannung und Stressbewältigung
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Sa/So, 20.09./21.09.2025, 09.30-16.30 Uhr
€ 86,-, 2 Termine, 16 UE, 4-6 TN
Teilnahme nur zu zweit möglich. Gebühr gilt pro Person.

252D030159 vhs Dreieich
Peter Ansorge, Sportlehrer und Übungsleiter
Entspannung und Stressbewältigung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa/So, 24.01./25.01.2026, 09.30-16.30 Uhr
€ 86,-, 2 Termine, 16 UE
Teilnahme nur zu zweit möglich. Gebühr gilt pro Person.

Refresher-Kurs Partnermassage**- Kleingruppe**

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits in den letzten Jahren einen Massage-Kurs bei einer vhs absolviert haben und nun ihre Kenntnisse wieder etwas auffrischen wollen.

Dabei sollen keine neuen Techniken vermittelt werden, sondern vor allem die Praxis beim Massieren soll optimiert werden. Zum einen werden die Basis-Techniken aus der klassischen Massage noch einmal kurz rekapituliert. Dies sind vor allem die Techniken: Ausstreichen, Knetung, Reibung, Zirkelung, Klopfen, Schüttelung.

Anschließend haben die Kursteilnehmer die Möglichkeit, ihre eigene Massagetechnik weiter zu verfeinern und dabei Fragen zu stellen.

Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung in der Internetveröffentlichung oder telefonisch unter 06103 3131-1313 über die Kontraindikationen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte, Laken (oder großes Handtuch), Massageöl (oder normale Body-Lotion), Schreibmaterial, Verpflegung, Getränk

252R030110 vhs Rödermark
Peter Ansorge, Sportlehrer und Übungsleiter
Entspannung und Stressbewältigung
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Sa, 15.11.2025, 13.00-17.30 Uhr
€ 32,-, 1 Termin, 6 UE, 4-6 TN
Teilnahme nur zu zweit möglich. Gebühr gilt pro Person.

Bildungsurlaub:**Entspannungs-Potpourri**

Entspannungstechniken für mehr Gelassenheit - Strategien und Methoden zur Stressregulation und Resilienzstärkung im Berufsleben

In diesem dreitägigen Bildungsurlaub können Sie verschiedene Entspannungsmethoden ausprobieren und herausfinden, welche der Methoden sich für Ihr individuelles Stressmanagement eignen: Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Atemtechniken, Autogenes Training, Klangreisen, Meditation und Achtsamkeit. Zudem können Sie Ihre Alltagsroutinen reflektieren, Ihre persönlichen Stressoren erkennen und lernen einen gelasseneren Umgang mit ihnen zu entwickeln.

Gymnastikmatte, warme Decke, evtl. Meditationskissen, Socken und bequeme Kleidung, Getränk 252K030147

Brigitte Stapp-Bretsch, Dipl. Sozialpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mi-Fr, 18.02.-20.02.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 167,- (sowie € 8,- in bar für ein umfangreiches Skript bitte bar an die Kursleitung zahlen.), 3 Termine, 24 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub auf Sylt:**Entspannt und kraftvoll in Beruf und Alltag. Entspannungsmöglichkeiten und Kraftquellen bei steigenden beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen finden.**

Berufliche Herausforderungen und private Themen können zu einer starken Belastung führen. Bei ständig geforderter Flexibilität können wir uns selbst aus den Augen verlieren. Um der Überforderung vorzubeugen, lernen wir in diesem Bildungsurlaub Wege zur Regeneration und Stressbewältigung wie Achtsamkeits- und Atemübungen, Energiearbeit und die Wirkung von ätherischen Ölen kennen. Mithilfe von sieben Schritten zur Entspannung können wir mehr Energie und Fokussierung für unsere beruflichen und privaten Ziele entwickeln. Dabei hilft uns die Auszeit am Meer, noch mehr Abstand zu unserem Alltag zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, außerdem bitte € 25,- in bar für das Kursmaterial vor Ort an die Kursleitung zahlen.

252K030164
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kampen (Sylt), Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9

Sa-Sa, 14.02.-21.02.2026
€ 794,-, 8 Tage, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte Faltblatt mit näheren Informationen unter 06103 3131-1350 anfordern!

After-Work Entspannung

Energie tanken, Kraft sammeln, durchatmen, zu sich selbst finden, z.B. nach einem langen Arbeitstag - mit speziellen Übungen aus Mental Balance, Yoga, Pilates, Faszien- und Wirbelsäulengymnastik stärken wir unsere Achtsamkeit, aktivieren, lockern und dehnen die verspannte Muskulatur, besonders im Hals-Nacken-Bereich, im Schultergürtel und im Rücken. Die bewusste Atmung spielt dabei eine zentrale Rolle, auch um in unsere Mitte und unser Gleichgewicht zu finden. Eine Tiefenentspannung, z.B. mit einer Körperreise, rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch oder Decke, evtl. kleines Kopfkissen, dicke Socken

252R030171 vhs Rödermark
Heike Freund

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

Di, ab 23.09.2025, 18.30-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Yoga**Yoga für Kinder (5-10 Jahre)****- Kleingruppe**

Die Yoga-Übungen stammen aus dem Hatha-Yoga und werden im Kurs für Kinder spielerisch umgesetzt. Die Kinder trainieren Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Dabei stehen Spaß und Entspannung im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: Sportmatte, rutschfeste Socken, Sportkleidung, Wasser zum Trinken

252D030160
Meike Eichner, Lehrerin für Hatha-Yoga und Kinder-Yoga

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 29.08.2025, 17.15-18.00 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 7 UE, 4-7 TN

252D030161
Meike Eichner, Lehrerin für Hatha-Yoga und Kinder-Yoga

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 07.11.2025, 17.15-18.00 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 8 UE, 4-7 TN



Claudia Faesel

Yoga und Klangmeditation**- Kleingruppe**

Eine besondere Kombination aus sanfter Bewegung und tiefer Entspannung. Die sanfte Yoga-Praxis mobilisiert mit fließenden, achtsamen Bewegungen den Körper, löst Verspannungen und öffnet den Raum für innere Ruhe. In der anschließenden Klangmeditation werden wir von den kraftvollen Klangwellen eines Gongs getragen - sie durchdringen den Körper und wirken beruhigend auf das Nervensystem. Die sanften, sphärischen Klänge der Kristallklingenschalen fördern körperliches und mentales Loslassen und bringen uns in einen meditativen Zustand. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, dicke Socken, Decke
252D030117 vhs Dreieich
Claudia Faesel, Yoga-Lehrerin und Hand-Gong-Spieler

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

Fr, 05.09.2025, 18.00-20.15 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN



Yin Yoga mit Gong und Klangschalen

- Kleingruppe

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Yoga Praxis, in der wir den Körper sanft dehnen, um die Muskeln und das Faszienewebe zu entspannen. Dabei helfen uns Hilfsmittel wie Decken, Kissen und Blöcke, um den Körper ohne Muskelanspannung abzulegen und länger in den Haltungen (Asanas) zu bleiben. Dieser Kurs kombiniert die regenerierende Wirkung von Yin Yoga mit den wohltuenden Klängen von Gong und Kristallklangschaalen, um Körper und Geist in Balance zu bringen, das Nervensystem zu beruhigen sowie Stress und Verspannung zu lösen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, dicke Socken, Decke

252D030118 vhs Dreieich
Claudia Faesel, Yoga-Lehrerin und Hand-Gong-Spielerin

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

Fr, 24.10.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 11,-; 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga mit Hand-Gong-Meditation

In diesem Kurs üben wir sanfte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga. Dabei ist es nicht notwendig, dehnbar wie eine Schlange oder federleicht wie ein Vogel zu sein. Wir kombinieren Atem und Bewegung und praktizieren Yoga zur Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Zu Beginn und zum Ende der Yoga-Stunde erden uns die Klänge des Hand-Gongs und unterstützen uns dabei loszulassen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

252D030120 vhs Dreieich
Evita Kister, Yoga-Lehrerin und Hand-Gong-Spielerin

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

Mo, ab 01.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

€ 86,-; 16 Termine, 32 UE

Zwei in Einem: Sanftes Hatha und Yin Yoga im Wechsel

- Kleingruppe

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit zwei sanfte Yoga-Stile im wöchentlichen Wechsel kennenzulernen. Die eine Woche fordern Sie Ihren Körper etwas mehr beim sanften Hatha mit Jannika. Hatha ist eine Form des Yoga, bei der das sogenannte „Gleichgewicht zwischen Körper und Geist“ durch Asanas, Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Mit einfachen bis mittelschweren Asanas wollen wir spielerisch in unseren Körper hineinfühlen, ihn gezielt dehnen und stärken. Die andere Woche praktizieren Sie mit Melanie den entspannenden Yoga Stil Yin, in dem Sie eine Yoga-Haltung 3-5 Minuten einnehmen. Yin Yoga spricht vor allem das fasziale Gewebe an und es werden tiefe Körperstrukturen erreicht. Fokus dieser Stunde ist die verbesserte Beweglichkeit des physischen Körpers.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

252D030121 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin, Zsuzsanna Schulz, Yoga-Lehrerin

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

Fr, ab 05.09.2025, 10.30-12.00 Uhr

€ 119,-; 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN

Yin Yoga

- Kleingruppe

Yin Yoga ist ein meditativer Yogastil, in dem die Posen mehrere Minuten lang gehalten werden und damit die tiefen Faszien ansprechen. Dabei können Sie das Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden. Geeignet auch für Neulinge und bei muskulären Verspannungen.

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

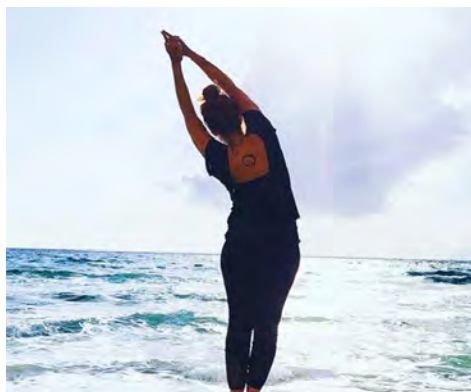
252D030122 vhs Dreieich

Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin

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

Mi, ab 27.08.2025, 16.00-17.30 Uhr, kein Kurs in den Ferien sowie am 22.10., 5.11. und 17.12.

€ 162,-; 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Natalie Spohn

Vin to Yin Yoga

- Kleingruppe

Vinyasa Flow ist die fließende Verbindung von Bewegung und Atem. Nach kräftigenden Übungen folgen einige Yin Yoga Einheiten, welche die Faszien und somit das tiefe Bindegewebe ansprechen. Insgesamt eine harmonische Übungseinheit, die den Start in den Abend verschönert. Für Yoga-Neulinge und Mittelstufe geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte und eine leichte Decke, ggf. Getränk

252D030123 vhs Dreieich

Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Mi, ab 27.08.2025, 17.40-19.10 Uhr, kein Kurs in den Ferien sowie am 22.10., 5.11. und 17.12.

€ 162,-; 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga am Morgen

- Kleingruppe

Im Kurs erlernen wir die Körperübungen des Hatha-Yoga (Asanas) sorgfältig. Die Mobilisierung der Wirbelsäule dient der Aufrichtung unserer Haltung. Durch die Konzentration in der Übung können wir unseren Körper auf neue Weise erleben, beweglicher werden und lernen bewusst zu entspannen. Unsere inneren Kräfte sollen wieder neu aktiviert werden, um das Immunsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Die Kursteilnahme ist für Neulinge und Fortgeschrittene möglich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

252D030124 vhs Dreieich

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin

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

Mi, ab 10.09.2025, 09.30-11.00 Uhr

€ 140,-; 13 Termine, 26 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga für Neulinge

Lernen Sie Ihren Körper neu kennen! Die alte Lehre des Hatha Yoga gibt uns Übungen in die Hand, die Vollkommenheit und Stärke unseres Körpers wieder neu zu erfahren. Sie können wieder Zugang finden zu einer aufrechten und bewussten Haltung, mit der es eine Freude ist, im Leben zu stehen - durch das Erlernen von Körperstellungen und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yoga-Gurt

252D030125 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

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

Mo, ab 01.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 49,-; 9 Termine, 18 UE

252D030126 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

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

Mo, ab 17.11.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 43,-; 8 Termine, 16 UE

Hatha Yoga für Neulinge

In diesem Kurs können Sie die Basis-Elemente des Hatha Yoga kennenlernen und dabei Bewegung, Dehnung und Entspannung genießen sowie neue Kraft und Energie tanken.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

252D030128 vhs Dreieich

Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Mi, ab 17.09.2025, 19.15-20.15 Uhr

€ 30,-; 8 Termine, 11 UE

252D030129 vhs Dreieich

Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Mi, ab 19.11.2025, 19.15-20.15 Uhr

€ 30,-; 8 Termine, 11 UE

Hatha Yoga für Mittelstufe

In diesem Hatha Yoga Aufbaukurs vertiefen Sie die erlernten Körperstellungen und Variationen sowie den Gruß zur Sonne. Hierbei kommen unterstützend ausgewählte Hilfsmittel und gründliche Korrektur zum Einsatz. Zudem können Sie mit Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation Abstand vom Alltag gewinnen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yoga-Gurt

252D030131 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

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

Mi, ab 03.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 49,-; 9 Termine, 18 UE

252D030132 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

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

Mi, ab 19.11.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 43,-; 8 Termine, 16 UE



Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Indem Sie anspruchsvollere neue Asanas kennenlernen und zu einem längeren Verweilen in den schon bekannten Übungen geführt werden, können Spannungen, Verhärtungen und Blockaden im Energiefluss nachhaltig beseitigt werden - durch das Erlernen von Körperstellungen und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yoga-Gurt

252D030134 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 02.09.2025, 18.00-19.30 Uhr
€ 49,-, 9 Termine, 18 UE

252D030135 vhs Dreieich
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 18.11.2025, 18.00-19.30 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Yoga kann ganzheitlich stärken und in angespannten Zeiten für Entspannung sorgen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Grunderfahrungen in Yoga verfügen und ihre Yoga-Kenntnisse sowie -Praxis erweitern und vertiefen möchten. Es werden verschiedene Variationen der Yoga-Haltungen (Asanas) geübt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk, bei Bedarf Yoga-Kissen

252D030137 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mi, ab 17.09.2025, 18.00-19.00 Uhr
€ 30,-, 8 Termine, 11 UE

252D030138 vhs Dreieich
Birgit Borowski, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mi, ab 19.11.2025, 18.00-19.00 Uhr
€ 30,-, 8 Termine, 11 UE

Hatha trifft Ashtanga Yoga

- Kleingruppe

Die sechs Ashtanga-Serien wurden vom indischen Yogameister K. Pattabhi Jois in den 1950er und 1960er Jahren als dynamisch-fließende Sequenzen zusammengestellt. Ashtanga-Yoga kräftigt den Körper und trainiert Ausdauer sowie Konzentration. Sie lernen spielerisch die erste Serie des Ashtanga-Yogas kennen. Die Yoga-Übungen können individuell angepasst werden, daher sind Neulinge und erfahrene Yogis willkommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock (wenn vorhanden) und eine leichte Decke.

252D030141
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Fr, ab 19.09.2025, 08.45-10.15 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Yin- und Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit sanften Übungen zu ihrer inneren Mitte kommen möchten. Wir üben Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung (Shavasana) und auf Wunsch auch Meditation. Muskeln und Bänder werden gekräftigt und gedehnt, der Körper gewinnt an Beweglichkeit, der Geist kommt zur Ruhe. Wir gönnen uns eine Auszeit vom Alltag, üben uns im Loslassen und lernen, die daraus gewonnene Kraft und Ruhe in unser Leben zu integrieren.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, warme Socken, dickes (Yoga-) Kissen und einen (Yoga-) Gurt

252R030136 vhs Rödermark
Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 25.08.2025, 17.45-19.15 Uhr, Terminübersicht auf der Homepage oder bei der vhs erfragen
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

252R030137 vhs Rödermark
Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 25.08.2025, 19.15-20.45 Uhr, Terminübersicht auf der Homepage oder bei der vhs erfragen
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Yin- und Hatha-Yoga zum Wochenende

252R030138 vhs Rödermark
Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 14.11.2025, 16.30-18.00 Uhr, Terminübersicht auf der Homepage oder bei der vhs erfragen
€ 70,-, 13 Termine, 26 UE

Hatha-Yoga

- Kleingruppe

Die Kursteilnahme ist für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene möglich. Die Körperübungen des Hatha-Yoga (Asanas) werden sorgfältig erlernt. Durch die Mobilisierung der Wirbelsäule wird unsere Haltung aufgerichtet. Unsere inneren Kräfte sollten wieder neu aktiviert werden, um das Immunsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Konzentration in der Übung wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

252R030139 vhs Rödermark
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 11.09.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

252R030140 vhs Rödermark
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 06.11.2025, 17.00-18.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Hatha-Yoga und Beckenbodentraining

- Kleingruppe

Entspannt und kraftvoll ins Wochenende starten mit Hatha-Yoga und Beckenbodentraining für alle (m/w/d). Die Kursstunde beginnt mit einer kurzen Achtsamkeitsübung, gefolgt von einer Einheit Hatha-Yoga und Übungen für die Beckenbodenmuskulatur. Ein starker Beckenbogen ist wichtig für die Vorbeugung von Inkontinenz. Eine Entspannungsübung rundet die Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk

252D030139 vhs Dreieich
Meike Eichner, Lehrerin für Hatha-Yoga und Kinder-Yoga
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 05.09.2025, 19.00-20.00 Uhr
€ 44,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

252D030140 vhs Dreieich
Meike Eichner, Lehrerin für Hatha-Yoga und Kinder-Yoga
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 07.11.2025, 19.00-20.00 Uhr
€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Yoga für den Rücken

Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dem Rücken und der Wirbelsäule. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Abgerundet wird dieser Kurs durch Entspannungstechniken und Atemübungen. Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.
252D030142 vhs Dreieich
Sabine Häder, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, ab 02.09.2025, 18.30-20.00 Uhr
€ 92,-, 17 Termine, 34 UE

Yoga für den Rücken

- Kleingruppe

Schmerzen, Verspannungen, Hexenschuss – Yoga kann vorbeugend und schmerzlindernd wirken. Im Kurs stärken, lockern und dehnen wir die Rückenmuskulatur sowie die Faszien. In bewussten Entspannungsphasen üben wir auch geistig loszulassen und tragen so zu einer Reduzierung der Verspannungen bei.

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

252D030144 vhs Dreieich
N. N.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 05.09.2025, 08.45-10.15 Uhr
€ 119,-, 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN

Ihr heißer Draht zur vhs
Kreis Offenbach
06103 3131-1313



Workshop: Gute Laune - Yoga

- Kleingruppe

Es gibt so Tage, da läuft gefühlt alles schief und verdirbt uns die Laune. Gegen diese Stimmung kann Yoga helfen. In diesem Workshop ziehen wir uns auf die Matte zurück und üben ganz in Ruhe und mit Hingabe Yoga-Asanas, welche das Ziel haben, die Stimmung zu heben. Lasst uns lächeln!

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden zwei Yoga-Blöcke und einen Yoga-Gurt

252D030146

vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Sa, 15.11.2025, 10.00-13.00 Uhr

€ 22,- 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Workshop: Entspannt ins neue Jahr!

- Kleingruppe

In diesem Workshop begleitet uns eine Kombination aus leichten faszialen Übungen, sanften Yin-Yoga Asanas, geführten Meditationen und Atemtechniken. Entspannungstechniken, welche Resilienz sowie innere Balance fördern und zeigen können, wie kleine Impulse große Wirkung entfalten können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Materialkosten umfassen ein Faszienball-Set, ätherische Öle sowie ein umfangreiches Script, um die Übungen zuhause weiter zu praktizieren. So können Sie das neue Jahr mit bewussten Entspannungszeiten und innerer Ruhe gestalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch zum Bedecken der Matte, Getränk, Mittagssnack

252D030147

vhs Dreieich

Daniela Palombo, Faszien-Rücken Trainerin nach der Franklin-Methode®, Mentaltrainerin, Yin Yoga Lehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Sa, 10.01.2026, 10.00-13.45 Uhr

€ 27,- (sowie € 25,- für Material bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Geheimnis der inneren Stärke in Beruf und Alltag



Bei zunehmender Flexibilisierung der Arbeitswelt mit Yoga und Mentaltraining gesund und leistungsfähig bleiben: Oft konfrontieren uns in Beruf und Alltag unvorhersehbare Geschehnisse, die uns aus dem Gleichgewicht bringen. Um wieder zu unserer Mitte zu finden, brauchen wir einen inneren Ort, an dem sich die Seele erholen und Energie aufladen kann. In diesem Bildungsurlaub begeben wir uns auf die Suche nach genau diesem Ort. Welche Zugänge, welche Hindernisse gibt es? Wie bewältigen wir Stressoren körperlich und mental? Wie stärken wir unsere Resilienz?

Bei der Antwortsuche helfen uns Körperübungen aus dem Yoga, Meditationen, Mentaltraining und vielfältige Entspannungstechniken. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, wenn vorhanden Yogamatte, zwei Yogablöcke, Yogagurt bzw. Bademantelgürtel

261K030138

Dagmar Funk, Yoga-, Mental- und Gymnastiklehrerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Mo-Fr, 06.07-10.07.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,- 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Beweglichkeit, Fitness und Entspannung

Leichte Bewegung und Entspannung

- Kleingruppe

Finden Sie Spaß an Bewegung (wieder) und lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen! Im Mittelpunkt stehen - je nach Möglichkeiten der Teilnehmenden - Übungen im Stand, Sitz und auf dem Boden zur Förderung der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und des Gleichgewichts, gefolgt von unterschiedlichen Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, die Sie auch in Ihren Alltag integrieren können. Auf Wunsch kann der Kurs fortgeführt werden.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

252D030201

vhs Dreieich

Andrea Meister, Physiotherapeutin

Dreieich (Dreieichenhain), Johanniter-Haus Dietrichs-roth, Taunusstraße 54

Di, ab 23.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 64,- 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Faszi(e)nation - bewegt und entspannt durch die Woche

- Kleingruppe

In dieser Workshop Reihe wollen wir durch die Kombinationen von aktiven Kursformaten wie Kaha®, FASZIO®, CIRCL™ kombiniert mit regenerierenden Entspannungstechniken aus dem Achtsamkeitstraining, Qi Gong, Feldenkrais oder lösenden Faszientechniken einen abwechslungsreichen Mix bieten, der Körper und Geist ebenso herausfordert wie entspannt. Durch dieses aktives Regenerationstraining werden wir beweglicher, geschmeidiger und stabiler und lassen jede Stunde entspannt ausklingen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

252D030202

vhs Dreieich

Daniela Metje-Arras, KAHÄ® -Instructor, zert. Faszientrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannung und Achtsamkeit

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

Di, ab 30.09.2025, 17.15-18.15 Uhr

€ 65,- 9 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Pilates und Entspannung

Entdecken Sie ein abgerundetes Fitness-Training - ganzheitlich und effektiv. Wir stärken die Rücken- und Rumpfmuskulatur, trainieren Koordination und Gleichgewicht und lernen unseren Körper besser zu verstehen. Verschiedene Atemtechniken, Entspannungs- und Stretching-Übungen runden das Training ab. Durch regelmäßiges Pilates-Training kann mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, bessere Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Haltung erzielt werden.

Bitte mitbringen: Matte, dicke rutschfeste Socken, Pilates-Ball (wenn vorhanden)

252D030203

vhs Dreieich

Heike Freund

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Fr, ab 12.09.2025, 11.00-12.30 Uhr, Termindetails siehe Homepage

€ 65,- 12 Termine, 24 UE

Rückenfitness

Ein gesunder Rücken ist ein starkes Fundament. In diesem Kurs erlernen Sie Ihre Rückenmuskulatur zu mobilisieren und zu stärken. Die entlastenden Techniken sind im Alltag umsetzbar, für nachhaltiges Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: großes Handtuch zum Bedecken der Matte, Sportkleidung, Sportschuhe/Schlappchen oder Stoppersocken, Getränk

252D030205

vhs Dreieich

Julia Griebmann, Sport- und Fitnesstrainerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Do, ab 04.09.2025, 17.00-18.00 Uhr

€ 30,- 8 Termine, 11 UE

252D030206

vhs Dreieich

Julia Griebmann, Sport- und Fitnesstrainerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Do, ab 06.11.2025, 17.00-18.00 Uhr

€ 30,- 8 Termine, 11 UE



Julia Griebmann

Wirbelsäulengymnastik

Erlernen Sie wohlthuende Übungen zur Aufrichtung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung des Körpers. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen ergänzen das Programm. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und im Liegen ausgeführt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken und bequeme Kleidung.

252D030207

vhs Dreieich

Sylvia Nahrendorf, Yoga-Lehrerin, Entspannungskursleiterin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Di, ab 02.09.2025, 10.30-12.00 Uhr, kein Kurs am 30.09., 07.10., 14.10. und 02.12.

€ 65,- 12 Termine, 24 UE

Wirbelsäulengymnastik

Neben Ganzkörperkräftigungsübungen stehen Übungen für die Koordination und das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und Mobilisation im Mittelpunkt. Ein Stuhl kann hier die Bodenmatte ersetzen, muss es aber nicht. Alle Übungen sind auch im Sitzen, Stehen oder Gehen möglich.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, sanftes Gummiband (Theraband oder Gymnastikband)

252D030208

vhs Dreieich

Heike Freund

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mi, ab 24.09.2025, 11.10-12.10 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage

€ 43,- 12 Termine, 16 UE



Wirbelsäulengymnastik

Eine falsche Haltung kann zu Haltungsschwächen, langfristig zu schmerzhaften Haltungsschäden bis hin zur Minderung der Beweglichkeit führen. Schwerpunkte dieser Gymnastik sind Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Gleichgewicht und Koordinationsübungen ergänzen die Gymnastik. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke.

252D030210

Sarah Weigl

vhs Dreieich

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Fr, ab 05.09.2025, 18.00-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage
€ 76,-, 14 Termine, 28 UE

Gymnastik am Vormittag

Mit ruhiger Musik wird eine rückenfreundliche Gymnastik angeboten. Übungen, die besonders die Problemzonen Bauch, Beine, Po betreffen, stehen im Mittelpunkt. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers.

Bitte mitbringen: Matte

252R030260

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

Mo, ab 08.09.2025, 10.00-11.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Rückenfitness am Vormittag

Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Spannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte

252R030261

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

Mo, ab 08.09.2025, 11.00-12.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Pilates Rückenfit

Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Spannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte

252R030262

vhs Rödermark

Heike Freund

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

Di, ab 23.09.2025, 17.30-18.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Pilates - Wohlfühlprogramm

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt angesprochen, gespannt und gedehnt. Es schult die Körperwahrnehmung, optimiert das Gleichgewicht, fördert eine aufrechte und graziöse Haltung und lässt den Bauch flach und fest werden.

Bitte mitbringen: Matte, Pilatesball (wenn vorhanden)

252R030263

Heike Freund

vhs Rödermark

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

Mi, ab 24.09.2025, 17.30-18.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE



Sanftes Ganzkörpertraining - Pilates und Entspannung

Mit speziellen sanften Übungen aus Pilates, Yoga, dem Faszien-Training und der Wirbelsäulengymnastik aktivieren wir in diesem Kurs unsere Muskulatur, besonders in Rücken und Bauch. Haltungsübungen und Stretching verbessern einerseits unsere Flexibilität und Beweglichkeit, andererseits trainieren sie unser Gleichgewicht. Mit Atem- und Lockerungsübungen runden wir die Stunde ab, Verspannungen können gelöst werden, und wir finden entspannt zu unserer inneren Mitte.

Bitte mitbringen: Matte, Pilatesball (wenn vorhanden)

252R030264

vhs Rödermark

Heike Freund

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

Fr, ab 12.09.2025, 09.15-10.15 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs bietet ein Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur gezielten Stärkung der Rumpfmuskulatur und zur Stabilisierung der Körperhaltung zu entspannter Musik. Bleiben Sie beweglich und verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung! Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Matte

252R030266

vhs Rödermark

Heike Freund

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

Mi, ab 24.09.2025, 18.30-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!

€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Ganzkörpertraining für Frauen

Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Er bietet ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch-, Beine-, Po- und Rumpfmuskulatur, Faszien und Tiefenmuskulatur. Ein Dehn- und Ent-

spannungsteil beendet die Stunde.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Gummiband mit Griffen

252D030212

vhs Dreieich

Heike Freund

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104

Mi, ab 24.09.2025, 10.00-11.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Kraft meets Biokinematik

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln. Zu jeder Übung werden Variationen angeboten, so dass das Training sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch Fortgeschrittene angepasst werden kann. Dieses Ganzkörperprogramm zielt vor allem auf die Kräftigung und Straffung aller Muskelgruppen ab. Abgerundet wird der Kurs mit der Biokinematik. Die spezielle Beübung der Muskulatur führt zu einer veränderten Bewegungsmechanik, einer gesteigerten Selbstwahrnehmung und einem insgesamt besseren Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

252R030269

vhs Rödermark

Alexandra Weisenburger, lizenzierte Personal Fitness-trainerin

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstraße 8, Rothaha-Saal

Do, ab 07.08.2025, 18.15-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 76,-, 17 Termine, 28,3 UE



Beweglich bleiben - Mobilisation und Dehnung für Seniorinnen und Senioren

Möchten Sie auch im Alter beweglich und aktiv bleiben? In diesem Kurs lernen Sie sanfte Übungen, die Ihre Beweglichkeit fördern und Verspannungen lösen. Durch gezielte Mobilisations- und Dehnübungen verbessern Sie Ihre Flexibilität, stärken Ihren Körper und tragen zu einem angenehmen Wohlbefinden bei. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen

252R030270

vhs Rödermark

Jessica Gruchot

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

Mo, ab 08.09.2025, 09.00-10.30 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE

252R030271

vhs Rödermark

Jessica Gruchot

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

Mo, ab 17.11.2025, 09.00-10.30 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE



Sanfte Wirbelsäulengymnastik - Für mehr Wohlbefinden im Sitzen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch sanfte Übungen Ihre Wirbelsäule beweglich und gesund halten. Besonders im Alltag, wenn Sie viel sitzen, ist es wichtig, die Muskulatur zu stärken und Verspannungen vorzubeugen. Mit einfachen, wohltuenden Bewegungen können Sie Ihre Haltung verbessern, Rückenschmerzen lindern und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich eine schonende und entspannende Auszeit vom Alltag gönnen möchten. Kommen Sie vorbei und finden Sie mehr Leichtigkeit und Balance im Sitzen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

252R030272 vhs Rödermark
Jessica Gruchot
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 08.09.2025, 10.30-12.00 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE

252R030273 vhs Rödermark
Jessica Gruchot
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 17.11.2025, 10.30-12.00 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE



Jessica Gruchot

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

In diesem Kurs stärken und mobilisieren wir gezielt die Muskulatur rund um die Wirbelsäule, um Haltung, Stabilität und Beweglichkeit zu verbessern. Mit abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung werden Rückenschmerzen vorgebeugt und Verspannungen gelöst. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet und fördert ein besseres Körperbewusstsein sowie eine gesunde, aufrechte Haltung im Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen

252R030274 vhs Rödermark
Jessica Gruchot
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 08.09.2025, 15.00-16.00 Uhr
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

252R030275 vhs Rödermark
Jessica Gruchot
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 08.09.2025, 16.15-17.15 Uhr
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE



Rückenstark - Präventives Training für die Wirbelsäule

In diesem Kurs dreht sich alles um die Gesundheit Ihrer Wirbelsäule. Sie lernen, wie Sie durch gezielte Übungen Ihre Rückenmuskulatur stärken und Verspannungen sowie Schmerzen vorbeugen können. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre Haltung verbessern, Rückenbeschwerden vermeiden oder einfach nur ihre Rückengesundheit fördern möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen, die sowohl Kraft als auch Flexibilität fördern, werden Sie spüren, wie Ihr Rücken stärker und belastbarer wird. Kommen Sie vorbei und gönnen Sie Ihrem Rücken die Aufmerksamkeit, die er verdient!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen
252R030276 vhs Rödermark
Jessica Gruchot
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Di, ab 09.09.2025, 09.00-10.30 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE

252R030277 vhs Rödermark
Jessica Gruchot
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Di, ab 18.11.2025, 09.00-10.30 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE

Mobil und beweglich - Ganzheitliches Training für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs legen wir den Fokus auf die Erhaltung und Verbesserung Ihrer Mobilität, Beweglichkeit und allgemeinen Fitness. Das ganzheitliche Training ist speziell auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmt und fördert Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Koordination. Durch abwechslungsreiche Übungen in angenehmer Atmosphäre unterstützen wir Sie dabei, aktiv und selbstständig zu bleiben. Egal, ob Sie bereits Erfahrung haben oder neu im Training sind – dieser Kurs ist für alle, die ihre Lebensqualität durch gezielte Bewegung steigern möchten. Freuen Sie sich auf eine gesunde, motivierende und soziale Erfahrung!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen

252R030278 vhs Rödermark
Jessica Gruchot
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Di, ab 09.09.2025, 10.30-12.00 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE

252R030279 vhs Rödermark
Jessica Gruchot
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Di, ab 18.11.2025, 10.30-12.00 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE

Bewegendes Gedächtnistraining in der Gruppe

Gedächtnistraining mit Bewegung und Spaß ist ein unterhaltsames Programm, das geistige Fitness und körperliche Aktivität kombiniert. In einer lebendigen Gruppenatmosphäre werden spielerische Übungen durchgeführt, die das Gedächtnis anregen und gleichzeitig die Beweglichkeit fördern. Dieser Kurs ist auch für Menschen mit leichten kognitiven und körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Zum Kursraum müssen 28 Treppenstufen bewältigt werden. Die Übungen werden im Sitzen, Stehen und Gehen ausgeführt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Turnschuhe und ein kleines Getränk mit.
252D030216 vhs Dreieich
Gerlinde Pappe, Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin, Ernährungsberaterin, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mo, ab 13.10.2025, 10.30-11.45 Uhr
€ 54,-, 12 Termine, 20 UE



Gerlinde Pappe

Fit für den Alltag - Aktivitätszirkeltraining für alle

Das abwechslungsreiche Kraft- und Beweglichkeitszirkeltraining kombiniert verschiedene Übungen, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördern. Die Teilnehmenden durchlaufen unterschiedliche Stationen mit und oder ohne kleine Handgeräte. Das Training kann auf das jeweilige Leistungsniveau abgestimmt werden.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie Turnschuhe, ein großes Handtuch zum Bedecken der Matte und ein kleines Getränk mit.

252D030218 vhs Dreieich
Gerlinde Pappe, Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin, Ernährungsberaterin, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Do, ab 16.10.2025, 10.30-11.30 Uhr
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Fitnesswanderung: Wanderung Hahnenkammsee und Berg Hahnenkamm/Alzenau

Der Start und das Ziel sind der Bahnhof Alzenau-Michelbach. Vom Bahnhof aus wandern wir am Ortsteil Dörsthöfe vorbei und steigen dann zum Hahnenkammsee hinauf. Der Hahnenkamm liegt im wunderschönen Naturpark Spessart und ist mit 435 m ü. NHN einer der markantesten Spessartberge. Nach einer ersten Rast wandern wir weiter zum Hahnenkamm-Turm und genießen von dort aus die Aussicht auf die umliegende Rhein-Main-Region. Im Berggasthof Hahnenkamm feiern wir gemütlich den Aufstieg. Der Rückweg von circa einer Stunde bringt uns zum Bahnhof Alzenau-Michelbach zurück. Wer möchte, kann gerne in einem Weinlokal in der Nähe des Bahnhofs noch einkehren. Die ganze Tour misst



ca. 12 km, ca. 3,5 h Gehzeit mit mittleren Anstiegen und tollen Ausblicken.

Optional kann ein Abstecher zu den Wein-Steilhanganlagen „Schöne Aussicht“ eingebaut werden, wodurch sich die Strecke um 2 km/ 1 Std. verlängert. Dies bespricht die Gruppe nach dem Start am Bahnhof.

Wetter angepasste Kleidung, Trekkingschuhe, Stöcke nach Bedarf, Erfrischung und Snack.

252K030221

Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, Mitglied im Dt. Alpenverein Frankfurt

Alzenau (Michelbach), Bahnhof

Sa, 27.09.2025, 13.00-18.00 Uhr

€ 16,-, 1 Termin, 6 UE

Wenn Sie Fahrgemeinschaften (Zug oder Auto) bilden möchten, geben Sie uns bitte mit der Anmeldung die Erlaubnis Ihre Kontaktdaten weitergeben zu dürfen.

Fitnesswanderung: der Taunus im Winterkleid

Diese Bergwanderung führt Sie durch den landschaftlich reizvollen Taunus über die weiße Mauer (Pause), weiter Fuchstanz (1. Rast) und zum Großen Feldberg mit seiner tollen Aussicht.

Sie erlernen bei der Wanderung die Grundlagen und Verhalten des Bergwanderns. Die Wanderung von ca. 12 km dauert insgesamt ca. 4,5 Std. Sie ist bestens zum Fotografieren und für einen Einstieg ins Bergwandern geeignet. Vorausgesetzt wird eine Grundkondition, es werden insgesamt 800 Höhenmeter bewältigt.

Am Ende lassen wir die Wanderung in einem Restaurant gemütlich ausklingen. Den Rückweg vom Großen Feldberg zur Hohemark erfolgt mit dem Bus (eigene Kosten).

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (Ausnahme extreme Wetterlagen - ggf. Rücksprache halten). Bitte planen Sie zusätzlich 2 Std. Puffer-Zeit für etwaige Busverspätungen etc. ein.

Funktionale Kleidung (Wetter angepasst) Wander/Nordic-Walking-Stöcke, feste Wanderschuhe Getränke, Essen, Wechselkleidung.

252K030223

Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, Mitglied im Dt. Alpenverein Frankfurt

Oberursel, Treffpunkt: Taunus-Informationszentrum, Hohemark

Sa, 24.01.2026, 11.00-16.30 Uhr

€ 19,-, 1 Termin, 7 UE

Tanzfitness - Tanz dich fit!

Ein Kurs für alle Altersgruppen. Tanzen ist ein Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur stärkt und die Körperhaltung verbessert. Tanzen kann das Wohlbefinden fördern und ist der ideale Sport, um sich fit zu halten und dabei Spaß zu haben. Verschiedene Schrittkombinationen, begleitet von unterschiedlicher Musik, sind leicht zu lernen. Der Fokus liegt jedoch auf der Fitness, nicht auf der Tanztechnik.

252K030226

Vasilica Kerkhoff, Tanzlehrerin

Rodgau (Dudenhofen), Das aktuelle Fitnessstudio, Raiffeisenstraße 7, Kursraum

Di, ab 02.09.2025, 17.45-18.45 Uhr

€ 36,-, 10 Termine, 13,3 UE



Hula-Hoop Schnupperkurs

- Kleingruppe

Der Kurs ist für alle, die Hula-Hoop ganz neu entdecken möchten. Mit Spaß und Leichtigkeit lernen Sie die Grundlagen, verbessern Sie Ihr Körpergefühl und stärken Ihre Mitte. Vorkenntnisse brauchen Sie keine – nur Lust auf Bewegung!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

252R030280

vhs Rödermark

Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hoopfitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 03.09.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

252R030281

vhs Rödermark

Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hoopfitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 22.10.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

252R030282

vhs Rödermark

Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hoopfitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 14.01.2026 und 21.01.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

Hula-Hoop Fit und Flow Level 1

- Kleingruppe

Hoopen Sie sich fit! Mit der Kombination aus Hoopdance und Ganzkörpertraining beim Hoopfitness kommen alle auf Ihre Kosten. Beim HulaFit liegt der Fokus auf Core-Stärke, Beweglichkeit und Stabilität. Vom Bauch bis hin zu Rücken und Beckenboden werden alle Muskelgruppen effektiv aktiviert. Schwung, Beats und Power inklusive! Die neu gelernten Hoopbewegungen werden dann in einem Flow verbunden und erste Elemente des Hoopdance werden geübt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

252R030284

vhs Rödermark

Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hoopfitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 10.09.2025 und 17.09.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

252R030285

vhs Rödermark

Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hoopfitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 29.10.2025 und 05.11.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

Hula-Hoop Fit und Flow Level 2

- Kleingruppe

Hoopen Sie sich noch fitter! Hoopdance und Hoopfitness in einem Kurs für Hoopies, die schon mindestens einen Kurs hatten oder schon um den Bauch hoopen können. Machen Sie Hoopen zum Highlight: Power, Rhythmus und Bewegung mit Spaß- mehr Hoops, mehr Tricks, mehr Choreografien, noch mehr Spaß!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

252R030286

vhs Rödermark

Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hoopfitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 24.09.2025 und 01.10.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

252R030287

vhs Rödermark

Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hoopfitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, 12.11.2025 und 19.11.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

Hoopdance - weiterführender Kurs

- Kleingruppe

In diesem Kurs liegt der Fokus auf Hoopdance, Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich. Je nach Wunsch werden Tricks und Choreographien erarbeitet, mit einem oder mehreren Hoops. Isolationen, Escalators, von ersten Tricks und Kombinationen bis hin zu Profi-Zirkustricks, alles ist möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

252R030288

vhs Rödermark

Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hoopfitnesstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer

Mi, ab 26.11.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 8 UE, 4-7 TN



Hoopdance - weiterführender Kurs

- Kleingruppe

Dieser Kurs stärkt gezielt Ihre Körpermitte nach der Rückbildung (frühestens 8 Wochen nach Geburt). Mit sanftem, aber effektivem Training für Bauch, Rücken und Beckenboden bauen Sie Kraft und Beweglichkeit auf- ganz in Ihrem Tempo- mit Musik, Spaß und Entspannung. Babys dürfen auf Krabbeldecken, mit Spielzeug o.ä. natürlich gerne mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

252R030290

vhs Rödermark

Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hoopfitnesstrainerin

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle

Fr, 24.10.2025, 10.30-12.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN



Information und Prävention

Vortrag: Vegan abnehmen – Die 7 größten Fehler, die Sie aufhalten können

Viele Menschen glauben, eine pflanzliche Ernährung führe automatisch zum Wunschgewicht. Doch oft schleichen sich unbewusste Fehler ein, die den Erfolg ausbremsen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche typischen Abnehmfallen Sie vermeiden sollten und wie Sie mit kleinen, alltagstauglichen Schritten nachhaltig Gewicht verlieren können – ohne Diäten, Verzicht oder Frust.

252D030314 vhs Dreieich
Oliver Haas, selbstständiger Ernährungsberater und Experte für pflanzenbasierte Ernährung

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

Sa, 06.09.2025, 10.00-11.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich



Oliver Haas

Vortrag: Emotionales Essen und Heißhunger – wie Sie sich aus der Frustfalle befreien können

Stress, Frust oder Langeweile – viele kennen das Bedürfnis, in solchen Momenten zu essen. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum emotionales Essen entsteht und wie Sie es Schritt für Schritt überwinden können. Sie erhalten praktische Tipps, um Heißhunger zu stoppen, bewusster zu essen und neue, gesunde Routinen aufzubauen. Für alle, die sich wieder leichter und freier fühlen möchten.

252D030315 vhs Dreieich
Oliver Haas, selbstständiger Ernährungsberater und Experte für pflanzenbasierte Ernährung

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

Do, 18.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Abnehmen mit System – Wie Sie mit kleinen Gewohnheiten ohne Druck dauerhaft Erfolge erzielen können

Viele scheitern beim Abnehmen, weil sie sich zu viel auf einmal vornehmen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit kleinen, machbaren Schritten Ihr Wunschgewicht erreichen können – ganz ohne Druck, Verzicht oder ständige Willenskraft. Sie lernen, wie Sie neue Gewohnheiten leicht in Ihren Alltag integrieren und so dauerhaft dranbleiben können, auch wenn es mal stressig wird.

252D030316 vhs Dreieich
Oliver Haas, selbstständiger Ernährungsberater und Experte für pflanzenbasierte Ernährung

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

Sa, 27.09.2025, 10.00-11.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Kalorienfallen im Alltag, am Wochenende und im Urlaub – Wie Sie trotzdem auf Abnehmkurs bleiben können

Ob Wochenende, Restaurantbesuch, Familienfeier oder All-inclusive-Buffer im Urlaub – überall lauern Kalorienfallen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie trotz Feiern oder Urlaubsbuffets flexibel bleiben und Ihre Abnehmziele weiterverfolgen können. Sie lernen alltagstaugliche Strategien kennen, um zu genießen, ohne sich zu überessen – für nachhaltigen Erfolg und mehr Leichtigkeit.

252D030317 vhs Dreieich
Oliver Haas, selbstständiger Ernährungsberater und Experte für pflanzenbasierte Ernährung

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

Do, 02.10.2025, 18.30-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Mehr Energie, weniger Heißhunger – Warum guter Schlaf Ihr Abnehm-Turbo ist

Guter Schlaf beeinflusst nicht nur Ihre Energie, sondern auch Ihre Essgewohnheiten. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Schlaf ein entscheidender Faktor für erfolgreiches Abnehmen ist. Sie erhalten praktische Tipps für besseren Schlaf und lernen, wie Sie Heißhunger und schlechte Entscheidungen durch Erholung vermeiden. Für alle, die sich mehr Energie und Erfolg beim Abnehmen wünschen.

252D030318 vhs Dreieich
Oliver Haas, selbstständiger Ernährungsberater und Experte für pflanzenbasierte Ernährung

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

Mi, 22.10.2025, 18.30-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich



Unterstützung bei der Gewichtsreduktion – Schritt für Schritt leichter durchs Leben

Dieser Kurs zielt auf nachhaltige Veränderungen, um das Körpergewicht zu reduzieren und sich wohler, leichter und gesünder zu fühlen. Schwerpunkte sind individuell angepasste Ernährungsvorschläge, kleine Bewegungseinheiten, unterstützende Verhaltensmaßnahmen und viele Alltagstipps, Hilfestellung zur Work-Life-Eat-Balance, Rezept- und Kochvorschläge sowie die Einbindung von Psyche, Seele und Emotionen. Individuelle Zielsetzungen und die Unterstützung in der Gruppe tragen zur positiven Atmosphäre und Motivation bei.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Turnschuhe/Schlappchen, Schreibunterlage und ein kleines Getränk mit.

252D030319 vhs Dreieich
Gerlinde Pappe, Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin, Ernährungsberaterin, Heilpraktikerin

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

Do, ab 16.10.2025, 16.30-18.30 Uhr, 14-täglich

€ 43,-; 6 Termine, 16 UE

Finde dein Wohlfühlgewicht mit der vitalstoffreichen Vollwertkost

- Kleingruppe

Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die Welt der Diäten: Warum scheitern so viele und was braucht der Körper, um gesund und natürlich abzunehmen – und dabei satt und zufrieden zu sein? Im Mittelpunkt steht die vitalstoffreiche Vollwertkost, die auf natürlichen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln basiert. Du lernst den wichtigen Unterschied zwischen frisch gemahlenem Vollkornmehl und herkömmlichem Auszugsmehl kennen. Auch das Thema gesunde Fette wird ausführlich besprochen: Welche Fette unser Körper braucht und welche ihm nicht guttun.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Block und Stift, Behälter für Lebensmittelreste

252D030322 vhs Dreieich
Kristin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

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

Fr, 14.11.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 15,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Wie die Ernährung Allergien beeinflussen kann

- Kleingruppe

Leiden Sie oder Ihre Familie unter Allergien oder Unverträglichkeiten? Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob die Ernährung dabei eine Rolle spielt? In diesem Workshop erfahren Sie, wie sich Allergien entwickeln können und welchen Einfluss unsere tägliche Ernährung auf das Immunsystem haben kann. Die Rezepte orientieren sich an der vitalstoffreichen Vollwertkost, eine vorwiegend pflanzliche Ernährung mit möglichst naturbelassenen und unverarbeiteten Lebensmitteln.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Block und Stift, Behälter für Lebensmittelreste

252D030324 vhs Dreieich
Kristin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

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

Fr, 12.09.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 15,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Vortrag: Der Darm – ein Schlüssel zu Ihrer Gesundheit

Unser Darm hat einen massiven Einfluss auf unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden. In diesem Vortrag geht es darum, unseren Darm und unser Verdauungssystem besser kennen und verstehen zu lernen. Darüber hinaus, weshalb die zunehmend beworbenen Darmkuren und Darm-Mittelchen wie Probiotika nicht immer hilfreich und zielführend sind. Erfahren Sie, was sinnvoll ist, um Ihren Darm glücklich zu machen und somit Ihre Gesundheit zu verbessern.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial
252D030325 vhs Dreieich
Verena Robens, Darm- und Gesundheitscoach

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

Di, 18.11.2025, 18.00-19.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich



Verena Robens

Vortrag: Gesunder Schlaf: Gut einschlafen und durchschlafen!

Abends gut einschlafen, durchschlafen und sich morgens erholt fühlen. Dieses ist für viele Menschen zeitweise oder dauerhaft leider nicht möglich. Viele nehmen das Problem nicht ernst, obwohl es die Lebensqualität und Gesundheit massiv beeinträchtigen kann. Welche Faktoren können unseren Schlaf stören? Wie kann unsere Ernährung, aber auch unsere Darm- und Hormongesundheit den Schlaf beeinflussen? Erhalten Sie wertvolle Tipps, welche gesunden Routinen Ihren Schlaf verbessern können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

252D030326 vhs Dreieich
Verena Robens, Darm- und Gesundheitscoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107

Di, 23.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Online-Vortrag: Klima und Gesundheit

Beschreibung siehe S. 6

252K010018

**Su-Jok - Koreanische Handakupressur, kombiniert mit Ohrakupressur bei Kopf- und Rückenschmerzen**

- Kleingruppe

Su (Hand) Jok (Fuß) handelt es sich um eine Akupressur-Methode, bei der bestimmte Reflexzonen des Meridiansystems an der Hand sowie am Fuß mit Körnern stimuliert werden. Das Ohrakupressur wird mit Mini-Stahlkugeln auf einem Pflaster am Ohr angebracht.

Im Kurs wird die Methode intensiv miteinander (und aneinander) geübt. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Akupressur Punkte, die bei Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen angewandt werden. Begleitend werden im Kurs zur Entspannung Übungen aus dem Fernosten geübt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mit Handtuch für den Schoß

252R030315 vhs Rödermark

Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mi, 29.10.2025 und 05.11.2025, 17.00-20.00 Uhr

€ 43,- (sowie € 25,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Nicht mit mir! Konfliktvermeidung und Selbstverteidigung

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie im Alltag problematische Situationen im Vorfeld erkennen und Konflikte vermeiden können. Dennoch kann es Gefahrensituationen geben, in denen Sie Konflikten nicht aus dem Weg gehen können, weil Sie verbal und/oder körperlich angegriffen werden. Der Kurs zeigt Ihnen Strategien und Reaktionsmöglichkeiten, wie Sie die Situation deeskalieren, sich Hilfe holen oder Hilfe geben und sich wehren können - auch wenn Sie die durchschnittliche Lebensmitte bereits überschritten haben.

Bequeme Kleidung, Getränk

In Kooperation mit dem 1. Spremlinger Judo Verein e.V.

252D030329

vhs Dreieich

Thomas Meyer, Ehrenpräsident 1. Spremlinger Judo Verein e.V., Monika Meyer, Kursleiterin Frauenselbstverteidigung

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.006 „Lise Meitner“

Mi, 22.10.2025, 18.00-20.15 Uhr

€ 8,-; 1 Termin, 3 UE

252D030330

vhs Dreieich

Thomas Meyer, Ehrenpräsident 1. Spremlinger Judo Verein e.V., Monika Meyer, Kursleiterin Frauenselbstverteidigung

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.006 „Lise Meitner“

Mi, 21.01.2026, 16.00-18.15 Uhr

€ 8,-; 1 Termin, 3 UE

**Wie kommuniziere ich mit demenzkranken Angehörigen?**

Die Kommunikation mit demenzkranken Menschen kann sehr herausfordernd sein, insbesondere wenn es Menschen sind, die mir nahestehen und die früher doch so ganz anders waren. Kann ich demenzkranke Menschen mit meinen Worten überhaupt noch erreichen? Wie kommuniziere ich wertschätzend und einfühlsam ohne die Geduld zu verlieren? In diesem Vortrag erfahren Sie zunächst grundlegende Informationen über die Krankheit, ihre Ausprägungen sowie ihren Verlauf. Anschließend erhalten Sie wertvolle Tipps wie Sie die Kommunikation mit demenzkranken Angehörigen für die Betroffenen und sich selbst angenehm und beziehungsstärkend gestalten können.

252D030332

vhs Dreieich

Martina Geßner, (Sozial-)Pädagogin und Erwachsenenbildnerin

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

Di, 28.10.2025, 18.00-19.30 Uhr

- Eintritt frei -

In Kooperation mit dem Familienzentrum
DIE WINKELSMÜHLE.



Waltraud Bussmann

Vortrag: Die Dosis macht das Gift – Mikroplastik, Chemikalien, Zusatzstoffe & Co.

Wie Umweltgifte unseren Körper belasten und wie wir uns schützen können: Unsere Welt ist voller unsichtbarer Belastungen: Mikroplastik in Lebensmitteln, Schadstoffe in Kosmetik, Rückstände auf Obst, chemische Rückstände in Kleidung. Gerade Kinder, Schwangere und sensible Menschen reagieren besonders empfindlich. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie diese Stoffe auf unseren Körper wirken - und was Sie ganz praktisch im Alltag tun können, um Ihre Familie und sich selbst zu schützen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

252R030350

vhs Rödermark

Waltraud Bussmann, Apothekerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

Do, 23.10.2025, 18.30-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

252D030338

vhs Dreieich

Waltraud Bussmann, Apothekerin

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

Mi, 14.01.2026, 18.30-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Hybrid-Vortrag: Suizidprävention - wie können wir Leben retten?

Jährlich nehmen sich in Deutschland etwa 10.000 Menschen das Leben und schätzungsweise über 150.000 Suizidversuche werden begangen. 80 % sind froh, dies überlebt zu haben und unternehmen keinen weiteren Suizidversuch mehr.

In diesem Vortrag erfahren wir welche Warnsignale, Risiko- und Schutzfaktoren es für einen Suizid gibt. Wir besprechen, wie Angehörige, Freunde oder Bekannte suizidgefährdeten Menschen helfen können.

252K030335

Dr. med. Oliver Dodt, Psychiater und Psychotherapeut, Projektleiter Suizidprävention im Würdezentrum
Dietzenbach, Stadtteilzentrum, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, EG, Raum D8

Do, 04.12.2025, 19.00-21.00 Uhr

gebührenfrei

Wenn Sie akute Suizidgedanken haben, wenden Sie sich an den Notruf unter 112. Die Telefonseelsorge erreichen Sie gebührenfrei und rund um die Uhr unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.



Letzte Hilfe - ein Angebot in Kooperation mit dem Hospiz- und Palliativberatungsdienst der Johanner

Dieses Angebot richtet sich an alle, die erfahren möchten, was sie für Angehörige und Freunde am Ende des Lebens tun können und die sich mit den Themen „Begleiten und Umsorgen am Lebensende, Tod und Sterben“ auseinandersetzen wollen. Der Kurs vermittelt Grundwissen und einfache begleitende praktische Maßnahmen, um die Teilnehmer zu befähigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn dass man nach Verkehrsunfällen Erste Hilfe leistet, ist selbstverständlich. Doch wie kann man einem Menschen helfen, der sich auf seinem letzten Weg befindet und im Sterben liegt?

In dem fünfständigen Kurs wird es unter anderem um die Themen „Sterben gehört zum Leben dazu“, „Vorsorgen und Entscheiden“, „Leiden lindern“ und „Abschied nehmen“ gehen.

Bitte bringen Sie sich Getränke und Verpflegung für den Tag mit.

252D030339

vhs Dreieich

Susanne Seitel

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

Sa, 31.01.2026, 10.00-15.00 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin, 6 UE

Ernährung und Kochen



Fleischlos glücklich? Ersatzprodukte und Fleisch-Alternativen selbst herstellen

Vegane Fleischalternativen sind im Trend - doch nicht alles, was vegan ist, ist auch gesund. Im ca. 60minütigen Vortrag erfahren Sie, wie Sie im Supermarkt gesunde Produkte erkennen und worauf Sie besser verzichten sollten. Anschließend lernen Sie, wie Sie mit einfachen Zutaten selbst vegane Burger, Bällchen und Bratlinge herstellen - lecker, gesund und alltags-tauglich für die ganze Familie.

252D030511

vhs Dreieich

Oliver Haas, selbstständiger Ernährungsberater und Experte für pflanzenbasierte Ernährung

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.210 (Vorraum zur Küche 7.212)

Sa, 13.09.2025, 09.00-13.00 Uhr

€ 27,- (sowie € 9,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Der Kühlschrankteig – Ein Alleskönner!

- Kleingruppe

Manchmal muss es einfach schnell gehen und da kommt der Kühlschrankteig genau richtig! In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit wenigen Zutaten einen vielseitigen Teig zaubern, der Ihnen viele leckere Möglichkeiten bietet. Wir werden daraus köstliche Pizzazungen, Wurzelbaguette und Toastbrot backen. Dazu bereiten wir vollwertige, herzhaften und süßen Aufstriche, die das Backerlebnis perfekt abrunden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Block und Stift, eine große Schüssel mit Deckel für den Teig, Behälter für Lebensmittelreste

252D030513

vhs Dreieich

Kristin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

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

Fr, 26.09.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 17,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Brot, Müslistangen & Pizza - Backen mit frisch gemahlenem Vollkornmehl

- Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie, wie einfach es ist, leckere und gesunde Brote ohne Zusatzstoffe herzustellen. Denn nur so wissen Sie genau, was in Ihrem Brot steckt! Wir werden auch Müslistangen und eine Pizza zaubern - perfekte Begleiter für jede Mahlzeit. Und dazu gibt es eine kleine Auswahl von gesunden süßen und herzhaften Aufstrichen, die Ihre Kreationen perfekt abrunden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Block und Stift, Behälter für Lebensmittelreste

252D030514

vhs Dreieich

Kristin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

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

Fr, 17.10.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 17,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

„Süßes oder Saures!“ - Kürbis nicht nur zu Halloween - schnitten Sie mit!

Kürbis lässt sich in vielen Varianten zubereiten, ob roh oder gegart, süß oder herzhaft. Freuen Sie sich auf Hessische Kürbiscremesuppe, herbstlichen Vogerlsalat mit gebratenem Kürbis, Schweizer Kürbis-Raclettekuchen zum Kürbis-Zucchini-Salat, Putenbrust-Rouladen mit Kürbis-Kohlrabi-Füllung an Kürbis-Apfel-Kroketten oder indisches Kürbis-Mango-Curry an „Kür-Frites“. Als Nachspeise bereiten wir einen Kürbis-Zitronenkuchen und fruchtigen Kürbis-Orangen-Apfel-Smoothie zu.

Bitte mitbringen: 6-8 fest verschließbare Behälter für eventuelle Reste, Schürze, Trockentücher

252D030517

vhs Dreieich

Gabriele Andresen

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

Do, 02.10.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 26,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Goldener Herbstgenuss – die 5-Elemente-Küche für Wärme und Wohlbefinden

- Kleingruppe

Wir tauchen ein in die kulinarische Vielfalt des Herbstes und entdecken die 5-Elemente-Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Mit saisonalen Zutaten wie Kürbis, Wurzelgemüse und aromatischen Gewürzen kreieren wir wärmende vegane und vegetarische Gerichte. Wir lassen uns von der goldenen Jahreszeit inspirieren und bereiten uns genussvoll auf die kühle Winterzeit vor.

Bitte mitbringen: Schürze, fest verschließbare Behälter für ggf. Reste, Trockentücher, Getränk

252D030519

vhs Dreieich

Daniela Palombo, Ernährungscoach (IHK)

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

Sa, 18.10.2025, 10.00-13.45 Uhr

€ 27,- (sowie € 14,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Gesunde Winterküche – Wärme und Balance mit der 5-Elemente-Ernährung

- Kleingruppe

In diesem Kochkurs kreieren wir köstliche vegane und vegetarische Gerichte, die nach der 5-Elemente-Ernährung der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) unser Immunsystem stärken und den typischen Winterbeschwerden vorbeugen sollen... für mehr genussvolle Momente voller Energie und Harmonie!

Bitte mitbringen: Schürze, fest verschließbare Behälter für ggf. Reste, Trockentücher, Getränk

252D030521

vhs Dreieich

Daniela Palombo, Ernährungscoach (IHK)

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

Sa, 06.12.2025, 10.00-13.45 Uhr

€ 27,- (sowie € 14,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Gesunde Snacks

- Kleingruppe

Bei Lust auf Süßkram oder dem kleinen Hunger zwischendurch sind gesunde Kleinigkeiten die richtige Wahl. An diesem Abend lernen wir was sich als gesunde Snacks für Büro, zu Hause oder unterwegs am besten eignet. Danach bereiten wir zusammen knuspriges Knäckebrot, köstliche Brownie-Energyballs, aromatische Süßkartoffel-Waffeln und andere wertvolle Naschereien zu.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben

252D030525

vhs Dreieich

Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin

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

Fr, 24.10.2025, 18.00-21.00 Uhr

€ 22,- (sowie € 12,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN



Kochen mit Käse

- Kleingruppe

Käse schließt den Magen. Aber Käse kann noch mehr. Er bereichert mit seinen individuellen und teilweise kräftigen Aromen so manche herzhaftere, aber auch süße Speise. Toast Hawaii ist nicht das Ende seiner Möglichkeiten!

Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, Schürze, Geschirrhandtuch, Messer, Schneidebrett, Gefrierbeutel oder Gefäße für Reste.

252D030527

vhs Dreieich

Heinz Lewandowski

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.210 (Vorraum zur Küche 7.212)

Mi, 29.10.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 25,- bis 30,- Lebensmittelumlage für Käse und weitere Nahrungsmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Wild auf Wild? Alles aus dem Wald und von der Wiese!

Hier erwarten Sie allerlei Wild, frische Pilze und bunte Beeren! Freuen Sie sich auf Rehrücken „Cumberland“ mit selbstgemachten Kartoffelkroketten und Maronenpüree zum lauwarmen Rotkohl-Salat oder Hirschmedallions mit Preiselbeer-Konfitüre und bunte Rüben-Stäbchen an Pfifferlingsragout und Rotkohl-Rouladen mit Wildschwein-Brät an Kürbis-Risotto. Zum Dessert zaubern wir „Crepes Suzette“ und einen Wolperdinger-Cocktail. Da wird einem ganz wild ums Herz...

Bitte mitbringen: 6-8 fest verschließbare Behälter für eventuelle Reste, Schürze, Trockentücher

252D030532

vhs Dreieich

Gabriele Andresen

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

Do, 06.11.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 26,- (sowie € 20,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kochen mit Obst

- Kleingruppe

Das Obst in der Küche kann nicht nur unseren Nachschick bereichern. Unser Obst kann noch mehr! Gerade in der kalten Jahreszeit bringt uns Obst eine Ahnung des Sommers zurück auf den Tisch. Ob frisch, ob eingelegt oder getrocknet, ob exotisch oder heimisch, Obst bereichert, vollendet, ja verzaubert unsere Mahlzeiten!

Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, Schürze, Geschirrhandtuch, Messer, Schneidebrett, Gefrierbeutel oder Gefäße für Reste.

252D030534

vhs Dreieich

Heinz Lewandowski

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

Mi, 12.11.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 20,- bis 25,- Lebensmittelumlage für Obst und weitere Nahrungsmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Koreanische Spezialitäten:

Bossam und Mak-guksu

- Kleingruppe

Beim koreanischen Gericht Bossam wird Schweinebauch in einer Mischung aus Doenjang (Sojabohnenpaste) mariniert und anschließend in einer aromatischen Brühe gegart. Das zarte Fleisch zusammen mit Reis, frischem Rettich-Kimchi und in ein Salatblatt gewickelt serviert. Mak-Guksu besteht aus Buchweizennudeln und wird mit einer Vielzahl von frischem Gemüse zubereitet und mit scharfer Soße serviert. Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, sowie Topflappen, Behälter für Kostproben, Getränke Ihrer Wahl.

252D030536

vhs Dreieich

Younghwa Kwon

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

Do, 13.11.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN



Pseudogetreide - die große Unbekannte

- Kleingruppe

Amaranth, Quinoa oder Buchweizen - die sogenannten Pseudogetreide sind nicht nur glutenfrei, sondern enthalten auch eine Menge an Vitaminen und Mineralstoffen und schmecken bei der richtigen Zubereitung außergewöhnlich lecker. Wie wäre es mit einem fruchtigem Quinoa-Salat, einer mediterranen Buchweizen-Gemüse-Pfanne oder knusprigen Amaranth-Keksen? Diese und andere Rezepte werden wir gemeinsam zaubern und anschließend beim vielfältigen Abendbuffet genießen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben

252D030538

vhs Dreieich

Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin

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

Fr, 21.11.2025, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 15,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 Teilnehmende

Wintergemüse in der Hauptrolle

- Kleingruppe

Auch in der kalten Jahreszeit gibt es regionale Gemüsesorten, die Ihre Ernährung weiterhin bunt und gesund gestalten können. Denn saisonales Gemüse aus der Region ist nicht nur besonders lecker, sondern auch noch außerordentlich vitalstoffreich. Lassen Sie uns zusammen cremige Wurzelsuppe, Topinambur-Auflauf, Pastinakenkuchen und andere Wintergerichte zubereiten und verkosten!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben

252D030540

vhs Dreieich

Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin

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

Do, 29.01.2026, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 15,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Mentale Gesundheit

Vortrag: Fremdsprache Gesundheit

Unser Körper ist ein erstaunlicher Übersetzer unserer inneren Welt. Er zeigt uns durch Symptome und Unwohlsein, wenn etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, lange, bevor wir es bewusst wahrnehmen. Viele Menschen haben den Zugang zu diesen Signalen verloren oder können sie nicht deuten. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie körperliche Beschwerden als sinnvolle Botschaften und als Hinweis auf Ungleichgewichte, statt als lästige Störungen verstehen können - ganzheitlich, alltagsnah, praxisorientiert.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

252R030620

vhs Rödermark

Waltraud Bussmann, Apothekerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5

Do, 18.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

252D030601

vhs Dreieich

Waltraud Bussmann, Apothekerin

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

Mi, 26.11.2025, 18.30-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich



Hybrid-Vortrag:

Medienkonsum - ab wann ist es Sucht?

in Kooperation mit dem Suchthilfzentrum Wildhof und der Volkshochschule Landkreis Darmstadt-Dieburg

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

252D030602

vhs Dreieich

Christian Beek, Suchthilfzentrum Wildhof, Fachstelle Suchtprävention, Laura Bender, Suchthilfzentrum Wildhof, Fachstelle Suchtprävention

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

Do, 23.10.2025, 18.30-20.00 Uhr

gebührenfrei

(tel.) Anmeldung erforderlich

Dein Duft, wie aus Tausendundeiner-Nacht - Kleingruppe

Kreiere deinen persönlichen individuellen Duft, natürlich und rein ohne synthetische Duftstoffe. Lerne die Kunst der Parfumerstellung aus hochwertigen ätherischen Ölen, die dich nicht nur gut duften lassen, sondern auch deine Gesundheit unterstützen können. Am Ende des Kurses nimmst du DEIN Parfüm mit, das sonst niemand hat.

Bitte mitbringen: 10 ml Roll-On-Fläschchen oder sauberes 30 ml Sprayfläschchen aus Glas (Können auch bei der Kursleitung erworben werden.) Schreibunterlage und -material, optional Watte pads, Getränk und Mittagssnack

Benötigte Materialien siehe Kursbeschreibung auf der Homepage oder im Programmheft.

252D030604 vhs Dreieich

Waltraud Bussmann, Apothekerin

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

Sa, 25.10.2025, 10.00-14.30 Uhr

€ 32,- (sowie € 30,- für die Zutaten, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 6 UE, 4-7 TN



Manuela Jourdain

Vortrag: Eine Duftreise zu sich selbst

Der Geruchssinn ist eng verknüpft mit unseren Erinnerungen und Gefühlen, es ist der intimste unserer Sinne. Wenn wir uns dem Duft eines ätherischen Öls öffnen, können der Duft und unser inneres Erleben in einen Dialog miteinander treten. Wir können über Assoziationen einen Zugang zu Bedürfnissen und Wünschen erhalten, die wir lange vergraben haben. Der Vortrag erläutert die Herstellung von ätherischen Ölen sowie die Wirkungsweise von Düften auf uns. Anschließend nimmt er Sie mit auf angeleitete Duftreisen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, geschmacksneutrales Getränk

252D030606 vhs Dreieich
Manuela Jourdain, Olfactocoach® und Olfactothérapeute®

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

Di, 25.11.2025, 18.30-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Workshop: Entdecken Sie Ihre individuelle Duftwahrnehmung

- Kleingruppe

Jede Duftwahrnehmung ist einzigartig! In diesem Workshop nutzen wir ein Tool der „Duftkommunikation“, um das Profil von Düften für sich zu erstellen, durch das Empfinden wie auch das Beschreiben. Dieser spielerische Ansatz trainiert unseren Geruchssinn und lässt uns die Wahrnehmung sowie die Wirkung ausgewählter Düfte reflektieren und vergleichen. Es werden ätherische Öle auf Duftstreifen verwendet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig und

es wird keine „Riechleistung“ angestrebt. ALLE Nasen sind willkommen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, geschmacksneutrales Getränk

252D030608

vhs Dreieich

Manuela Jourdain, Olfactocoach® und Olfactothérapeute®

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

Di, 27.01.2026, 18.30-21.00 Uhr

€ 18,-; 1 Termin, 3,3 UE, 4-7 TN



Resilienz - innere Stärke für stürmische Zeiten

- Kleingruppe

„Der Sturm wird immer stärker! Macht nichts, ich auch.“ Zitat Pippi Langstrumpf

Innere Stärke ist die Widerstandskraft (Resilienz), trotz schwieriger Situationen und Umstände nicht zu verzagen. Manchen Menschen gelingt das ganz einfach, und anderen nicht. Warum? Um diese Frage zu beantworten, betrachten wir unser Energielevel, Energiespender und -räuber sowie das System, in dem wir leben. Durch meditative Elemente wollen wir die eigene Energie aktivieren und erfahrbar machen und die Energieräuber reduzieren. Ein Training zur Unterstützung von (Selbst-) Bewusstsein und Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

252D030611

vhs Dreieich

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

So, 26.10.2025, 10.00-16.00 Uhr

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

Die Kraft der Selbsthypnose mit positiven Suggestionen

- Kleingruppe

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

252R030602

vhs Rödermark

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Sa, 29.11.2025, 15.00-18.00 Uhr

€ 22,- (sowie € 8,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Online: Wie Sie sich besser ärgern!

- Kleingruppe

Wie Sie sich besser ärgern? Nicht mehr, sondern effektiver, kürzer und produktiver. Ärger gehört zum Leben, doch oft fühlen wir uns von ihm überrollt oder hilflos. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Ärger besser verstehen, bewusst steuern und konstruktiv nutzen können. Anhand praktischer Übungen, Reflexionen und alltagsnaher Strategien verwandeln Sie Ärger in einen positiven Motor für Veränderung und Kommunikation.

Bitte bereitlegen: Schreibmaterial

252K030613

Heike Eva Maria Jänicke, Coach (DGfC), Supervisorin

(ISP/ DGsv), Gesundheits- und Sozialökonomin (VWA)

vhs.cloud

Do, ab 06.11.2025, 18.00-20.15 Uhr

€ 65,-; 4 Termine, 12 UE, 4-7 TN



Heike Jänicke

Wie Sie sich besser ärgern!

- Kleingruppe

Wie Sie sich besser ärgern? Nicht mehr, sondern effektiver, kürzer und produktiver. Ärger gehört zum Leben, doch oft fühlen wir uns von ihm überwältigt oder wissen nicht, wie wir damit umgehen sollen. In diesem Kurs können Sie lernen, Ihren Ärger besser zu verstehen, ihn bewusst zu steuern und als positive Kraft für Veränderung, Klarheit und Kommunikation zu nutzen.

Bitte mitbringen: Getränk, Mittagsverpflegung, Schreibmaterial

252D030614

vhs Dreieich

Heike Eva Maria Jänicke, Coach (DGfC), Supervisorin (ISP/ DGsv), Gesundheits- und Sozialökonomin (VWA)

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

Sa, 31.01.2026, 10.00-17.30 Uhr

€ 49,-; 1 Termin, 9 UE, 4-7 TN

Wie komme ich zu mehr Leichtigkeit und Freude?

- Kleingruppe

Sorgen, Angst und negatives Denken und Fühlen schwächen nachweislich das Immunsystem. Damit sind wir anfälliger für Krankheiten. Um uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ist Freude ein wesentlicher Faktor. Wir wollen in diesem Kurs das umfangreiche Feld der Freude gestalten und Möglichkeiten und Lösungen für den Alltag schaffen und verankern. Dazu helfen uns Düfte, Energieübungen, Entspannung und Meditation sowie Techniken aus dem NLP. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

252D030616

vhs Dreieich

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Sa, 22.11.2025, 14.00-17.45 Uhr

€ 27,- (sowie € 10,- für Kursmaterial und ätherische Öle, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Hybrid-Vortrag: Suizidprävention - wie können wir Leben retten?

252K030335

Beschreibung siehe S. 34



Christine Göllner

Von der Kunst des Allein(s)-Sein. Mit Focusing der Einsamkeit auf den Grund gehen

- Kleingruppe

Als Mensch erfahren wir immer wieder, dass wir alleine sind. Oft fühlen wir uns auch einsam. Das kann schmerzhaft sein, vor allem dann, wenn wir uns dagegen wehren. Doch können wir das Alleinsein auch nutzen als wertvolle Chance, um eine noch tiefere Verbundenheit mit uns selbst und allem, was ist, zu erfahren. Wie können wir Einsamkeit als Quelle erleben, aus der wir schöpfen können? Mit der Methode Focusing wollen wir achtsam unserer Einsamkeit begegnen und sie als etwas kennenlernen, das uns mit dem Reichtum unserer Seele in Berührung bringen kann.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Mittagsverpflegung, Getränk
252D030618 vhs Dreieich
Christine Göllner, Diplom-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG)

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

So, 07.12.2025, 10.30-16.30 Uhr

€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Workshop: Rauh Nächte gestalten - Zeit für innere Einkehr

- Kleingruppe

Der Zeitraum von 12 Nächten zwischen den Jahren gelten im europäischen Brauchtum als Rauh Nächte. Die genauen Daten variieren je nach Region. „Rauh“ ist mit Kälte, Sturm, Eis und Schnee verbunden. Neben anderen Bräuchen waren und sind diese Tage für viele Menschen eine Zeit der inneren Einkehr. In diesem Workshop erhältst du Inspiration und prak-

tische Impulse, wie du die Rauh Nächte bewusst und individuell für dich passend gestalten kannst. Rituale, Reflexionen und kreative Ideen helfen dir, Altes loszulassen und neue Visionen für das kommende Jahr zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk
252D030620 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mi, 17.12.2025, 17.00-19.15 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Schnelle Lösungswege mit systemischer Gesprächsführung

Gesellschaftspolitische Herausforderungen und individuelle Strategien zur Stressbewältigung im Berufsalltag.

Systemische Fragen helfen Beziehungsdynamiken und Strukturen im Arbeitsumfeld zu erkennen, zu analysieren und alternative Verhaltensweisen zu entwickeln. Somit können sie stressreduzierend wirken. Die vorgestellten Gesprächstechniken fördern eine wertschätzende und lösungsorientierte Kommunikation im Berufsalltag. Um die Selbstwahrnehmung zu schärfen und Stressreaktionen zu regulieren, werden Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zur Stressbewältigung integriert.

Gymnastikmatte, warme Decke, evtl. Meditationskissen, Socken und bequeme und Kleidung, Getränk
251K030650

Brigitte Stapp-Bretsch, Dipl. Sozialpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mo-Fr, 03.11.-07.11.2025, 09.00-16.00 Uhr
€ 270,- (sowie € 8,- in bar für ein umfangreiches Skript bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Brigitte Stapp-Bretsch

Bildungsurlaub: Raus aus dem Winterblues

Kennen Sie Ihre natürlichen Stimmungsaufheller? Wir entdecken mit allen Sinnen, was uns stärkt. Tägliche Übungseinheiten für Körper und Geist helfen uns tiefer zu atmen und leichter zu entspannen. Wir entdecken unser Inneres Team anhand der Helden und Vorbilder aus der Kindheit. Wir befassen uns mit dem inneren Schweinehund und mit guter Selbstfürsorge, auch über den Geruchs- und Geschmackssinn. Dafür wird es eine Kakaozeremonie geben, sowie Hinweise aus der Duft- und der Schlafforschung. Eine Wohlfühlwoche der besonderen Art, welche die Gesundheit in der dunklen Jahreszeit stärkt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial
252K030631

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

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

Mo-Fr, 26.01.-30.01.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 290,- (sowie € 25,- Materialkosten bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub: Resilienztraining - was uns stark macht

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Zwischendurch helfen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen bei sich selbst und den eigenen Bedürfnissen zu bleiben. Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Schreibmaterial (Papier und Stifte), auch mehrere farbige Stifte (Buntstifte oder Filzstifte).

251K030639

Sabine J. Pütz, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin

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

Mo-Fr, 08.12.-12.12.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 289,- (sowie € 5,- für Material bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

261K030640

Sabine J. Pütz, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin

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

Mo, ab 29.06.-03.07.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 289,- (sowie € 5,- für Material bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Das Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**:
Andere bilden, selbst weiterkommen.



Mehr zum
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
kursleitung.vhs-in-hessen.de



SPRACHEN



Sprachen öffnen die Welt

„Sprichst Du mit einem Menschen in einer Sprache, die er versteht, erreichst Du seinen Verstand. Sprichst Du mit ihm in seiner Sprache, erreichst Du sein Herz.“

(„If you talk to a man in a language he understands, that goes to his head. If you talk to him in his language, that goes to his heart.“) – frei nach Nelson Mandela

Bei uns lernen Sie die Sprache(n), die Sie brauchen und lieben. Wir bieten fundierte sprachliche Bildung mit modernen Methoden.

Sie sind alle herzlich willkommen, wir freuen uns auf Sie – bis bald!



Deutsch als Fremdsprache

Information und Anmeldung:

Die vhs Kreis Offenbach bietet im Bereich Deutsch als Fremdsprache verschiedene Kursformate auf allen Stufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens an. Vor der Teilnahme an unseren Deutschkursen und -prüfungen ist eine persönliche Anmeldung erforderlich, um auf der Grundlage eines ausführlichen Beratungsgesprächs und gegebenenfalls eines kostenlosen Einstufungstests den passenden Kurs bzw. die geeignete Prüfung zu finden.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns:
06103 3131-1313

Kurszeiten:

- vormittags (08.30-11.45 Uhr/12.30 Uhr)
 - nachmittags (14.00-17.15 Uhr)
 - abends (18.00-21.15 Uhr)
- zwei- bis fünfmal wöchentlich

Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz

Die vhs Kreis Offenbach ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Integrationskursen. Alle Personen mit Migrationshintergrund ohne ausreichende Deutschkenntnisse können diese Fördermöglichkeit beantragen oder werden gegebenenfalls von Amts wegen berechtigt bzw. verpflichtet. In Integrationskursen trägt die Gebühr für berechtigte Teilnehmende (ohne Kostenbefreiungsbewilligung) € 2,29 pro Unterrichtsstunde.

Integrationskurse mit Alphabetisierung

vormittags

Allgemeine Integrationskurse

vormittags, nachmittags und abends

Berufsbezogene Deutschkurse nach dem Aufenthaltsgesetz

Die vhs Kreis Offenbach ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Berufssprachkursen (DeuFöV). Die Berechtigung zur Teilnahme erteilen in der Regel die Jobcenter und die Bundesagenturen für Arbeit bzw. unter bestimmten Voraussetzungen auch das BAMF. Teilnahmevoraussetzung ist der abgeschlossene Integrationskurs.

Berufsbezogene Deutschkurse (B2)

vormittags

Mittelstufe (B1+, B2, C1)

vormittags und abends

Unterrichtsorte

Dreieich
Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Rödermark
Dieburger Str. 9-11, 63322 Rödermark
und andere in Rödermark

Dietzenbach
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach

Neues Kursformat: Deutsch B2 – Hybridkurs: flexibel lernen – gemeinsam ans Ziel

Sie möchten Deutschkenntnisse auf B2-Niveau erwerben und ausbauen, haben aber wenig Zeit oder möchten nicht jeden Tag zur vhs fahren? Dann ist unser hybrider B2-Kurs genau das Richtige für Sie! Was erwartet Sie? Ein modernes Lernkonzept, das Präsenzunterricht mit Online-Phasen auf der vhs-cloud.de kombiniert. Sie profitieren vom direkten Austausch im Kursraum und der Flexibilität des digitalen Lernens – ganz einfach von zu Hause aus. Der Kurs ist geeignet für alle, die bereits ein B1-Zertifikat haben und motiviert sind, ihre Sprachkenntnisse weiter auszubauen – ideal für Alltag, Beruf und Studium. Zudem bereiten wir Sie auf die telc B2-Prüfung vor, die Sie nach Kursende ablegen können. Neugierig geworden? Dann machen Sie den nächsten Schritt – wir freuen uns auf Sie!

252D040418

Andreas Lutter, Paula Vojta

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

ab 01.09.2025, 08.30-12.30 Uhr

€ 660,-, 60 Termine, 300 UE

Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich, Ansprechpartnerin Natalia Ghattas, Tel.: 06103 3131-1338 oder -1313.



Deutsch lernen mit digitalen Medien

Im Selbstlernzentrum im HLL (Raum 2.102) stehen Ihnen verschiedene neuere Sprachlernprogramme kostenlos zur Verfügung. Sie können hier zusätzlich und ergänzend zum Unterricht Ihre Sprachkenntnisse (Niveaustufen A1-C2) verbessern. Beispielsweise können Sie gezielt Ihre Aussprache trainieren oder Ihren Wortschatz erweitern. Dafür sollte ein Grundlagenwortschatz auf Niveau A1 vorhanden sein. Sie lernen an 32 modernen PC-Lernplätzen. Gern helfen wir Ihnen bei der Anwendung. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 06103 3131- 1313 oder vhs@kreis-offenbach.de.



Einbürgerung

Sie möchten die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen und müssen deshalb den Einbürgerungstest zum staatsbürgerschaftlichen Wissen ablegen. Vielleicht brauchen Sie auch eine Sprachprüfung auf dem Niveau B1 als Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse.

Beide Prüfungen können Sie im Prüfungszentrum der Volkshochschule Kreis Offenbach ablegen.

Bitte rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gern,
Tel. 06103 3131-1313.

So geht es mit uns zur Einbürgerung:

- ☒ persönliches Beratungsgespräch bzgl. Prüfungen
- ☒ Anmeldung zum Einbürgerungstest und falls nötig auch zur B1-Sprachprüfung
- ☒ Prüfung(en) ablegen

Einbürgerungstest

Die jeweils aktuellen Termine sowie weitere wichtigen Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-kreis-offenbach.de/einbuergung



Sprachprüfungen

Über unsere Sprachprüfungen im Bereich Deutsch als Fremdsprache (DTZ, DTB, telc B1/B2/C1) informieren wir Sie gerne auf Anfrage.

Fremdsprachen

Arabisch

Arabisch A1 - Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse - Kleingruppe

Sie interessieren sich für die orientalische Kultur und im Speziellen für die arabische Sprache, haben aber noch nie Arabisch gelernt? Sie wollen die Sprache für Ihre berufliche, ehrenamtliche, universitäre Tätigkeit nutzen oder haben private Gründe? Mit dem Kursleiter Herrn Ghalayini gehen Sie die ersten Schritte in der fremden Sprache nach dem Prinzip „weniger ist mehr“. Sie machen sich mit der Schrift und ersten Sätzen vertraut und lernen pragmatisch, aber strukturiert von Anfang an. Der Kursleiter und das von ihm konzipierte Lehr- und Übungsbuch unterstützen Sie dabei auf kurzweilige Weise. Auf Wunsch wird direkt im Anschluss ein Folgekurs eingerichtet. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040103

vhs Dreieich

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.215

Mi, ab 17.09.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

252K040104

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

vhs.cloud

Do, ab 25.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN





Arabisch A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie haben das arabische Alphabet gelernt und sind in der Lage, sich vorzustellen und wenige, ganz einfache Sätze zu verstehen und zu bilden. Der Kursleiter und das von ihm konzipierte Lehr- und Übungsbuch unterstützen Sie auf kurzweilige Weise, Ihre ersten Arabisch-Kenntnisse zu erweitern.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040106

vhs Dreieich

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.215

Mi, ab 17.09.2025, 17.45-19.15 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: Arabisch A1.3 für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie sind gut mit dem arabischen Alphabet vertraut und in der Lage, sich vorzustellen und Sätze zu bilden, mündlich wie schriftlich. Sie verfügen über zirka 250 Wörter.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252K040111

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

vhs.cloud

Fr, ab 19.09.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 151,-, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN



Online-Kurs: Arabisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie haben gute Basiskenntnisse des Arabischen, sowohl mündlich als auch schriftlich, und verfügen über zirka 500 Wörter.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252K040113

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

vhs.cloud

Mo, ab 15.09.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Online-Kurs: Arabisch A2.1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie sind schriftlich sowie mündlich mit den Grundlagen der arabischen Sprache vertraut und verfügen über zirka 600 Wörter.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252K040115

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

vhs.cloud

Mo, ab 15.09.2025, 17.45-19.15 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Online-Kurs: Arabisch A2.2 für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie verfügen über ca. 700 Wörter und können kurze Sätze lesen und verstehen. Sie sind in der Lage sich mündlich auf einfachem Niveau zu äußern.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252K040117

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

vhs.cloud

Mo, ab 15.09.2025, 16.00-17.30 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Chinesisch

Chinesisch - Einstieg für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Kleingruppe

Beschäftigen Sie sich mit der faszinierenden, vielfältigen Welt Chinas und der chinesischen Sprache! Frau Thao-Tsang präsentiert Ihnen nicht nur einen Überblick über die Charakteristika des Chinesischen als Tonsprache mit seinen Schriftzeichen und vermittelt Ihnen Grundkenntnisse, sondern wird Ihnen auch auf unterhaltsame Weise Einblicke in die chinesische Geschichte und Kultur gewähren.

252D040201

vhs Dreieich

Sisouphan Thao-Tsang

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

Do, ab 04.09.2025, 15.30-17.00 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Chinesisch A1 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Im Kurs erweitern Sie Ihren grundlegenden Wortschatz und das bisher erworbene Repertoire an Schriftzeichen. Zudem vertiefen Sie Ihre Satzbau- und Grammatikkenntnisse anhand von interessanten Alltagsthemen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040204

vhs Dreieich

Sisouphan Thao-Tsang

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

Do, ab 04.09.2025, 17.00-18.30 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Chinesisch A2

- Kleingruppe

Entdecken Sie China! Im Kurs üben und verbessern Sie Ihre mündliche Kompetenz sowie Ihr Hör- und Leseverstehen in Alltagssituationen. Natürlich kommt das Schreiben auch nicht zu kurz.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040208

vhs Dreieich

Sisouphan Thao-Tsang

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

Di, ab 02.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Dänisch

Dänisch-Einstiegswochenende

- Kleingruppe

Hjertelig velkommen! Sie erwerben mittels moderner Lernmethoden an einem Wochenende (Freitagabend und Sonntagvormittag) Grundkenntnisse der dänischen Sprache, die Sie in Alltagssituationen (z. B. im Restaurant) unmittelbar anwenden können.

252D040302

vhs Dreieich

Tibor Rückert

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

Fr, 16.01.2026, 17.30-20.30 Uhr

So, 18.01.2026, 09.45-14.30 Uhr

€ 54,-, 2 Termine, 10 UE

Englisch

Englisch-Einstufung für alle Niveaustufen

An diesem Vormittag können Sie in aller Ruhe Ihre Englischkenntnisse mit einer erfahrenen Englischlehrerin überprüfen, kommen miteinander ins Gespräch und finden für sich den richtigen Kurs aus dem Angebot der Volkshochschulen Rödermark und Dreieich.

252R040650

vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Sa, 30.08.2025, 10.30-12.00 Uhr

gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Englisch A1 - Einstiegskurs für „echte“ Anfängerinnen und Anfänger

- Kleingruppe

Sie haben noch nie Englisch gelernt und höchstens mal ein paar Worte wie „hello“ und „I love you“ aufgeschnappt? Schon nach ganz kurzer Zeit gelingt es Ihnen, auf Englisch zu sprechen - legen Sie mit Freude und ohne Druck einfach los!

252D040602

vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

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

Mi, ab 10.09.2025, 16.30-18.00 Uhr

€ 162,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Kim Lina Marcum

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf A1 - Leben und Arbeiten im englischsprachigen Ausland

BU

- Kleingruppe

In diesem effektiven Kompaktkurs gelingt es Ihnen als Anfängerin oder Anfänger mit (sehr) geringen Vorkenntnissen, das verschüttete Schulenglisch 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.

252K040607

Kim Lina Marcum

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

Mo-Fr, 13.10.-17.10.2025, 08.30-15.00 Uhr

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

252K040608

Kim Lina Marcum

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

Mo-Fr, 05.01.-09.01.2026, 08.30-15.00 Uhr

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



Englisch A1 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe ihre englische Kommunikation weiter verbessern möchten. Die Teilnehmenden lernen, sich selbst und andere vorzustellen, einfache Gespräche zu führen und Grammatik korrekt anzuwenden. Das Lerntempo wird individuell angepasst, sodass jeder in seinem eigenen Rhythmus lernen kann. Im Mittelpunkt steht die Freude am Erlernen einer neuen Sprache! Den Teilnehmenden werden vielfältige Möglichkeiten geboten, auf Englisch zu kommunizieren und Sprechbarrieren abzubauen. Zusätzlich zum Lehrbuch werden ergänzende Begleitmaterialien verwendet.

Lehrwerk: Easy English Upgrade A1.1, ab Unit 9
252R040658 vhs Rödermark

Tazeen Sadaf Khan

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Mo, ab 01.09.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN



Tazeen Sadaf Khan

Englisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Wollen Sie mit Freude und Leichtigkeit in einer Kleingruppe erste Englischkenntnisse erweitern? Herr Kloppe, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

252D040605 vhs Dreieich
Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Do, ab 04.09.2025, 17.15-18.45 Uhr

€ 140,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 13 Termine, 26 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf A2 - Fokus USA - Leben und Arbeiten

- Kleingruppe

In diesem effektiven Kompaktkurs gelingt es Ihnen, Ihre Grundkenntnisse aufzufrischen und praxisbezogen in einem privaten oder/und beruflichen Kontext zu erweitern.

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

252K040614

Kim Lina Marcum

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

Mo-Fr, 12.01.-16.01.2026, 08.30-15.00 Uhr

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

Englisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden nicht nur, ihren Alltag zu beschreiben, sondern auch über vergangene Erlebnisse zu sprechen. Durch umfangreiches Material werden sie befähigt, sich auch über berufliche Themen auf Englisch zu unterhalten. Das Lehrbuch bietet zudem eine fundierte Einführung in die dazugehörige Grammatik sowie zahlreiche Wortschatzübungen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben!

252R040660 vhs Rödermark

Tazeen Sadaf Khan

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Mo, ab 01.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Englisch A2 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Englisch lernen in kleinen Schritten, mit Freude am Sprechen in angenehmer Lernatmosphäre. Sie lernen den Wortschatz für Alltag und Urlaub. Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Übungen. Die Kursleiterin ist gebürtige Engländerin mit guten Deutschkenntnissen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

252R040662 vhs Rödermark

Rosalie Stratford, English Coach und Trainer

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2

Mo, ab 08.09.2025, 18.00-19.30 Uhr, der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

€ 76,-, 14 Termine, 28 UE

Englisch A2.1 mit Muße für Lernende mit Basiskenntnissen

- Kleingruppe

Möchten Sie mit Freude, Leichtigkeit und ohne Zeitdruck Ihre Kenntnisse des Englischen erweitern? Herr Kloppe, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040612 vhs Dreieich
Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Di, ab 02.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

€ 140,-, 13 Termine, 26 UE, 4-7 TN

Englisch A2.2 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen, die Sie im Alltag und auf Reisen häufig benötigen. Wir lernen in angenehmer Atmosphäre und üben besonders Konversation und Grammatik.

Lehrwerk Easy English A2.2 ab Lektion 7

252R040663 vhs Rödermark

Rosalie Stratford, English Coach und Trainer

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Do, ab 11.09.2025, 18.00-19.30 Uhr, der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

€ 76,-, 14 Termine, 28 UE

Englisch A2.2 mit Muße

- Kleingruppe

Möchten Sie Ihre guten Basiskenntnisse des Englischen mit Freude, Leichtigkeit und ohne Zeitdruck auffrischen und erweitern? Herr Kloppe, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

252D040615

vhs Dreieich

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113

Mo, ab 01.09.2025, 17.20-18.50 Uhr

€ 140,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 13 Termine, 26 UE, 4-7 TN



Englisch A2.2 für Lernende mit guten Basiskenntnissen: Fokus Sprechen

Für alle mit ein wenig Englisch-Erfahrung, die eine Möglichkeit suchen, sich vor allem mündlich zu verbessern. Jede Einheit beginnt mit einer Lektion über einen Theoriepunkt, der in einer darauf folgenden Kommunikationsaufgabe angewendet wird.

Lehrwerk: 'Easy English A2.2' (Cornelsen Verlag), ab Unit 9

252D040620

vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

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

Mi, ab 10.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch B1 „Talk, Talk, Talk“ - Kompaktkurs

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040622

vhs Dreieich

Kim Lina Marcum

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

Mo, ab 01.09.2025, 08.30-12.30 Uhr

€ 176,-, 13 Termine, 65 UE

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf B1 - Fokus USA - Leben und Arbeiten

- Kleingruppe

Im teilnehmerorientierten, lebendigen Kompaktkurs werden Sie vorhandene Sprachhemmungen schnell abbauen und nach 5 Tagen im Beruf, aber auch im Alltag sprachlich handlungsfähig sein. Frau Marcum ist Amerikanerin und freut sich darauf, interessante Tage mit Ihnen zu verbringen.

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

252K040624

Kim Lina Marcum

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

Mo-Fr, 19.01.-23.01.2026, 08.30-15.00 Uhr

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



Englisch B1.1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Englisch ist Easy und das werden Sie in unserem Unterricht gleich entdecken. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen, welche mit Spaß am Erfolg ihr Englisch vertiefen möchten. Sie werden wichtige Redewendungen in Alltagssituationen und auf Reisen kommunizieren können und erfahren Wichtiges über Land und Leute im englischen Sprachraum.

Lehrwerk: „EASY English, B1 (Cornelsen), ISBN 9783065208192, ab Unit 3

252R040675

vhs Rödermark

Valeria Duru

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Di, ab 23.09.2025, 17.45-19.15 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Englisch B1.1

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040628

vhs Dreieich

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Do, ab 04.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

€ 70,-, 13 Termine, 26 UE

Online-Kurs: English for Travellers B1

Business Trips or Holidays - Typische Situationen auf der Geschäftsreise oder im Urlaub werden durch Rollenspiele, Textübungen im Lesen, Schreiben und Hören eingeübt. Dabei kommt auch das freie Erzählen nicht zu kurz - alles nach dem Motto: Learning by doing and having fun! Der Kurs findet online in der **vhs.cloud** statt, wechselt jedoch eventuell unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit allen Teilnehmenden den Kursort und würde dann in Präsenzunterricht (in Neu-Isenburg) überführt werden. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

252K040629

Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge „Proficiency of English“)

vhs.cloud

Mi, ab 03.09.2025, 10.00-12.15 Uhr

€ 122,-, 15 Termine, 45 UE



Englisch B1.2 für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

- Kleingruppe

Englisch ist Easy und das werden Sie in unserem Unterricht gleich entdecken. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Kenntnissen, welche mit Spaß am Erfolg ihr Englisch vertiefen möchten. Sie werden wichtige Redewendungen in Alltagssituationen und auf Reisen kommunizieren können und erfahren Wichtiges über Land und Leute im englischen Sprachraum. Der Kurs besteht aus viel Konversation über diverse interessante Themen.

Lehrwerk: „EASY English, B1, Bd. 2“, ab Unit 4 (Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-5208239)

252R040680

vhs Rödermark

Valeria Duru

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2

Do, ab 25.09.2025, 17.45-19.15 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf B1/B1+

- Fokus Großbritannien

- Kleingruppe

You need to meet English language requirements for your professional environment. We will focus on expanding your existing vocabulary, help you tackle language barriers like understanding difficult accents, conversing more freely and with a certain ease, having the right responses at the tip of your tongue. The course will be focussed around participant's requirements and goals and offers the opportunity to get support in learning and coping with an English work environment.

252K040641

Sigrid Barbara Laird

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

Mi, 05.11., Do, 06.11., Fr, 07.11., Mo, 10.11. und

Di, 11.11.2025, 09.00-16.00 Uhr

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



Sigrid Barbara Laird

Bildungsurlaub: English on the job B1/B2: How to talk business across the anglophone world

- Kleingruppe

Möchten Sie sicherer und professioneller im internationalen Berufsumfeld kommunizieren? Im Kompakt-Kleingruppenkurs, der ein individuelles sowie intensives Arbeiten in lockerer Atmosphäre ermöglicht, geht es u.a. um Verhandlungen, Meetings und Smalltalk mit englischsprachigen Kolleginnen und Kollegen und Geschäftspartnerinnen und -partnern. Auch Ihre Aussprache und interkulturelle Kompetenz werden optimiert und Sie erhalten wichtige Hinweise zu Unterschieden zwischen amerikanischem und britischem Englisch unter verschiedenen Aspekten wie Wortschatz oder professionellen Routinen. Ihr Dozent wird Ihnen zudem gesellschaftliche, politische und kulturelle Informationen und Hintergründe vermitteln.

251K040646

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Mo - Fr, 25.08.-29.08.2025, 09.00-16.00 Uhr

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

252K040642

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Mo-Fr, 13.10.-17.10.2025, 09.00-16.00 Uhr

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



252K040643

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Mo-Fr, 05.01.-09.01.2026, 09.00-16.00 Uhr

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

English conversation B1+/B2

- Kleingruppe

Sie haben besondere Wünsche oder Ziele, in welchem Bereich, privat oder beruflich, Sie sich verbessern möchten? Herr Kloppe, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen und fördert Sie individuell. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040639

vhs Dreieich

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Di, ab 02.09.2025, 17.15-18.45 Uhr

€ 140,-, 13 Termine, 26 UE, 4-7 TN

English Easy Conversation B1+/B2 - Intensive Course

Conversational English is practised and topics are varied, current, well suited to brush up and expand your active vocabulary. Grammar is revised using modern facilities. We enjoy learning with fun and in a friendly and relaxed atmosphere.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040645

vhs Dreieich

Sigrid Barbara Laird

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

Di, ab 02.09.2025, 18.30-20.30 Uhr,

€ 100,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 37 UE

English Conversation Course B1+/B2/C1

- Kleingruppe

Please join us for a friendly, informative conversation every Monday evening. Expand your vocabulary, improve your fluency and have your grammar corrected in a mutually supportive atmosphere of pleasant learning.

252D040652

vhs Dreieich

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Mo, ab 01.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

€ 140,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 13 Termine, 26 UE, 4-7 TN

Englisch B2 mit Muße

- Kleingruppe

Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation, Diskussion sowie das Lesen und Übersetzen von Texten. Anhand eines Grammatikbuches wiederholen und vertiefen wir unsere Kenntnisse.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252R040682

vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Fr, ab 12.09.2025, 10.45-12.15 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

**English B2****„As you like it“ - Conversation-Mix**

If you want to

- brush up your English
- improve your conversational skills
- advance your level of grammar
- read a wide variety of press articles and/ or short stories or simply enjoy a morning listening to and chatting in English then come and join our lively and animated group.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252R040684 vhs Rödermark

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum**Mi, ab 03.09.2025**, 10.30-12.00 Uhr

€ 70,-, 13 Termine, 26 UE



Eva Hippe

Online-Kurs: English for Travellers B2

Business Trips or Holidays - Durch Rollenspiele von typischen Situationen, Lesen und Hören von Texten und Festlegen von Grammatikstrukturen werden wir (noch) sprachkompetentere berufliche oder private Reisende im englischsprachigen Ausland. Der Kurs findet online in der **vhs.cloud** statt, wechselt jedoch eventuell unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit allen Teilnehmenden den Kursort und würde dann in Präsenzunterricht (in Neu-Isenburg) überführt werden. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

252K040655

Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge „Proficiency of English“)

vhs.cloud**Di, ab 02.09.2025**, 10.00-12.15 Uhr

€ 122,-, 15 Termine, 45 UE

**Bildungsurlaub: English B2/C1***- Kleingruppe*

We focus on active communication in role plays, simulations and other activities, enabling us to expand our vocabulary, express our opinions and share our knowledge. Your level: Speaking at least B2 level, understanding C1. You can communicate in English without any problems but feel that you still don't always find the right words, find it difficult to convey shades of meaning or the right tone or style. Bitte bringen Sie 4 Textmarker (rot, blau, gelb, grün) mit.

252K040656

Kim Lina Marcum

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107**Mo-Fr, 06.10.-10.10.2025**, 08.30-15.00 Uhr

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

**English B2-C2***- Kleingruppe*

A course designed for advanced students interested in conversation, discussion, literature and improving grammatical skills.

252R040686

vhs Rödermark

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4**Mi, ab 03.09.2025**, 18.30-20.00 Uhr

€ 140,-, 13 Termine, 26 UE, 4-7 TN

Englisch C1 mit Muße

Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation sowie das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252R040687

vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1**Fr, ab 12.09.2025**, 09.00-10.30 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

English C1 Conversation for enthusiasts*- Kleingruppe*

We use many different materials for learning about and discussing interesting topics. Grammar is refreshed where needed.

252R040688

vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4**Do, ab 11.09.2025**, 09.00-10.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Jane Austen's „Pride and Prejudice“:**Literary club***- Kleingruppe*

Welcome to the course on Jane Austen's *Pride and Prejudice*, one of the most beloved and enduring novels in the English language. More information is available at www.vhs-kreis-offenbach.de.

252D040658

vhs Dreieich

Chris Kloppe, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113**Sa, ab 18.10.2025**, 13.00-15.15 Uhr

€ 113,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 21 UE, 4-7 TN

American studies for enthusiasts*- Kleingruppe*

Learn about the America that was, is, and will be as well as tips and tricks on how to travel to and survive there!

252D040660

vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213**Fr, ab 12.09.2025**, 16.00-17.30 Uhr

€ 86,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Modern British and American short stories*- Kleingruppe*

Take a guided tour through 20th century English literature and learn something new!

252D040662

vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.213**Fr, ab 12.09.2025**, 17.30-19.00 Uhr

€ 86,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Französisch**Französisch A1.1 mit Muße**

Pour le plaisir d'apprendre le Français ensemble en prenant tout notre temps.

252D040804

vhs Dreieich

Lutgarde Rosa Alice Roels

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115**Mo, ab 20.10.2025**, 17.00-18.30 Uhr

€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Französisch A1.2 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen*- Kleingruppe*

Bonjour, ça va? Willkommen beim Französischkurs für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs vermittelt nicht nur wichtige Grundkenntnisse der französischen Sprache, sondern auch Landeskunde und Kultur mit viel Spaß in entspannter Atmosphäre. Lehrwerk: *Rencontres en français A1*, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-529647-3, Klett-Verlag, ab Unité 4

252R040830

vhs Rödermark

Ute Stäbler, Philologin

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42**Mo, ab 01.09.2025**, 18.30-20.00 Uhr, kein Kurs am 15. u. 22.09. sowie in den Herbstferien

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Französisch zum Frühstück A2

„Ich habe schon Grundkenntnisse in Französisch (A2), nur das mit dem Sprechen klappt noch nicht so richtig!“ Dann kommen Sie doch zum „Petit déjeuner!“ In lockerer Atmosphäre bei einem typisch französischen Frühstück, das aus Kaffee/Tee, Croissants, Butter, Marmelade und Käse besteht, wird unser Kursraum zum Restaurant, Marktplatz, Bahnhof oder zum privaten Esszimmer, in dem wir uns in Smalltalk üben. Gemeinsam überwinden wir Schritt für Schritt die Hürden alltäglicher Gesprächssituationen.

252R040831

vhs Rödermark

Nadine Richter, M.A.

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5**Sa, 06.09., 27.09., 01.11., 06.12.2025 und****24.01.2026**, 10.00-12.15 Uhr

€ 41,- (sowie € 25,- für das Frühstück, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 15 UE



Französisch A2.2 Conversation

- Kleingruppe

Vous désirez perfectionner vos connaissances et votre vocabulaire en français ? Ensemble nous allons parler et comprendre à l'aide d'activités, de textes, de musique et de vidéos.

252D040808

vhs Dreieich

Lutgarde Rosa Alice Roels

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mo, ab 20.10.2025, 18.45-20.15 Uhr

€ 108,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE



Französisch B1.2 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Sie haben bereits gute Französischkenntnisse erworben. Das Niveau B1 ermöglicht Ihnen eine Wiederholung vieler Grammatikpunkte und Vokabeln. Viel mündliche Arbeit wird Ihnen helfen, sich mit allen Aspekten der Sprache auseinanderzusetzen und sich in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre leichter auszudrücken.

Lehrwerk: „Voyages neu B1“ (Klett Verlag), ab Lekt. 8
252D040813 vhs Dreieich

François Boitelet

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

Mi, ab 03.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 86,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 16 Termine, 32 UE



François Boitelet

Online-Kurs: Französisch B2.2 für Lernende mit guten Kenntnissen

- Kleingruppe

Sie möchten Ihr Französisch wiederholen und festigen? Herr Boitelet ist Muttersprachler und behandelt alle Aspekte der Sprache in einer angenehmen Lernatmosphäre.

Lehrwerk: Editio B2- 4ème Edition. Editions Didier (auch Klett), ab Lekt. 4 (muss selbst erworben werden).

252K040819

François Boitelet

vhs.cloud

Di, ab 02.09.2025, 19.30-21.00 Uhr, der Kurs findet 14-täglich statt.

€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN



Französisch C1

Initiation à la conversation courante

Nous référons

- aux nouvelles du jour et à des informations en langue française,
 - à des articles de journaux,
 - à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains,
 - à des chansons et parfois à des films,
- nous discutons et parlons le français librement et sans appréhension.

Literatur wird im Kurs bekanntgegeben.

252R040836

vhs Rödermark

Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Do, ab 11.09.2025, 10.30-12.00 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Conversation en français

Pour les personnes désireuses d'utiliser et de perfectionner leur français: discussions spontanées sur les sujets de votre choix, réflexions sur l'actualité et la culture française à partir d'articles de presse dans une atmosphère sympathique et détendue.

252D040824

vhs Dreieich

François Boitelet

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

Fr, ab 05.09.2025, 09.00-10.30 Uhr

€ 81,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE

Conversation en français

Se retrouver dans la bonne humeur pour rafraîchir son français en discutant de l'actualité du monde francophone sur la base de textes journalistiques, d'œuvres littéraires de tous genres, bandes-dessinées et films contemporains. Le tout agrémenté de quelques petites révisions grammaticales... et toujours avec du plaisir

Das Material/Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040826

vhs Dreieich

Anne-Marie Andrieux, Staatl. anerkannte Übersetzerin

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

Di, ab 02.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

€ 86,-, 16 Termine, 32 UE

Italienisch

Italienisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse: Einstieg kompakt

- Kleingruppe

Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre an sechs Abenden erste Kenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten. Die Bewältigung einfacher Situationen im Alltag steht im Vordergrund. Bei Interesse wird in Absprache mit der Dozentin und allen Teilnehmenden sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

252D040901

vhs Dreieich

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Di, ab 19.08.2025, 17.30-19.45 Uhr

€ 97,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Italienisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen(n) - Leben und Arbeiten in Italien

- Kleingruppe

Benvenuto! Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in den Alltag Italiens ein! Sie erwerben 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.

252K040903

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

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

Mo-Fr, 24.11.-28.11.2025, 09.00-16.00 Uhr

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



Italienisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen(n)

- Kleingruppe

In lockerer Atmosphäre und in einer Kleingruppe erwerben oder erweitern Sie Ihre ersten Italienischkenntnisse!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040905

vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

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

Mi, ab 17.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 151,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Italienisch A1.1 am Wochenende für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die die italienische Sprache und Kultur besser kennenlernen möchten und bereits über geringe Vorkenntnisse, schriftlich wie mündlich, verfügen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040908

vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107

Sa, ab 20.09.2025, 11.00-12.30 Uhr

€ 130,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN



Italienisch A1.2 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Lieben Sie die italienische Sprache und möchten sie ein bisschen näher kennenlernen? Sie können in angenehmer Atmosphäre Ihren Wortschatz erweitern und einfache, alltägliche Dialoge einüben.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040911 vhs Dreieich
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

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

Mo, ab 22.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 130,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Italienisch A1/A2 für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist gedacht für Lernende mit guten Vorkenntnissen, die ganz ohne Stress und mit Spaß, Freude und Erfolg Italienisch lernen möchten. Auch wer eine Reise - ob beruflich oder privat - nach Italien plant, ist in diesem Kurs richtig aufgehoben. In einer angenehmen Gruppe lernen die Teilnehmenden, in „bella Italia“ mit guten Grundkenntnissen zurechtzukommen.

Lehrwerk: Dieci A1, Hueber Verlag, ab Lektion 10, bitte zusätzlich ein Wörterbuch Deutsch-Italienisch mitbringen, falls vorhanden!

252R040949 vhs Rödermark

Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mo, ab 01.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A2 für Lernende mit guten Kenntnissen

- Kleingruppe

Dieser Kurs ist gedacht für Lernende mit guten Kenntnissen, die ganz ohne Stress Italienisch lernen möchten. Schritt für Schritt werden Sie auf einer gemächlichen Entdeckungsreise durch die italienische Sprache begleitet. Unser Ziel ist es, mit Spaß, Freude und Erfolg Italienisch zu lernen.

Lehrwerk: Dieci A2, Hueber Verlag, ab Lektion 10, bitte zusätzlich ein Wörterbuch Deutsch-Italienisch mitbringen, falls vorhanden!

252R040952 vhs Rödermark

Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mo, ab 01.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Italienisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen - kompakt

- Kleingruppe

Der Unterricht gestaltet sich kreativ und abwechslungsreich, so dass alle Fertigkeiten nachhaltig trainiert werden.

252D040915 vhs Dreieich

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Di, ab 04.11.2025, 17.30-19.45 Uhr

€ 97,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Italienisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040913 vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

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

Mi, ab 17.09.2025, 19.15-20.45 Uhr

€ 151,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Italienisch A2.2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die ihre Vorkenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern möchten. Hierbei wird Wert gelegt auf die Vermittlung von elementarer Grammatik und die Erweiterung des Wortschatzes. Außerdem soll der Spaß an mündlicher Kommunikation nicht zu kurz kommen!

Lehrwerk: Allegro nuovo A2, Klett Verlag, ab Lektion 3

252R040950 vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4

Do, ab 11.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Italienisch A2/B1 Konversationskurs kompakt für Lernende mit Grundkenntnissen

„Allora, che facciamo?“ In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit und mehr Sicherheit beim freien Sprechen - durch gezielte Übungen und Gespräche über aktuelle Themen, um die notwendigen Redewendungen, relevanten Wortschatz und grammatischen Strukturen zu erwerben. Der Unterricht ist interaktiv gestaltet und gibt ausreichend Raum für individuelle Beiträge und Dialoge in kleinen Gruppen.

252D040917 vhs Dreieich

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

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

Mi, ab 20.08.2025, 17.30-19.45 Uhr

€ 49,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 18 UE

Italienisch B1 - Konversationskurs kompakt für Lernende mit guten Basiskenntnissen

Für Lernende, die ihre Basiskompetenzen des Italienischen vertiefen und erweitern möchten sowie Interesse an unterschiedlichen Aspekten der italienischen Kultur haben.

Das Material wird - ausgerichtet auf die Wünsche der Teilnehmenden - aktuellen Zeitungsartikeln, Fernsehsendungen bzw. Filmen sowie Texten moderner Schriftsteller entnommen.

252D040919 vhs Dreieich

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.202

Mi, ab 05.11.2025, 17.30-19.45 Uhr

€ 49,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 18 UE

Corso di conversazione B1+/B2/C1

- Quattro chiacchiere fra amici

- Kleingruppe

Il corso è pensato per chi conosce già la lingua italiana. La lettura di testi letterari, articoli di giornali o semplicemente parlare di temi di interesse personale ci aiuterà ad approfondire ed ampliare il proprio vocabolario. I temi verranno scelti durante il corso.

252D040926 vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

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

Mo, ab 27.10.2025, 19.15-20.45 Uhr,

€ 86,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Italiano Conversazione B2

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

252D040928 vhs Dreieich

Bianca Bleile-Neri

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

Di, ab 16.09.2025, 10.00-11.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE

Japanisch



Japanisch lernen mit Mangas

Im Kurs mit Mangas als Lehrmaterial lernen alle ohne oder mit Vorkenntnisse(n) bei Shinichi die schwierige, japanische Sprache humorvoll zu erlernen!

252D041006 vhs Dreieich

Shinichi Ouchi

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

Do, ab 11.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Koreanisch

Koreanisch A1 - Einstiegskurs

- Kleingruppe

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 ein Folgekurs eingerichtet.

252D042607 vhs Dreieich

Younghwa Kwon

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

Mo, ab 01.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN



Koreanisch A1.2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit ersten Grundkenntnissen der koreanischen Sprache, idealerweise mit abgeschlossenem A1.1-Niveau oder vergleichbarer Vorerfahrung. Ziel des Kurses ist es, die Grundlagen der koreanischen Sprache zu festigen und auszubauen. Auf Wunsch der Lerngruppe wird ein Folgekurs eingerichtet.

252D042608 vhs Dreieich

Younghwa Kwon

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

Mi, ab 03.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Koreanisch A2.1

- Kleingruppe

Im Koreanischkurs A2 sind Sie richtig, wenn Sie schon ein bisschen Koreanisch sprechen und Vorkenntnisse auf dem Niveau A1.2 mitbringen. Ziel des Kurses sind grundlegende Sprachkenntnisse, die es ermöglichen, sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können. Auf Wunsch der Lerngruppe wird ein Folgekurs eingerichtet.

252D042610 vhs Dreieich

Younghwa Kwon

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

Di, ab 02.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A1 - Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Frau Maglica ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg in die Sprache, auf kurzweilige und kommunikative Weise!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D042101 vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

Fr, ab 19.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 54,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Satzstrukturen, um sich in verschiedenen Situationen verständigen zu können. Ideal für alle, die ihre Grundkenntnisse festigen und ihre Kommunikationsfähigkeit ausbauen möchten.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D042106 vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

Fr, ab 19.09.2025, 19.35-21.05 Uhr

€ 54,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen

Ideal für Lernende, die ihre sprachlichen Fertigkeiten festigen und mehr Selbstvertrauen im Sprechen gewinnen möchten.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D042108 vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

Di, ab 16.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 54,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A2/B1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre guten Sprachkenntnisse vertiefen und sich sicher in der mündlichen Kommunikation fühlen möchten.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D042109 vhs Dreieich

Natalija Maglica

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207

Di, ab 16.09.2025, 19.35-21.05 Uhr

€ 54,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

Polnisch



Matgorzata Mianowana

Polnisch A1.1

- Kleingruppe

Herzlich willkommen sind alle, die noch nie (systematisch) Polnisch gelernt haben bzw. über nur sehr geringe Sprachkenntnisse verfügen. Die Dozentin geht gerne auf individuelle Wünsche ein.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D041701 vhs Dreieich

Matgorzata Mianowana

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

Mo, ab 01.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 173,-, 16 Termine, 32 UE, 4-7 TN

Polnisch A2.2

- Kleingruppe

Herzlich willkommen sind alle, die über Grundkenntnisse des Polnischen verfügen. Die Dozentin geht auf individuelle Wünsche ein.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D041705 vhs Dreieich

Matgorzata Mianowana

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

Di, ab 02.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 173,-, 16 Termine, 32 UE, 4-7 TN

Portugiesisch



Valéria Lisboa

Portugiesisch-Einstiegskurs

- Kleingruppe

„Saudade“ ist ein Wort, das viele mit „Sehnsucht“ übersetzen, welches jedoch eine ganze portugiesische Weltansicht symbolisiert. Wer Interesse am Europäischen oder Brasilianischen Portugiesisch hat, unternimmt an zwei Samstagnachmittagen eine spannende Reise in die Kultur- und Sprachwelt der portugiesischsprachigen Länder. Optional schließt sich dem Einstiegskurs ein regulärer Portugiesisch-Sprachkurs an.

252D041802

vhs Dreieich

Valéria Lisboa

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207

Sa, 13.09. und 20.09.2025, 15.00-17.15 Uhr

€ 32,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: Portugiesisch A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger

- Kleingruppe

Der Online-Sprachkurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Ihre brasilianische Dozentin ist mit der europäischen Variante des Portugiesischen auch bestens vertraut. Até logo, bis bald!

252K041803

Valéria Lisboa

vhs.cloud

Di, ab 16.09.2025, 18.30-20.00 Uhr

€ 119,-, 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN



Rumänisch

Rumänisch A1 - Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen(n)

- Kleingruppe

„Italienisch?“ „Spanisch?“ „Nein, das ist Rumänisch!“

Die Ähnlichkeiten dieser drei romanischen Sprachen sind manchmal verblüffend und machen jedem Mut, der das schöne Urlaubsland Rumänien kennenlernen will. Es bietet aber viel mehr als Tourismus oder Kuraufenthalte! Auf Wunsch wird ab Ende 2025 ein Folgekurs eingerichtet.

252D042603

vhs Dreieich

Paul Lorenz

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

Do, ab 25.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN



Russisch

Russisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie kyrillische Buchstaben zu lesen und zu schreiben, sich zu begrüßen und zu verabschieden, sich vorzustellen, jemanden nach dem Namen und der Herkunft zu fragen und zu antworten.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252K041902

Dr. Anna Novikova

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)

Mo, ab 01.09.2025, 18.35-20.05 Uhr

€ 138,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Russisch B1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Sie erweitern in einer individuell ausgerichteten Kleingruppe Ihre Sprachkenntnisse auf allen Ebenen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252K041908

Dr. Anna Novikova

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)

Mo, ab 01.09.2025, 17.00-18.30 Uhr

€ 138,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Schwedisch



Jona Golla

Online-Kurs: Schwedisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Hej och välkommen! Sie erweitern in einem kommunikativ ausgerichteten Unterricht Ihre guten Grundkenntnisse der schwedischen Sprache. Das Ziel ist es, mithilfe von Lehrbuch und freien Aufgaben Grundlagen auszubauen und neue zu schaffen, um spontane Unterhaltungen über einfache Themen führen zu können und sich im schwedischen Alltag zurechtzufinden.

Lehrwerk: Javisst! aktuell A2, ISBN: 978-3-19-205405-1

(Hueber Verlag)

252K042008

Jona Andreas Golla

vhs.cloud

Mo, ab 06.10.2025, 19.00-20.30 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Hybrid-Kurs: Schwedisch B1+/B2

- Kleingruppe

Hej! Sie erweitern Ihren bereits vorhandenen schwedischen Wortschatz aktiv und schulen Ihre Lese- und Schreibkenntnisse sowie Ihr Hörverständnis, während der Fokus auf Konversation liegt. Die Samstagstermine finden in Präsenz im HLL Dreieich mittags statt, die Termine dienstags abends online. Rechtzeitig vor dem ersten Onlinetermin erhalten Sie von der vhs alle hierfür benötigten Informationen.

252K042011

Lukas Maurer

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

Sa, 18.10.2025 und 17.01.2026,

11.00-14.30 Uhr im HLL

Di, 11.11., 25.11., 09.12.2025 und 13.01.2026,

19.00-20.30 Uhr online

€ 86,-, 6 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Spanisch

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

- Kleingruppe

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.

252K042206

Monica Vasquez-Tauber

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

Mo-Fr, 24.11.-28.11.2025, 09.00-16.15 Uhr

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

261K042207

Monica Vasquez-Tauber

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

Mo-Fr, 23.03.-27.03.2026, 09.00-16.15 Uhr

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

Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Ob für den Urlaub, um Ihre Kinder in der Schule zu unterstützen oder einfach, weil Sie die Sprache mögen. Am Ende dieses Kurses können Sie erste Gespräche auf Spanisch führen.

Lehrwerk: „Con Gusto nuevo A1“, Klett Verlag, ab Lektion 7

252R042231

vhs Rödermark

Constanza Bravo-Langer

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

Di, ab 23.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 70,-, 13 Termine, 26 UE

Spanisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die Ihre Vorkenntnisse erweitern möchten. Der Kurs ermöglicht Ihnen eine Reise, ob privat oder beruflich, in die spanischsprachigen Länder. Nutzen Sie die Abende, um dieser schönen Sprache zu begegnen.

Verwendetes Lehrwerk: „Con Gusto nuevo“ A1, ab Lektion 8 (Klett Verlag)

252R042233

vhs Rödermark

Betty Sarabia

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

Do, ab 18.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 65,-, 12 Termine, 24 UE



Monica Vasquez-Tauber

Spanisch A1.2

- Kleingruppe

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 7 (Klett Verlag)

252D042204

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

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

Fr, ab 12.09.2025, 16.15-17.45 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch A1.2 mit Muße

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D042209

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

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

Do, ab 11.09.2025, 15.50-17.20 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch A1.2

- Kleingruppe

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 10 (Klett Verlag)

252D042211

vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

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

Do, ab 11.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Sie finden uns auch
im Internet unter:
www.vhs-kreis-offenbach.de



Spanisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A1“, ab Lektion 8 (Klett Verlag)

252D042212 vhs Dreieich
Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mi, ab 10.09.2025, 15.50-17.20 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch A2 für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D042213 vhs Dreieich
Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mi, ab 10.09.2025, 19.10-20.40 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch A2.1 mit Muße

- Kleingruppe

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A2“, ab Lektion 7 (Klett Verlag)

252D042214 vhs Dreieich
Monica Vasquez-Tauber

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

Fr, ab 12.09.2025, 18.00-19.30 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch A2.2 für Lernende mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Lehrwerk: „Con gusto nuevo A2“, ab Lektion 6 (Klett Verlag)

252D042215 vhs Dreieich
Monica Vasquez-Tauber

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

Do, ab 11.09.2025, 19.15-20.45 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Spanisch B1

- Leben und Arbeiten in Spanien



Kleingruppe

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

Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

251K042227

Monica Vasquez-Tauber

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

Mo - Fr, 22.09.-26.09.2025, 09.00-16.15 Uhr

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

Spanisch B1

- Kleingruppe

Lehrwerk: „Con gusto nuevo B1“, ab Lektion 4 (Klett Verlag)

252D042217 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107

Mo, ab 08.09.2025, 18.15-19.45 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch B1.2 für Lernende mit Grundkenntnissen

- Kleingruppe

Lehrwerk: „Con gusto nuevo B1“, ab Lektion 7 (Klett Verlag)

252D042222 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mi, ab 10.09.2025, 17.30-19.00 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch B1+/B2

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D042226 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107

Mo, ab 08.09.2025, 16.30-18.00 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch B2

Sie werden in einer netten Gruppe Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.

Lehrwerk: „Con Gusto nuevo B2“, ab Unidad 8, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-514688-4)

252R042240 vhs Rödermark
Margarita Voigt-Herrera

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37

Do, ab 04.09.2025, 18.30-20.00 Uhr, kein Kurs am 25.09.2025

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Türkisch

Türkisch A2 für Lernende mit Basiskenntnissen

- Kleingruppe

Möchten Sie sich gerne auf Türkisch verständigen können und haben bereits Vorkenntnisse? Sie lernen in einer anregenden und entspannten Atmosphäre.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D042406 vhs Dreieich

Veli Turhan

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

Mi, ab 10.09.2025, 17.45-19.15 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN



Veli Turhan

Türkisch A2/B1 mit Muße

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252D042409 vhs Dreieich

Veli Turhan

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

Mi, ab 10.09.2025, 16.00-17.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Ungarisch

Ungarisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)

- Kleingruppe

„Paprika, Palinka, Piroška“ und etwas mehr: Herr Lorenz vermittelt Ihnen Grundlagen des Ungarischen, um schnell privat, im Urlaub oder beruflich sprachlich handlungsfähig zu werden. Auf Wunsch wird im Anschluss ein Folgekurs eingerichtet.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

252K042504

Paul Lorenz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.3

Di, ab 23.09.2025, 19.00-20.30 Uhr

€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

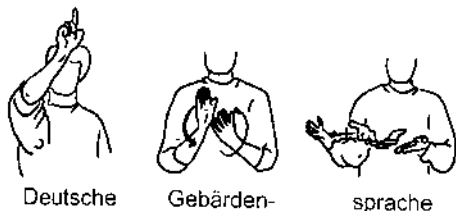
vhs

Das Wissen, das ich weitergebe?
HOCHgeschätzt.

Mehr zum
Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
kursleitung.vhs-in-hessen.de



Gebärdensprache



Deutsche

Gebärdensprache

sprache

Deutsche Gebärdensprache für Anfängerinnen und Anfänger (Kompaktkurs)

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine natürliche, eigenständige und visuell wahrnehmbare Sprache. Sie wird hauptsächlich von gehörlosen und hörberechtigten Menschen genutzt. Im Kurs werden Mimik, Fingeralphabet, Verbgebärden, Namensgebärden sowie Fachgebärden im Bereich Familie, Zeit, Verkehr und Natur geübt.

Der Kurs wird von einem gehörlosen Dozenten geleitet. Am ersten Kurstag wird eine Gebärdensprachdolmetscherin anwesend sein. Fragen zum Kurs und allgemeine Fragen zur Gebärdensprache und Gehörlosigkeit können so leicht geklärt werden.

252D042802 vhs Dreieich
Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Mo, ab 17.11.2025, 18.00-21.00 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 16 UE



© RDNE Stadt projekt - pixels.com

Deutsche Gebärdensprache für Fortgeschrittene (DGS 2)

Im Kurs werden Satzmimik (Sprachinstrument der Gebärdensprache), Modalverben, Lokalisationen, sowie Fachgebärden im Bereich Leben/Wohnen, Arbeit/Beruf, Tiere, Länder usw. geübt. Der Kurs wird von einem gehörlosen Dozenten geleitet.

252D042805 vhs Dreieich
Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Mo, ab 12.01.2026, 18.00-21.00 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 16 UE

Deutsche Gebärdensprache Konversationskurs

Im Kurs werden Dialog- und Grammatikübungen durchgeführt, aber auch das Erzählen von Geschichten und Bildbeschreibungen geübt. Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

252K042806
Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent
Heusenstamm, Schulungsräume vhs, Eisenbahnstraße 11, Raum 1+2, 1. OG

Mo, ab 22.09.2025, 19.30-21.00 Uhr

€ 32,-, 6 Termine, 12 UE

Bildungsberatung

Lebenslanges Lernen ist bei uns Programm!

Die Bildungsberatung am Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) berät Sie dazu

- kompetent
- neutral
- kostenfrei

Unser Beratungsangebot:

- Orientierungsberatung zur individuellen Fort- und Weiterbildung
- Beratung zu schulischer und beruflicher Weiterbildung
- Angebotsberatung (Unterstützung bei der Suche nach konkreten Weiterbildungsangeboten und -anbietern)
- Beratung zum Nachholen schulischer Abschlüsse
- Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse
- Beratung zur Förderung der beruflichen Weiterbildung

Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich

Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de

Kalliopi Giagozoglou, Bildungsberaterin

HLL, Haus 3, EG, Raum 3.002

Tel.: 06103 3131-1214 oder 06103 3131-0 (Infopoint HLL)

E-Mail: k.giagozoglou@kreis-offenbach.de

Termine nach Vereinbarung



Selbstlernzentrum

Eigeninitiative zeigen, selbstständig lernen, Wissen vertiefen, am PC üben... All diese Möglichkeiten bietet das Selbstlernzentrum (SLZ) auch Ihnen als Teilnehmerin und Teilnehmer eines vhs-Kurses im Kreis Offenbach.

Vielfalt im SLZ ist dabei angesagt: **Individuelles Üben** am Computer unter Anwendung von spezialisierter Software, z. B. ein Sprachprogramm mit Spracheingabe, oder die Nutzung der örtlichen Zweigstelle der Stadtbücherei Dreieich mit ihren Fachbüchern, Nachschlagwerken und Medienbeständen ist ebenso möglich wie das Abrufen von Informationen über Internet/Onlinerecherche.

Selbstständig Lernen bedeutet jedoch nicht, dass Sie dabei allein gelassen werden. Ein fachkundiger Ansprechpartner steht Ihnen im SLZ jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Nutzen Sie die Gelegenheit, kommen Sie vorbei und probieren Sie das kostenlose Angebot einmal aus!

Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich Selbstlernzentrum

Haus 2, 1. Etage, Räume 2.102 – 2.106

Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Öffnungszeiten: Mo/Mi/Fr 08.00-16.30 Uhr

Di/Do 09.30- 19.00 Uhr

In den hessischen Schulferien gelten besondere Öffnungszeiten, über die Sie sich vorab informieren können.

Ansprechpartner: Florian Namokel, FA für Medien- und Informationsdienste

Tel.: 06103 3131-2104, E-Mail: slz@hll-dreieich.de

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de





ARBEIT UND BERUF

Den Wandel leben

Virtuelle Meetings und Homeoffice sind die offensichtlichen Zeichen, dass sich unsere Berufswelt verändert. Die Pandemie hat hier aber nur langfristig wirksame Tendenzen verstärkt und beschleunigt. Die Arbeit wird weiterhin räumlich und zeitlich flexibler und sie wird digitaler. Wir werden mehr Automatisierung erleben und den zunehmenden Einsatz von künstlicher Intelligenz.

Dadurch stehen Veränderungen für viele Branchen und Arbeitsumgebungen an. Dieser grundlegende Wandel muss Ihnen keine Angst machen. Weiterbildung hilft, beruflich den Anschluss zu halten und neue Perspektiven zu öffnen. Von Basisangeboten bis zu speziellen Kenntnissen, von Informationstechnologie bis zu Soft Skills, bei unseren Kursen stehen Sie und Ihre Lernbedürfnisse im Zentrum.



IT-/Medienkompetenz – Digitale Medien

Windows 11 - Grundlagenkurs

- Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit lückenhaften oder älteren PC-Kenntnissen und wenig Anwendungspraxis. In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in das Betriebssystem Windows 11. Wir üben den Umgang mit Tastatur und Maus und stellen das neue System Schritt für Schritt, möglichst sicher und für Ihre Bedürfnisse, passend ein. Lernen Sie, wie Sie Informationen zu Weltgeschehen, Hobbys, Reisen und vielen anderen Gebieten aus dem Internet erhalten. Pflegen Sie E-Mail-Kontakt zu Verwandten und Freunden.

Voraussetzung: keine oder geringe Kenntnisse am PC
252D050101 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

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

Mo-Mi, 03.11.-05.11. und 10.11.-12.11.2025,

09.00-12.00 Uhr

€ 168,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 40,-), 6 Termine, 24 UE, 3-6 TN

Windows 11 - Ordnung schaffen mit Windows: Gezieltes Speichern und Wiederfinden von Dateien und Ordern

- Kleingruppe

Die Organisation und das Wiederfinden von Dateien fällt oft sogar erfahrenen Anwender/-innen schwer. Dieser Kurs hilft Ihnen, eine passende Dateiverwaltung auf Ihrem PC einzurichten. Sie lernen u. a. das Anlegen einer klaren Ordnerstruktur, die effektive Namensgebung und das Suchen und Finden von Dateien. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Verschieben, Kopieren, Löschen von Dateien und Ordern, auch auf externe Datenträger wie USB-Stick, externe Festplatte oder Mobiltelefon.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows
Bitte bringen Sie einen USB-Stick und gegebenenfalls Ihr Mobiltelefon und das passende Ladekabel mit USB-Anschluss mit.

252D050105 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

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

Mo-Mi, 17.11.-19.11.2025, 09.00-12.00 Uhr

€ 84,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 27,-), 3 Termine, 12 UE, 3-6 TN

252D050106 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

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

Mo-Mi, 19.01.-21.01.2026, 09.00-12.00 Uhr

€ 84,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 27,-), 3 Termine, 12 UE, 3-6 TN



Smartphone/Tablet - Grundlagen

- Kleingruppe

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

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

252D050126

vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater

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

Mo/Mi, 01.12./03.12.2025, 15.00-18.00 Uhr

€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

iPhone/iPad - Grundlagen

- Kleingruppe

Für 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.

252D050127

vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater

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

Mo/Mi, 01.12./03.12.2025, 18.00-21.00 Uhr

€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

Android-Smartphone für „Junggebliebene“ über 50 - Grundlagen

- Kleingruppe

Heute hat fast jeder, ob jung oder älter, ein Smartphone. Sie erfahren, wie Sie Ihr Smartphone in Betrieb nehmen und wichtige Einstellungen vornehmen. Außerdem erhalten Sie Tipps und Empfehlungen zur Datensicherheit.

252D050131, Jancu Fekler

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

Di/Mi, 21.10./22.10.2025, 15.00-18.00 Uhr

€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

Android-Smartphone für „Junggebliebene“ über 50 - Aufbaukurs

- Kleingruppe

252D050132, Jancu Fekler

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

Di/Mi, 18.11./19.11.2025, 15.00-18.00 Uhr

€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

Vortrag: Die Welt der Softwareentwicklung

Software begegnet man im Alltag inzwischen überall. Sei es am PC, am Smartphone – aber auch in fast allen elektronischen Geräten steckt heute Software. Man nutzt diese als Anwender mehr oder weniger selbstverständlich, ohne viel darüber nachzudenken oder zu wissen, wie solche Software eigentlich entsteht und entwickelt wird. Anhand einfach nachvollziehbarer Beispiele werden die Konzepte der Softwareprogrammierung erläutert und mit praktischen Beispielen anschaulich gemacht.

252D050128

vhs Dreieich

Dr. Oliver Alt, Softwareingenieur

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-

166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Sa, 25.10.2025, 16.00-18.00 Uhr

- Eintritt frei -

Einstieg in die Programmierung

- Kleingruppe

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

252D050129

vhs Dreieich

Dr. Oliver Alt, Softwareingenieur

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

Sa, 01.11.2025, 10.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

PC-Grundlagen / Office

Bildungsurlaub:

Office I Basiskurs - Grundlagen in Windows, Word und Excel

BU

- Kleingruppe

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.

252K050222

Christiane Ebinger

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

Mo-Fr, 27.10.-31.10.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 70,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub: Word

- Kleingruppe

Sie planen einen Wiedereinstieg in den Beruf oder möchten in der Textverarbeitung mit Word sicherer werden? Diese fundierte Einführung vermittelt die praxisnahe und effiziente Handhabung. Anhand praxisnaher Beispiele erlernen Sie die zeitsparende Handhabung des Programms.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows, sowie der Umgang mit Ordern und Dateien

252K050226

Christiane Ebinger

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

Mo-Fr, 20.10.-24.10.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 57,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN



Bildungsurlaub: Office-Grundlagen – Word, Excel und PowerPoint

BU

- Kleingruppe

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. Excel: Gestaltung von Tabellen, einfache Berechnungen u. Statistiken, absolute und relative Zellbezüge, Diagramme, Datenreihen. PowerPoint: Inhalt, Aufbau u. Gestaltung von Präsentationen, Folienübergänge, Animationen, Vorführung einer Präsentation, Folienmaster. Die Übungen werden in digitaler Form zur Verfügung gestellt.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

252K050210

Dr. Zisis Basdos

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

Mo-Fr, 06.10.-10.10.2025, 09.00-15.30 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 44,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

Excel Basiskurs

- Kleingruppe

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse

252D050232

vhs Dreieich

Dietmar Miersch

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

Sa/So, 20.09./21.09.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 30,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN



Christiane Ebinger

Bildungsurlaub: Excel - Grundlagen und Aufbau

BU

- Kleingruppe

Dieser praxisorientierte Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse haben oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen und für komplexere Aufgaben einsetzen möchten. Ziel ist, anhand zahlreicher Übungen die sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen kennenzulernen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele.

Voraussetzung: Grundlagen in Windows

251K050223

Christiane Ebinger

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

Mo-Fr, 25.08.-29.08.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 57,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

252K050223

Christiane Ebinger

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

Mo-Fr, 01.12.-05.12.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 57,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

Excel Diagramme

- Kleingruppe

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

252D050233

vhs Dreieich

Dietmar Miersch

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

Mi, 26.11.2025, 18.00-21.00 Uhr

€ 28,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 16,-), 1 Termin, 4 UE, 3-6 TN

Formeln und Funktionen mit Excel I

- Kleingruppe

Viele Anwenderinnen und Anwender beherrschen die Arbeit in Tabellenblättern recht gut, haben aber Schwierigkeiten im Umgang mit Rechenformeln und Funktionen. In diesem Seminar werden folgende Themen besprochen: Berechnung komplexer Tabellen, Verkettung von Funktionen, Entwicklung von Formeln, Verwendung des Funktionsassistenten, Datums- und Zeitfunktionen, logische Funktionen (WENN, ODER, UND), Ratenfunktion.

252D050234

vhs Dreieich

Dietmar Miersch

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

Sa, 25.10.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 19,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Formeln und Funktionen mit Excel II

- Kleingruppe

Viele Anwenderinnen und Anwender beherrschen die Arbeit in Tabellenblättern recht gut, haben aber Schwierigkeiten im Umgang mit Rechenformeln und Funktionen. In diesem Seminar werden vorrangig folgende Themen besprochen: Berechnung komplexer Tabellen, Verkettung von Funktionen, Entwicklung von Formeln, Verwendung der Verweis-Funktion und der Datenbankfunktionen.

252D050235

vhs Dreieich

Dietmar Miersch

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

Sa, 22.11.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 19,-), 1 Termine, 8 UE, 3-6 TN

Excel: Pivot-Tabellen und Filter

- Kleingruppe

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

252D050236

vhs Dreieich

Dietmar Miersch

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

Mi, 19.11.2025, 18.00-21.00 Uhr

€ 28,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 16,-), 1 Termin, 4 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub (3 Tage): Microsoft PowerPoint

BU

- Kleingruppe

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, Ihnen praxisorientiert systematische Kenntnisse zu vermitteln, wie Sie Präsentationen effektiver und mit einem professionellen Ergebnis erstellen können. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierungen bei PowerPoint und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert. Da wir bei „Null“ beginnen, richtet sich der Kurs sowohl an PowerPoint-Neulinge als auch an Anwender mit Erfahrung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Windows

252K050262

Christiane Ebinger

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

Mo-Mi, 24.11.-26.11.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 168,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 39,-), 3 Termine, 24 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub:

Office Aufbaukurs Word und Excel

BU

- Kleingruppe

In diesem Aufbaukurs können Sie in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word und Excel vertiefen und erweitern.

Kursinhalte Word: Auffrischen der Grundlagen, unterschiedliche Kopf- und Fußzeilen, Schnellbausteine, Formatieren mit Formatvorlagen, Erstellen eines Inhaltsverzeichnis, Dokumentenvorlagen, Seriendruck, Tipps zum Arbeiten mit großen Dokumenten. Excel: Auffrischung der Grundlagen, logische Funktionen (WENN, UND, ODER), Verweisfunktionen (SVERWEIS, VVERWEIS), verschachtelte Funktionen, Zeitberechnungen, Daten filtern mit Datenschnitten, Bereichsnamen, Rechnen über mehrere Arbeitsmappen, Schützen von Arbeitsmappen.

Voraussetzung: Kenntnisse aus dem Basiskurs

252K050225

Christiane Ebinger

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

Mo-Fr, 08.12.-12.12.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 70,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub (3 Tage): Microsoft Outlook

BU

- Kleingruppe

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

252K050261

Christiane Ebinger

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

Mo-Mi, 15.12.-17.12.2025, 09.00-16.00 Uhr

€ 168,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 39,-), 3 Termine, 24 UE, 3-6 TN



Bildungsurlaub: Word und Outlook - Grundlagen professioneller Bürokommunikation - Kleingruppe



Sie haben bereits Grundkenntnisse in Word und möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Outlook vertraut und erweitern Ihre Kenntnisse in Word. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Windows
252K050227

Christiane Ebinger

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

Mo-Fr, 12.01.-16.01.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 70,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

Outlook - E-Mail-Erstellung automatisieren - Kleingruppe

QuickSteps fassen Routinearbeitsschritte zusammen und ermöglichen eine schnelle Anwendung mit einem Mausklick. Wenn Sie in verschiedenen E-Mails immer wieder dieselben Texte benötigen, ersparen Sie sich viel Tipparbeit durch die Verwendung von Schnellbausteinen. Erstellen Sie für unterschiedliche Zwecke Signaturen und Regeln für Ihre Nachrichtenverwaltung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Outlook
252D050241 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

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

Sa, 24.01.2026, 09.00-14.00 Uhr
€ 42,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 22,-), 1 Termin, 6 UE, 3-6 TN

Internet, Sicherheit und KI

Die eigene Homepage mit Joomla! erstellen - Kleingruppe

Joomla! ist ein weitverbreitetes und beliebtes Content-Management-System. Es ist eine Free-Software und eignet sich zur Erstellung professioneller Webseiten ohne Programmierkenntnisse. Lernen Sie, wie Sie mit Joomla! eine Webseite mit Foto- und Videogalerie, Forum, Login, Umfrage und Newsfeed erstellen. Joomla! kann für Einzelpersonen- oder Familien-Websites, für kleine und mittlere Unternehmen, Non-Profit-Organisationen, Vereine u. a. verwendet werden. Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows

252D050301 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 17.01./18.01.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 35,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

Fritz!Box & Co. - Kleingruppe

Eine Fritz!Box befindet sich heute in fast jedem Haushalt und stellt eine zentrale Steuerungseinheit dar. Der Kurs behandelt wichtige Themen der Anwender: DSL-Router anschließen, telefonieren, Netzwerk konfigurieren und einrichten, WLAN nachhaltig

schützen, Drucken im Heimnetzwerk, die FRITZ!Box als Daten- und Medienserver, andere Fritz!-Geräte.
252D050322 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

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

Sa, 13.12.2025, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,- sowie € 10,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

WordPress - Webseiten erstellen

- Kleingruppe

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

Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse
252D050330 vhs Dreieich

Oliver Weck, Systemadministrator

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

Sa/So, 06.12./07.12.2025, 09.00-15.00 Uhr
€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 36,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

Schutz vor Computerviren, Trojanern und Hackerangriffen

- Kleingruppe

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

252D050334 vhs Dreieich

Oliver Weck, Systemadministrator

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

So, 30.11.2025, 09.00-15.00 Uhr
€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN



Datenschutz und Datensicherheit

- Kleingruppe

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.

252D050335 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

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

Mi, 10.12.2025, 18.00-21.00 Uhr
€ 42,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 14,-), 1 Termin, 4 UE, 3-6 TN

Online: Chatten mit der KI - Einführung in die Nutzung von KI-Systemen - Kleingruppe

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

252K050339

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
online

Di, 14.10. und 21.10.2025,
18.30-21.30 Uhr
€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN



KI erleben - Büroalltag mit MS Copilot 365 aufpeppen

- Kleingruppe

Im modernen Büro ist die Zusammenarbeit das A und O. MS 365 eröffnet immense Möglichkeit. Die Plattform bietet Werkzeuge zur Digitalisierung sowie zur gezielten Steuerung der Kommunikation. Wissenstransfer wird durch ein integriertes Dokumentenmanagement ermöglicht. Wir bieten mit Präsentationen, Diskussionen und Gruppenarbeiten eine systematische Einführung in MS 365, MS Teams und Planner zur Teamorganisation, SharePoint und OneDrive zum Dokumentenmanagement, MS Copilot in der Teamarbeit.

252D050337 vhs Dreieich

Oliver Weck, Systemadministrator

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

Mo-Fr, 05.01.-09.01.2026, 09.00-15.00 Uhr
€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 59,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

Kaufmännische Kurse



Webseminare für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung

Xpert Business (XB) ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen. Kombinationen aus 23 Kursmodulen ermöglichen u. a. die Abschlüsse Geprüfte Fachkraft (XB), Finanzbuchhalter/ in (XB) und Managerin Betriebswirtschaft (XB). Hier erhalten Sie das Wissen, das Sie im beruflichen Alltag brauchen. Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Gerne beraten wir Sie zu Xpert Business, sprechen Sie uns an und informieren Sie sich auf unserer Homepage!





Weitere berufliche Qualifikationen / Softskills

Mit einer Farbberatung die eigenen harmonischen Farben finden

- Kleingruppe

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

252D050603

vhs Dreieich

Marion Wilzbach, Personal Styling Coach

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

Mi, 05.11.2025, 18.00-21.00 Uhr

€ 28,-; 1 Termin, 4 UE, 3-6 TN

Mit einer Stilberatung die eigenen Proportionen gekonnt in Szene setzen

- Kleingruppe

Muster, Material und Schnitte sorgen dafür, dass immer eine gute Figur gemacht wird. Durch die Spiegelung Ihres Bildes erhalten Sie einen neuen Blick auf Ihre Wirkung. Ihre Kleidung wird zu Ihrer persönlichen Visitenkarte. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie geschickt Betonungen setzen und die „Sitzfalle“ vermeiden. Sie erhalten Tipps für eine Basisgarderobe, die zu Ihrem persönlichen Stil passt und einen gelungenen Auftritt verspricht, beruflich und privat.

252D050604

vhs Dreieich

Marion Wilzbach, Personal Styling Coach

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

Di, 20.01.2026, 18.00-21.00 Uhr

€ 28,-; 1 Termin, 4 UE, 3-6 TN

Charisma-Training: Mit Persönlichkeit und Ausstrahlung begeistern

- Kleingruppe

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

252D050700

vhs Dreieich

Evelina Danylenko

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

Sa, 18.10.2025, 10.00-16.00 Uhr

€ 56,-; 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Personal Branding: Ihr Schlüssel zu mehr Sichtbarkeit und Erfolg

- Kleingruppe

In diesem Workshop konzentrieren wir uns darauf, die Stärken, Kompetenzen sowie die wertvollen beruflichen und privaten Erfahrungen der Teilnehmenden zu erkennen und gezielt einzusetzen. Zusätzlich betrachten wir verschiedene Vertriebskanäle und Marketingstrategien. Die Entwicklung einer heraus-

stechenden Personenmarke spielt dabei eine zentrale Rolle und ist heute ein unverzichtbarer Bestandteil jeder erfolgreichen Vermarktungsstrategie. Persönliche Werte, Überzeugungen, individuelle Geschichten und eine authentische Außenkommunikation sind genauso wichtig wie die Qualität der angebotenen Leistungen. Sie schaffen emotionale Verbindungen und helfen dabei, langfristige und vertrauensvolle Kundenbeziehungen aufzubauen. Die Teilnehmenden gewinnen Klarheit über ihre eigenen Werte und lernen, diese als Teil ihrer persönlichen Geschichte überzeugend zu vermitteln.

252D050701

vhs Dreieich

Evelina Danylenko

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

Sa, 13.12.2025, 10.00-16.00 Uhr

€ 56,-; 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Rhetorisches Präsentationstraining

- Kleingruppe

Berufliche Präsentationen und Meetings, professionelle Vorträge oder eine feierliche Rede vor Publikum: In diesem Kurs werden die wichtigsten Aspekte eines wirkungsvollen Vortrags beleuchtet. Ziel ist es, durch hohen Praxisbezug und Workshopcharakter, die eigene Präsentationskompetenz zu steigern. Übungen, gefilmte Präsentationen sowie ein auf Videoanalyse basierendes qualifiziertes Feedback runden das Seminar ab. Um möglichst praxisnah zu arbeiten, können Sie sich gerne schon im Vorfeld ein Thema überlegen, zu dem Sie in dem Seminar [am zweiten Workshoptag] eine Präsentation oder Rede halten.

252K050605

Daniel Drews

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

Sa, 18.10. und 25.10.2025, 10.00-15.30 Uhr

€ 98,-; 2 Termine, 14 UE, 3-6 TN

Biografiearbeit – die eigene Lebensgeschichte entdecken und beruflich nutzen

- Kleingruppe

Unsere Lebensgeschichte ist mehr als eine Aneinanderreihung von Ereignissen – sie ist Ausdruck unserer Identität, unserer Werte und unserer Entwicklung. Wer innehält und auf sein bisheriges Leben zurückblickt, entdeckt oft überraschende Zusammenhänge, verborgene Stärken und neue Perspektiven für das, was noch kommen kann. In diesem Workshop steht Ihre persönliche und berufliche Biografie im Mittelpunkt. Gemeinsam erkunden wir in einem geschützten Rahmen prägende Lebensphasen, zentrale Entscheidungen und Wendepunkte – sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext. Ziel ist es, den roten Faden im eigenen Lebensweg zu erkennen, innere Klarheit zu gewinnen und neue Handlungsräume zu erschließen – ob zur Neuorientierung, im Übergang zum Ruhestand oder zur bewussten Gestaltung des weiteren beruflichen oder persönlichen Weges.

252K050607

Petra Knoth-Repp

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

Sa, 31.01.2026 und 07.02.2026, 10.00-16.15 Uhr

€ 112,-; 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

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

- Kleingruppe

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

252K050608

Florian Meise

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

Sa, 20.09. und 27.09.2025, 10.00-12.15 Uhr

€ 42,-; 2 Termine, 6 UE, 3-6 TN

BU

Bildungsurlaub:

Auf den Punkt kommen und Klartext reden

Möchten Sie lernen, wie Sie sich mit einfachen Rückfragen das Leben leichter machen? Verstehen Sie, warum es Augenblicke gibt, in denen unsere Informationen oder Appelle beim anderen gar nicht ankommen können. Lernen Sie rote und grüne Knöpfe in der Kommunikation kennen. Üben Sie in Beruf und Alltag die Ebenen zu wechseln und erfahren Sie, wie das Miteinander einfacher wird.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

252K050632

Gabriele Holler, Psycholog. Beraterin, Persönlichkeits-trainerin

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

Mo-Fr, 12.01.-16.01.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 290,- (sowie € 25,- Materialkosten bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub: Happy Aging - Vorbereitung auf den Ruhestand

BU

Neigt sich Ihr aktives Erwerbsleben dem Ende zu?

Erfreut oder erschreckt Sie diese Aussicht? Unter Gleichgesinnten 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 können von diesem Seminar auch profitieren, wenn Sie schon im Ruhestand sind und Orientierung suchen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

261K050630

Gabriele Holler, Psycholog. Beraterin, Persönlichkeits-trainerin

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

Mo-Fr, 23.03.-27.03.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 290,- (sowie € 25,- Materialkosten bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Sie finden uns auch
im Internet unter:
www.vhs-kreis-offenbach.de

Grundbildung

Die Basis für alles Weitere

Es gibt viele Menschen die, obwohl sie die Schule durchlaufen haben, nicht ausreichend lesen und schreiben können. Auch im Rechnen, in Gesundheitsthemen, im Umgang mit Digitalem und in den eigenen Finanzen bestehen häufig Schwierigkeiten, die zu Belastungen im Alltag und Beruf führen können. In unseren **neuen Online-Angeboten** und bisherigen Präsenzangeboten

- Können Sie Ihre Kenntnisse im Lesen und Schreiben, Rechnen und im Umgang mit Digitalem verbessern,
 - Können Sie jederzeit – auch mitten im Semester – beginnen,
 - Fühlen Sie sich im Alltag und Beruf sicherer.
- In unseren Präsenzangeboten profitieren Sie zudem vom Lernen in einer kleinen Gruppe und werden individuell gefördert.



Offene Sprechstunde Digitales Leben

Digitale Technik ist allgegenwärtig. Und wer sie nicht nutzen kann, steht oft abseits. Viele alltägliche Dinge wie Bestellungen, Behördengänge und Anmeldungen laufen inzwischen „virtuell“ ab. Wir helfen Ihnen, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden, wichtige Kenntnisse zu erwerben, Fragen zu klären und dringende Probleme zu lösen.

Themen des Angebotes: Erste Schritte am PC, Windows, Internetnutzung, Textverarbeitung und Smartphones. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei, kostenfrei und ohne Anmeldung.

Bitte bringen Sie ein eigenes Endgerät mit.

Mit Ralph Robert Beier

Ort: Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustraße 9
Termine: **Mo, 18.08., 15.09., 29.09., 20.10., 24.11., 08.12.2025 und 12.01.2026**,
jeweils 18.15 - 20.30 Uhr

Mit Ralph Robert Beier

Ort: Dreieich (Sprendlingen), Mehrgenerationenhaus RaBe, Hegelstraße 101
Termine: **Di, 19.08., 09.09., 30.09., 21.10., 11.11., 02.12.2025 und 13.01.2026**,
jeweils 16.00 - 18.15 Uhr



ABC-Treff

Es gibt viele Menschen, die, obwohl sie die Schule durchlaufen haben, nicht ausreichend lesen und schreiben können. Wenn Sie dies lernen oder verbessern möchten - zum Beispiel, um Ihren Kindern in der Schule zu helfen oder sich im Beruf sicherer zu fühlen, dann sind Sie hier genau richtig. Das Lernangebot ist kostenfrei und ohne Anmeldung und richtet sich an Personen, die ihren Schulabschluss in Deutschland gemacht haben sowie an jene mit mind. B1-Sprachniveau in Deutsch. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kommen Sie einfach vorbei, kostenfrei und ohne Anmeldung.

Mit Kira J. Wunsch

Ort: Hainburg (Klein-Krotzenburg), Rathaus, Retzer Str. 1

Termine: **Di, 02.09., 16.09., 30.09., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12.2025, 13.01. und 27.01.2026**,
jeweils 16.30 - 18.00 Uhr

Haben Sie Fragen zum Angebot? Bitte lassen Sie sich beraten (Frau Bretz 06103 3131-1344).

Mit Chaymaa El Idrissi

Ort: Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustraße 9
Termine: **Mo, 25.08., 08.09., 22.09., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2025 und 26.01.2026**,
jeweils 18.30 - 20.00 Uhr

Haben Sie Fragen zum Angebot? Bitte lassen Sie sich beraten (Frau Möller, 06074 91710725).

Mit Walburga Conrad

Ort: Dreieich (Sprendlingen), Stadtteilzentrum Hirschsprung-Breitensee, Hegelstraße 101

Termine: **jeden Mittwoch** von 15.00-16.30 Uhr

Rechnen Sie mit uns

Dieses Bildungsangebot richtet sich an Personen, die ihre mathematischen Grundkenntnisse erlernen oder auffrischen möchten. Es eignet sich für: Eltern, die ihre Kinder unterstützen möchten, Teilnehmende eines Vorbereitungskurses zum Hauptschulabschluss, alle, die ihre Alltagsmathematik verbessern wollen. Schwerpunkte sind: Grundrechenarten, Größen und Maßeinheiten, Einmaleins, Bruchrechnung, Dezimalzahlen und Rechenregeln. Die Inhalte werden individuell angepasst und der Einstieg ist jederzeit möglich.

Mit Chaymaa El Idrissi

Ort: Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustraße 9
Termine: **Mo, 01.09., 15.09., 29.09., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12.2025 und 19.01.2026**,
jeweils 18.30 - 20.00 Uhr

Kommen Sie einfach vorbei, kostenfrei und ohne Anmeldung.

1x1 Elternnachmittag

Möchten Sie Ihren Kindern das Rechnen auf eine spielerische und spannende Art näherbringen? Unser spezielles Bildungsangebot richtet sich genau an Sie, die Eltern von (Grund-)Schulkindern! An unseren Nachmittagen lernen Sie, wie Sie mathematische Grundlagen kindgerecht und mit viel Spaß vermitteln können.

Unser Motto lautet: Verstehen statt Auswendiglernen! Gemeinsam entdecken wir kreative Spiele, praktische alltagstaugliche Übungen und altersgerechte Methoden, die das Lernen erleichtern und die Freude am Rechnen fördern. Sie erhalten wertvolle Tipps und Anregungen, um den Lernprozess zu Hause aktiv und motivierend zu gestalten.

Mit Ronald Cholschreiber

Ort: Dreieich (Sprendlingen), Mehrgenerationenhaus RaBe, Hegelstraße 101

Di, 23.09., 28.10., 18.11., 16.12.2025 und 20.01.2026, jeweils 16.00 - 18.15 Uhr

Kommen Sie einfach vorbei, kostenfrei und ohne Anmeldung.



NEU im vhs-Lernportal – kostenfreie Online-Kurse in den Bereichen:

- Basismodul Lese- und Schreibförderung
 - Beschäftigungsorientierte Lese- und Schreibförderung, z.B. für die Pflege
 - Basiswissen Rechnen
 - Basiswissen digitale Welt
 - Familienorientierte Gesundheitsbildung
- Schauen Sie doch mal rein:
Einfach über www.vhs-lernportal.de anmelden und direkt loslegen.

BILDUNGS-PUNKT
Wir schaffen Chancen

Jetzt informieren:

BERATUNG RUND UM WEITERBILDUNG UND BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG

Im Haus des Lebenslangen Lernens, Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich, Montag: 9 - 13 h, Mittwoch: 10 - 14 h

In der Agentur für Arbeit Rodgau, Ludwigstr. 32, 63110 Rodgau, Donnerstag 13 - 17 h

Es erwartet Sie ein kostenloses und individuelles Beratungsangebot.

Alle Veranstaltungen in Rödermark

Gesellschaft

252R010301	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	26.11.2025 - Jörn Breitung	4
252R010412	Reinigungsmittel selber herstellen	14.09.2025 - Aurelia Schuster	7
252R010413	Raus in die Natur	20.09.2025 - Angelika Tank	7
252R010414	Kräuter und ihre Heilwirkung	18.10.2025 - Angelika Tank	7
252R010415	Weihnachtsseife selber sieden	08.11.2025 - Jannine Wistoff	7
252R010416	Schlangen – Meister der Anpassung	29.10.2025 - Philipp Berg	7
252R010417	Der Biber im Kreis Offenbach	12.11.2025 - Adela Zatecky	7
252R010418	Vogelschlag an Glasscheiben	03.12.2025 - Winfried Winter	7
252R010701	Autobiografisches Schreiben	21.09.2025 - Karin Walther-Weckmann	10
252R010702	Kreative Winterschreibwerkstatt	28.12.2025 - Karin Walther-Weckmann	10
252R010912	Naturschatz Frankreich: Das Bugey	15.10.2025 - Martin Schroth	10

Kultur – Gestalten

252R020113	Jiddisches im Frankfurter Dialekt	13.11.2025 - Winfried B. Sahn	14
252R020836	Keramik am Vormittag	19.08.2025 - Petra Distler-Bäcker	19
252R020838	Keramik am Dienstagabend	19.08.2025 - Petra Distler-Bäcker	19
252R020840	Keramik am Mittwochabend	21.08.2025 - Petra Distler-Bäcker	19
252R020842	Kreatives Töpfer-Wochenende	05.09.2025 - Petra Distler-Bäcker	19
252R020951	Aktuelle Mode - selbst genäht	24.10.2025 - Marie-Luise Macey	20
252R020953	Aktuelle Mode - selbst genäht	12.09.2025 - Marie-Luise Macey	20
252R020955	Aktuelle Mode - selbst genäht	28.11.2025 - Marie-Luise Macey	20
252R020957	Aktuelle Mode - selbst genäht	16.01.2026 - Marie-Luise Macey	20

Gesundheit

252R030108	Einführung in die Partnermassage	20.09.2025 - Peter Ansorge	24
252R030110	Refresher-Kurs Partnermassage	15.11.2025 - Peter Ansorge	26
252R030116	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	03.09.2025 - Elisa Brück	25
252R030118	Selfcare für Frauen	29.11.2025 - Regina Moritzen	25
252R030120	Klangmeditation Reise Galaxie	25.10.2025 - Andrea Stange	24
252R030121	Klangmeditation Sinnesreise	22.11.2025 - Andrea Stange	24

252R030122	Klangmeditation Körperreise	17.01.2026 - Andrea Stange	24
252R030136	Yin- und Hatha-Yoga für Fortg.	25.08.2025 - Gabriela Reinke	28
252R030137	Yin- und Hatha-Yoga für Fortg.	25.08.2025 - Gabriela Reinke	28
252R030138	Mit Yoga ins Wochenende	14.11.2025 - Gabriela Reinke	28
252R030139	Hatha-Yoga	11.09.2025 - Ute Keim	28
252R030140	Hatha-Yoga	06.11.2025 - Ute Keim	28
252R030171	After-Work-Entspannung	23.09.2025 - Heike Freund	26
252R030260	Gymnastik am Vormittag	08.09.2025 - Heike Freund	30
252R030261	Rückenfitness am Vormittag	08.09.2025 - Heike Freund	30
252R030262	Pilates Rückenfit	23.09.2025 - Heike Freund	30
252R030263	Pilates - Wohlfühlprogramm	24.09.2025 - Heike Freund	30
252R030264	Pilates und Entspannung	12.09.2025 - Heike Freund	30
252R030266	Wirbelsäulengymnastik	24.09.2025 - Heike Freund	30
252R030269	Kraft meets Biokinetik	07.08.2025 - Alexandra Weisenburger	30
252R030270	Mobilisation und Dehnung	08.09.2025 - Jessica Gruchot	30
252R030271	Mobilisation und Dehnung	17.11.2025 - Jessica Gruchot	31
252R030272	Sanfte Wirbelsäulengymnastik	08.09.2025 - Jessica Gruchot	31
252R030273	Sanfte Wirbelsäulengymnastik	17.11.2025 - Jessica Gruchot	31
252R030274	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung	08.09.2025 - Jessica Gruchot	31
252R030275	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung	08.09.2025 - Jessica Gruchot	31
252R030276	Präventives Training für die Wirbelsäule	09.09.2025 - Jessica Gruchot	31
252R030277	Präventives Training für die Wirbelsäule	18.11.2025 - Jessica Gruchot	31
252R030278	Mobil und beweglich	09.09.2025 - Jessica Gruchot	31
252R030279	Mobil und beweglich	18.11.2025 - Jessica Gruchot	32
252R030280	Hula-Hoop Schnupperkurs	03.09.2025 - Lisa Bartossek	32
252R030281	Hula-Hoop Schnupperkurs	22.10.2025 - Lisa Bartossek	32
252R030282	Hula-Hoop Schnupperkurs	14.01.2026 - Lisa Bartossek	32
252R030284	Hula-Hoop Fit und Flow Level 1	10.09.2025 - Lisa Bartossek	32
252R030285	Hula-Hoop Fit und Flow Level 1	29.10.2025 - Lisa Bartossek	32
252R030286	Hula-Hoop Fit und Flow Level 2	24.09.2025 - Lisa Bartossek	32

252R030287	Hula-Hoop Fit und Flow Level 2	12.11.2025 - Lisa Bartossek	32
252R030288	Hoopdance – Weiterführung	26.11.2025 - Lisa Bartossek	32
252R030290	Hula Hoop für Mamas mit Baby	24.10.2025 - Lisa Bartossek	32
252R030315	Su-Jok - Koreanische Handakupressur	29.10.2025 - M. Pauline Finnerty	34
252R030350	Die Dosis macht das Gift	23.10.2025 - Waltraud Bussmann	34
252R030602	Selbsthypnose mit Suggestionen	29.11.2025 - Regina Moritzen	32
252R030620	Fremdsprache Gesundheit	18.09.2025 - Waltraud Bussmann	36

Sprachen

252R040650	Englisch-Einstufung	30.08.2025 - Christa Geiß	41
252R040658	Englisch A1	01.09.2025 - Tazeen Sadaf Khan	42
252R040660	Englisch A2	01.09.2025 - Tazeen Sadaf Khan	42
252R040662	Englisch A2	08.09.2025 - Rosalie Stratford	42
252R040663	Englisch A2.2	11.09.2025 - Rosalie Stratford	42
252R040675	Englisch B1.1	23.09.2025 - Valeria Duru	43
252R040680	Englisch B1.2	25.09.2025 - Valeria Duru	43
252R040682	Englisch B2	12.09.2025 - Christa Geiß	43
252R040684	Englisch B2	03.09.2025 - Chris Kloppe	44
252R040686	Englisch B2-C2	03.09.2025 - Chris Kloppe	44
252R040687	Englisch C1	12.09.2025 - Christa Geiß	44
252R040688	Englisch C1	11.09.2025 - Christa Geiß	44
252R040830	Französisch A1.2	01.09.2025 - Ute Stäbler	44
252R040831	Französisch A2	06.09.2025 - Nadine Richter	44
252R040836	Französisch C1	11.09.2025 - Sabine Malher	45
252R040949	Italienisch A1/A2	01.09.2025 - G. Wirthmann-Girau	46
252R040950	Italienisch A2.2	11.09.2025 - Christa Geiß	46
252R040952	Italienisch A2	01.09.2025 - G. Wirthmann-Girau	46
252R042231	Spanisch A1	23.09.2025 - Constanza Bravo-Lange	48
252R042233	Spanisch A1.2	18.09.2025 - Betty Sarabia	48
252R042240	Spanisch B2	04.09.2025 - Margarita Voigt-Herrera	49

Veranstaltungen an anderen Orten und online

Gesellschaft

252K010016	Online: Klima und Mensch	08.10.2025 - Latif Moje	6
252K010018	Online: Klima und Gesundheit	04.11.2025 - Julian Weilbacher	6
252K010020	Online: Klima und Digitalisierung	03.12.2025 - Max Bömelburg	6

252K010022	Online: Klima und Konsum	27.01.2026 - Marret Bähr	6
252K010400	Online: Willkommen Hund	11.09.2025 - Brigitte Scheid	7
252K010410	Pilzlehrwanderung Neu-Isenburg	12.09.2025 - Harald Sattler	6
252K010411	Pilzlehrwanderung Neu-Isenburg	25.09.2025 - Harald Sattler	6

252K010412	Kräuter und Heilpflanzen Nieder-Roden	20.09.2025 - Marion Bredemeier	6
252K010505	Online: Kleinkind - häufige Unfallursachen	09.12.2025 - Daniela Kambor	8
252K010510	Online: Kleinkinder und Haustiere	09.09.2025 - Daniela Kambor	8

AUF EINEN BLICK

252K010511	Online: Gefährliche Lebensmittel 23.10.2025 - Daniela Kambor	8
252K010514	Online: Mitbestimmung von Kindern 30.01.2026 - Enikő Batancs	8
252K010516	Online: Tagespflege oder Kita 16.01.2026 - Enikő Batancs	8
252K010702	Schreiben im Museum 12.09.2025 - Karin Walther-Weckmann 10	
252K010801	Philosophie: das Bewusstsein 17.09.2025 - Rüdiger E. Böhle	10
252K010802	Kultur / Ethik: neue Moral 18.09.2025 - Rüdiger E. Böhle	10
252K010916	In diesen grün verhangenen Gängen 20.09.2025 - Winfried B. Sahm	11
252K010917	Kulinarisches Seligenstadt 27.09.2025 - Simone Stillger	11
252K010921	Höchst - 1200-jährige Geschichte 04.10.2025 - Thomas Huth	11
252K010922	Hanau - Die Brüder Grimm-Stadt 22.10.2025 - Thomas Huth	11
252K010923	Der Frankfurter Hauptfriedhof 09.11.2025 - Thomas Huth	11
252K010924	Weihnachten in Frankfurt 07.12.2025 - Simone Stillger	11
252K010930	Das Polizeipräsidium Südosthessen 10.09.2025 - Angela Beike	11
252K010931	Hinter den Kulissen der Alten Oper 12.09.2025 - Ursula Stillger	11
252K010932	Betriebsbesichtigung ANWR GROUP 17.09.2025 - Angela Beike	11
252K010933	ESA Darmstadt 15.09.2025 - Ursula Stillger	12
252K010934	Besuch bei EUMETSAT 26.09.2025 - Ursula Stillger	12
252K010935	Burgruine im Staatspark Wilhelmsbad 30.09.2025 - Ursula Stillger	12
252K010936	Besuch im Kriminalmuseum Frankfurt 07.10.2025 - Ursula Stillger	12
252K010937	Traditionsmetzgerei Fecher 31.10.2025 - Ursula Stillger	12
252K010938	Bait-ul-Wahid Moschee in Hanau 06.11.2025 - Ursula Stillger	12
252K010939	Historische Sternwarte Frankfurt 13.11.2025 - Ursula Stillger	12

252K010940	Das Hofgut Hörstein 19.11.2025 - Angela Beike	12
252K010941	Kunstaussstellung DZ-Bank Frankfurt 04.12.2025 - Ursula Stillger	12

Kultur – Gestalten

252K020103	Hermann Hesse 18.09.2025 - Rüdiger E. Böhle	14
252K020115	Unterwegs mit Ringelnatz 22.10.2025 - Winfried B. Sahm	14
252K020603	Kunstgeschichte: Michelangelo 17.09.2025 - Rüdiger E. Böhle	15
252K020781	Online: Selbstliebe kunsttherap. Methoden 08.11.2025 - Elmira Wilms	17
252K020832	Keramik bemalen 15.11.2025 - Sibylle Haas-Sellner	19

Gesundheit

252K030221	Wanderung Hahnenkamm 27.09.2025 - Michael Barking	31
252K030223	Wanderung Taunus im Winterkleid 24.01.2026 - Michael Barking	32
252K030226	Tanzfitness - Tanz dich fit! 02.09.2025 - Vasilica Kerkhoff	32
252K030335	Hybrid-Vortrag: Suizidprävention 04.12.2025 - Oliver Dodt	34
252K030613	Online: Wie Sie sich besser ärgern! 06.11.2025 - Heike Eva Maria Jänicke ...	37

Sprachen

252K040104	Online: Arabisch A1 25.09.2025 - Taufiek Ghalayini	40
252K040111	Online: Arabisch A1.3 19.09.2025 - Taufiek Ghalayini	41
252K040113	Online: Arabisch A2 15.09.2025 - Taufiek Ghalayini	41
252K040115	Online: Arabisch A2.1 15.09.2025 - Taufiek Ghalayini	41
252K040117	Online: Arabisch A2.2 15.09.2025 - Taufiek Ghalayini	14

252K040629	Online: English for Travellers B1 03.09.2025 - Eva Hippe	43
252K040655	Online: English for Travellers B2 02.09.2025 - Eva Hippe	44
252K040819	Online: Französisch B2.2 02.09.2025 - François Boitelet	45
252K041803	Online: Portugiesisch A1.1 16.09.2025 - Valéria Lisboa	47
252K041902	Russisch A1 01.09.2025 - Anna Novikova	48
252K041908	Russisch B1 01.09.2025 - Anna Novikova	48
252K042008	Online: Schwedisch A2 06.10.2025 - Jona Andreas Golla	48
252K042011	Hybrid-Kurs: Schwedisch B1+/B2 18.10.2025 - Lukas Maurer	48
252K042504	Ungarisch A1 23.09.2025 - Paul Lorenz	49
252K042806	Gebärdensprache Konversationskurs 22.09.2025 - Achim Kreutz	50

Beruf

252K050339	Online: Einführung in die Nutzung von KI 14.10.2025 - Simone Stillger	54
252K050605	Rhetorisches Präsentationstraining 18.10.2025 - Daniel Drews	55
252K050607	Biografiearbeit 31.01.2026 - Petra Knoth-Repp	55
252K050608	Kommunikation Beruf und Alltag 20.09.2025 - Florian Meise	55

Grundbildung

252K070101	ABC-Treff 02.09.2025 - Kira J. Wunsch	56
252K070102	ABC-Treff 25.08.2025 - Chaymaa El Idrissi	56
252K070205	Rechnen Sie mit uns 01.09.2025 - Chaymaa El Idrissi	56
252K070207	Offene Sprechstunde Digitales Leben 18.08.2025 - Ralph Robert Beier	56

Bildungsurlaub (chronologisch)



242K040607	Englisch für den Beruf A1 25.08.2025 - Kim Lina Marcum	41
251K040646	English on the job B1/B2 25.08.2025 - Chris Klopper	43
251K050223	Excel - Grundlagen und Aufbau 25.08.2025 - Christiane Ebinger	53
251K042227	Spanisch B1 22.09.2025 - Monica Vasquez-Tauber ..	49
252K040656	Englisch B2/C1 06.10.2025 - Kim Lina Marcum	44
252K050210	Office-Grundlagen 06.10.2025 - Zisis Basdos	52
252K040607	Englisch für den Beruf A1 13.10.2025 - Kim Lina Marcum	41
252K040641	English on the job B1/B2 13.10.2025 - Chris Klopper	43
252K050226	Word 20.10.2025 - Christiane Ebinger	52
252K050222	Office I Basiskurs 27.10.2025 - Christiane Ebinger	52
252K030650	Systemische Gesprächsführung 03.11.2025 - Brigitte Stapp-Bretsch	38

252K040691	Englisch für den Beruf B1/B1+ 05.11.2025 - Sigrid Barbara Laird	43
252K040903	Italienisch A1 24.11.2025 - E. F. Caramanico Camoni 45	
252K042206	Spanisch A1 24.11.2025 - Monica Vasquez-Tauber ..	48
252K050262	PowerPoint 24.11.2025 - Christiane Ebinger	53
252K050223	Excel - Grundlagen und Aufbau 01.12.2025 - Christiane Ebinger	53
252K030639	Resilienztraining 08.12.2025 - Sabine J. Pütz	38
252K050225	Aufbaukurs Word und Excel 08.12.2025 - Christiane Ebinger	53
252K050261	Outlook 15.12.2025 - Christiane Ebinger	53
252K040608	Englisch für den Beruf A1 05.01.2026 - Kim Lina Marcum	41
252K040643	English on the job B1/B2 05.01.2026 - Chris Klopper	43
252K040614	Englisch für den Beruf A2 12.01.2026 - Kim Lina Marcum	42

252K050227	Word und Outlook 12.01.2026 - Christiane Ebinger	54
252K050632	Auf den Punkt kommen 12.01.2026 - Gabriele Holler	55
252K040624	Englisch für den Beruf B1 19.01.2026 - Kim Lina Marcum	42
252K030631	Raus aus dem Winterblues 26.01.2026 - Gabriele Holler	38
252K030164	Entspannt und kraftvoll 14.02.2026 - Regina Moritzen	26
252K030147	Entspannungs-Potpourri 18.02.2026 - Brigitte Stapp-Bretsch	26
261K042207	Spanisch A1 23.03.2026 - Monica Vasquez-Tauber ..	48
261K050630	Happy Aging 23.03.2026 - Gabriele Holler	55
261K030640	Resilienztraining 29.06.2026 - Sabine J. Pütz	38
261K030138	Innere Stärke 06.07.2026 - Dagmar Funk	29



Geschäftsstelle:
Alte Schule, Rheinstraße 72
63329 Egelsbach

erhältlich. Eine Bestätigung erfolgt nicht, nur bei Kursausfall erhalten Sie rechtzeitig eine Benachrichtigung.

Postanschrift:
Gemeinde Egelsbach/vhs
Freiherr-vom-Stein-Str. 13
63329 Egelsbach
Tel.: 06103 2027636
E-Mail: vhs@egelsbach.de
Internet: www.vhs-egelsbach.de

Junge vhs:
- Englischlernen mit Basteln für Grundschulkinder (3./4. Klasse)
- Filzen
- Eltern-Kind-Yoga
- Schach - ab 12 Jahre
- Pre-Ballett - Ballett - Spitze

Öffnungszeiten:
Mo bis Mi 09.00-12.00 Uhr und
Do 14.00-18.00 Uhr
Leitung: Anke Dimitriou

Leben im Alter:
- Tanzen für die Gesundheit
- Smartphone-Kurse

Anmeldung: Schriftlich ab Ausschreibung der Kurse. Anmeldeformulare sind über das vhs-Büro oder die Homepage

Gesellschaft:
- Farb- und Stilberatung
- Wohnraummietrecht
- Ruhestand-Gestaltung
- Smartphone-Kurse

Kultur und Gestalten:
- Schach für Erwachsene
- Schritt für Schritt zum eigenen Buch
- Schmuckbänder basteln
- Ballett für Erwachsene
- Einzel-Tanztraining für Erwachsene
- Kino-Workshop
- Gitarre fürs Lagerfeuer

Gesundheit:
- Yoga (verschiedene Formen)
- Nordic Walking
- Bodystyling
- Latin Dance
- Pilates - Zumba
- Workshop Gefühle

Sprachen:
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Arbeit und Beruf:
- Körpersprache und Haltung
- High-Heel-Training für Frauen

- Alexander-Technik in Freizeit und Beruf

Angebote der vhs-Musikschule Elementarstufe:
- Musik für Babys (ab 6 Monaten)
- Musik für Kleinkinder (1 ½ – 3 Jahre)
- Musikalische Früherziehung (3 – 6 Jahre)
- Instrumentenkarussell (6 – 10 Jahre)

Instrumentalunterricht:
Blockflöte (Sopran- bis Bassflöte), Klarinette, Trompete, Posaune, Violine, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Klavier, Schlagzeug

Gesangsunterricht:
Rock, Pop & Jazz für Erwachsene

Ergänzungsfächer:
Bandcoaching, Solfeggio, Gehörbildung und Musiktheorie



Geschäftsstelle:
Retzer Straße 1
63512 Hainburg
Tel.: 06182 78095111
Internet: www.hainburg.de
Leitung: Lisa Eyrich

hältlich und kann auf der Webseite der Gemeinde Hainburg abgerufen werden. Alle Kursangebote und Veranstaltungen finden Sie auf www.vhs-hainburg.de

Anmeldung: Eine Anmeldung kann über die Webseite www.vhs-hainburg.de erfolgen oder per Anmeldeformular. Anmeldeformulare sind über die Webseite der Gemeinde Hainburg als Download verfügbar und im Rathaus erhältlich.

Politik, Gesellschaft, Kultur, Gestalten
- Kalligraphie
- Nähen
- Malen und Gestalten
- Workshops zur Kunstgeschichte
- Führungen zu hist. Themen oder Ausstellungsbesuche

Semesterbeginn: 01. September 2025
Ein Programmheft ist bei den Banken, der Buchhandlung „Bücherstube“ und Einkaufsmärkten in der Gemeinde er-

Sprachen:
- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Gesundheit:
- Cardio-Intervall-Training - Functional Workout
- Jumping Fitness
- Full Body Stretch - Rückenfitness
- Wirbelsäulengymnastik
- Pilates - Pilates & Faszientraining
- Gymnastik für den Beckenboden
- Gesundheitsgymnastik
- Stuhlgymnastik
- Osteoporosegymnastik
- Entspannung - Meditation
- Mental Balance - Hatha-Yoga
- Yogilates - Yoga Sanft
- Stuhl-Yoga - Power Yoga
- Qi-Gong - Nordic Walking
- Wild- und Heilkräuterführung
- Entspannung mit Klangschalen

Arbeit und Beruf:
- Smartphone, Tablett und Notebook – was ist für mich das richtige Medium?
- Business Englisch

Junge vhs:
- Kreative Schreibwerkstatt
- Pädagogische Angebote rund um Gestaltung und Natur
- Lesungen und Workshops für Kids

Vorträge:
- Naturkunde
- Vorsorge am Lebensende und Trauerbewältigung
- Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit und Resilienz

Mensch und Umwelt:
- Photovoltaik
- Energie sparen
- Zukunftsfähige Heizsysteme in Kooperation mit der AMU Hainburg
- Workshop „Stressfreie Hundebegegnung“



Geschäftsstelle:
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27
63225 Langen
Tel.: 06103 9104-60
E-Mail: vhs@langen.de
Internet: www.vhs-langen.de

Kultur und Gestalten:
- Linolschnitt
- Gegenständliches und konzeptionelles Zeichnen
- Aquarellmalerei
- Töpfern und Buchbinden für Kinder
- Schachteln bauen
- Körbe flechten aus Altpapier
- Makramee
- Schauspiel und Komödie
- Fotografie
- Stricken

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr,
Mo-Do 13.30-15.30 Uhr
Leitung: Uwe Sandvoß,
Verwaltung: Birgitt Schaaf,
Dagmar Seidel

Gesellschaft:
- Bitcoin
- Philosophie: Der Spaß am Denken
- Heimatkunde

Das Programm der Langener Volkshochschule ist in Langen ausgelegt und kann auf der Internetseite abgerufen werden.
Semesterbeginn: 18. August 2025

Gesundheit und Fitness:
- Yoga

- Tai-Chi - Qigong
- Meditativer Tanz
- Regenerative Klangmassage mit dem Gong
- Heilkräuterspaziergang
- Nordic Walking
- Slow-Jogging
- Body-Styling
- Mobility & Stretch
- Body-Fit - Zumba
- Pool-Billard
- Mittelalterlicher Schwertschaukampf
- Rückenschule
- Fit und Mobil im Alter
- Schwimmschule (Kinderschwimmen, Aqua-Fitness, Aqua-Fitness-Dance, Aqua-Jogging, Kraulcourse, Schwimmtraining für Triathleten)

Sprachen:
- Deutsch als Zweitsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch

- Spanisch
- Arabisch
Arbeit und Beruf:
- Bewerbung leichtgemacht
- Einfach selbstständig machen
- Excel (Anfänger – Fortgeschrittene)

Informationen zum Angebot der Musikschule Langen
Geschäftsstelle:
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27
63225 Langen
Tel.: 06103 9104-70
E-Mail: musikschule@langen.de
Internet: www.musikschule-langen.de
Leitung: Uwe Sandvoß
Verwaltung: Julia Rusche, Carsten Vinson, Amleset Solomon-Marshall, Bernd Sallwey



Geschäftsstelle:

Rathaus, Friedensstraße 20
63165 Mühlheim am Main
Fachbereich IV – Sport, Kultur und Ehrenamt

Sachbearbeitung Volkshochschule

Robin Kaiser, Tel.: 06108 601-605
Nathalie Hoppe Tel.: 06108 601-607
Fax: 06108 601-84611
E-Mail: vhs@stadt-muehlheim.de
Internet: www.muehlheim.de/vhs

Sprechzeiten:

Mo, Di, Do und Fr 08.30-12.00 Uhr und
Di 14.00-17.45 Uhr
Das gesamte vhs-Programm ist unter
www.muehlheim.de/vhs im Internet
einzusehen und herunter zu laden.

Anmeldungen: Anmeldungen werden bei der vhs sowie beim „Zentralen Bürgerservice“ (ZBS), entgegengenommen oder können per Post, Fax oder E-Mail zugesandt werden. **Eine Bestätigung erfolgt nicht.**

Semesterbeginn: ab September 2025, bitte Beginn der einzelnen Kurse beachten unter www.muehlheim.de/vhs. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich.

Angebote für die Generation „50 plus“:

- Sitz-, Geh- & Stehgyrnastik
- Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Bodengymnastik
- Zumba Gold® für junggebliebene Ältere

- Yoga für Senioren:
Gesunde Bewegung ab 55 Jahren

Kreativkurse

- Acrylmalerei

Sport und Gesundheit

- Yoga
- Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
- „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“
- Bewegung muss sein – funktionales Ganzkörpertraining für Ungeübte und Wiedereinsteiger sowie für Fortgeschrittene
- Wirbelsäulengymnastik
- Pilates
- Bodyforming

Sprachen

- Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

- Englisch für Fortgeschrittene
- Spanisch

Musikschule

Hauptstraße 3 (Stadtteil Dietesheim)
Tel.: 06108 76159

Pädagogische Leitung: Boris Kottmann

Verwaltung:

Marion Winter / Nathalie Hoppe

Sprechzeiten Musikschule:

Mo 08.00-14.00 Uhr,
Mi 09.00-15.00 Uhr

Sprechzeiten Rathaus:

Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr und
Mo, Mi und Do 14.00-15.30 Uhr,
Di 14.00-17.45 Uhr



Geschäftsstelle:

Bahnhofstr. 2 / Ecke Frankfurter Str.
63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102 254746
Fax: 06102 6644
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de
Internet: www.vhs-neu-isenburg.de

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 09.00-12.00 Uhr,
nachmittags nur nach vorheriger
Terminvereinbarung

Leitung: Sabine Wershoven

Anmeldung:

Das aktuelle Programmheft liegt in der Geschäftsstelle sowie in öffentlichen Gebäuden der Stadt Neu-Isenburg aus. Bitte besuchen Sie uns auch im Internet, Sie finden dort unser komplettes Programmangebot.

Anmeldungen werden online, per E-Mail oder persönlich in unserer Geschäftsstelle angenommen.

Programmübersicht:

Die vhs Neu-Isenburg bietet Kurse, Tagesveranstaltungen, Wochenendworkshops und Studienreisen zu verschiedenen Themengebieten an. Auf folgende Veranstaltungen möchten wir besonders hinweisen:

Junge vhs:

Astronomie für Kinder, Tastschreiben, Acrylmalen für Kinder, Nähen für Kinder, Fotografieren für Kinder.

Politik-Gesellschaft und Umwelt:

Politischer Frühschoppen, Finanzwissen, Recht im Alltag, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikationstraining, Projektmanagement, Ganzheitliches

Gedächtnistraining, Stil- und Typberatung, Kräuterkunde, Pilzwanderung.

Kultur und Gestalten:

Literatur, Kreatives Schreiben, Kunstgeschichte, Experimentieren mit Acrylfarbe, Aquarellmalen, Dot-Painting, Nähkurse, Töpfen, Goldschmieden, Naturkosmetik, Fotografie, Lightpainting, Djembe-Trommeln.

Gesundheit:

Tanzkurse, Entspannungskurse, Meditation, Healing Gong, Yoga, Tai Chi, Feldenkrais, Qi-Balance, Stretching, Bodystyling, Wirbelsäulengymnastik, Sturzprophylaxe, Einstieg in den Triathlon, Augentraining, Ernährungsberatung, Kochkurse und Whisky-Tasting.

Sprachen:

Integrationskurse, Englisch-, Französisch-, Italienisch- und Spanischkurse.

Beruf und EDV:

PC-Grundlagenkurse, Word, Excel, Powerpoint für Schule/Studium und Beruf, Mehr Sicherheit im Internet

Studienreisen:

Bitte entnehmen Sie unsere Reiseziele dem Internet oder fordern Sie das Programm bei uns an.

Bildungsurlaube:

Rücken stärken – Fit und schmerzfrei in Beruf und Alltag, Inneren Ressourcen stärken mit Resilienz und Qi Gong, Body and Mind. Körperliche und geistige Entspannung, Kommunikation mit NLP – Konflikte vermeiden

Artothek:

Interessierte können sich in unserer Geschäftsstelle Gemälde von Künstlern aus der Umgebung ansehen und gegen einen Beitrag von 5 € ausleihen.



Geschäftsstelle:

Rathaus Obertshausen
Beethovenstraße 2
63179 Obertshausen
Tel.: 06104 703 4114
E-Mail: vhs@obertshausen.de
Internet: www.vhs-obertshausen.de

Musikschule Obertshausen

Tel.: 06104 703 4202
E-Mail: info@musikschule-obertshausen.de
Internet: www.musikschule-obertshausen.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 08.00-12.30 Uhr und
Mi 15.00-18.30 Uhr

Gesellschaft:

- Vorträge: Die 7 Weltwunder der Antike
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Erbrecht
- Wild- und Heilkräuterführung
- Resilienz
- Workshop: Feng Shui

Kultur und Gestalten:

- Nähen
- Pastell – Acryl – Aquarell

- Kalligraphie - Keramik
- Schöner wohnen mit Glas
- Herbst- und Weihnachtsdekorationen

Gesundheit und Sport:

- Klangmeditation
- Augentraining
- Meditation auf dem Stuhl
- Atemtraining
- Workout im Freien
- TaiChi - Silent Hour
- Pilates - Yoga
- Qigong
- Wirbelsäulengymnastik
- Ganzheitlicher Rückenkurs
- Stürze vermeiden
- Stretching
- Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung
- Power Dance
- Funktionales Training

- Wassergymnastik
- Naturkosmetik
- Kochen - Weinseminar

Sprachen:

- Chinesisch
- Deutsch (Alphabetisierung, A1, A2/B1)
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Kinderkurse:

- Schwimmen
- Kochkurs
- Eltern/Kind Bastelkurs

Ausführliches Programmheft kann gerne angefordert werden.



Geschäftsstelle

Kulturring Seligenstadt e.V.
Steinheimer Str. 6
63500 Seligenstadt
Tel.: 06182 3569
Fax: 06182 7836790
E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
Internet: www.vhs-seligenstadt.de
https://www.facebook.com/
VHSSeligenstadt/

Öffnungszeiten:

Di und Do jeweils 09.30-11.30 Uhr
(In den hessischen Schulferien
geschlossen)

Geschäftsführung: Katrin Schmidt-Voigt

Forum vhs:

Kunsthistorischer Vortrag –
Gustav Klimt, Großmeister des Wiener
Jugendstils

vhs-on-Tour:

vhs goes tap dance factory
vhs goes „Atelier proART“ Portrait-
zeichnenkurs

Politik-Gesellschaft-Umwelt

- Vorträge zum Thema Vorsorge/
Erbrecht

Kultur - Gestalten

- Seligenstädter Klosterkonzerte
- Theater macht glücklich
- Floristik

- Aquarell- und Acrylmalerei
- Zeichenkurs (auch für Kinder)
- Kunsthandwerk wie Shibori, Makra-
mée, Seifen- und Kerzengießen
- Fotografie
- Nähkurse für Erwachsene und Kinder
- Percussion
- Lese- und Schreibwerkstatt für Kinder

Gesundheit

- Waldbaden – Kräuterwanderung
- Yoga – Stuhlyoga – Yin Yoga (auch für
Kinder und Teenies)
- Qi Gong
- Pilates
- Ganzkörperworkout
- Selbstverteidigung
- Japanischer Schwertkampf
- Zumba
- internationale Kochkurse, auch
vegetarisch und vegan
- Workshops zu Resilienz

Sprachen:

- Deutsch
- Chinesisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Neugriechisch

Arbeit-Beruf:

- Instagramkurse
- Business English
- Einführung in die künstliche
Intelligenz

vhs Offenbach

Berliner Str. 77, 63065 Offenbach a.M.
Tel.: 069 80653141
Fax: 069 80653144
E-Mail: vhs@offenbach.de
Internet: www.vhs-offenbach.de

vhs Frankfurt

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt
Tel.: 069 21271501
Fax: 069 21271500
E-Mail: vhs@frankfurt.de
Internet: www.vhs-frankfurt.de

vhs Darmstadt - Dieburg

Albinstr. 23, 64807 Dieburg
Tel.: 06071 8812301
Fax: 06071 8812319
E-Mail: vhs@ladadi.de
Internet: www.ladadi.de

vhs Darmstadt

Große Bachgasse 2, 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 132786
Fax: 06151 133260
E-Mail: vhs@darmstadt.de
Internet: www.darmstadt.de/vhs/

vhs Hanau

Ulanenplatz 4, 63452 Hanau
Tel.: 06181 92380-0
Fax: 06181 9238021
E-Mail: fit@vhs-hanau.de
Internet: www.vhs-hanau.de

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau

Hauptstr. 1, 64521 Groß-Gerau
Tel.: 06152 1870-0
Fax: 06152 1870-190
E-Mail: info@kvhsgg.de
Internet: www.kvhsgg.de

vhs Rüsselsheim

Am Treff 1, 65428 Rüsselsheim
Tel.: 06142 832630
Fax: 06142 16894
E-Mail: service@kultur123ruesselsheim.de
Internet: www.kultur123ruesselsheim.de/vhs

Kreisvolkshochschule Bergstraße

Marktplatz 1, 64653 Lorsch
Tel.: 06251 17296-0
Fax: 06251 17296-66
E-Mail: info@kvhs-bergstrasse.de
Internet: www.kvhs-bergstrasse.de

vhs Odenwaldkreis

Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach
Tel.: 06062 70-1731
Fax: 06062 70-1729
E-Mail: vhs@odenwaldkreis.de
Internet: www.vhs-odenwald.de

**Bildungspartner Main-Kinzig GmbH
Volkshochschule**

Frankfurter Str. 30, 63571 Gelnhausen
Tel.: 06051 91679-0
Fax: 06051 91679-10
E-Mail: vhs@bildungspartner-mk.de
Internet: www.bildungspartner-mk.de

vhs Aschaffenburg

Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021 38688-0
Fax: 06021 38688-20
E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de
Internet: www.vhs-aschaffenburg.de





**BILDUNGS-
PUNKT**
Wir schaffen Chancen

Jetzt informieren:

**BERATUNG RUND UM
WEITERBILDUNG UND
BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG**



Im Haus des Lebenslangen Lernens, Frankfurter Str. 160-166,
63303 Dreieich, Montag: 9 – 13 h, Mittwoch: 10 – 14 h

In der Agentur für Arbeit Rodgau, Ludwigstr. 32,
63110 Rodgau, Donnerstag 13 – 17 h

Es erwartet Sie ein kostenloses und individuelles Beratungsangebot.

A	
Abnehmen	33
Achtsamkeit	24ff, 63, 77, 81
Acrylmalerei	16f, 61, 79
Akupressur	34
Alphabetisierung	40, 56
Aquarellieren	16, 60
Arabisch	40f
Aroha®	65
Atem	25ff, 63f, 81f
B	
Backen	35, 61, 85ff
BBP	30, 83
Beckenbodentraining	28, 32, 67, 82f
Beruf	52ff, 62ff, 78, 90
Betriebsbesichtigungen	11f
Betriebssysteme	52, 69
Bewegung	29ff, 65ff, 72f, 79, 81ff
Beziehung	8f, 63, 78
Bildbearbeitung am PC	21
Bildhauerei	80
Bildungsurlaub	26, 29, 38, 41ff, 48f, 62f
Biographiearbeit	55
Bogenschießen	66
Bosnisch	47
C	
Chinesisch	41
Computerkurse	52ff, 90
D	
Dänisch	41
Datenschutz/-sicherheit	54
Deeskalation	34
Demokratie	4
Deutsch	56
Deutsch als Fremdsprache	40, 67, 87
Didgeridoo	22
DISG-Modell	55
DJ (als Beruf)	21
Drehkurse (Töpfern)	18, 61
Drucktechniken	17f
E	
Einbürgerung	40, 67
Eltern	5, 8, 76, 78
Energie	5ff, 86
Englisch	41ff, 68, 87f
Englisch für den Beruf	41ff
Entspannung	24ff, 34, 37, 62ff, 79, 81ff
Erbrecht	4
Ernährung	33ff, 61, 89
Ethik	10
Excel	52f, 90

Exkursionen	6f, 10ff, 59, 62, 76
F	
Familie	8, 76
Farb-/Stilberatung	55, 80f
Fasten	85
Faszientraining	26ff, 30, 82
Feldenkrais®	66
Film	4
Finanzen	4f, 76
Fitness	29ff, 65ff, 73, 82ff
Focusing	38
Fotografie	21, 61
Französisch	44f, 68, 73, 88
Frauenkurse	10, 76, 78, 81, 83f
Führungen	10f, 59, 62, 76
Funktionelles Training	72, 84
G	
Gebärdensprache	50, 62, 65
Gedächtnistraining	31, 77
Gesellschaft	4ff, 59, 76ff
Gesundheit	24ff, 62ff, 71ff, 78, 82ff
Gitarre	21, 80
Grundbildung	56
Gymnastik	30f, 65f, 72f, 82ff
H	
Häkeln	20
Hula-Hoop	32
I	
Ikebana	80
Immobilien	4, 76
Immunsystem	35, 37f, 63, 85
Integrationskurse	40, 67
Internet	52, 54, 69, 90
Italienisch	45f, 69, 88f
J	
Japanisch	46
K	
Kalligraphie	18
Kaufmännische Kurse	54
Keramik	18f, 61
KI (Künstl. Intelligenz)	54
Kinderkurse	26, 75f
Klima	6, 59f
Kochen	35f, 61, 85ff
Kommunikation	8f, 55, 69, 77f
Koreanisch	46f
Kosmetik	62, 81
Kräuter/Wildpflanzen	6f, 61
Kroatisch	47
Kultur	11, 14f, 60, 78f
Kunst- u. Kulturgeschichte	15
Kunsth Handwerk	20, 80
L	
Länderkunde	12
Lesungen	11, 14, 73

Letzte Hilfe	35
Literatur	11, 14, 73
M	
Malen	16f, 60f, 79
Mandalas	61
Massage	25f
Medien(-kompetenz)	52ff, 69, 73, 77, 80, 90
Meditation	24ff, 62ff, 81
Mode	19f, 79f
Musik, Musizieren	21f, 80
N	
Nachhaltigkeit	5f, 59, 76
Nähen	19f, 60, 79f
Natur	6f, 59ff, 64
NLP	37, 78
O	
Office	52ff, 90
Online lernen	6ff, 17, 37, 40f, 43ff, 47f, 54, 56, 66, 69, 77
Osteoporose (Prävention)	72
Outlook	54
P	
Pädagogik	8, 74, 76
Patientenverfügung	4
PC-Grundlagen	52, 90
PEKiP®	76
Persönlichkeitsentwicklung	8ff, 63, 69, 77
Philosophie	10
Pilates	26, 29ff, 67, 84
Pilze	6, 36, 61, 76, 86
Plastisches Gestalten	18f
Politik	4
Polnisch	47
Portugiesisch	47
Präsentation	53ff, 77
Prävention	53f, 84
Programmierung	52
Prüfungen	40, 54, 87
Prüfungstraining Deutsch	40, 87
Psyche	8f, 37, 63, 77, 80
Psychologie	8f, 63, 77
Q	
Qi Gong	25, 29, 65, 71f, 81
R	
Radieren	17f
Rechnen	56
Recht	4f
Reiki	25
Reisen	26, 62
Resilienz	29, 37f, 62f, 78
Rumänisch	47
Russisch	48

S	
Schmuck	20
Schreibwerkstatt	10
Schwedisch	48
Selbstbewusstsein	34, 38, 55, 63, 78
Selbstverteidigung	34
Serbisch	47
Singen	22, 70
Smart-/iPhone	52, 69, 73, 77, 90
Social-Media	36, 54, 69
Soft Skills	55, 69, 77
Spanisch	48f, 69
Speckstein	80
Spiele	60, 66
Spracheinstufung	40f
Stadtkultur	10f, 15
Stimmtraining	22, 64
Stressbewältigung	25f, 38, 63ff
Stretching	25f, 29f, 67, 83
Stricken	79
T	
Tablet/iPad	52, 69, 90
Tai Chi	25
Tanz	14, 65f, 71, 78f
Testament	4
Textiles Gestalten	19f, 79f
Theater	14, 78
Tiere	7
Trauer	9f
Trommeln/Percussion	14, 70
Türkisch	49
U	
Umweltbildung	5ff, 59f
Ungarisch	49
V	
Verbraucherfragen	4f, 76
Vorsorgevollmacht	4
Vorträge	3ff, 14f, 33f, 52, 59, 62, 69
W	
Wald	6f, 60, 64, 76
Wanderungen	31f, 64, 76
Wein	14
Windows	52, 90
Wirbelsäulentraining	26, 29ff, 66, 72f
Word	52ff, 90
Work-Life-Balance	78
X	
Xpert Business	54
Y	
Yoga	26ff, 38, 62ff, 81f
Z	
Zeichnen	17, 61, 79
Zumba®	65f

☐ **vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R

☐ **vhs Dietzenbach**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

☐ **vhs Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

☐ **vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

☐ Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

☐ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

☐ Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt.

Nur für Kurse der **vhs Rodgau**:

Falls vorhanden bitte hier rodgaucard-Nummer eintragen: _____

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. Die Anmeldung ist verbindlich.

☐ **vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R

☐ **vhs Dietzenbach**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

☐ **vhs Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

☐ **vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

☐ Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

☐ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

☐ Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt.

Nur für Kurse der **vhs Rodgau**:

Falls vorhanden bitte hier rodgaucard-Nummer eintragen: _____

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. Die Anmeldung ist verbindlich.

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- ☐ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- ☐ vhs Dietzenbach (Kreisstadt Dietzenbach, Gläubiger-ID DE18DTZ00000018851)
- ☐ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name) BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort Unterschrift

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- ☐ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- ☐ vhs Dietzenbach (Kreisstadt Dietzenbach, Gläubiger-ID DE18DTZ00000018851)
- ☐ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name) BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort Unterschrift

Museum erleben – vor Ort, barrierefrei und interaktiv



Die ehemalige Abtei Seligenstadt, 828 von Einhard, Biograph Karls des Großen, gegründet, ist nahezu vollständig in ihrer barocken Ausprägung erhalten.

Im Konventbau der Klosteranlage werden Rundgänge zur regionalen Kunst- und Kulturgeschichte, zum Leben und Werk des Jugendstildesigners Franz Boeres und zur Tradition der Seligenstädter Perlenhäkelei angeboten. Dem Museum, dessen Träger der Kreis Offenbach ist, sind das Kreismuseum der Heimatvertriebenen und ein Limesinformationszentrum angegliedert.

Öffnungszeiten

Februar – November:
samstags, sonntags und an Feiertagen
11:00 – 17:00 Uhr

Eintrittspreise

Erwachsene 2,00 €
ermäßigt 1,00 €
Familie 5,00 €

RegioMuseum, Klosterhof 2, Seligenstadt,
Tel. 06182 824-199, E-Mail museum@kreis-offenbach.de

Nähere Informationen zu den Terminen: www.kreis-offenbach.de/regiomuseum



Der Kreis Offenbach sucht

Berufsbetreuerinnen & Berufsbetreuer (w-m-d)

Sie sind selbstständig tätig und gestalten Ihren Arbeitsalltag nach eigenen Vorstellungen.

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Sie!

Kreis Offenbach
Fachdienst Gesundheit
Betreuungsbehörde
Telefon 06074 8180-63780
E-Mail betreuungsbehoerde@kreis-offenbach.de
www.kreis-offenbach.de/Berufsbetreuer-gesucht





Kreis Offenbach

Arbeiten beim Kreis Offenbach – familienfreundlich & vielfältig

- flexible Arbeitszeiten
- individuelle Arbeitszeitmodelle
- Homeoffice
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Employee Assistance Program

Wir suchen Absolventinnen und Absolventen
der Fachrichtungen:

Sozialpädagogik
Betriebswirtschaft Soziale Arbeit
Public Administration
Medizin Architektur
Ingenieurwesen Jura **Veterinärwesen**



Mehr über den Arbeitgeber Kreis Offenbach
& alle freien Stellen im Überblick unter
www.kreis-offenbach.de/Karriere