



Volkshochschule
Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2026

Februar bis August



vhs Kreis Offenbach

vhs Dietzenbach

vhs Dreieich

vhs Rodgau

vhs Rödermark

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im Kreis Offenbach



Kreis Offenbach

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach



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



Dr. Angela Beike
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
06103 3131-1332
f.doerner@kreis-offenbach.de



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



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



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



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



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



Jana Güetter
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 Klötzting
Fachbereichsassistenz
Deutsch
06103 3131-1338
b.kloeting@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



Ebbe Volquardsen
Politik, Gesellschaft,
Leitung vhs Rödermark
06103 3131-1340
e.volquardsen@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 Leserinnen und Leser,

die Zukunft ist nicht etwas, das einfach passiert – sie wird von uns gestaltet. Jeder von uns hat die Möglichkeit, aktiv dazu beizutragen, wie die Welt von morgen aussehen wird. Dies beginnt bei kleinen, täglichen Entscheidungen und reicht bis hin zu großen gesellschaftlichen Veränderungen. Die Art und Weise, wie wir heute leben, welche Werte wir vertreten und wie wir mit den Herausforderungen der Gegenwart umgehen, wirkt sich auf das Morgen aus.

An diesem Punkt kommen bereits seit vielen Jahren die Volkshochschulen ins Spiel. Mit ihrem breitgefächerten Angebot unterstützen sie jeden Einzelnen von uns, die persönliche aber auch die gesellschaftliche Zukunft (mit-)zugestalten. Sprachen lernen, gesund kochen, ein Blick hinter die Kulissen von Produktionsbetrieben, sich künstlerisch ausdrücken, sich resilient gegen Stress in Beruf und Alltag machen, Umgang mit PC und Smartphone erlernen und vertiefen, all das sind Beispiele für die breite Veranstaltungspalette, die die Volkshochschulen bieten. Dabei stehen die Teilnehmenden immer im Kontakt mit anderen Menschen, so dass das soziale Miteinander nicht zu kurz kommt. Bei den Volkshochschulen findet jede und jeder etwas, nicht nur bezogen auf die Themen, sondern auch in einem zeitlichen Format, das zu einem selbst passt. Sei es als Einzelveranstaltung am Abend, intensiver Kurs am Wochenende oder unter der Woche sowie ganz traditionell einmal die Woche am Vormittag, Nachmittag oder Abend. Selbst online gibt es Angebote, so dass man sich auch bequem von zu Hause weiterbilden kann.

Blättern Sie im Programm für das Frühjahr und den Sommer und schauen Sie, welche Angebote für Sie am besten passen. Sollten Sie einmal ein Thema nicht finden, scheuen Sie nicht, Kontakt mit dem Team der vhs aufzunehmen, denn jede Anregung ist willkommen. Zu guter Letzt danke allen Beteiligten, die mit Ihrem Engagement dieses Bildungsangebot Jahr für Jahr ermöglichen. So helfen sie uns als Gesellschaft und jeder einzelnen Person, das diesjährige Motto der Volkshochschulen in Deutschland in die Tat umzusetzen: „Zukunftsort vhs: Gemeinsam das Morgen gestalten.“

Herzlichst Ihr



Oliver Quilling
Landrat Kreis Offenbach



Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

vhs Kreis Offenbach	3
mit vhs Dreieich + vhs Rödermark	3
Gesellschaft	3
Kultur – Gestalten	15
Gesundheit	25
Sprachen	41
Arbeit und Beruf	53
Grundbildung	60
Bildungsurlaub	13

vhs Dietzenbach	63
------------------------	----

vhs Rodgau	75
-------------------	----

vhs Egelsbach	91
vhs Hainburg	91
vhs Heusenstamm	91
vhs Langen	92
vhs Mühlheim	92
vhs Neu-Isenburg	92
vhs Oberthausen	93
vhs Seligenstadt	93

Stichwortverzeichnis	94
Anmeldeformulare	95



Impressum

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

Redaktion:
vhs-Leitung und Fachbereichsleitungen der vhs Kreis Offenbach

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

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

Auflage: 22.000



The advertisement features a woman with grey hair wearing large black sunglasses and a bright pink fur-trimmed coat over a zebra-print top. She is holding a black smartphone in her right hand. A blue circular graphic on the left contains the vhs logo. A white callout box to the right of her hand contains the text: "Besuchte 2023 den Kurs „Android-Smartphone für Junggebliebene“." Below the image, text reads: "Die Volkshochschule Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem. Wir bilden die digitale Gesellschaft." At the bottom left is the hashtag "#zukunftsor_vhs" and at the bottom right is the website "www.vhs-kreis-offenbach.de".

INFORMATIONEN | TEILNAHMEBEDINGUNGEN |

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-rodermark.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 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 Teilnahmelisten ist eine verbindliche Anmeldung. Anmeldungen, die bis 5 Werkstage 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 beitritt, 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

Vollzeit Schülerinnen/-schröler, Vollzeit Studentinnen/-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 eingerichtete 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 getätig.

a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn **keine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin** 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 Anmeldekarre 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)

Osterferien: 30.03. – 10.04.2026

Sommerferien: 29.06. – 07.08.2026

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

Semesterende: 31.08.2026

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 aufzuhalten.

Programmhinweise:

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

Das nächste Programm erscheint am

- 03.08.2026 (online)

- 08.08.2026 (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 Programmreich 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

Die Reihe „Forum am Montag“ bietet Vorträge zu Politik, Geschichte, Kunst, Kultur und gesellschaftlichen Herausforderungen und Dynamiken – von Europas Vergangenheit bis zu aktuellen Debatten unserer Zeit. Die Reihe lädt dazu ein, neue Perspektiven zu gewinnen und über drängende Fragen unserer Gegenwart ins Gespräch zu kommen.

Amsterdam und das Goldene Jahrhundert

Des einen Leid ist des anderen Freud, sagt das Sprichwort und hat im Fall der Hafenstädte Antwerpen und Amsterdam geradezu beispielhaft Recht. Ohne die Eroberung Antwerpens, des wichtigsten europäischen Hafens des 16. Jahrhunderts durch die Spanier, wäre Amsterdam wohl nie zur glänzenden Handelsmetropole aufgestiegen, hätte es das „Goldene Jahrhundert“ für die Kultur und die Kunst nicht gegeben. Amsterdams zu Recht gerühmtes, grachtenreiches Stadtbild illustriert bis heute diese glückliche Zeit.

Der Vortrag stellt Amsterdams Werden und einmaliges Stadtbild ebenso vor wie das Kunstschaufen dieser Epoche, deren herausragender Künstler und Chronist der Maler Rembrandt war.

261D010001 vhs Dreieich

Thomas Huth, Kunsthistoriker

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

Mo, 09.02.2026, 19.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

TikTok und die rechtsextreme Mobilmachung

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

261D010002 vhs Dreieich

Lara Franke

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

Mo, 23.02.2026, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei -

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

(tel.) Anmeldung erforderlich

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

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

261D010003 vhs Dreieich

Prof. Dr. Dr. Stephan Grigat

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

Mo, 09.03.2026, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei -

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

(tel.) Anmeldung erforderlich



Grönland im Fokus der Weltpolitik

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

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

261D010004 vhs Dreieich

Ebbe Volquardsen

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

Mo, 23.03.2026, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Brich dein Schweigen! - Hinter jedem Missbrauch steckt ein Gesicht



Die Bekämpfung sexuellen Missbrauchs an Kindern und Jugendlichen ist ein Schwerpunkt polizeilicher Präventionsarbeit in Hessen. Die Folgen für die Betroffenen sind oft schwerwiegend und prägen das gesamte weitere Leben. Gerade deshalb benötigen Kinder und Jugendliche besonderen Schutz, denn häufig können sie sich nicht allein gegen Missbrauch wehren. Viele Taten bleiben im Verborgenen – sei es aus Angst, Scham oder fehlendem Vertrauen. Umso wichtiger ist es, die Gesellschaft für das Thema zu sensibilisieren.

Der Workshop soll das Bewusstsein für die Gefahren sexualisierter Gewalt schärfen und konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzeigen, wie wir Kinder und Jugendliche besser schützen können.

Themen der Veranstaltung: Tatort Internet - Schwachstelle Mensch, Sexualisierte Gewalt, Jugendgefährdung im Netz.

261D010005 vhs Dreieich

Marc Sachs, Christine Maxi

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

Mo, 20.04.2026, 18.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

Teilnahme ab 18 Jahren.

In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Südosthessen, Abteilung Prävention.
(tel.) Anmeldung erforderlich.

Curt Bloch und sein Unterwasser-Kabarett

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

261D010006 vhs Dreieich

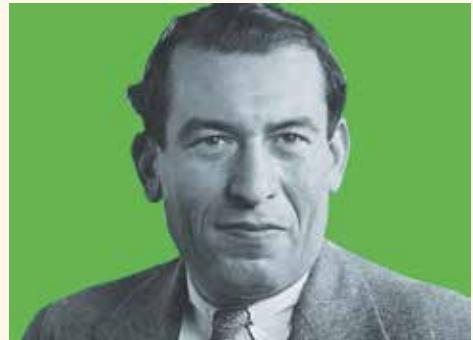
Thilo von Debschitz

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

Mo, 04.05.2026, 18.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich





Verliebt in scharfe Kurven – die barocke Baumeisterdynastie der Dientzenhofer

Sucht man nach einer deutschen Baumeisterfamilie, die mit ihrem Schaffen die gesamte Ära des Barocks abdeckt, wird man unweigerlich auf die Familie Dientzenhofer stoßen. Mit dem 1643 auf einem Einödhof namens Oberulpunkt geborenen Georg Dientzenhofer begann die Karriere der Familie und führte zunächst in die Oberpfalz und nach Franken. In Böhmen und vor allem Prag konnte dann Kilian Ignaz Dientzenhofer mit großartigen Entwürfen zu sinnlich kurvenreichen Raumbildern glänzen und damit einer ganzen Kulturlandschaft zu einem unverwechselbaren Stil verhelfen. Als Kilian Ignaz 1751 starb, hatte der Dientzenhofer-Clan die Pläne für mehr als 250 Bauwerke geliefert. Vom Dom in Fulda über Schloss Weißenstein in Pommersfelden und die berühmte Sankt Nikolaus-Kirche auf der Prager Kleinseite bis hin zur Minoritenkirche im ungarischen Erlau bereicherten die Dientzenhofers einen großen Teil Mitteleuropas mit ihren Werken.

261D010007 vhs Dreieich

Thomas Huth, Kunsthistoriker

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

Mo, 08.06.2026, 19.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich



Pub-Quiz: Europa kurios



Europa steckt voller Überraschungen – und beim Pub-Quiz „Europa kurios“ im Capitol Dietzenbach können Sie sie entdecken! Von skurrilen Gesetzen über ungewöhnliche historische Fakten bis hin zu erstaunlichen Rekorden testen Sie in Teams Ihr Wissen in verschiedenen Kategorien und kämpfen um den Hauptpreis. Egal ob Sie mit Freunden kommen oder allein – alle sind herzlich eingeladen mitzuraten. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend voller Staunen, Spielspaß und Aha-Momente. Gespielt wird in Vierer-Teams; vorherige telefonische Anmeldung erforderlich, entweder als Team mit Namen oder als Einzelperson. Einzelne Teilnehmende finden sich vor Ort zu einem Team zusammen.

261K010010

Dietzenbach, Capitol, Europaplatz 3, Green Windows Pub, UG

Fr, 20.03.2026, 19.00-22.00 Uhr

- Eintritt frei -

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

(tel.) Anmeldung erforderlich

Politik



Vortrag: Kommunalwahlen in Hessen - rechte Parteien im Aufwind?

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

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

261D010009 vhs Dreieich
Sascha Schmidt, Leiter der Abteilung „extreme Rechte/Diskriminierung“ des DGB Hessen-Thüringen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“

Mi, 11.03.2026, 19.00-21.15 Uhr

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

Ihr heißer Draht zur
vhs Kreis Offenbach
06103 3131-1313

Patientinnen- und Patientenverfügung sowie Vorsorgevollmacht

Patientinnen- und Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht, Betreuungsverfügung - wie unterscheiden sich die einzelnen Willenserklärungen? Wer benötigt für welchen Fall welche Erklärung? Welchen Inhalt und welche Form sollte diese haben? Den Teilnehmenden werden Vorschläge hinsichtlich aller drei Verfügungen bzw. Vollmachten unterbreitet. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patientinnen und Patienten, Pflegebedürftige und/oder deren Angehörige.

261R010301

vhs Rödermark

Jörn Breitung, Rechtsanwalt

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Mo, 30.03.2026, 18.00-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erbeten

Erbrecht und Testamentgestaltung

Mit einem Testament bestimmen Sie, was nach Ihrem Tod mit Ihrem Eigentum geschehen soll. Voraussetzung 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 ausreichend Zeit sein, um Fragen zu stellen.

261D010305

vhs Dreieich

Karl-Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt

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

Fr, 20.03.2026, 15.00-18.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

Anmeldung erforderlich



Wohlstand unter der Lupe: Wie sich Vermögen in Deutschland verteilen

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

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

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

261D010315

vhs Dreieich

Björn Beckmann

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

Di, 17.02.2026, 18.00-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank



Bargeld war gestern? Der digitale Euro und die Zukunft unseres Zahlungsverkehrs



Die Art und Weise, wie wir bezahlen, befindet sich im Wandel. Während Bargeld für viele von uns noch immer ein vertrauter Begleiter ist, rückt die mögliche Einführung eines digitalen Euros immer näher. Doch was bedeutet das für uns als Bürgerinnen und Bürger? Wird Bargeld bald der Vergangenheit angehören? Wie sicher ist unser Geld in einer digitalen Welt?

In diesem spannenden Vortrag nimmt Sie ein Experte der Deutschen Bundesbank mit auf eine Reise in die Zukunft unseres Zahlungsverkehrs. Wir erklären, was der digitale Euro ist, wie er funktioniert und welche Vorteile – aber auch Herausforderungen – er mit sich bringt. Ob Sie Bargeld-Fan oder Technik-Enthusiast sind – dieser Vortrag bietet spannende Einblicke und lädt zum Mitdenken und Mitdiskutieren ein.

261D010316

vhs Dreieich

Björn Beckmann

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

Di, 14.04.2026, 18.00-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Bundesbank

Immobilienkauf - gewusst wie!

Sie suchen eine Immobilie zur Eigennutzung oder als Kapitalanlage? Wir klären, welche Immobilie zu Ihnen passen könnte und ob es sich lohnt, sie selbst zu bewohnen oder zu vermieten. Wir schauen uns den Kaufprozess an und was für eine Finanzierung benötigt wird.

Eigenkapital, Zinsbindung, Sondertilgung, Bereitstellungszinse, 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.

261D010318

vhs Dreieich

Stefanie Gorgosch, selbstständige Finanzberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str.

160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“

Mi, 08.04.2026, 18.30-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Mo, 20.04.2026, 18.30-21.00 Uhr

- Eintritt frei -
- (tel.) Anmeldung erforderlich

Financial Education für Frauen

- Das kleine 1 x 1 der Finanzen

„Ach, darum kümmere ich mich später.“ - Der Gedanke ist erst einmal nachvollziehbar. Aber es ist wichtig und lohnenswert, 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.

261D010320 vhs Dreieich

Stefanie Gorgosch, selbstständige Finanzberaterin

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

Do, 30.04.2026, 18.30-21.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich



Workshop für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Finanzbildung

Wie kann man jungen Menschen ab 15 Jahren spielerisch und handlungsorientiert den Umgang mit den eigenen Finanzen beibringen?

Neben den relevanten Themenbereichen von Personal Finance - der Einnahmen-Ausgaben-Rechnung, dem Umgang mit Schulden, Krediten, Lebensrisiken und Versicherungen sowie Sparen und Investieren vor dem Hintergrund von Ertrag und Risiko - wird mit dem „Happy Life Game“ das permanente Treffen von Finanzentscheidungen trainiert. Dabei kommt wie im richtigen Leben auch der Zufall zum Tragen, dessen finanzielle Auswirkungen ausbalanciert werden müssen. Am Ende gewinnt nicht die Person, die das meiste Geld gehortet hat, sondern die, die Erkenntnissen der Glücksforschung folgend, die meisten Glückspunkte sammeln konnte. Dies gelingt jedoch nur, wenn weise Finanzentscheidungen getroffen wurden.

261D010321 vhs Dreieich

Dr. Andrea Maria Pfändler, Diplom-Kauffrau, Diplom-Handelslehrerin, Master of Mediation

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Sa, 13.06.2026, 10.00-14.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

(tel.) Anmeldung erforderlich

Bildungsurlaub:

Finanzwissen für Frauen – selbstbestimmt planen, sicher entscheiden

Wie trägt finanzielle Bildung zur Stärkung gesellschaftlicher Teilhabe bei?

Finanzielle Unabhängigkeit ist ein zentraler Baustein gesellschaftlicher Teilhabe und Gleichstellung. Der Bildungsurlaub richtet sich an Frauen, die ihre finanzielle Situation besser verstehen, reflektieren und gezielt verbessern möchten – heute und mit Blick auf ihre Zukunft. Im Fokus stehen Budgetplanung, Investieren, Altersvorsorge und der selbstbewusste Umgang mit Finanzentscheidungen. Durch interaktive Methoden wie das „Happy Life Game“, praktische Übungen zur Finanzplanung und Reflexion über strukturelle Benachteiligung von Frauen im Wirtschaftssystem werden die Teilnehmerinnen befähigt, ihre finanzielle Handlungskompetenz auszubauen. Gleichzeitig werden politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen thematisiert, die Einfluss auf die finanzielle Lebensrealität von Frauen haben.

261K010360

Dr. Andrea Maria Pfändler, Diplom-Kauffrau, Diplom-Handelslehrerin, Master of Mediation

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

Mo-Fr, 23.02.-27.02.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,-, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

261K010361

Dr. Andrea Maria Pfändler, Diplom-Kauffrau, Diplom-Handelslehrerin, Master of Mediation

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107

Mo-Fr, 03.08.-07.08.2026, 09.00-16.00 Uhr

- Eintritt frei -, 5 Termine, 40 UE

(tel.) Anmeldung erforderlich

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.

261D010411

vhs Dreieich
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater,
Michael Sterker

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

Di, 07.04.2026, 19.00-21.15 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

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 künftigen Ruhestand erleichtern kann.

261D010319

vhs Dreieich

Stefanie Gorgosch, selbstständige Finanzberaterin

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



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 Kohlendioxyd-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 Heizungs-, Wärme und Warmwasser gibt - mit allen Vor- und Nachteilen. Neben den geläufigen werden auch eher unbekannte und innovative Systeme vorgestellt.

261D010412 vhs Dreieich
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater,
Michael Sterker
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str.
160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm
Blume“
Di, 21.04.2026, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

für das Thema Lichtverschmutzung sensibilisieren und fit machen für mehr Nachtschutz und Lebensqualität.

261D010414 vhs Dreieich
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater, Michael
Sterker
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str.
160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm
Blume“
Di, 05.05.2026, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(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 praxisnahe Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Begrüßen Sie mit uns die Expert*innen 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 Eigenanbau

In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Permakultur vermittelt – von ihrem Ursprung bis hin zu den zentralen Gestaltungsprinzipien. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon leicht selbst umgesetzt werden können. Der Beitrag ist empfehlenswert für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

261K010415
René Franz
online
Mo, 24.02.2025, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Wohngebäude energetisch sanieren

Wie reduziere ich sinnvoll die Wärmeverluste eines Wohngebäudes? Im Vortrag werden die Wärmeverluste bei einem Gebäude aufgezeigt, die für ein behagliches Wohnen durch die Heizungsanlage auszugleichen sind. Es werden Maßnahmen thematisiert, mit denen Verluste reduziert werden können und gezeigt, 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.

261D010413 vhs Dreieich
Horst Winter, Wohngebäude-Energieberater,
Michael Sterker
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str.
160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm
Blume“
Di, 28.04.2026, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Klima und Konsum

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

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

252K010022
Marret Bähr
online
Di, 27.01.2026, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich

Online-Vortrag: Klima und Kultur

In ihrem Vortrag zeigt Franziska Mohaupt, wie Kultureinrichtungen mehr als nur Orte der Kunst sein können – sie haben das Potenzial, gesellschaftlichen Wandel aktiv mitzugestalten. Franziska Mohaupt veranschaulicht, wie Klimaschutz in den Alltag von Kultureinrichtungen integriert werden kann, sei es durch nachhaltige Strukturen, ressourcenschonende Arbeiten oder durch thematische Impulse in der Programmarbeit.

261K010416
Franziska Mohaupt
online
Mi, 18.03.2026, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Klima und Beteiligung

Dr. Jonathan Seim wird in seinem Vortrag darüber sprechen, wie wir in unserer Gemeinde konkret zum Klimaschutz beitragen können – beim Einkauf, in Initiativen oder an der Wahlurne. Er gibt einen Überblick über verschiedene Handlungs- und Beteiligungsmöglichkeiten, ordnet sie systematisch ein und veranschaulicht sie mit Praxisbeispielen. Der Vortrag lädt dazu ein, eigene Ideen zu entwickeln und gemeinsam vor Ort wirksam zu werden.

261K010417
Jonathan Seim
online
Mi, 29.04.2026, 18.00-19.30 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Licht aus! Sterne an!

Durch moderne LED-Leuchten sinkt theoretisch der Stromverbrauch für die Beleuchtung. Allerdings werden die Einspareffekte durch Rebound-Effekte teilweise zunichte gemacht. Eine Nebenwirkung ist, dass immer mehr Leuchten auch dort eingesetzt werden, wo bisher gar keine Beleuchtung vorhanden war. Resultat: Lichtverschmutzung eine Belastung für Mensch und Natur. Es wird öfter, mehr, länger und bunter beleuchtet mit entsprechenden Auswirkungen auf Tierwelt, Ortsbild, Nachbarschaft, Klima und Sternenhimmel. Auf kommunaler Ebene ebenso wie bei politischen Entscheidungsträgern, Planern oder Naturschutzverbänden fehlt es an Strategien beim Umgang mit Kunstlicht. Dieser Vortrag soll



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



Online-Vortrag: Klima und Psychologie

Was treibt jede*n Einzelne*n an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer – trotz positiver Einstellungen und bereits vorhandenem Wissen? Diese Fragen treiben Einige um! Mit einem Blick auf Erkenntnisse aus der Umweltpsychologie vermitteln wir in diesem Workshop Wissen und praktische Ansätze, um Menschen besser zu verstehen und so Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.

261K010418

Anna-Sophie von Agris

online

Do, 07.05.2026, 18.00-19.30 Uhr

gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Online-Vortrag: Klima und Finanzen

In seinem Vortrag erläutert Michael Herte von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, warum immer mehr Menschen bei Geldanlagen neben Rendite und Sicherheit auch Klima- und Umweltschutz berücksichtigen. Er zeigt, welche Chancen nachhaltige Finanzprodukte bieten, worauf Verbraucher*innen achten sollten und wie sich Greenwashing oder problematische Angebote vermeiden lassen. Der Vortrag gibt Orientierung und macht klimabewusstes Anlegen greifbar.

261K010419

Michael Herte

online

Mi, 03.06.2026, 18.00-19.30 Uhr

gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen in Nieder-Roden kennen lernen

Johanneskraut, Blutwurz, Gänsefingerkraut und viele andere Heilpflanzen bieten Ihnen Unterstützung bei Gürtelrose, Halsschmerzen, Durchfall, Fußpilz oder bei Krämpfen.

Auf einem landschaftlich reizvollen Spaziergang lernen Sie schmackhafte Wild- und Heilkräuter 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 Schreibbrett, Stift und Lupe mitbringen.

261K010420

Marion Bredemeier, Phytotherapeutin, Dipl.-Ing. Landespfllege

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

Fr, 12.06.2026, 16.30-18.30 Uhr

€ 17,- inkl. Kursmaterial, 1 Termin, 3 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Wildkräuter entdecken und genießen im Frühjahr

Kräuter suchen, entdecken und wertvolle Inhaltsstoffe erfahren. Auf einer Wanderung mit der erfahrenen Kräuter-Expertin Angelika Tank erfahren Sie die Unterscheidungsmerkmale essbarer und giftiger Pflanzen und darüber hinaus jede Menge Wissenswertes über ihre Zubereitung, Haltbarkeit und die verschiedenen Anwendungen. So entdecken Sie die Schätze der Natur beinahe direkt vor Ihrer Haustür! Einige Gerichte stellen die Kursteilnehmenden selber her.

Bitte mitbringen: Messer, Korb, Trinkwasser

261R010414

Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnhof, Dieburger Str. 9-11, Treffpunkt unten vor dem Eingang

Sa, 21.03.2026, 14.00-17.00 Uhr

€ 11,- (sowie € 6,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE

261R010415

Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnhof, Dieburger Str. 9-11, Treffpunkt unten vor dem Eingang

Sa, 25.04.2026, 12.00-15.00 Uhr

€ 11,- (sowie € 6,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE

Erlebnistag mit Kräutern im Sommer

In Gärten und auf Wiesen wachsen viele Wildkräuter, deren Nutzen heute wenige kennen. Bei dieser sommerlichen Kräuterwanderung im Raum Ober-Roden sollen die Teilnehmer mit dem richtigen Blick die Schätze der Natur erkennen. Unsere Beikräuter geben uns so viele wertvolle Stoffe, die man einfach erfahren sollte.

Unser Ziel: Erkennen von Kräutern, ihre Zubereitung und die Haltbarkeit

Bitte mitbringen: Messer, Korb, Trinkwasser

261R010416

Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnhof, Dieburger Str. 9-11, Treffpunkt unten vor dem Eingang

Sa, 18.07.2026, 10.00-13.45 Uhr

€ 14,- (sowie € 6,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE

Pädagogik, Eltern und Familie

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

gebührenfrei

(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

gebührenfrei

(tel.) Anmeldung erforderlich



Diversity - Gender - Interkulturalität



Filmreihe

Die Filmreihe ist eine Kooperation des Frauenbüros Dreieich mit dem Evangelischen Dekanat Dreieich-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

• **Emilia Perez / Mi, 14.01.2026**• **Flow / Mi, 11.02.2026**• **The Woman King / Mi, 11.03.2026**

Schreiben im Museum - Sich selbst in Kunst und Schrift entdecken

Ein Schreibkurs für Frauen

Angeregt durch die Betrachtung ausgewählter Kunstdokumente 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.

Treffpunkt: im Eingangsbereich des Museums

Bitte mitbringen: Schreibheft DIN A4, Notizblock und Schreibmaterial

261K010702

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Psychotherapeutin, Pädagogin

Frankfurt a. M., Städelisches Kunstinstitut, Schauspielkai 63

Fr, 13.02., 06.03., 27.03., 24.04. und 22.05.2026, 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

261R010701

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Psychotherapeutin, Pädagogin

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

Sa, 22.02., 22.03., 26.04., 24.05. und 28.06.2026,

15.00-18.00 Uhr

€ 108,-, 5 Termine, 20 UE

Kreative Sommerschreibwerkstatt für Frauen

Ausflüge in die nähere Umgebung - mit dem Auto und zu Fuß - laden ein zum Unterwegs-Sein, zum Verweilen, Staunen und Schreiben. Elemente aus dem creative writing geben Anstoß schreibend im Fluss zu sein. Für Sprach- und Naturbegeisterte, die spielerisch Skizzen, Geschichten, Gedichte - gereimt und ungereimt - entwickeln möchten. Mitfahrgelegenheiten werden organisiert.

Bitte mitbringen: Schreib- und Buntstifte, DIN A4 und DIN A6 Heft und evtl. Schreibunterlage

261R010704

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Psychotherapeutin, Pädagogin

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

Mi, 01.07., 08.07., 15.07. und 22.07.2026,

19.00-22.00 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 16 UE

Bei Anmeldung bitte angeben, ob eine Mitfahrgelegenheit möglich ist.

Bildungsurlaub: Autobiografisches Schreiben auf Sylt für Frauen



Eine Reise ans Meer, an den Ursprung allen Lebens, um schreibend die eigene Lebensgeschichte auf dem Hintergrund des Zeitgeistes auszuleuchten, sie im Spiegel der Natur neu zu entdecken und Zukunftsvisionen zu entwickeln.

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

262K010708

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Psychotherapeutin, Pädagogin

Kampen (Sylt), Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9

Sa-Sa, 31.10.-07.11.2026, Eigene An- und Abreise!

€ 472,-, 8 Tage, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bitte Faltblatt mit näheren Informationen unter 06103 3131-1313 anfordern. Sobald das Faltblatt digital vorliegt, steht es auch zum Herunterladen auf der Homepage zur Verfügung.

Philosophie / Ethik

Philosophie; Sprache und Bewusstsein

Der Gebrauch der Sprache ist triviale Gewohnheit: sprechen und hören. Etwas diffiziler bis ziemlich volatil wird es aber, wenn es um Sinn und Zweck von Sprechen und Hören geht: das Verstehen! Was der Sprechende sagt und was der Hörende als das hört und versteht, was der Sprechende sagt, fällt des Öfteren auseinander: mal mehr, mal weniger dissonant, aber doch immer so, dass wir es „ein Missverständnis“ nennen und dann per näherem Bedenken doch zum Verständnis in der Sache aufheben können.

261K010801

Dr. Rüdiger E. Böhle

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

Mi, ab 04.03.2026, 20.00-21.30 Uhr

€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Kultur/Ethik; brauchen wir eine neue Moral

Im Anblick der mannigfachen Dissonanzen und Zerwürfnissen in unsrer Gesellschaft – in der Spannweite von selbstverständlichem Lügen bis hin zu Verbreitung von Verschwörungsiediologien, 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!

261K010802

Dr. Rüdiger E. Böhle

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

Do, ab 05.03.2026, 18.15-19.45 Uhr

€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

261D010918

vhs Dreieich

Ursula Hubert

Dreieich (Sprendlingen), Treffpunkt HLL, Frankfurter

Str. 160-166

Mi, 02.09.2026, 14.00-17.45 Uhr

€ 40,- inkl. Kostproben, 1 Termin, 5 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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 Genusskultur der Stadt, gepaart mit einem informativen Spaziergang durch die Gassen.

261K010920

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin

Seligenstadt, Treffpunkt Marktplatzbrunnen

Sa, 28.03.2026, 10.00-12.00 Uhr

€ 20,- (sowie € 7,- für Kostproben direkt bei der

Kursleitung zu zahlen)

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Klatsch, Heimarbeit und altes Handwerk

- Kostümführung mit Gisela

Die Seligenstädterin Gisela kennt ihr Städtchen in und auswendig. Sie erinnert sich noch gut daran, als sie zum ersten Mal die ehemaligen Abteigebäude betreten durfte. Gisela entführt die Besucher in die erste Hälfte des 19. Jahrhunderts, als das Kloster bereits aufgelöst war und das Areal für neue Nutzungen geöffnet wurde. Wissenswertes rund um Alltag, Ernährung und Handwerkskunst, wie die Perlenhäkelei, erzählt sie in einem kurzweiligen Spaziergang durch Altstadt und Kloster.

261K010921

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin

Seligenstadt, Treffpunkt Marktplatzbrunnen

So, 26.04.2026, 14.30-16.00 Uhr

€ 10,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Handel - Messen - Fair Trade

Wo Menschen zusammenkommen, werden Waren gehandelt. Das war und ist in Seligenstadt nicht anders. Allerdings denkt man hier nicht sofort an eine Handelsmetropole, doch auch die beschauliche Kleinstadt weiß einiges über Waren, Zölle, Münzen und Waagen zu berichten. In Kooperation mit dem Weltladen Seligenstadt besuchen wir verschiedene Handelsplätze und gehen der Frage nach, wie aus römischen Rindern damals sizilianische Olivenpaste werden konnte.

261K010922

Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin

Seligenstadt, Treffpunkt Marktplatzbrunnen

Sa, 30.05.2026, 10.00-11.30 Uhr

€ 10,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Führungen / Stadtkultur



© Gentle Bunny - AdobeStock.com

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

261D010917

vhs Dreieich

Ursula Hubert

Dreieich (Sprendlingen), Treffpunkt HLL, Frankfurter

Str. 160-166

Mi, 20.05.2026, 14.00-17.45 Uhr

€ 40,- inkl. Kostproben, 1 Termin, 5 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Offenbach - so nah und doch so unbekannt

Offenbach ist kein Florenz am Main und keine Stadt für einen erbaulichen Sonntagsausflug. Es ist eine spröde kleine Großstadt vor den Toren des übermächtigen Frankfurts. Bei einem Rundgang durch das Zentrum Offenbachs werden wir die Erfolgsgeschichte der einstigen Residenz der Renaissance über den Boom der Gewerbe dank der zugezogenen Hugenotten im 18. Jahrhundert bis hin zur aufblühenden Industriemetropole des 19. Jahrhundert nachzeichnen.

261K010924

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Offenbach, Eingang Franz.-ref. Kirche, Herrnstr. 66, Nähe S-Bahn-Station Offenbach Marktplatz

Mi, 25.03.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Vom Römerberg zum Maa – Mit Stoltze durch die Frankfurter Innenstadt

An und in der Nähe ihrer Schauplätze gelesen und erläutert, erhalten Friedrich Stoltzes Gedichte und Geschichten noch einen zusätzlichen, besonderen Reiz. Inmitten der lebendigen Szenerie eines Stadtsamstags zwischen Römer, Dom und Main, kommt die theatralische Qualität von Stoltzes humoristisch-satirischer Wortkunst zumal im Dialekt besonders gut zur Geltung. Sprachhistorische und kulturgeschichtliche Erläuterungen ergänzen die Textvorträge.

261K010925

Winfried B. Sahn

Frankfurt, Römer; Treffpunkt Eingang Römer

Sa, 30.05.2026, 15.00-17.00 Uhr

€ 5,- (Barzahlung vor Ort)

(tel.) Anmeldung erforderlich



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 Grußarkaden des Klassizismus ausgehend nicht nur den Wandel der Stile kennenlernen, sondern auch vor mancher Grabstätte prominenter Frankfurter verweilen.

261K010926

Thomas Huth, Kunsthistoriker

Frankfurt, Hauptfriedhof, Altes Portal, Eckenheimer Landstr. 188

So, 08.03.2026, 10.30-12.00 Uhr

€ 10,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Stadtführung Mainz: Dom, Altstadt und Gutenberg

Erleben Sie 2000 Jahre Geschichte in Mainz – der Stadt der Römer, des Buchdrucks und des berühmten Doms. Wir schlendern durch verwinkelte Altstadtgassen zum mächtigen, 1000-jährigen Dom und entdecken das Erbe von Johannes Gutenberg, dessen Erfindung die Welt veränderte. Eine Zeitreise durch die Jahrhunderte mit eindrucksvollen Spuren der Vergangenheit.

261K010927

Gislinde Saul-El Weshahy

Mainz, Eisenturm, Rheinstr. 59, gegenüber der Rheingoldhalle

Di, 12.05.2026, 10.00-11.30 Uhr

€ 10,-, 1 Termin, 2 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Russische Kirche und Neroberg in Wiesbaden

Eine Tour zum Neroberg bietet traumhafte Ausblicke über Wiesbaden, einen Spaziergang durch die Natur und die prachtvolle Russisch-Orthodoxe Kirche. Dort erfahren Sie die bewegende Liebesgeschichte von Elisabeth und Adolf – ein Ausflug voller Romantik, Kultur und unvergesslicher Eindrücke hoch über der hessischen Landeshauptstadt

261K010928

Gislinde Saul-El Weshahy

Wiesbaden, Neroberg, Russische Kirche auf dem Neroberg

Fr, 19.06.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 10,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Betriebsbesichtigungen

Das DHL Paketzentrum – ein Blick hinter die Kulissen

Das DHL Paketzentrum der Deutschen Post zählt zu den größten Paketzentren Deutschlands. Es ist eines von bundesweit 38 Paketzentren. In Obertshausen beschäftigt die Deutsche Post DHL rund 700 Mitarbeiterinnen und bearbeitet jeden Werktag etwa 440.000 Paketsendungen.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk oder Sicherheitsschuhe. Die Führung ist nicht barrierefrei, Personen mit Gehhilfen o. ä. dürfen aus Sicherheitsgründen nicht teilnehmen.

261K010930

Dr. Angela Beike

Obertshausen, DHL-Paketzentrum, Herbäcker 11

Di, 10.02.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Parkmöglichkeit und Treffpunkt auf dem Mitarbeiterparkplatz.

Das Amtsgericht Seligenstadt – ein Blick hinter die Kulissen

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

261K010931

Dr. Angela Beike

Seligenstadt, Amtsgericht, Klein-Welzheimer Str. 1

Di, 24.02.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

„90 Minuten Eintracht“

- Führung durch Museum und Stadion

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

261K010932

Dr. Angela Beike

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

Mi, 04.03.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Anmeldeschluss: 20.02.2026

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 Zwillingssmodell 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 12.45 Uhr und bringen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit. Da die Führung teilweise im Freien stattfindet, bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk tragen. Große Taschen oder Rucksäcke sind nicht erlaubt.

261K010933

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

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

Fr, 06.03.2026, 13.00-14.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mindestalter 16 Jahre. Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Nationalität an.



Voll im Trend: E-Bikes von Riese und Müller

Der weltweit agierende Premium E-Bike-Hersteller Riese und Müller sieht sich als Macher der Mobilität von Morgen und entwickelt Lösungen für eine positive Verkehrswende. Schon früh haben sie das riesige Potenzial von E-Bikes für die Alltagsmobilität erkannt. Den Grundgedanken „Das E-Bike als Autoersatz“ setzen sie mit zahlreichen Modellen wie Tiefeinsteiger oder Cargo-Bikes um. Nutzen Sie die Möglichkeit zur Betriebsbesichtigung in Mühlthal, wo die Innovationen auf zwei Rädern zuhause sind.

261K010934

Ursula Stillger, Kulturmanagerin
64367 Mühlthal, Am Alten Graben 2

Fr, 13.03.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Besuch in der Backstube der Bäckerei Weller

Seit 1950 werden in der Bäckerei und Konditorei Weller nur regionale Zutaten mit viel Liebe zum traditionellen Handwerk verarbeitet. Auch heute noch erfolgt die Produktion von Brot und Brötchen im klassischen Familienbetrieb ohne industriell vorgefertigte Teige. Nutzen Sie die Gelegenheit, in der Backstube Bäckermeister Weller über die Schulter zu schauen und erfahren Sie alles über die Tradition und die Leidenschaft, die in jeder Backware steckt.

261D010935 vhs Dreieich

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Dreieich, Bäckerei Weller, Dieselstr. 11

Di, 17.03.2026, 09.00-10.30 Uhr

€ 15,-, 1 Termin, 2 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Von der Pulverfabrik zum Forschungsstandort - Blick in das Evonik Konzernarchiv

Der Industriepark Wolfgang blickt auf eine 150-jährige Geschichte zurück - und damit auf ein breites Spektrum industrieller Arbeitswelten. Das wertvolle Gedächtnis der Firma Evonik bildet das Konzernarchiv. Anhand der gezeigten Archivalien erhalten Sie spannende Einblicke z.B. zu den Arbeitsbedingungen und der Entwicklung des Konzerns. Tauchen Sie ein in 180 Jahre deutsche Chemie- und Industriegeschichte. Die Räumlichkeiten sind nicht barrierefrei. Ein Parkhaus ist vorhanden.

Bitte bringen Sie Ihren Ausweis mit.

261K010936

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Hanau, Evonik Industries, Rodenbacher Chaussee 4

Di, 24.03.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Geburtsdatum an, da wir dieses vorab an die Firma Evonik melden müssen.

Anmeldeschluss: 06.03.2026

(K)ein Tabuthema: Das Krematorium Oberthausen

Der Tod und die Bestattung wurden in unserer Gesellschaft lange Zeit als Tabuthema behandelt. Inzwischen ist hier jedoch ein deutlicher Wandel erkennbar. Zunehmend setzen sich die Menschen mehr und mehr zu Lebzeiten gedanklich mit dem Sterben auseinander. Neben der klassischen Erdbestattung wird immer häufiger eine Feuerbestattung gewünscht. Bei dieser Führung erhalten Sie umfassende Informationen zur Einäscherung sowie über die Abläufe und Vorschriften in einem Krematorium.

261K010937

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Oberthausen, Krematorium im Birkengrund

Do, 07.05.2026, 15.30-17.00 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.

261K010938

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Seligenstadt, Aschaffenburger Str. 31, Am Löffeltrinkerplatz

Fr, 17.04.2026, 15.00-16.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Zu Besuch bei den Kickers Offenbach

Sie wollten schon immer mal den Bieberer Berg von einer anderen Seite sehen und in die Geschichte von Kickers Offenbach eintauchen? Das Stadion öffnet an diesem Tag die Tore für exklusive Einblicke hinter die Kulissen, zu denen Gäste sonst keinen Zugang haben. Gemeinsam besuchen wir in einer etwa 60- bis 90-minütigen Tour unter anderem die Spielerkabine oder die VIP-Bereiche.

261K010939

Dr. Angela Beike

Offenbach, Stadion, Waldemar-Klein-Platz 1,

Mo, 20.04.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Die Imkerei auf dem Schwedenhof

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

261K010940

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Hainburg (Klein-Krotzenburg), Schwedenhof, Triebweg 21

Fr, 08.05.2026, 15.00-16.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Die Autobahnmeisterei Rodgau

Haben Sie schon mal eine Autobahnmeisterei besucht? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu. Erfahren Sie, welche Aufgaben die Mitarbeiter haben und welche Fahrzeuge ihnen dafür zur Verfügung stehen. Wie wird die Verkehrssicherheit gewährleistet und für welchen Bereich ist die Autobahnmeisterei Rodgau eigentlich zuständig? Diese und weitere Fragen werden bei unserem Besuch gerne beantwortet.

261K010941

Ursula Stillger, Kulturmanagerin

Rodgau (Weiskirchen), Autobahnmeisterei, Häuser Weg 60

Di, 19.05.2026, 15.00-16.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Der Alnatura Campus in Darmstadt

Auf einem ehemaligen Kasernengelände im Südwesten Darmstadts entstand der neue Alnatura Campus. Herzstück des 55.000 Quadratmeter großen Geländes ist die Alnatura Arbeitswelt. Sie ist europaweit das größte Bürogebäude, dessen Außenfassaden aus Lehm gebaut sind. Der Leitgedanke von Alnatura „Sinnvoll für Mensch und Erde“ ist hier zur Gestalt geworden. Die Nähe zur umliegenden Natur und die nachhaltige Nutzung vorhandener Ressourcen sind wesentliche Elemente des Gebäudes, das verschiedene Auszeichnungen erhalten hat.

261K010942

Dr. Angela Beike

Darmstadt, Mahatma-Gandhi-Str. 7, Treffpunkt: Haupteingang von dem Restaurant Tress Brüder „Vegi“

Mo, 15.06.2026, 14.00-15.30 Uhr

€ 15,-

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Sie finden uns auch

im Internet unter:

www.vhs-kreis-offenbach.de



Im Gespräch mit Ebbe Volquardsen, neuer Fachbereichsleiter Politik und Gesellschaft und Leitung der vhs Rödermark



Wie sind Sie zur vhs Kreis Offenbach gekommen?

Ich bin in Schleswig-Holstein nahe der dänischen Grenze aufgewachsen und habe nordische Sprachen und Kulturgeschichte studiert und später unterrichtet. Dadurch bin ich früh mit der skandinavischen Idee des lebenslangen Lernens in Berührung gekommen: dem Verständnis von Bildung als demokratische Lebensform.

Daran fasziniert mich die Vorstellung, dass Demokratie nicht im Parlament beginnt, sondern in der Volksbildung: in Dialog, Persönlichkeitsentwicklung, Gemeinschaft und der Befähigung, sich als mündiger Bürger einzubringen. Diese Haltung hat meine berufliche Laufbahn geprägt.

Als ich nach Jahren im Ausland nach Deutschland zurückkehren wollte, war es daher naheliegend, mich in Richtung Volkshochschule zu orientieren – denn hier finde ich genau diese Verbindung aus gesellschaftlicher Verantwortung, Offenheit und lebenslangem Lernen wieder.

Was haben Sie vorher getan?

Nach Stationen an deutschen Universitäten war ich zehn Jahre an der Universität Grönlands tätig. Dort habe ich junge Inuit in Geschichte, Anthropologie und Kulturwissenschaften unterrichtet – meist auf Dänisch, das für viele von ihnen eine Fremdsprache war. Die meisten waren Akademiker der ersten Generation. Zudem habe ich den Studiengang Kultur- und Gesellschaftsgeschichte geleitet und zusammen mit Kolleginnen und Studierenden weiterentwickelt. Nach Grönland führte mich mein Interesse an der skandinavischen Kolonialgeschichte: ein Thema, das damals noch randständig war, heute aber hochrelevant ist. Im Zentrum stand schon damals die Frage, wie sich kollektive Selbstbilder kritisch hinterfragen lassen – gerade dann, wenn sie – wie das dänische – lange primär positiv besetzt waren.

Grönland hat mich gelehrt, die Perspektive zu wechseln und die Welt aus der Sicht anderer zu betrachten. Die Fähigkeit zum Perspektivwechsel ist anspruchsvoll und fällt vielen Menschen schwer. Doch sie ist – davon bin ich überzeugt – zentral, um die sozialen und internationalen Konflikte unserer Gegenwart besser zu verstehen. Für diese Erfahrungen bin ich dankbar, weil sie meine Arbeit bereichern: gerade dort, wo es um Verständigung, Dialog, kulturelle Sensibilität und gemeinsame Lernprozesse geht.

Welches Erlebnis hat Sie besonders geprägt?

Nicht ein einzelnes Erlebnis, aber ganz sicher die letzten Jahre in Grönland. Dort konnte ich aus nächster Nähe miterleben, wie eine postkoloniale Gesellschaft einen mentalen Dekolonisierungspro-

zess durchlief: wie vertraute Geschichts- und Gesellschaftsbilder hinterfragt werden, wie kollektive Traumata sichtbar werden und wie neue eigene Erzählungen entstehen.

Gleichzeitig rückte das Land in einer Weise ins Zentrum der Weltöffentlichkeit, wie es vorher kaum vorstellbar gewesen wäre – aufgrund des Klimawandels, der internationalen Konkurrenz um kritische Rohstoffe, der globalen Sicherheitslage und nicht zuletzt Donald Trumps offen formuliertem Wunsch, Grönland in den amerikanischen Einflussbereich zu ziehen. Diese Gleichzeitigkeit – ein innerer gesellschaftlicher Umbruch und eine äußere geopolitische Aufmerksamkeit – war äußerst intensiv. Und sie führte dazu, dass ich mich plötzlich in der Rolle eines Experten wiederfand, dessen Spezialwissen nun wöchentlich, teils täglich, von internationalen Medien eingeholt wurde.

Das hat mich geprägt: in meiner Wahrnehmung sozialer Prozesse, im Verständnis für verletzliche Gemeinschaften und im Blick auf die globalen Verflechtungen, die unser Leben bestimmen. Im Frühjahr werde ich in einem Vortrag an der vhs Kreis Offenbach darüber sprechen.

Welches sind Ihre Aufgaben bei der Kreis-vhs?

Ich verantworte den Fachbereich Gesellschaft, Politik und Geschichte. Dazu gehört, neue Kursangebote zu entwickeln, das Kursleiternetzwerk zu pflegen und zu erweitern, Veranstaltungen und Kooperationen zu planen sowie Projekte zu begleiten. Außerdem bin ich Ansprechpartner für Bürgerinnen und Bürger, Vereine und Institutionen, die mit der vhs zusammenarbeiten möchten.

Meine Aufgabe besteht darin, die inhaltliche Richtung zu setzen und zugleich offen zu bleiben für Impulse aus der Region. Die vhs ist ja keine Bühne, auf der wir etwas „aufführen“, sondern ein Ort, an dem Inhalte gemeinsam mit den Menschen entstehen. Deshalb gehört zur Programmentwicklung auch eine kontinuierliche Bedarfserhebung: Was bewegt die Menschen im Kreis? Welche Themen fehlen? Wo entstehen neue Potenziale? Diese Fragen möchte ich gemeinsam mit Kolleginnen, Kursleitenden und Teilnehmenden weiter erschließen. Darauf hinaus leite ich die Zweigstelle der vhs in Rödermark, wo ich zweimal wöchentlich vor Ort bin und auch einen Dänisch-Kurs unterrichten werde.

Welches sind Ihre ersten Eindrücke?

Der Kreis Offenbach ist für die Bildungsarbeit ein spannendes Feld: vor den Toren der Großstadt, zugleich vorstädtisch und in Teilen ländlich geprägt – und vor allem mit einer Bevölkerung, die so vielfältig ist wie kaum irgendwo sonst in Deutschland. Diese Diversität spürt man sofort, auch als Neuankömmling. Man fühlt sich hier willkommen, weil die Menschen daran gewöhnt sind, unterschiedliche Lebenswege und Herkünfte in ihre Gemeinschaft zu integrieren. Gerade in dieser Vielfalt liegt ein enormes Potenzial. Und damit bin ich wieder bei dem Verständnis von Erwachsenenbildung als demokratischer Lebensform. Stellen Sie sich vor, es gelänge uns, auch nur einen Teil der Menschen im Kreis für die Volkshochschule zu gewinnen – als Teilnehmende, aber auch als Wissensvermittlerinnen und Dozierende. Welche Fülle an Perspektiven würde sichtbar, welche neuen Verbindungen könnten entstehen, wie viel könnten wir voneinander lernen.

So gedacht könnte der Kreis Offenbach tatsächlich zu einem Vorreiter gesamtgesellschaftlicher Teilhabe werden. Ich möchte versuchen meinen Beitrag dazu zu leisten, dieses Potenzial zu heben und mit den Menschen im Kreis weiterzuentwickeln.

Wie fließen Ihre Erfahrungen in die neue Aufgabe ein?

Meine langjährige Erfahrung in der Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen hilft mir Formate zu entwickeln, die sowohl niedrigschwellig als auch inhaltlich anspruchsvoll sein können. Entscheidend ist für mich, gesellschaftlich relevante Themen früh zu identifizieren – idealerweise bevor sie polarisieren. Die Volkshochschule kann dazu beitragen, komplexe Entwicklungen verständlich zu machen und damit auch weniger bedrohlich wirken zu lassen.

Zudem verfüge ich über ein breites Netzwerk aus der Bildungs-, Kultur- und Forschungswelt, das ich aktiv in Kooperationen, Vortragsreihen und Projektvorhaben einbringen möchte. Nicht zuletzt habe ich große Freude am Vermitteln. Ich habe gelernt, Themen so aufzubereiten, dass Menschen nicht nur Informationen aufnehmen, sondern motiviert werden, weiterzudenken. Genau das möchte ich auch als Fachbereichsleitung fördern: Kursleitende unterstützen, kreative Ideen ermöglichen, neue Formate erproben und gemeinsam Wege finden, wie wir Menschen für Bildung begeistern können.

Welches sind Ihre Pläne?

Zunächst einmal geht es mir darum, die Region und ihre Menschen so gut wie möglich kennen zu lernen. Welche Bedarfe gibt es? Wo kann man kooperieren? Was wünschen sich die Leute überhaupt von ihrer Volkshochschule?

Besonders reizt mich der Gedanke, Veranstaltungen nicht nur im Kursraum stattfinden zu lassen, sondern dorthin zu bringen, wo Menschen ohnehin sind: Märkte, Parks, Nachbarschaftshäuser – und überall dorthin, wo Kultur und Natur erlebt werden kann. Erwachsenenbildung lebt davon, sichtbar und präsent zu sein. Mittelfristig möchte ich programmatische Schwerpunkte weiterentwickeln – etwa zu Themen wie Demokratie, Nachhaltigkeit, gesellschaftlicher Zusammenhalt oder kulturelle Vielfalt. Die Region bietet dafür viele Anknüpfungspunkte. Mein Ziel ist es, diese Potenziale aufzugreifen und weiterzuentwickeln.

Wie sehen Sie die Zukunft der Erwachsenenbildung?

Die Volkshochschule entstand im 19. Jahrhundert aus dem Wunsch heraus, die Landbevölkerung auf Demokratie und Parlamentarismus vorzubereiten. Junge Menschen, die oft isoliert auf verstreuten Höfen lebten, konnten hier erstmals Gemeinschaft erfahren und eine kollektive Identität entwickeln. Auch wenn wir heute in einer anderen Zeit leben, ähneln sich die Herausforderungen auf gewisse Weise. Die Pandemie und die Filterblasen der sozialen Medien haben uns vielerorts Gemeinschaft verlernen lassen. Die Folgen sind spürbar: Ängste, Vereinsamung, Polarisierung. Gerade deshalb ist die Volkshochschule als gemeinschaftsfördernde, aufklärende und identitätsstiftende Institution aktueller denn je. Es geht heute nicht darum, eine nationale Idee zu stärken, sondern Menschen zu befähigen, multiperspektivisch auf Gesellschaft zu blicken, Gemeinsamkeiten dort zu entdecken, wo man sie nicht erwartet, Neugier für das vermeintlich Andere zu entwickeln und Begegnungsräume zu schaffen – über Generationen, soziale Milieus und persönliche Biografien hinweg. Volkshochschulen verfügen dafür über ein einzigartiges Fundament: Sie sind nah an den Menschen, politisch unabhängig, öffentlich getragen und offen für alle. Wenn wir mutig, kreativ und engagiert bleiben, wird die Erwachsenenbildung auch künftig ein Ort sein, an dem gesellschaftliche Zukunft entsteht.

Bildungsurlaub bei der vhs Kreis Offenbach



Globalisierung, voranschreitender demografischer Wandel, fortschreitende Technologisierung sowie eine zunehmende Diversität führen zu einer stetigen Veränderung der Gesellschaft und der Arbeitswelt. Um die hieraus entstehenden neuen Herausforderungen der Gesellschaft und Arbeitswelt bewältigen zu können, ist eine ständige Weiterentwicklung des Wissens, der Fähigkeiten und der Kompetenzen der hessischen Beschäftigten im Sinne des Lebensbegleitenden Lernens notwendig.

Die Weiterbildung nach dem Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub (HBUG) stellt bereits heute einen wesentlichen Baustein des Lebensbegleitenden Lernens dar. Bildungsurlaub fördert gezielt persönliche und soziale Kompetenzen zur sozialen und wirtschaftlichen Teilhabe in Beruf, Familie und Gesellschaft.

Das Bildungsurlaubsgesetz regelt den individuellen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit für die Teilnahme an anerkannten Veranstaltungen der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Ehrenamtsschulung. Sie finden hier eine kurze Übersicht aller Bildungsurlaubsangebote unserer Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge. Diese sind nach dem HBUG vom Hessischen Sozialministerium als Bildungsurlaub anerkannt. Detaillierte Beschreibungen zu den Angeboten finden Sie auf den jeweils angegebenen Seiten in diesem Heft und auf unserer Internetseite unter www.kreis-offenbach.de/bildungsurlaub oder Sie scannen einfach nebenstehenden QR-Code ein.



Happy Aging - Vorbereitung auf den Ruhestand

261K050630

16.02.2026

Gabriele Holler

siehe S. 58

Entspannungs-Potpourri

252K030147

18.02.2026

Brigitte Stapp-Bretsch

siehe S. 26

Finanzwissen für Frauen

261K010360

23.02.2026

Andrea Maria Pfändler

siehe S. 6

Office Basiskurs - Grundlagen Windows, Word und Excel

261K050201

02.03.2026

Christiane Ebinger

siehe S. 55

Auf den Punkt kommen und Klartext reden

252K050632

09.03.2026

Gabriele Holler

siehe S. 58

Italienisch A1 - Leben und Arbeiten in Italien

261K040903

16.03.2026

Emma Filomena Caramanico Camoni

siehe S. 48

Word

261K050205

16.03.2026

Christiane Ebinger

siehe S. 55

Spanisch A1 - Leben und Arbeiten in Spanien

261K042207

23.03.2026

Monica Vasquez-Tauber

siehe S. 51

Excel - Grundlagen und Aufbau

261K050206

23.03.2026

Christiane Ebinger

siehe S. 57

Office - Aufbaukurs Word und Excel

261K050202

13.04.2026

Christiane Ebinger

siehe S.55

Stress und Burnout

261K050612

04.05.2026

Larissa von Schreckenstein

siehe S. 40

Microsoft Outlook

261K050208

11.05.2026

Christiane Ebinger

siehe S. 56

Englisch A1

261K040604

08.06.2026

Kim Lina Marcum

siehe S. 44

Office-Grundlagen: Word, Excel und PowerPoint

261K050203

08.06.2026

Zisis Basdos

siehe S. 55

Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkrais®-Methode

261K030137

22.06.2026

Beatrix Hermuth

siehe S. 28

English B1/B1+ - Let's talk

261K040641

22.06.2026

Chris Klopper

siehe S. 45

Resilienztraining - was uns stark macht

261K030640

29.06.2026

Sabine J. Pütz

siehe S. 40

Englisch für den Beruf A2/B1

261K040623

29.06.2026

Kim Lina Marcum

siehe S. 45

Geheimnis der inneren Stärke in Beruf und Alltag

261K030138

06.07.2026

Dagmar Funk

siehe S. 28

Gesund, satt & pflanzlich – Wege zu mehr Energie in Beruf und Alltag

261K030341

06.07.2026

Oliver Haas

siehe S. 38

English B1+/B2 - Let's talk

261K040647

13.07.2026

Chris Klopper

siehe S. 45

Spanisch A1 - Leben und Arbeiten in Spanien

261K042208

13.07.2026

Monica Vasquez-Tauber

siehe S. 51

Schnelle Lösungswege mit systemischer Gesprächsführung

261K030650

27.07.2026

Brigitte Stapp-Bretsch

siehe S. 40

Finanzwissen für Frauen

261K010361

03.08.2026

Andrea Maria Pfändler

siehe S. 6

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

261K030140

03.08.2026

Tanja Frost

siehe S. 26

English B2/C1 - Let's talk

261K040658

03.08.2026

Chris Klopper

siehe S. 46

Spanisch A1 - Leben und Arbeiten in Spanien

261K042209

10.08.2026

Monica Vasquez-Tauber

siehe S. 51

Englisch A1+/A2

261K040611

17.08.2026

Kim Lina Marcum

siehe S. 44

English B1+/B2 - Let's talk

261K040648

24.08.2026

Chris Klopper

siehe S. 45

Microsoft Word - Felder und Formulare

261K050270

26.08.2026

Christiane Ebinger

siehe S. 56

Word und Outlook - Grundlagen professioneller Bürokommunikation

261K050207

31.08.2026

Christiane Ebinger

siehe S. 56

Finden Sie Ihr wirkungsvolles Entspannungsverfahren!

262K030146

28.09.2026

Brigitte Stapp-Bretsch

siehe S. 26

Resilienztraining - was uns stark macht

262K030641

05.10.2026

Sabine J. Pütz

siehe S. 40

English B1/B1+ - Let's talk

261K040642

12.10.2026

Chris Klopper

siehe S. 45

Geheimnis der inneren Stärke in Beruf und Alltag

262K030139

12.10.2026

Dagmar Funk

siehe S. 28

Qi Gong - Entspannung, Vitalität und Beweglichkeit

262K030145

12.10.2026

Elke Kilimann

siehe S. 28

Autobiografisches Schreiben auf Sylt für Frauen

262K010708

31.10.2026

Karin Walther-Weckmann

siehe S. 9

Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag auf Sylt

262K030150

08.11.2026

Regina Moritzen

siehe S. 26

Italienisch A2 - Leben und Arbeiten in Italien

261K040911

09.11.2026

Emma Filomena Caramanico Camoni

siehe S. 48

Spanisch A1 - Leben und Arbeiten in Spanien

261K042210

16.11.2026

Monica Vasquez-Tauber

siehe S. 51

English B1+/B2 - Let's talk

261K040649

23.11.2026

Chris Klopper

siehe S. 45

Englisch für den Beruf B1 - Fokus USA - Leben und Arbeiten

261K040625

14.12.2026

Kim Lina Marcum

siehe S. 45

vhs

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Wir stärken Demokratie.

Besuchte 2019 den Kurs „Meine Rechte in der Demokratie“

#zukunfts_vhs

www.vhs-kreis-offenbach.de

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 vermittelten 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:

Johann Wolfgang von Goethe, Iphigenie

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

261K020103

Dr. Rüdiger E. Böhle

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,
Raum 06 (Hinterhaus OG)Do, ab 05.03.2026, 20.00-21.30 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Wer schmeißt denn da mit ... Worten? – Satirisch-Kabarettistisches 1919-1933

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

261R020113 vhs Rödermark

Winfried B. Sahm

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm
Do, 26.02.2026, 19.30-21.45 Uhr
- Eintritt frei - 1 Termin, 3 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark.

Papillon und Krähe – ein lyrisch beflügelter Abend

Flügeltiere in deutschsprachigen Gedichten – was zunächst vielleicht etwas abseitig klingt, erweist sich als spannend und unterhaltsam. Vom Adler bis zur Schnecke geht es in den Versen selten nur um die vielgestaltige Fauna an sich, meist wird auch ihr Menschenbezug thematisiert. Oder – wie in den gereimten Fabeln – die Tierdarstellung meint eigentlich eher uns. Der Vortrag der lyrischen Texte aus mehreren Jahrhunderten wird durch literatur- und kulturhistorische Anmerkungen bereichert.

261K020115

Winfried B. Sahm

Heusenstamm, Im Hinteren Schlösschen, Im Herrngarten 3

Mi, 25.03.2026, 19.30-21.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Heusenstamm.

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



Corinna Harder

Lesung: Black Stories - Corinna Harder

Black Stories sind knifflige, morbide, mysteriöse Geschichten, die sich so oder ähnlich zugetragen haben und die es gemeinschaftlich zu knacken gilt. Schritt für Schritt tasten sich die Spieler durch Raten an den Tathergang heran. Manchmal geht es ganz schnell: Zwei, drei Fragen, und schon ist man auf der richtigen Fährte. Oft beißt man sich jedoch die Zähne an einer vermeintlich leichten Geschichte aus.

261D020120 vhs Dreieich

Corinna Harder

Stadtteilbücherei Dreieichenhain, Fahrgasse 28

Do, 03.09.2026, 19.00-20.30 Uhr

€ 15,-

Eine vorherige Anmeldung über die vhs ist erforderlich, keine Abendkasse.

Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Kreis Offenbach und der Stadtbücherei Dreieich.

Theater



Schauspiel und Komödie

- Kleingruppe

Wer möchte nicht gerne mal in eine andere Rolle schlüpfen? Wäre es nicht toll, auf den „Brettern, die die Welt bedeuten“ zu stehen und ein Publikum zu unterhalten? Möchtest du als Schauspieler oder Stand-Up-Comedian begeistern?

Wenn du die Fragen mit ja beantwortest, dann solltest du diesen Kurs belegen. Gemeinsam werden wir Sketche, Szenen und Situationen erarbeiten und spielen. Mit Stegreifspielen und Improvisationen werden wir Rollen und Charaktere finden, anlegen und mit Leben füllen. Atemübungen und Stimmbildung runden die Abende ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur die Lust und viel Spaß am Ausprobieren, Experimentieren und die Offenheit, sich darauf einzulassen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

261D020440 vhs Dreieich

Karl Hofmann, Regisseur und Darsteller für Kinder- und Erwachsenentheater

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Di, ab 24.02.2026, 19.30-21.45 Uhr

€ 97,- (sowie € 5,- für Unterlagen, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Tanz

Salsa für Paare und Einzelpersonen -

Anfängerinnen und Anfänger

Sie erlernen hier die Grundschritte 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.

261D020511

vhs Dreieich

Nabil Aarab

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

Mi, ab 04.02.2026, 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.

261D020512

vhs Dreieich

Nabil Aarab

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

Mi, ab 04.02.2026, 20.30-21.45 Uhr

€ 59,-, 16 Termine, 22 UE

Bitte einzeln anmelden.

Kunst- und Kulturgeschichte



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 entbunden.

Im Rahmen des Vortrags werden die Geburt des Impressionismus, seine wichtigsten Protagonisten und die Rollen der Metropole Paris und der Flusslandschaft der Seine bis zur Mündung in Le Havre bildreich präsentiert.

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



Amsterdam und das Goldene Jahrhundert

Des einen Leid ist des anderen Freud, sagt das Sprichwort und hat im Fall der Hafenstädte Antwerpen und Amsterdam geradezu beispielhaft Recht. Ohne die Eroberung Antwerpens, des wichtigsten europäischen Hafens des 16. Jahrhunderts, durch die Spanier, wäre Amsterdam wohl nie zu der glänzenden Handelsmetropole aufgestiegen, hätte es das „Goldene Jahrhundert“ für die Kultur und die Kunst nicht gegeben. Amsterdams zu Recht gerühmtes, grachtenreiches Stadtbild illustriert bis heute diese glückliche Zeit.

Der Vortrag stellt Amsterdams Werden und einmaiges Stadtbild ebenso vor wie das Kunstschaaffen dieser Epoche, deren herausragender Künstler und Chronist der Maler Rembrandt war.

261D010001 vhs Dreieich
Thomas Huth, Kunsthistoriker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 09.02.2026, 19.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich



Vortrag: Naturkatastrophen in der Antike

Der griechische Historiker Herodot sah in Erdbeben den Zorn des Gottes Poseidon, der Philosoph Platon erwähnt das untergegangene Atlantis und der römische Militär und Literat Plinius verfolgte den Untergang Pompejis im Jahr 79 nach Christus „live“ mit. Der bildreiche und spannende Vortrag zeigt die bekanntesten Naturkatastrophen des Altertums – zwischen der Bronzezeit und der Spätantike – zwischen dem Vulkanausbruch von Thera/Santorin und dem von Ammianus Marcellinus beschriebenen Tsunami im östlichen Mittelmeer 361 nach Christus.

261D020625 vhs Dreieich
Mario Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Mo, 20.04.2026, 19.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Curt Bloch und sein Unterwasser-Kabarett

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

261D010006 vhs Dreieich
Thilo von Debschitz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Mo, 04.05.2026, 18.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Alltag in der Antike – Kurioses und Menschliches

Durch archäologische, bildliche und literarische Quellen sind wir über das Alltagsleben der antiken Menschen sehr gut informiert – in allen Gesellschaftsbereichen! Künstler, Politiker, Prostituierte, aber auch Soldaten, Dichterinnen und Giftmischer haben ihre Spuren hinterlassen und werden innerhalb des Vortrags exemplarisch vorgestellt. Was wurde gegessen, wer war medizinisch versorgt und wie bekam man einen Kredit? Welches Schicksal erwartete einen Sklaven? Wie heiratete man?

261D020626 vhs Dreieich
Mario Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Di, 05.05.2026, 18.00-20.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Verliebt in scharfe Kurven – die barocke Baumeisterdynastie der Dientzenhofer

Sucht man nach einer deutschen Baumeisterfamilie, die mit ihrem Schaffen die gesamte Ära des Barocks abdeckt, wird man unweigerlich auf die Familie Dientzenhofer stoßen. Mit dem 1643 auf einem Einödhof namens Oberulpoint geborenen Georg Dientzenhofer begann die Karriere der Familie und führte zunächst in die Oberpfalz und nach Franken. In Böhmen und vor allem Prag konnte dann Kilian Ignaz Dientzenhofer mit großartigen Entwürfen zu sinnlich kurvenreichen Raumbildern glänzen und damit einer ganzen Kulturlandschaft zu einem unverwechselbaren Stil verhelfen. Als Kilian Ignaz 1751 starb, hatte der Dientzenhofer-Clan für mehr als 250 Bauwerke die Pläne geliefert und vom Dom in Fulda über Schloss Weißenstein in Pommersfelden und die berühmte Sankt Nikolaus-Kirche auf der Prager Kleinseite bis hin zur Minoritenkirche im ungarischen Erlau einen großen Teil Mitteleuropas mit seinen Werken bereichert.

261D010007 vhs Dreieich
Thomas Huth, Kunsthistoriker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 08.06.2026, 19.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Kunstgeschichte: Michelangelo, Sixtina-Decke und Jüngstes Gericht

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

261K020603

Dr. Rüdiger E. Böhle

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06 (Hinterhaus OG)
Mi, ab 04.03.2026, 18.15-19.45 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Kunstgeschichte im Überblick: Das 19. Jahrhundert

In diesem Überblick über die europäische Kunstgeschichte geht es um die künstlerischen Bewegungen des von Industrialisierung und Romantik geprägten 19.Jh., mit Biedermeier und Realismus, Impressionismus und Symbolismus und den Unikaten dazwischen (Gauguin, van Gogh, Cézanne). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

261D020627 vhs Dreieich
Charlotte Lindenberg, Kunsthistorikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Mi, ab 18.02.2026, 16.00-17.30 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Immer was Neues: Mysterien der Kunstgeschichte

- Kleingruppe

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

261D020628 vhs Dreieich
Charlotte Lindenberg, Kunsthistorikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Sa, ab 09.05.2026, 15.00-17.30 Uhr
€ 108,-, 6 Termine, 20 UE, 4-7 TN



Die Weine der Provence

- Kleingruppe

Die Weine der Provence wachsen auf historischem Boden mit zahlreichen imposanten Gebäuden in malerischen Ortschaften. Sie werden begleitet von herausragenden Spezialitäten sowie einer durchaus eigenwilligen Küche. Eine schöne Auswahl dieser Weine wollen wir gemeinsam erleben und genießen.

261D020630 vhs Dreieich
Heinz Lewandowski, Akademieleiter i.R.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Di, 24.03.2026, 17.30-20.30 Uhr
€ 22,- (sowie € 20,- für Wein und Käse bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 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.

261D020710 vhs Dreieich

Helmut Herbig

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

Di, ab 03.02.2026, 19.00-21.15 Uhr

€ 97,-, 12 Termine, 36 UE



Aquarell/Mischtechnik

Das Aquarell führt in der zeitgenössischen Kunst oft ein Schattendasein und wird oft verkannt. Wir wollen in diesem Workshop andere Wege gehen und eine individuelle Ausdrucks Kraft erarbeiten. Die großartige Transparenz wird mit linearen Mischtechniken verbunden. Hierbei geht der Spielraum von gegenständlich bis abstrakt. Wir verlassen das übliche Aquarellsujet.

Bitte mitbringen: einige Fotos zur Auswahl, Leinwand oder Malpappe, Acrylfarben, Pinsel, Lappen, Skizzennpapier, Bleistift, Zeichenkohle

261D020712 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa/Su, 18.04./19.04.2026, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Bäume in Aquarell

Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Techniken im Aquarell und erlernen die praktische Anwendung beim Aquarellieren von Bäumen und Landschaften. Der Dozent malt ein Sujet vor, das dann von den Kursteilnehmenden umgesetzt wird. Der Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: 100% Baumwoll (Bütten) Papier 300g/m², 76x56cm (1x ganzer Bogen), bspw. Fabriano Artistico, alternativ Block mit Mindestgröße 30x40 cm, Künstler-Aquarellfarben (Schmincke o.ä.), Farben sollten mindestens enthalten: Indischgelb, Orange, Purpurrot, Ultramarinblau, Kobaltblau, Siena gebrannt, Neutraltinte, einen Grünton, Pinsel nach Wahl, einen Synthetik-Flachpinsel (min. 4 cm Breite) feste Unterlage, am besten Plexiglas, Behältnis für Wasser, Kreppband, Sprühflasche, Bleistift/Radiergummi, alte Kreditkarte, Maskierflüssigkeit, falls vorhanden: Aquarellstifte

261D020714 vhs Dreieich
Dieter Wystemp
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa/Su, 28.02./01.03.2026, 10.00-16.30 Uhr
€ 46,- (sowie Materialkosten € 10,- für Aquarellpapier bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 17 UE

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, Fließenlassen - 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 Anröhren der Spachtelmassen, Palette oder z. B. Teller mit Alufolie, Küchenrolle, alte Stoffflappen, Föhn, Handschuhe, alles, womit man Abdrücke machen kann sowie Abdeckmaterial für den Arbeitsplatz und schmutzunempfindliche Arbeitskleidung.

261D020718 vhs Dreieich

Karin Zaiser

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

Sa/Su, 28.02./01.03.2026, 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

261D020719 vhs Dreieich

Karin Zaiser

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

Sa/Su, 30.05./31.05.2026, 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 Anröhren der Farblasuren. Palette oder z.B. Teller mit Alufolie. Küchenrolle, mehrere alte

Lappen zum Wegwischen. Föhn, Handschuh. Gerne alten, sauberen Handfeger, Fensterwischer. Abdeckmaterial Arbeitsplatz. Schmutzunempfindliche Arbeitskleidung.

Benötigte Materialien: siehe Kursbeschreibung auf der Homepage oder im Programmheft.

261D020720 vhs Dreieich

Karin Zaiser

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

Sa/Su, 25.04./26.04.2026, 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

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.

261D020732 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

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

Do, ab 12.02.2026, 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 Porträtschönung zu Papier zu bringen. Wir beschäftigen uns mit der Linie, Schraffur, Licht und Schatten, sowie dem Selbstporträt und dem Porträtierten der Kursteilnehmenden.

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

261D020734 vhs Dreieich

Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Sa/Su, 11.04./12.04.2026, 10.00-17.30 Uhr

€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE



Urban Sketching - die schnelle Skizze

Beim Urban Sketching handelt es sich um eine globale Kunstbewegung, die sich vor einigen Jahren formiert hat. Die Mitglieder bilden Orte und Szenen ab, die ihnen in ihrem Alltag oder vor allem auch auf Reisen begegnen. Die Szenen werden dabei zunächst skizziert und danach sehr häufig auch koloriert. Gezeichnet werden in erster Linie Stadtszenen, was aber kein Muss ist.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Fineliner, Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben, Wassergefäß, evtl. ein Klappstühlchen, Proviant nicht vergessen!

261D020736 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin Dreieich (Dreieichenhain), Burg Hayn, Treffpunkt am Torbogen
Sa/Su, 20.06./21.06.2026, 11.00-18.30 Uhr
€ 54,-, 2 Termine, 20 UE

Radierwerkstatt - 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.

261D020739 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin **Dreieich (Spredlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Di, ab 10.02.2026, 18.45-21.45 Uhr
€ 119,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 11 Termine, 44 UE

261D020740 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin **Dreieich (Spredlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Do, ab 12.02.2026, 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.
261D020741 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin **Dreieich (Spredlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/Su, 21.02./22.02.2026, 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, gleichgroße 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.

261D020742 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin **Dreieich (Spredlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa, 14.03. und 15.03.2026, 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 Gesten, 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.

261D020744 vhs Dreieich
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin **Dreieich (Spredlingen)**, HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/Su, 09.05./10.05.2026, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Kunst und Achtsamkeit - Malen im Moment

- Kleingruppe

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

261D020770 vhs Dreieich
Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 28.03.2026, 14.00-17.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE

Dein inneres Bild: Collagenworkshop

- Kleingruppe

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

Wenn es Bilder, Zeitungsausschnitte oder Fotos gibt, die Ihnen gut gefallen und die Sie gerne einarbeiten möchten, bringen Sie sie gerne mit!
Wählen Sie bitte Kleidung, die sich über einen Farb-

fleck freut - Kreativität kann Spuren hinterlassen.

261D020771 vhs Dreieich
Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 30.05.2026, 14.00-17.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE

Kreatives Journaling

- Kleingruppe

Journaling ist nicht nur eine fantastische Möglichkeit, die Gedanken zu ordnen, sondern auch eine kreative Ausdrucksform, die Ihnen helfen kann, sich selbst besser kennenzulernen. Es geht nicht nur darum, Gedanken aufzuschreiben, sondern auch darum, auf ganz eigene kreative Weise Ideen, Ziele und Wünsche visuell darzustellen.

Bringen Sie gerne Ihr Lieblings-Notizbuch mit, wenn Sie darin kreativ arbeiten möchten. Und falls nicht – es wartet eine Auswahl an schönen Papieren auf Sie, die Lust aufs Ausprobieren machen.

261D020772 vhs Dreieich
Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 20.06.2026, 13.00-17.30 Uhr
€ 32,-, 1 Termin, 6 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 DINA 3 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 + Lieblingspapiere

261D020780 vhs Dreieich
Brigitte Simshäuser
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102

Fr-So, 27.02.-01.03.2026, 09.00-15.00 Uhr
€ 130,-, 3 Termine, 24 UE

Kalligraphie-Arbeitsgruppe

Die Arbeitsgruppe Kalligraphie arbeitet selbstständig und ohne Anleitung. Die Gruppe ist aus den langjährigen Schreibkursen der Schriftkünstlerin und Kalligraphin Hanne Herden hervorgegangen.

261D020790 vhs Dreieich
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Fr, ab 13.02.2026, 10.00-15.00 Uhr



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.

261D020800 vhs Dreieich
Karin Becker
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Mo, ab 02.02.2026, 17.00-20.00 Uhr
Brenn- und Werkstattpauschale: € 30,-

Drehen an der Töpferscheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Dreh scheibe 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.
max. 6 Teilnehmende

261D020811 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 10.02., 17.02., 24.02. und 10.03.2026, 11.00-14.00 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

261D020812 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 14.04., 21.04., 28.04. und Di, 12.05.2026, 11.00-14.00 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

261D020814 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 10.02.2026, 19.00-21.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

261D020815 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 14.04.2026, 19.00-21.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

261D020820 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, ab 13.02.2026, 19.00-21.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

261D020821 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, ab 17.04.2026, 19.00-21.15 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- 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.
max. 6 Teilnehmende

261D020826 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 29.05.2026, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 30.05.2026, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 12.06.2026, 18.45-21.45 Uhr
€ 135,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Drehen an der Töpferscheibe - jedem Teilnehmenden eine Scheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Dreh scheibe 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.
max. 4 Teilnehmende

261D020829 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 17.03.2026, 18.15-21.15 Uhr
Mi, 18.03.2026, 18.15-21.15 Uhr
Do, 19.03.2026, 18.15-21.15 Uhr
Di, 31.03.2026, 18.15-21.15 Uhr
€ 165,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

261D020830 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 19.05.2026, 18.15-21.15 Uhr
Mi, 20.05.2026, 18.15-21.15 Uhr
Do, 21.05.2026, 18.15-21.15 Uhr
Di, 02.06.2026, 18.15-21.15 Uhr
€ 165,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

261D020831 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 09.06.2026, 18.15-21.15 Uhr
Mi, 10.06.2026, 18.15-21.15 Uhr
Do, 11.06.2026, 18.15-21.15 Uhr
Di, 23.06.2026, 18.15-21.15 Uhr
€ 165,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

261D020832 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 16.06.2026, 18.15-21.15 Uhr
Mi, 17.06.2026, 18.15-21.15 Uhr
Do, 18.06.2026, 18.15-21.15 Uhr
Di, 30.06.2026, 18.15-21.15 Uhr
€ 165,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 15,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- 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 Aus spartechnik. Im Anschluss werden die Keramiken im Glasurbrand gebrannt.
max. 6 Teilnehmende

261D020835 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 14.03.2026, 11.00-16.15 Uhr
€ 70,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, 1 Termin, 7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



261D020836 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 16.05.2026, 11.00-16.15 Uhr
€ 70,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-),
1 Termin, 7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

- Keramikwerkstatt - Fortbildung für pädagogische Fachkräfte**
- In diesem kompakten Kurs wird Ihnen alles Wissenswerte vermittelt, was Sie brauchen, um mit Kindern zu töpfeln und anschließend die Arbeiten zu brennen.
- Materialauswahl (Tonsorten, Werkzeug, Glasuren und Brennhilfsmittel)
 - Themenvorschläge für den Unterricht
 - Praktischer Teil: Aufbaukeramik (Grundkenntnisse), Glasieren, Ofen einräumen und die Bedienung des Brennofens (Controller programmieren)
- max. 6 Teilnehmende
- 261D020838 vhs Dreieich
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Mi, 22.04.2026, 14.00-17.00 Uhr
€ 67,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-, Ton wird gesondert bei der Kursleitung erworben.),
1 Termin, 4 UE
- 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.

261D020842 vhs Dreieich
Stefan Diekmann, Keramiker
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008
Di, ab 13.01.2026, 18.30-21.30 Uhr
€ 108,- (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton und Glasuren können über den Seminarleiter bezogen werden.), 10 Termine, 40 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

261R020836 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 03.02.2026, 09.30-12.00 Uhr
€ 143,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 16 Termine, 53 UE

261R020838 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 03.02.2026, 19.00-21.15 Uhr
€ 130,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 16 Termine, 48 UE

261R020840 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Do, ab 05.02.2026, 19.00-21.15 Uhr
€ 113,- (sowie Materialkosten nach Verbrauch, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 14 Termine, 42 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, Ausschneideformen, Stempel o. ä.

261R020842 vhs Rödermark
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Fr, 17.04.2026, 18.00-21.45 Uhr
Sa, 18.04.2026, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 29.05.2026, 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.

261R020960 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Fr, 20.02.2026, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 21.02.2026, 13.00-18.15 Uhr
So, 22.02.2026, 10.00-16.00 Uhr
€ 49,-, 3 Termine, 18 UE

261D020901 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 27.02.2026, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 28.02.2026, 12.30-17.45 Uhr
So, 01.03.2026, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

261D020902 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 17.04.2026, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 18.04.2026, 12.30-17.45 Uhr
So, 19.04.2026, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

261R020961 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 24.04.2026, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 25.04.2026, 13.00-18.15 Uhr
So, 26.04.2026, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

261D020904 vhs Dreieich
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 08.05.2026, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 09.05.2026, 12.30-17.45 Uhr
So, 10.05.2026, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE

261R020962 vhs Rödermark
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 29.05.2026, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 30.05.2026, 13.00-18.15 Uhr
So, 31.05.2026, 10.00-15.15 Uhr
€ 46,-, 3 Termine, 17 UE



261D020905 vhs Dreieich
 Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
 Kostümbildnerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 19.06.2026, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 20.06.2026, 12.30-17.45 Uhr
So, 21.06.2026, 10.00-15.15 Uhr
 € 46,-, 3 Termine, 17 UE

261R020963 vhs Rödermark
 Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin,
 Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger
 Str. 9-11, Raum 3
Fr, 14.08.2026, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 15.08.2026, 13.00-18.15 Uhr
So, 16.08.2026, 10.00-15.15 Uhr
 € 46,-, 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 Anfangsschlaufe, dem magischen Ring und den Grundtechniken des Häkelns.
 Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke 3 und dazu passendes Baumwollgarn in der gewünschten Farbe.

261D020911 vhs Dreieich
 Nadine Demuth
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Do, ab 12.02.2026, 19.00-20.30 Uhr
 € 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

261D020912 vhs Dreieich
 Nadine Demuth
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Do, ab 16.04.2026, 19.00-20.30 Uhr
 € 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN



Workshop: Häkelspaß im Frühling

- Kleingruppe

Was gibt es Schöneres, als Feiertage mit selbstgemachter Dekoration zu verschönern? Häkeln für Ostern - ganz viele kreative Ideen gibt es hier umzusetzen: Osterkörbchen, Ostereier und Co - all das kann auch gehäkelt werden.
 Vorkenntnisse sind von Vorteil.

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

261D020914 vhs Dreieich
 Nadine Demuth
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
Sa, 14.03.2026, 14.00-16.15 Uhr
 € 16,-, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

Maschenbande - gemeinsam kreativ - Eltern-Kind-Kurs

- Kleingruppe

Gemeinsam kreativ zu werden und das Häkeln lernen. Ein Eltern-Kind-Workshop für gemeinsame Erlebnisse und spannende Häkelergebnisse. Material wird von der Kursleiterin besorgt und kann im Kurs erworben werden.

261D020915 vhs Dreieich
 Nadine Demuth
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
Sa, 25.04.2026, 14.00-16.15 Uhr
 € 16,- / € 13,- ermäßigte Gebühr für ein Kind, 1 Termin, 3 UE
 min. 4, max. 8 Teilnehmende
 Kind(er) mit einer erwachsenen Bezugsperson.
 Bitte jede Person einzeln anmelden.

Granny Art - kreativ mit Quadraten für Anfängerinnen und Anfänger

- Kleingruppe

Granny Motive sind zeitlose Häkelklassiker. Ob quadratisch, sechseckig oder blütentörmig jedes davon eignet sich perfekt für bestimmte Projekte – von Taschen über Decken bis hin zu Wanddekorationen. Material wird von der Kursleiterin besorgt und kann im Kurs erworben werden.

Vorkenntnisse sind von Vorteil.
 261D020916 vhs Dreieich
 Nadine Demuth
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
Sa, 13.06.2026, 14.00-16.15 Uhr
 € 16,-, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN



Filzen für Anfängerinnen und Anfänger

- Kleingruppe

Aus einem kleinen Bündel Schafwolle und einer Nadel können zauberhafte Werke entstehen. Sie erlernen die Grundlagen des Nadelfilzens. Lassen Sie sich verzaubern von Ihren ersten Projekten und schauen Sie dabei zu, wie die Wolle Gestalt annimmt und zum Leben erweckt wird. So filzen wir gemeinsam einen Pilzgarten und eine hängende Fee. Ich freue mich auf eine kreative Zeit.

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

261D020963 vhs Dreieich
 Yvonne Wolf
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Mi, 04.02. und 11.02.2026, 09.00-11.15 Uhr
 € 32,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 5,-; bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

261D020964 vhs Dreieich
 Yvonne Wolf
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Mi, 04.03. und 11.03.2026, 09.00-11.15 Uhr
 € 32,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 5,-; bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

261D020965 vhs Dreieich
 Yvonne Wolf
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Mi, 15.04.2026 und Mi, 22.04.2026, 09.00-11.15 Uhr
 € 32,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 5,-; bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

261D020966 vhs Dreieich
 Yvonne Wolf
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Mi, 03.06.2026 und Mi, 10.06.2026, 09.00-11.15 Uhr
 € 32,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 5,-; bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

Filzen für Fortgeschrittene

- Kleingruppe

In unserem letzten Kurs konnten Sie bereits die Grundlagen des Nadelfilzens erlernen und durften Ihre ersten Arbeiten bestaunen. Nun möchte ich mit Ihnen etwas aufwendigere Werke herstellen. So filzen wir gemeinsam eine stehende Figur und eine hängende Fee mit Beinen.

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

261D020970 vhs Dreieich
 Yvonne Wolf
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Mi, 18.02. und 25.02.2026, 09.00-11.15 Uhr
 € 32,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 5,-; bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

261D020971 vhs Dreieich
 Yvonne Wolf
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Mi, 18.03. und 25.03.2026, 09.00-11.15 Uhr
 € 32,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 5,-; bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

261D020972 vhs Dreieich
 Yvonne Wolf
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Mi, 06.05.2026 und Mi, 20.05.2026, 09.00-11.15 Uhr
 € 32,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 5,-; bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

261D020973 vhs Dreieich
 Yvonne Wolf
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-
 166, Haus 3, EG, Raum 3.007

Mi, 17.06.2026 und Mi, 24.06.2026, 09.00-11.15 Uhr
 € 32,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 5,-; bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN



Wir filzen - Eltern-Kind-Kurs



- Kleingruppe

Ein kleines Schäfchen, ein Büschel Wolle und ein wenig Magie. Filzen ist wie zaubern können, denn allein mit einer Nadel kann man wundervolle Dinge zaubern. Ich lade Sie und ihr Kind dazu ein, kleine Figuren aus Wolle entstehen zu lassen. So filzen wir gemeinsam einen Igel und einen Zwerg. Ich freue mich auf viele kreative kleine Kunstwerke, die Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen dürfen. Alle Materialien werden von der Kursleitung besorgt und im Kurs abgerechnet. Kinder ab 6 Jahre mit einer erwachsenen Bezugsperson. Bitte jede Person einzeln anmelden.

261D020980 vhs Dreieich

Yvonne Wolf

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
So, 01.03. und 15.03.2026, 10.00-13.00 Uhr
 € 43,- / € 34,- erm. Gebühr für ein Kind (sowie Materialkosten in Höhe von € 5,-; bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-8 TN

261D020981 vhs Dreieich

Yvonne Wolf

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
So, 12.04. und 17.05.2026, 10.00-13.00 Uhr
 € 43,- / € 34,- erm. Gebühr für ein Kind (sowie Materialkosten in Höhe von € 5,-; bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-8 TN

261D020982 vhs Dreieich

Yvonne Wolf

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
So, 21.06. und 30.08.2026, 10.00-13.00 Uhr
 € 43,- / € 34,- erm. Gebühr für ein Kind (sowie Materialkosten in Höhe von € 5,-; bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 8 UE, 4-8 TN

Kunsthandwerk



Interior Redesign - Räume neu gestalten mit dem, was schon da ist

- Kleingruppe

Ein Raum, in dem „irgendetwas nicht stimmt“? Ein Sofa, das irgendwie im Weg steht? Und das Gefühl, dass sich etwas ändern müsste, aber man weiß nicht, wie man anfangen soll? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einen Raum Ihrer Wahl mit neuen Augen sehen und mit den vorhandenen Möbeln neu gestalten können. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust auf Veränderung haben, aber nicht komplett neu einrichten möchten.

261D021000 vhs Dreieich

Sonja Gorholt

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, ab 02.02.2026, 18.00-19.30 Uhr
 € 86,-; 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

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.

252D021011 vhs Dreieich

Ursula Weyh

Dreieich (Spredlingen), 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

Schmuckgestaltung: Tennisarmbänder

- Kleingruppe

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und fädeln Sie Ihr persönliches Lieblingsstück! Aus Rocailles und Strasssteinen (Rose Montees) entsteht Ihr persönliches und funkendes Tennisarmband. Sie lernen die vielseitige Technik des Right Angle Wave Stiches (RAW) kennen und erfahren Tipps und Tricks rund ums Perlenfädeln. Bei Bedarf bitte Lupe mit Licht mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

261D021010 vhs Dreieich

Ursula Weyh

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 18.04.2026, 10.00-14.00 Uhr
 € 27,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 10,-; bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

261D021011 vhs Dreieich

Ursula Weyh

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 20.06.2026, 10.00-14.00 Uhr
 € 27,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 10,-; bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN



Sommerblumensträuße und -tischdecoration gestalten

- Kleingruppe

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

Bitte mitbringen: mehrere Vasen oder Flaschen in verschiedenen Größen (geeignet sind auch Weck-

gläser oder schöne Trinkgläser), stabile Haushaltschere oder Gartenschere (falls vorhanden), stabile Tragemöglichkeit für die mit Wasser und Blumen gefüllten Gefäße. Das Pflanzenmaterial wird gestellt. Der Kostenbeitrag ist direkt an die Kursleitung zu entrichten.

261D021020

vhs Dreieich

Christine Simons

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
So, 31.05.2026, 10.30-12.45 Uhr
 € 16,-; 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

261D021021

vhs Dreieich

Christine Simons

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
Do, 11.06.2026, 18.30-20.45 Uhr
 € 16,-; 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

Foto- und Filmpraxis



Fotokurs: Architektur - die Schönheit des Brutalismus im Offenbacher Rathaus

- Kleingruppe

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

Während der Exkursion im Rathaus fotografieren die Teilnehmenden das Rathaus von innen und außen und erhalten neben Aufgaben zur Inspiration und Umsetzung auch einen kurzen Überblick über das allgemeine Verständnis des Brutalismus. Eine Auswahl der entstandenen Fotos wird am zweiten Abend gemeinsam besprochen.

Grundkenntnisse der Fotografie und der eigenen Kamera werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ, Fernauslöser falls vorhanden. Für das Fotografieren im Freien denken Sie bitte an entsprechende Kleidung.

261K021103

Anouchka Olszewski

Offenbach, Rathaus, Haupteingang, Berliner Straße 100

Do, 11.06.2026, 17.00-21.00 Uhr

Do, 18.06.2026, 18.00-21.00 Uhr

€ 49,-; 2 Termine, 9 UE, 4-7 TN



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 ggf. mit eigenen Bildern mit.

Es werden auch Übungsdateien zur Verfügung gestellt.

261D021114 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

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

Mo, 09.03. und Do, 12.03.2026, 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

Didgeridoo-Workshop -

Einführung

Das Didgeridoo ist ein von Termiten ausgehöhlter Eukalyptusbaukasten, 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,-).

252D021326 vhs Dreieich

Matthias Eder, Musiker

Dreieich (Spredlingen), 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 Gebührenmäßigung /-befreiung –

261D021320 vhs Dreieich

Matthias Eder, Musiker

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

Sa/So, 16.05./17.05.2026, 10.00-16.00 Uhr

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

Didgeridoo-Workshop - Weiterführung

Wer mal wieder neues Futter braucht, um mit seinem Didgeridoospel weiterzukommen, ist in diesem Workshop mit „Mad Matt“ genau richtig. Am ersten Tag geht es um Automatismen, da wird die Festplatte formatiert und wieder richtig aufs Didge-Virus getrimmt. Obertöne, Zungentechniken, Wangenkontrolle, lautes und leises Spiel, alle Grundtechniken, damit Sie beim Spielen spielen können und lernen, das Denken zurückzuschalten. Ab dann können Sie Ihre spieltechnische Schallmauer durchbrechen. Am zweiten Tag geht es um Rhythmen, Rhythmus-Aufbau, freakige Licks, um Takt und alles Weitere, was Sie zum Zusammenspiel mit anderen Didgern oder Percussionsleuten brauchen können. Damit können Sie friedlich chillen oder musikalisch Gas geben, ganz wie Sie wollen.

261D021321 vhs Dreieich

Matthias Eder, Musiker

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

Sa/So, 11.04./12.04.2026, 10.00-16.00 Uhr

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

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 wohlfühlen? Jetzt kommt Unterstützung: Singen kann man lernen. Lassen Sie sich überraschen! Der Kurs bietet spannende Infos zum Thema Stimme, klangorientierte 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.

261D021324 vhs Dreieich

Cornelia Dönhöfer, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin, Stimmpädagogin und Auftrittscoach

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

Sa, 18.04.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 75,-, 1 Termin, 9 UE
- keine Gebührenmäßigung /-befreiung –

Gut bei Stimme bis ins hohe Alter

Singen macht glücklich! Und wer singt, stärkt die Abwehrkräfte und lebt gesünder. Doch viele ältere Sängerinnen und Sänger kennen das Phänomen, dass die Stimme im Alter an Leistungsfähigkeit einbüsst. Oft wird es schwieriger, Töne zu halten, es schleicht sich Heiserkeit ein oder es kommt zum teilweisen Versagen der Singstimme. Mit leichten, aber gezielten Körper-, Atem- und Stimmübungen lassen sich glücklicherweise viele Stimmprobleme vermeiden. Auch in fortgeschrittenem Alter können Sie Ihre Stimme trainieren, ihre Schönheit und Strahlkraft möglichst lange zu erhalten.

Bitte bringen Sie eine Decke oder Isomatte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken und Verpflegung für die Pausen mit.

261D021325 vhs Dreieich

Cornelia Dönhöfer, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin, Stimmpädagogin und Auftrittscoach

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

Sa, 14.03.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 75,-, 1 Termin, 9 UE
- keine Gebührenmäßigung /-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 bringen Sie eine Decke oder Isomatte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken und Verpflegung für die Pausen mit.

252D021326 vhs Dreieich

Cornelia Dönhöfer, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin, Stimmpädagogin und Auftrittscoach

Dreieich (Spredlingen), 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 Gebührenmäßigung /-befreiung –



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



Mehr zum
VolksHOCHschul**GEFÜHL**
findest Du hier:
kursleitung.vhs-in-hessen.de



GESUNDHEIT



Gesund leben – bewusst handeln

Gesundheit ist weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie entsteht im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele – und sie beginnt im Alltag: beim Essen, in der Bewegung, in Momenten der Entspannung und im bewussten Umgang mit sich selbst und anderen.

Im Bereich Gesundheit möchte Sie unser Angebot dabei unterstützen, Ihr Wohlbefinden aktiv zu gestalten und Ihre Lebensqualität zu stärken. Unsere Kurse laden dazu ein, Neues auszuprobieren, Gewohnheiten zu reflektieren und achtsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen.

Unsere qualifizierten Kursleitungen begleiten Sie mit Fachwissen, Freude und Erfahrung. Ziel ist es, Sie zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil zu motivieren, der zu Ihnen passt und langfristig trägt.

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Weg – gehen Sie ihn gemeinsam mit uns!



Entspannung und Stressbewältigung

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

Crashkurs Entspannungstraining

- Kleingruppe

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke
 261D030100 vhs Dreieich
 Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, ab 12.03.2026, 19.00-20.30 Uhr
 € 32,-, 3 Termine, 6 UE, 4-7 TN

Achtsamkeit und Grenzen setzen für mich - Selfcare für Frauen

- Kleingruppe

Die meisten Frauen jonglieren täglich mit den Herausforderungen in Familie, Arbeit und anderen Verpflichtungen und versuchen dabei, allem gerecht zu werden. Oft fehlt dann die Zeit und der Raum für sich selbst, und die eigenen Bedürfnisse bleiben auf der Strecke. Achtsamkeit stärkt unsere Mitte, macht uns ruhiger und entspannter. Lernen Sie, für sich selbst zu sorgen und Grenzen zu setzen: Selfcare, um gesund und entspannt den Alltag mit Freude und Begeisterung meistern zu können.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk sowie € 8,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleiterin entrichten!
 261R030118 vhs Rödermark
 Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 15.03.2026, 10.30-13.30 Uhr
 € 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Eine Einführung in das MBSR®-Programm zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit angesichts beruflicher und gesellschaftlicher Herausforderungen. Mit MBSR® (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) weniger Stress erleben, selbstregulierende Fähigkeiten schaffen und Ressourcen aktivieren. Das MBSR®-Achtsamkeitstraining ist eine ganzheitliche, wissenschaftlich fundierte und praxisorientierte Methode. Es erlaubt, Achtsamkeit als Ressource so zu entwickeln, dass

auch im Arbeitsalltag unter stressigen und emotional belastenden Bedingungen ein Zugang zu Gelassenheit, Entspannung und innerer Ruhe möglich bleibt. Durch praktische Achtsamkeitsübungen, Aufbau von fundiertem Wissen zu Stress, Stressoren und Stressbewältigung erhalten die Teilnehmenden Einsicht in belastende Reaktionsmuster, lernen diese zu unterbrechen und damit im Alltags- und Berufsleben und neue Handlungsspielräume zu gewinnen.
 Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Unterlage und Decke für bequemes Sitzen und Liegen
 261K030140
 Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 03.08.-07.08.2026, 09.00-16.00 Uhr
 € 270,-, 5 Termine, 40 UE
 - keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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 und Kleidung, Getränk
 252K030147
 Brigitte Stapp-Bretsch, Dipl. Sozialpädagogin
Dreieich (Spredlingen), 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: Finden Sie Ihr wirkungsvolles Entspannungsverfahren!

Stressregulation in Zeiten globaler und gesellschaftspolitischer Unsicherheiten und starken Belastungen am Arbeitsplatz.
 Auf einem unüberschaubaren Markt mit vielfältigen Versprechungen zum schnellen Entspannen ist es Entspannungssuchenden schwer möglich, gutgemeinte Wellness-Angebote von medizinisch verifizierten und wirksamen Entspannungsmethoden zu unterscheiden. In diesem Bildungsurlaub können Sie verschiedene Entspannungsmethoden ausprobieren und herausfinden, welche der Methoden sich für Ihr individuelles Stressmanagement eignen. Sie erhalten ein umfangreiches Skript, erstellen Ihr individuelles Stressprofil und erlernen Methoden zum Umgang mit Ihren persönlichen Stressoren.

Gymnastikmatte, warme Decke, evtl. Meditationskissen, Socken und bequeme und Kleidung, Getränk
 262K030146
 Brigitte Stapp-Bretsch, Dipl. Sozialpädagogin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Mo-Fr, 28.09.-02.10.2026, 09.00-16.00 Uhr
 € 270,- (sowie € 8,- in bar für ein umfangreiches Skript an die Kursleitung zahlen.), 5 Termine, 40 UE
 - keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub auf Sylt: Gelassen 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, Energearbeit 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.

262K030150
 Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kampen (Sylt), Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9
So-So, 08.11.-15.11.2026, 18.00-09.00 Uhr
 € 774,-, 8 Termine, 40 UE
 - keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
 Bitte Faltblatt mit näheren Informationen unter 06103 3131-1313 anfordern!



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 und Tricks an die Hand, um mit Freude und Leichtigkeit meditieren zu können.
 Bitte zur Meditation geeignete Matte, Kissen, Decke mitbringen

261D030101 vhs Dreieich
 Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Sa, 21.03.2026, 14.00-17.45 Uhr
 € 27,-, 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

261D030102 vhs Dreieich
 Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Sa, 13.06.2026, 14.00-17.45 Uhr
 € 27,-, 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN



Meditation für Anfängerinnen und Anfänger - In Stille finden

-Kleingruppe

In diesem Grundlagenkurs lernen die Teilnehmenden verschiedene alltagstaugliche Meditationsformen kennen. Ziel ist es, erste Erfahrungen mit der Wirkung von Meditation zu sammeln, den eigenen Geist zu beruhigen und achtsamer mit sich umzugehen. Die Einheiten bestehen aus einer kurzen theoretischen Einführung, vorbereitenden Atemübungen sowie einer geführten Meditation.

Bitte mitbringen: Sitzmatten,-kissen oder -bänkchen, bequeme Kleidung

261D030103 vhs Dreieich

Viviana Baum

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

Do, ab 16.04.2026, 18.00-19.00 Uhr

€ 38,-, 5 Termine, 2 UE, 4-7 TN



Viviana Braun

Meditation vertiefen - Energie, Bewusstsein und innere Klarheit

-Kleingruppe

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

Bitte mitbringen: Sitzmatten,-kissen oder -bänkchen, bequeme Kleidung

261D030104 vhs Dreieich

Viviana Baum

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

Do, ab 28.05.2026, 18.00-19.00 Uhr

€ 38,-, 5 Termine, 2 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 Kleidung, dicke Socken, Decke und kleineres Kissen

Chakren

261R030120 vhs Rödermark

Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin

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

Sa, 14.02.2026, 15.00-16.30 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Jahreszeiten

261R030122 vhs Rödermark

Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger

Str. 9-11, Raum 1

Sa, 14.03.2026, 15.00-16.30 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Sinnesreise

261D030105 vhs Dreieich

Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin

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

Fr, 20.03.2026, 17.00-18.30 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Achtsamkeit und Wohlbefinden

261R030124 vhs Rödermark

Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger

Str. 9-11, Raum 1

Sa, 18.04.2026, 15.00-16.30 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Körperreise

261D030106 vhs Dreieich

Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin

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

Fr, 08.05.2026, 17.00-18.30 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Energie und Kraftplatz

261D030107 vhs Dreieich

Andrea Stange, Klangmassagepraktikerin

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

Fr, 12.06.2026, 17.00-18.30 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Hör hin, fass an! - Klangspiele für Groß und Klein (4-6 Jahre)

-Kleingruppe

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

Herzlich willkommen sind hier je eine erwachsene Person mit einem Kind – ob Eltern, Großeltern oder andere Bezugsperson eines Kindes (4-6 Jahre). Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte (eine reicht für eine erwachsene Person mit Kind), bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, weiche Decke, Getränk

261D030110 vhs Dreieich

Nora Kral, Sozialarbeiterin und Klangmassagepraktikerin

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

Sa, 21.02.2026, 10.30-12.00 Uhr

€ 11,- / € 9,- ermäßigte Gebühr für ein Kind, bitte beide Personen anmelden, 1 Termin, 2 UE, 4-8 TN

261D030111 vhs Dreieich

Nora Kral, Sozialarbeiterin und Klangmassagepraktikerin

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

Fr, 24.04.2026, 10.30-12.00 Uhr

€ 11,- / € 9,- ermäßigte Gebühr für ein Kind, bitte beide Personen anmelden, 1 Termin, 2 UE, 4-8 TN

261D030112 vhs Dreieich

Nora Kral, Sozialarbeiterin und Klangmassagepraktikerin

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

Fr, 27.03.2026, 15.30-17.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

261D030113 vhs Dreieich

Nora Kral, Sozialarbeiterin und Klangmassagepraktikerin

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

Fr, 24.04.2026, 14.30-16.00 Uhr

€ 11,- / € 9,- ermäßigte Gebühr für ein Kind, bitte beide Personen anmelden, 1 Termin, 2 UE, 4-8 TN

Klänge - unser gemeinsames Abenteuer

- Kleingruppe

Herzlich willkommen sind hier Groß und Klein - eine erwachsene Person mit einem Schulkind, die eine lebendige Zeit und Klangabenteuer erleben wollen. Gemeinsam erforschen wir die Wirkung von Klängen der Klangschalen und entdecken, wie wir Töne fühlen und sehen können. Fragen dazu sind ausdrücklich erwünscht. Zum Ausklang gibt es für Jung und Alt eine Klang-Fantasiereise, bei der wir liegen und dahin träumen dürfen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, weiche Decke

261D030114 vhs Dreieich

Nora Kral, Sozialarbeiterin und Klangmassagepraktikerin

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

Sa, 21.02.2026, 14.30-16.00 Uhr

€ 11,- / € 9,- ermäßigte Gebühr für ein Kind, bitte beide Personen anmelden, 1 Termin, 2 UE, 4-8 TN

261D030115 vhs Dreieich

Nora Kral, Sozialarbeiterin und Klangmassagepraktikerin

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

Fr, 24.04.2026, 14.30-16.00 Uhr

€ 11,- / € 9,- ermäßigte Gebühr für ein Kind, bitte beide Personen anmelden, 1 Termin, 2 UE, 4-8 TN

Im Klangraum baden

- Kleingruppe

Wer will sich mit Klang verwöhnen lassen, aus dem Alltag entfliehen und sich einem Klangraum öffnen? Wer will mehr bei sich ankommen und das Wohlfühl in sich ausbreiten lassen? Mit verschiedenen Klangschalen und Gongs entsteht dieser Klangraum und umhüllt uns, so dass wir gut abschalten können und auf einmal in der Tiefenentspannung ankommen - es sind keine Vorbereitung und Kenntnisse nötig - einfach mal ausprobieren.

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

261D030116 vhs Dreieich

Nora Kral, Sozialarbeiterin und Klangmassagepraktikerin

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

Fr, 27.03.2026, 15.30-17.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

261D030117 vhs Dreieich

Nora Kral, Sozialarbeiterin und Klangmassagepraktikerin

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

Sa, 09.05.2026, 15.30-17.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN



Starke Menschen, sensible Menschen und die Kraft, ausbalanciert zu sein

- Kleingruppe

Starke Menschen wirken auf den ersten Blick begeistert. Sie kommen daher und die gesamte Aufmerksamkeit ist bei ihnen. Sensible Menschen nehmen sich gerne alles zu Herzen, machen sich Gedanken und sind gern genommene Zuhörer. Resilienz ist die Fähigkeit, trotz widriger Bedingungen zu wachsen. Lernen Sie in diesem Kurs, besser mit schwierigen Situationen umzugehen, mehr innere Stärke und Lebensqualität zu gewinnen.

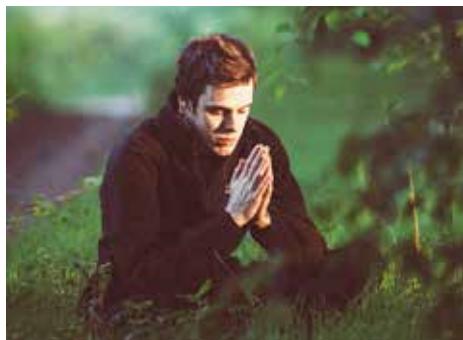
Die Grundlagen des Trainings basieren auf Techniken aus Autogenem Training, Mentaltraining und Energiearbeit.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk
261D030116 vhs Dreieich

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106

So, 01.03.2026, 10.00-16.00 Uhr

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



Entschleunigung im Wald - Waldbaden

- Kleingruppe

Die Ruhe und Entspannung der Waldatmosphäre helfen: Im Wald sorgt die Entspannung dafür, dass die Stresshormone zurückgefahren werden und der Blutdruck sinkt. Atemübungen und Übungen aus der Energieheilkunde helfen, zu entspannen und die Waldatmosphäre zu genießen. Ziel ist, wieder Zufriedenheit, Freude und Begeisterung in sich zu finden, um ein glückliches Leben zu führen.

Bitte beachten: Bitte tragen Sie wettergemäße Kleidung.

261D030118 vhs Dreieich

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), Treffpunkt Café am Bürgerhaus

Sa, 21.03.2026, 16.00-19.00 Uhr

€ 22,- (sowie € 5,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkrais®-Methode



Wie wir uns bewegen, sprechen, auf andere reagieren, unser Auftreten und unser Ausdruck beruhen auf dem sich verändernden Bild, was wir von uns haben. Selbstbild, Körperbild und Körperschema unterliegen dem Einfluss eines genetischen Programms der Erziehung und der Psyche, welche eine Interaktion mit unserer Umwelt bilden.

In diesem Bildungsurlaub wird der eigene Körper Objekt bewusster Aufmerksamkeit und Auseinandersetzung. Wir behandeln daher die folgenden Themen: Beziehung zwischen Psyche und Bewegung, negative Grundannahmen, Stress-Reduzierung durch Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit und deren Kommunikationsmuster sowie die Veränderung persönlicher Arbeits- und Lebensmuster durch ein

neues Verständnis der eigenen Leiblichkeit und ihrer Kapazitäten.

261K030137 vhs Dreieich

Beatrix Hermuth, Ergotherapeutin, Feldenkrais®

-Pädagogin

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

Mo-Fr, 22.06.-26.06.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 238,-, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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 stoßen. Um wieder zu unserer Mitte zu finden, brauchen wir einen inneren Ort, an dem sich die Seele erholen und Energie auftanken 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 -

262K030139

Dagmar Funk, Yoga-, Mental- und Gymnastiklehrerin

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

Mo-Fr, 12.10.-16.10.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,-, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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

261D030165 vhs Dreieich

Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi Lehrer

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

So, 08.03.2026, 09.00-15.00 Uhr

€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Kurs

261D030166

vhs Dreieich

Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi Lehrer

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

Fr, ab 13.03.2026, 15.30-17.00 Uhr

€ 97,-, 9 Termine, 18 UE, 4-7 TN



Bildungsurlaub: Qi Gong - Entspannung, Vitalität und Beweglichkeit



Geistige und körperliche Beweglichkeit als Ressource in einer sich rasch ändernden (Berufs-)Welt.

Qi Gong spricht Körper und Geist gleichermaßen an. Es wirkt durch die Verbindung von Körperhaltung, sanfter, fließender Bewegung, Vorstellungskraft und Atmung. Im Sitzen, Stehen, Bewegen lassen sich die Prinzipien des Qi Gong nutzen, um Aufrichtung, Balance und Gelassenheit auch unter erschwerten Bedingungen zu erfahren.

Neben seiner entspannenden Wirkung auf den Geist verbessert Qi Gong die Körperhaltung und verhindert Schmerzen im Bewegungssystem. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Belastungen aus Beruf und Alltag mit Qi Gong ausgleichen und mehr Energie für zukünftige Herausforderungen entwickeln können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial.

262K030145

Elke Kilimann, Heilpraktikerin, Shiatsu und Chinesische Medizin (TCM)

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

Mo-Fr, 12.10.-16.10.2026, 09.30-16.30 Uhr

€ 270,-, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Entspannung mit Reiki in Eigenanwendung

- Kleingruppe

Reiki ist eine japanische, ganzheitliche Methode der Energieübertragung, die durch Auflegen der Hände erfolgt. Die japanische Bezeichnung „Reiki“ bedeutet „Universelle Lebensenergie“. Dr. Mikao Usui, ein Mönch aus Japan, hat am Ende des 19. Jahrhunderts aufgezeigt, wie wir den Zugang zur Quelle unserer Lebensenergie finden und nutzen können. Die Reiki-Energie berührt alle Ebenen unseres Seins: den physischen Körper, den Geist, also unsere Gedanken und Emotionen. Reiki dient dazu, sich immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um Ruhe und Kraft zu schöpfen.

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

261D030167

vhs Dreieich

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

So, 21.06.2026, 10.00-16.00 Uhr

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



Einführung in die Sportmassage

Massage ist eine der schönsten Möglichkeiten, Entspannung zu erfahren. Aber es ist auch eine gute Möglichkeit, nach dem Sport oder Alltagsbelastungen die Muskulatur zu lockern - und damit muskulären Verspannungen und einigen Verletzungen vorzubeugen und den Körper wieder etwas 'ins Lot' zu bringen. Damit wird auch die Voraussetzung geschaffen, dass man im Sport sein volles Potential ausschöpfen kann. In kurzen Theorieabschnitten werden als Vorbereitung folgende Themen besprochen: Struktur und Funktion der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Überblick über Selbsthilfemöglichkeiten bei Verspannungen und zur Muskelregeneration. Anschließend werden die Basis-Techniken aus der klassischen Masseurtechnik demonstriert, die im Rahmen der Sportmassage zum Einsatz kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke (oder Isomatte), Laken (oder großes Handtuch), Massageöl (oder normale Body-Lotion), Schreibmaterial
261D030168 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, 27.06.2026, 09.30-16.30 Uhr
 € 22,-, 1 Termin, 8 UE
 Die Teilnehmenden müssen bereit sein, sich von einer fremden Person massieren zu lassen bzw. diese zu massieren. Die Massage erfolgt direkt auf der Haut. Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung in der Internetveröffentlichung oder telefonisch unter 06103 3131-1313 über die Kontraindikationen.



Einführung in die Partnermassage

- Kleingruppe

Massage ist eine der schönsten Möglichkeiten, Entspannung zu erfahren. Aber es ist auch eine gute Möglichkeit, nach dem Sport oder Alltagsbelastungen die Muskulatur zu lockern - und damit muskulären Verspannungen und einigen Verletzungen vorzubeugen und den Körper wieder etwas 'ins Lot' zu bringen. Einige Massagetechniken sind auch gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden als Vorbereitung folgende Themen besprochen: Struktur und Funktion der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Überblick über Selbsthilfemöglichkeiten bei Verspannungen. Anschließend werden die Basis-Techniken aus der klassischen Masseurtechnik demonstriert und intensiv geübt.

Bitte beachten: Die Massage erfolgt auf dem freien Körperteil (also direkt auf der Haut, nicht auf dem T-Shirt etc.).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke (oder Isomatte), Laken (oder großes Handtuch), Massageöl (oder normale Body-Lotion), Schreibmaterial
 Bitte erkundigen Sie sich vor Anmeldung in der Internetveröffentlichung oder telefonisch unter 06103 3131-1313 über die Kontraindikationen.

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/Su, 24.01./25.01.2026, 09.30-16.30 Uhr
 € 86,-, 2 Termine, 16 UE, 4-6 TN
 Teilnahme nur zu zweit möglich. Gebühr gilt pro Person.

261R030108 vhs Rödermark
 Peter Ansorge, Sportlehrer und Übungsleiter Entspannung und Stressbewältigung
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa/Su, 21.03./22.03.2026, 09.30-16.30 Uhr
 € 86,-, 2 Termine, 16 UE, 4-6 TN
 Teilnahme nur zu zweit möglich. Gebühr gilt pro Person.

261D030169 vhs Dreieich
 Peter Ansorge, Sportlehrer und Übungsleiter Entspannung und Stressbewältigung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa/Su, 30.05./31.05.2026, 09.30-16.30 Uhr
 € 86,-, 2 Termine, 16 UE, 4-8 TN
 Teilnahme nur zu zweit möglich. Gebühr gilt pro Person.

Workshop: Wohltuende Handmassage erlernen und erfahren

- Kleingruppe

Die Hände sind oft der erste Kontakt mit anderen Menschen. Auch bei der Massage sind sie ein Tor zu einer Person. Bei diesem Workshop erlernen Sie zum einen verschiedene typische Handmassagegriffe. Zum anderen geht es um die Achtsamkeit bei der Massage. Ziel des Workshops ist es, ein einfaches Werkzeug zu erhalten, das im Alltag integriert werden kann - für sich selbst und für seine Lieben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, geschmacksneutrales Getränk
261D030170 vhs Dreieich
 Manuela Jourdain, Aroma-Gesundheitspraktikerin (DGAM) für angewandte Duftkommunikation & achtsame Massage

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Di, 21.04.2026, 18.30-21.00 Uhr
 € 18,-, 1 Termin, 3,3 UE, 4-7 TN

Entspannung durch Meridian-Klopfen (EFT) - Grundlagen-Workshop

- Kleingruppe

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fließt unsere Lebensenergie durch sogenannte Meridiane. Durch das sanfte Klopfen bestimmter Punkte können Blockaden gelöst und der Energiefluss harmonisiert werden. EFT ist eine leicht erlernbare, alltagstaugliche Methode, die hilft, sich in stressigen oder emotional herausfordernden Situationen zu entspannen. Lernen Sie die Grundlagen kennen und wenden Sie sie im Alltag an – wann immer Sie sie brauchen.

Bitte mitbringen: Getränk wie Wasser oder Kräutertee
261D030171 vhs Dreieich
 Ute Klingler-Fischer, Gesundheitspädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mi, 04.03.2026, 18.30-21.30 Uhr
 € 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

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 Wirbelsäulgymnastik 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
261R030171 vhs Rödermark

Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Di, ab 17.02.2026, 18.30-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
 € 43,-, 12 Termine, 16 UE

Yoga

Aroma-Yoga

- Kleingruppe

In dieser besonderen Yoga-Einheit begrüßen wir den Frühling mit einer achtsamen Yoga-Praxis, bei der wir die Übungen (Asanas) mit verschiedenen ätherischen Ölen verbinden und lernen, wie uns die Pflanzenkraft der Natur körperlich und seelisch unterstützen kann. Der Fokus liegt auf dem Herzraum und wir kombinieren sanft fließende Bewegungen mit entspannenden Dehnungen und Atemübungen, begleitet von ausgewählten Ölen für mehr Balance, Achtsamkeit und Wohlbefinden. Keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.
261D030119 vhs Dreieich

Claudia Faesel, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 13.03.2026, 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.

261D030120 vhs Dreieich
 Evita Kister, Yoga-Trainerin und Hand-Gong-Spielerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, ab 02.02.2026, 18.30-20.00 Uhr
 € 124,-, 23 Termine, 46 UE



Hatha Yoga für Anfängerinnen und Anfänger

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

261D030125 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

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

Mo, ab 02.02.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

261D030126 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

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

Mo, ab 27.04.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 54,-, 10 Termine, 20 UE



Yoga am Morgen

Claudia Faesel

In dieser sanften Yogastunde starten wir mit ruhigen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und wohltuenden Dehnungen. Durch die mobilisierende Yoga Praxis wecken wir den Körper, lösen Verspannungen und öffnen den Raum für innere Ruhe. Mit Atemübungen und einer abschließenden Meditation starten wir gelassen in den Tag. Keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

261D030127 vhs Dreieich

Claudia Faesel, Yoga-Lehrerin

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

Do, ab 12.02.2026, 09.45-11.15 Uhr

€ 65,-, 12 Termine, 24 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: leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

261D030128 vhs Dreieich

Birgit Borowski, Yoga-Trainerin

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

Mi, ab 11.02.2026, 19.15-20.15 Uhr

€ 36,-, 10 Termine, 13,3 UE

261D030129 vhs Dreieich

Birgit Borowski, Yoga-Trainerin

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

Mi, ab 29.04.2026, 19.15-20.15 Uhr

€ 36,-, 10 Termine, 13,3 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

261D030131 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

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

Di, ab 03.02.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

261D030132 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

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

Di, ab 28.04.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 65,-, 12 Termine, 24 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

261D030133 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

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

Mi, ab 04.02.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

261D030134 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

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

Mi, ab 29.04.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 65,-, 12 Termine, 24 UE



Sommerkurs Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Das Zusammenspiel von Atem, Bewegung, Konzentration und Aufmerksamkeit steht im Mittelpunkt. Bewusstheit entsteht somit nicht nur zum Verweilen in einem Asana, sondern auch im aufmerksamen Hinein- und Hinausbewegen. Neben der Stärkung unseres Körpers durch Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verhelfen wir unserem Geist zu innerer Ruhe und Klarheit. Bei gutem Wetter findet der Kurs im Freien statt!

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

261D030135 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

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

Di, ab 21.07.2026, 18.30-20.00 Uhr

€ 32,-, 6 Termine, 12 UE

261D030136 vhs Dreieich

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

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

Di, ab 22.07.2026, 18.30-20.00 Uhr

€ 32,-, 6 Termine, 12 UE



Birgit Borowski

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, Getränk, bei Bedarf Yoga-Kissen

261D030137 vhs Dreieich

Birgit Borowski, Yoga-Trainerin

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

Mi, ab 11.02.2026, 18.00-19.00 Uhr, der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

€ 36,-, 10 Termine, 13,3 UE

261D030138 vhs Dreieich

Birgit Borowski, Yoga-Trainerin

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

Mi, ab 29.04.2026, 18.00-19.00 Uhr, der Kurs findet auch in den Sommerferien statt!

€ 36,-, 10 Termine, 13,3 UE



Hatha-Yoga

- Kleingruppe

Die Körperübungen des Hatha-Yoga (Asanas) werden in diesem Kurs sorgfältig erlernt. Mittels der 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. Die Kursteilnahme ist für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Übungsmatte

261R030140 vhs Rödermark
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 19.02.2026, 17.30-19.00 Uhr
€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

261R030141 vhs Rödermark
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 23.04.2026, 17.30-19.00 Uhr
€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Sommerkurs

261R030142 vhs Rödermark
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 02.07.2026, 17.30-19.00 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Hatha-Yoga mit Beckenbodentraining für alle Geschlechter

- Kleingruppe

Hatha-Yoga und Beckenbodentraining sind eine gute Kombination - beide fördern eine Kräftigung der Muskulatur. Im Kurs werden die Asanas zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur genutzt. Sanfte Übungen aus dem Beckenbodentraining beugen Inkontinenz vor. Abgerundet wird die Kursstunde mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, kleine Decke, Getränk

261D030139 vhs Dreieich
Maike Eichner, Lehrerin für Hatha-Yoga und Kinder-Yoga
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 03.02.2026, 17.00-18.00 Uhr
€ 50,-, 7 Termine, 9,3 UE, 4-7 TN

261D030140 vhs Dreieich
Maike Eichner, Lehrerin für Hatha-Yoga und Kinder-Yoga
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 14.04.2026, 17.00-18.00 Uhr
€ 65,-, 9 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Hatha trifft Ashtanga Yoga

- Kleingruppe

Die sechs Ashtanga-Serien wurden vom indischen Yogi Meister K. Pattabhi Jois in den 1950er und 1960er Jahren als dynamisch-fließende Sequenzen zusammengestellt und weltweit verbreitet. Körper und Atem werden dabei synchronisiert. Ashtanga-Yoga kräftigt den Körper und trainiert Ausdauer sowie Konzentration.

In diesem Kurs lernen Sie 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.

261D030141 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Fr, ab 06.02.2026, 08.45-10.15 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

261D030142 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Fr, ab 17.04.2026, 08.45-10.15 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Yoga für den Rücken

Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrechten 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 Entspannungs-techniken und Atemübungen. Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

261D030143 vhs Dreieich
Claudia Faesel, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, ab 10.02.2026, 18.30-20.00 Uhr
€ 86,-, 16 Termine, 32 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

261D030144 vhs Dreieich
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 20.02.2026, 08.45-10.15 Uhr
€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

261D030145 vhs Dreieich
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 17.04.2026, 08.45-10.15 Uhr
€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Sommerkurs
261D030146 vhs Dreieich
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 03.07.2026, 08.45-10.15 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

261D030147 vhs Dreieich
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 18.02.2026, 09.30-11.00 Uhr
€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

261D030148 vhs Dreieich
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 22.04.2026, 09.30-11.00 Uhr
€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN



Yin Yoga Workshop

- Kleingruppe

In diesem dreistündigen Yin Yoga Workshop erwarten Sie eine ruhige, achtsame Praxis, die Körper und Geist in die Tiefe führt. Durch lang gehaltene Positionen wird das fasziale Gewebe sanft gedehnt und der Energiefluss harmonisiert. Yin Yoga schenkt Ihnen Raum zum Loslassen, zur Regeneration und zur inneren Einkehr. Eine bewusste Auszeit für alle, die Entschleunigung und Stille suchen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, ggf. Kissen, ggf. Getränk

261D030121 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin, psychologische Beraterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Sa, 21.02.2026, 14.00-17.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

261D030122 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin, psychologische Beraterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 22.03.2026, 14.00-17.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

261D030123 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin, psychologische Beraterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 16.05.2026, 14.00-17.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

261D030124 vhs Dreieich
Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin, psychologische Beraterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 13.06.2026, 14.00-17.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 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
261D030152 vhs Dreieich
Claudia Faesel, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 11.02.2026, 16.00-17.30 Uhr
€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

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.
Eine Woche praktizieren Sie mit Zsuzsanna den entspannenden Yoga Stil Yin, in dem Sie eine Asana (Stellung) drei bis fünf Minuten einnehmen. Yin spricht vor allem das fasziale Gewebe an und es werden tiefe Körperstrukturen erreicht. Fokus dieser Stunde ist die verbesserte Beweglichkeit des physischen Körpers.
Die andere Woche fordern Sie den 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.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

261D030153 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin, Zsuzsanna Schulz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 06.02.2026, 10.30-12.00 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

261D030154 vhs Dreieich
Jannika Hristova, Yoga-Lehrerin, Zsuzsanna Schulz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Fr, ab 17.04.2026, 10.30-12.00 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 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

261R030136 vhs Rödermark
Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, 23.03.2026, 17.45-19.15 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 23 UE

261R030137 vhs Rödermark
Gabriela Reinke, Yoga-Lehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, 23.03.2026, 19.30-21.00 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Yoga Nidra**- Kleingruppe**

Erleben Sie tiefe Entspannung durch die uralte Praxis des Yoga Nidra – den „Schlaf des Yoga“. Geführt durch Körperwahrnehmung und Visualisierung gelangen Sie in einen Zustand zwischen Wachen und Träumen, der Ihr Nervensystem regeneriert, Spannungen löst und innere Klarheit fördert. Ein wohltuender Mittags-Rückzug für Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, ggf. Kissen, ggf. Getränk
261D030155 vhs Dreieich
Rowanna Comerford
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, ab 02.02.2026, 11.45-12.45 Uhr
€ 72,-, 10 Termine, 13,3 UE, 4-7 TN

**Senioren-Yoga****- Kleingruppe**

Ein offener, herzlicher Kurs für Seniorinnen und Senioren mit Fokus auf sanfte Dehnung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Atembewusstsein. Diese Stunde unterstützt gesunde Gelenke, Kraft und eine aufrechte Haltung, beruhigt den Geist und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Ideal für alle Erfahrungsstufen - einschließlich Anfängerinnen und Anfänger - mit Optionen, auf dem Stuhl oder der Matte zu üben.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, ggf. Kissen, ggf. Getränk
261D030156 vhs Dreieich
Rowanna Comerford
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, ab 02.02.2026, 10.30-11.30 Uhr
€ 72,-, 10 Termine, 13,3 UE, 4-7 TN

Yoga für Mütter mit Baby**- Kleingruppe**

Ein sanfter Kurs für frischgebackene Mütter und ihre Babys, um gemeinsam zu atmen, sich zu bewegen und zu verbinden. Sie stärken Ihren Körper nach der Geburt und vertiefen die Bindung zu Ihrem Baby in einem liebevollen, entspannten Raum. Weiche Rückbildungsyoga-Übungen, spielerische Elemente und achtsame Ruhe unterstützen Körper und Seele in dieser besonderen Zeit.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, ggf. Kissen, ggf. Getränk
261D030157 vhs Dreieich
Rowanna Comerford
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, ab 02.02.2026, 09.30-10.30 Uhr
€ 72,-, 10 Termine, 13,3 UE, 4-7 TN

Bewegung und Fitness**Leichte Bewegung und Entspannung****- Kleingruppe**

Finden Sie Spaß an Bewegung! Im Mittelpunkt stehen Übungen im Stand, Sitz und auf dem Boden zur Förderung der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und des Gleichgewichts, sowie Gedankenanstöße, diese in Ihren Alltag zu integrieren. Bewegung hilft dabei, Körper und Geist auszugleichen!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, Hallenschuhe und gegebenenfalls etwas zu trinken
261D030201 vhs Dreieich
Andrea Meister, Physiotherapeutin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mi, ab 04.02.2026, 18.00-19.00 Uhr
€ 43,-, 6 Termine, 8 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)

261D030203 vhs Dreieich
Heike Freund
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Fr, ab 13.02.2026, 11.00-12.30 Uhr, Termindetails siehe Homepage
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Sommerkurs

261D030204 vhs Dreieich
Heike Freund
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Fr, ab 03.07.2026, 11.00-12.30 Uhr, Termindetails siehe Homepage
€ 32,-, 6 Termine, 12 UE



Wirbelsäulengymnastik

Erlernen Sie wohltuende 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.

261D030206 vhs Dreieich
Sylvia Nahrendorf, Yoga-Lehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Di, ab 03.02.2026, 10.30-12.00 Uhr, der Kurs findet auch in den Osterferien statt!
€ 76,-, 14 Termine, 28 UE

261D030207 vhs Dreieich
Sylvia Nahrendorf, Yoga-Lehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Di, ab 30.06.2026, 10.30-12.00 Uhr
€ 32,-, 6 Termine, 12 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.

Der Kursraum befindet sich in der 1. Etage und ist leider nicht barrierefrei zu erreichen.

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

261D030208 vhs Dreieich
Heike Freund

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

Mi, ab 18.02.2026, 11.00-12.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Wirbelsäulengymnastik

Eine falsche Haltung kann zu Haltungsschwächen, langfristig zu schmerhaften 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 im Liegen ausgeführt.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke.

261D030210 vhs Dreieich
Sarah Weigl
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Fr, ab 06.02.2026, 18.00-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage
€ 108,-, 20 Termine, 40 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

261R030267 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 18.02.2026, 18.30-19.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Sommerkurs

261R030209 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 29.06.2026, 18.30-19.30 Uhr
€ 22,-, 6 Termine, 8 UE



Jessica Gruchot

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, Rückenschmerzen 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

261R030278 vhs Rödermark
Jessica Gruchot

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Di, ab 03.02.2026, 09.00-10.30 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE

Faszi(e)niert bewegtes Wirbelsäulen-training (nicht nur) für Berufstätige - Kleingruppe

In diesem Kursformat wollen wir durch die Kombinationen von verschiedenen Trainingselementen, die den Körper und insbesondere die Wirbelsäule mobilisieren, kräftigen und dehnen, einen abwechslungsreichen Mix bieten, der ebenso herausfordert wie aktiv regeneriert. Durch diese Mischung machen wir Sehnen, Bänder und Faszien elastischer, beweglicher und geschmeidiger und können so unsere Bewegungskompetenz dauerhaft erhalten und verbessern. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

261R030202 vhs Rödermark
Daniela Metje-Arras, zert. Faszientrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannung und Achtsamkeit
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 02.03.2026, 17.30-18.30 Uhr
€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Sommerkurs

261R030204 vhs Rödermark
Daniela Metje-Arras, zert. Faszientrainerin, DTB-Kursleiterin Entspannung und Achtsamkeit
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 29.06.2026, 17.30-18.30 Uhr
€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN



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

261R030260 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Mo, ab 09.02.2026, 10.00-11.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Sommerkurs

261R030261 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Mo, ab 29.06.2026, 10.00-11.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 22,-, 6 Termine, 8 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. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte

261R030262 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Mo, ab 09.02.2026, 11.00-12.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Sommerkurs

261R030263 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Mo, ab 29.06.2026, 11.00-12.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 22,-, 6 Termine, 8 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)
261R030264 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 18.02.2026, 17.30-18.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Sanfte Gymnastik - Pilates und Entspannung

Mit speziellen sanften Übungen aus Pilates, Yoga, dem Faszien-Training und der Wirbelsäulgymnastik 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)

261R030265 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Fr, ab 13.02.2026, 09.15-10.15 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Sommerkurs

261R030266 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Fr, ab 03.07.2026, 09.15-10.15 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 22,-, 6 Termine, 8 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. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Bitte mitbringen: Matte
261R030268 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Di, ab 17.02.2026, 17.30-18.30 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage!
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Sommerkurs Pilates und Stretching

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) und Getränk
261R030269 vhs Rödermark
Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 29.06.2026, 17.30-18.30 Uhr
€ 22,-, 6 Termine, 8 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
261R030270 vhs Rödermark
Alexandra Weisenburger, lizenzierte Personal Fitness-trainerin

Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, ab 15.01.2026, 18.30-19.45 Uhr
€ 90,-, 20 Termine, 33,3 UE



Mobil und beweglich - Ganzheitliches Training für 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
261R030279 vhs Rödermark
Jessica Gruchot
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Di, ab 03.02.2026, 10.30-12.00 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE



Ganzkörpertraining für Frauen

Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Er bietet ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungs- teil für Bauch-, Beine-, Po- und Rumpfmuskulatur, Faszien und Tiefenmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Gummiband mit Griffen
261D030212 vhs Dreieich
Heike Freund
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Mi, ab 18.02.2026, 10.00-11.00 Uhr, Terminübersicht siehe Homepage
€ 54,-, 15 Termine, 20 UE

Zumba® für alle - der Weg zu mehr Lebensfreude, Energie und Fitness

Spüren Sie, dass Sie sich mehr bewegen möchten, aber keine Lust auf eintöniges Training haben? - Dann ist Zumba® genau das Richtige für Sie! Zumba® ist mehr als nur Sport, es ist Lebensfreude, Musik, Bewegung und Gemeinschaft.

In den Kursen erwartet Sie mitreißende Musik, einfache, aber effektive Choreos, die jeder lernen kann, ein Ganzkörper - Workout, das das Herz-Kreislauf-System stärkt, und eine ordentliche Portion Spaß! So wird jede Stunde zum kleinen Urlaub vom Alltag.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Sportbekleidung und ein Getränk

261D030290 vhs Dreieich
Angela Michel
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Di, ab 10.02.2026, 17.00-17.45 Uhr
€ 43,-, 16 Termine, 16 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 Schritt-kombinationen, begleitet von unterschiedlicher Musik, sind leicht zu lernen. Der Fokus liegt jedoch auf der Fitness, nicht auf der Tanztechnik.

261K030226
Vasilica Kerkhoff, Tanzlehrerin
Rodgau (Dudenhofen), Das aktuelle Fitnessstudio, Raiffeisenstraße 7, Kursraum
Di, ab 03.02.2026, 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 Ihr Körpergefühl und stärkt Ihre Mitte. Vorkenntnisse brauchen Sie keine – nur Lust auf Bewegung!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser
261R030280 vhs Rödermark
Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hooffitnessstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, ab 11.03.2026, 19.30-21.00 Uhr
€ 32,-, 3 Termine, 6 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 aus 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
261R030282 vhs Rödermark
Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hooffitnessstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, ab 06.05.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 8 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 Ihr Hoopen zum Highlight: Power, Rhythmus und Bewegung mit Spaß- mehr Hoops, mehr Tricks, mehr Choreografien, noch mehr Spaß!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser
261R030284 vhs Rödermark
Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hooffitnessstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, ab 03.06.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Hoopdance

- 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
261R030286 vhs Rödermark
Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hooffitnessstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, ab 04.02.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 43,-, 4 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Hoopdance weiterführender Kurs

- Kleingruppe

In dem weiterführenden Hoopdance Kurs werden schon erlernte Tricks verfeinert, neue gelernt und nach Wunsch zu kleineren Choreografien verbunden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser

261R030287 vhs Rödermark
Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hooffitnessstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, ab 15.04.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 32,-, 3 Termine, 6 UE, 4-7 TN

261R030288 vhs Rödermark
Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hooffitnessstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, ab 12.08.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 32,-, 3 Termine, 6 UE, 4-7 TN

Hula Hoop für Mamas mit Baby

- Kleingruppe

Dieser Kurs stärkt gezielt Ihre Körpermitte nach der Rückbildung (frühstens 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

261R030290 vhs Rödermark
Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hooffitnessstrainerin
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Fr, 27.03.2026, 10.30-12.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

261R030291 vhs Rödermark
Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hooffitnessstrainerin
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Fr, 24.04.2026, 10.30-12.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

261R030292 vhs Rödermark
Lisa Bartossek, zertifizierte Hoopdance- und -Hooffitnessstrainerin
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Fr, 05.06.2026, 10.30-12.00 Uhr

€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN





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. 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

Information und Prävention

Vortrag: Wie das Meridian-Klopfen beim Abnehmen unterstützt – Klopfen Sie sich leicht!

Das Meridian-Klopfen ist eine sanfte und leicht erlernbare Methode, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Sie kann helfen, Stress und Heißhunger zu reduzieren sowie emotionale Blockaden zu lösen, die häufig beim Abnehmen im Weg stehen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Technik einfach in Ihren Alltag integrieren und jederzeit anwenden können – wann immer Sie innere Ruhe, Gelassenheit oder neue Motivation brauchen. Ein praxisnaher Vortrag für alle, die ihr Wohlbefinden stärken und ihren Weg zum Wunschgewicht auf natürliche Weise unterstützen möchten.

261D030302 vhs Dreieich

Ute Klingler-Fischer, Gesundheitspädagogin

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

Do, 26.02.2026, 19.00-20.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

des Detox-Hypes. Erfahren Sie zudem, wie Sie Ihre Entgiftungsorgane Leber, Darm, Niere und Lymphe gezielt unterstützen und Ihre persönliche Schadstoffbelastung reduzieren können. Denn täglich ist unser Körper einer Vielzahl von Umweltgiften, Zusatzstoffen in Lebensmitteln, Kosmetika oder Medikamenten ausgesetzt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

261D030308 vhs Dreieich

Verena Robens, Darm- und Gesundheitscoach

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

Di, 24.02.2026, 18.00-19.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Gesund essen ohne Verwirrung: Ernährungstrends unter der Lupe!

Superfood hier, Intervallfasten dort – doch was ist eigentlich wirklich gesund? In einer Welt voller Ernährungstrends, widersprüchlichen Empfehlungen und Social Media-Posts fällt es schwer, den Überblick zu behalten: Soll man auf Kohlenhydrate verzichten? Ist Hafermilch besser als Kuhmilch? Soll man Intervall fasten oder sich vegan ernähren? Ist glutenfrei und laktosefrei gesünder?

In diesem Vortrag erhalten Sie Klarheit sowie hilfreiche Orientierung auf Ihrem Weg zu einer gesunden Ernährung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

261D030309 vhs Dreieich

Verena Robens, Darm- und Gesundheitscoach

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

Di, 21.04.2026, 18.30-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Stress und Burnout wirklich verstehen - Dauerstress ist kein Erfolgskonzept

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

261D030312 vhs Dreieich

Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

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

Mi, 25.02.2026, 18.00-19.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich



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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

252D030330 vhs Dreieich

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

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

Mi, 21.01.2026, 16.00-18.15 Uhr

€ 8,-, 1 Termin, 3 UE

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

261D030330 vhs Dreieich

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

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

Sa, 18.04.2026, 10.00-12.15 Uhr

€ 8,-, 1 Termin, 3 UE

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



Larissa von Schreckenstein

Vortrag: Zyklusbasiertes Training und Ernährung

Warum sind Sie an manchen Tagen voller Energie und an anderen erschöpft? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die einzelnen Zyklusphasen ablaufen und wie Sie mit Ernährung und Bewegung Beschwerden lindern, PMS besser bewältigen und neue Energie gewinnen können. Sie erwarten verständliche Grundlagen, anschauliche Beispiele und praktische Tipps für Ihren Alltag.

261D030311 vhs Dreieich

Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

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

Do, 16.04.2026, 18.00-19.30 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Detox – Wie Sie Ihren Körper natürlich entgiften

„Detox“ ist in aller Munde – von Saft-Fasten über Leberreinigungs-Kuren bis hin zu teuren Produkten, die versprechen, den Körper zu „reinigen“. In diesem Vortrag schauen wir gemeinsam hinter die Kulissen



Schlafen? Natürlich!

- Kleingruppe

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

261D030332 vhs Dreieich

Kathrin Galitz

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

Sa, 18.04.2026, 09.00-14.15 Uhr

€ 32,-; 1 Termin, 6 UE, 4-7 TN

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

261R030350 vhs Rödermark

Waltraud Bussmann, Apothekerin

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

Do, 19.03.2026, 18.30-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

261D030338 vhs Dreieich

Waltraud Bussmann, Apothekerin

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

Mi, 06.05.2026, 18.30-20.00 Uhr

- Eintritt frei -

(tel.) Anmeldung erforderlich

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

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 (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 31.01.2026, 10.00-15.00 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin, 6 UE

261D030339 vhs Dreieich
Susanne Seitel
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 25.04.2026, 10.00-15.00 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin, 6 UE

Ernährung und Kochen



Kristin Leuschner

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!

Aber das ist noch nicht alles: 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.

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

261D030514 vhs Dreieich
Kristin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

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

Fr, 13.03.2026, 17.30-21.15 Uhr

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

Kochen für die Knochen - Vitalstoffreiche Ernährung bei Gelenk- und Rückenbeschwerden

- Kleingruppe

In diesem praxisorientierten Koch-Workshop erfahren Sie, wie eine vitalstoffreiche Vollwertkost Ihre Gesundheit unterstützen und Ihre Beschwerden lindern kann. Sie lernen, welche Lebensmittel besonders gut für Knochen, Knorpel und Gelenke sind – und wie man sie schmackhaft zubereitet.

Gemeinsam kochen wir ein köstliches 3-Gänge-Menü bestehend aus einer vitalen Vorspeise, einem ausgewogenen, leckeren Hauptgericht und einem süßen, aber gesunden Dessert.

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

261D030515 vhs Dreieich
Kristin Leuschner, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB

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

Fr, 08.05.2026, 17.30-21.15 Uhr

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

Frühstück und Brunch - Leicht in den Frühling

- Kleingruppe

Warmes, nährendes Frühstück nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM): Es stärkt die sog. Mitte und die Verdauungsorgane. Angelehnt an die fünf Elemente-Küche bereiten wir kreative, vegetarische Alternativen mit Buchweizen, Gerste, Hirse, Polenta, Ei und jahreszeitlichem Gemüse zu. Die Gerichte fördern das Immunsystem, lindern Magen-/Darmbeschwerden, reduzieren Blähungen, Völlegefühl und Heißhunger und sorgen für nachhaltige Energie - perfekt für eine bewusste Ernährungsumstellung und einen gemütlichen Frühlingsbrunch.

Bitte mitbringen: Schürze, fest verschließbare Behälter für ggf. Reste, Trockentücher, Getränk

261D030519 vhs Dreieich

Daniela Palombo, Ernährungscoach (IHK)

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

Sa, 07.03.2026, 10.00-13.45 Uhr

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

Gesund brunchen

- Kleingruppe

Brunch ist der perfekte Start ins Wochenende, einen festlichen Anlass oder einfach für jeden Tag, an dem Sie Lust auf etwas Besonderes haben. Ein gesunder Brunch darüber hinaus liefert uns Vitalstoffe und Energie für den ganzen Tag. Freuen Sie sich an diesem Samstag auf duftende Vollkornbrötchen mit selbstgemachtem Aufstrich, körniges Granola, fluffige Buchweizen-Pancakes und andere gesunde Leckereien!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben

261D030540 vhs Dreieich

Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin

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

Sa, 25.04.2026, 10.00-13.45 Uhr

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

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



Basisch leicht in den Sommer mit der 5-Elemente-Küche

- Kleingruppe

Sommerliche TCM-Küche im Zeichen des Feuers: basische, leicht verdauliche Speisen mit saisonalem Gemüse, bekömmlichen Getreide, kühlenden Kräutern und sanften Aromen. Die zubereiteten Speisen lindern innere Hitze, stärken die Mitte und sorgen für anhaltende Leichtigkeit ohne Schwere. Perfekt für einen entspannenden, nährenden Start in die leichte Sommerküche nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM).

Bitte mitbringen: Schürze, fest verschließbare Behälter für ggf. Reste, Trockentücher, Getränk

261D030520 vhs Dreieich

Daniela Palombo, Ernährungscoach (IHK)

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

Do, 13.06.2026, 10.00-13.45 Uhr

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



Heinz Lewandowski

Kochen mit Wein

- Kleingruppe

Wein ist mehr als nur ein perfekter Begleiter edler Speisen! Erleben Sie hier, wie ein Wein mit seinen vielfältigen Aromen Ihre Küche z.B. bei Seezunge, Kalbsbäckchen und Coq au Vin bereichert. Das Wein-Wissen aus dem Kurs „Wein schmecken und genießen“ können Sie hier praktisch umsetzen und geschmackvoll anwenden.

Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, Schürze, Geschirrhandtuch, Messer, Schneidebrett, Gefrierbeutel oder Gefäße für Reste.

261D030534 vhs Dreieich

Heinz Lewandowski, Akademieleiter i.R.

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

Do, 23.04.2026, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie ca. € 29,- für Speisen und Getränke, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Koreanische Spezialitäten: Bulgogi Kimbap

- Kleingruppe

Bulgogi ist ein beliebtes koreanisches Gericht, das auf der ganzen Welt genossen wird. Bulgogi wird aus zwei koreanischen Wörtern abgeleitet: Bul heißt Feuer und Gogi ist der koreanische Ausdruck für Fleisch. Kimbap ist gefüllt mit frischen Zutaten eine köstliche Kombination aus Reis, mariniertem Bulgogi, Gemüse, Omelett und eingelegtem Rettich. Es eignet sich perfekt als Snack, als Beilage oder für unterwegs. Genießen Sie dieses beliebte koreanische Gericht!

Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, sowie Topflappen, Behälter für Kostproben, Getränke Ihrer Wahl.

261D030536 vhs Dreieich

Younghwa Kwon

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

Do, 26.03.2026, 17.30-21.15 Uhr

€ 27,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Gesunde ukrainische Küche

- Kleingruppe

Haben Sie Borschtsch, Warenyki oder Holubtsi schon mal probiert? Die ukrainische Küche ist köstlich, vielfältig und oft deftig. An diesem Abend kochen wir leckere traditionelle Gerichte und achten darauf, dass die Rezepte gesunde Zutaten enthalten. Freuen Sie sich auf die kulinarische Reise in die Ukraine!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter zum Mitnehmen von Kostproben

261D030538 vhs Dreieich

Natalia Litkovych, Ernährungsberaterin

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

Do, 19.03.2026, 17.30-21.15 Uhr

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



Natalie Litkovych

Bildungsurlaub: Gesund, satt & pflanzlich – Wege zu mehr Energie in Beruf und Alltag



Viele Berufstätige kennen das: Der Arbeitsalltag ist dicht getaktet, die Pausen sind kurz und gesunde Ernährung oder bewusste Bewegung kommen zu kurz. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie mit einer pflanzenbetonten Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern und gleichzeitig Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf stärken können. Sie lernen, wie Ernährung, Schlaf und Stressmanagement zusammenwirken und welchen Einfluss alltägliche Gewohnheiten – etwa schnelle, fett- oder zuckerreiche Mahlzeiten – auf Konzentration, Energie und Stimmung haben.

Neben praxisnahen Tipps geht es auch um die gesellschaftlichen und ökologischen Aspekte unserer Esskultur sowie um die Frage, wie eine gesunde Lebensweise dazu beitragen kann, Belastungen besser zu bewältigen, Fehlzeiten zu reduzieren und die eigene Gesundheit langfristig zu erhalten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

261K030341

Oliver Haas, selbstständiger Ernährungsberater und Experte für pflanzenbasierte Ernährung

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

Mo-Fr, 06.07.-10.07.2026, 09.00-16.15 Uhr

€ 238,- 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mentale Gesundheit

Wie komme ich zu mehr Leichtigkeit und Freude?

- Kleingruppe

Angst, negatives Denken und Fühlen schwächen nachweislich das Immunsystem und machen uns anfälliger für Krankheiten. Freude ist ein wesentlicher Faktor, damit wir uns wohler fühlen. Mit einer positiven, selbstsicheren Ausstrahlung sind wir klarer, aufgeschlossener und zielgerichteter in der Kommunikation mit anderen. Wir werden in diesem Kurs das umfangreiche Feld der Freude gestalten sowie Möglichkeiten und Lösungen für den alltäglichen Gebrauch aufzeigen. Dazu helfen uns auch Düfte wie Orange, Zitrone und Lavendel. Energie-, Entspannungs- und Meditationsübungen sowie Techniken aus dem NLP begleiten den Kurs.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

261R030616

vhs Rödermark

Regina Moritz, Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

So, 15.03.2026, 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

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

261D030600

vhs Dreieich

Regina Moritz, Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

So, 19.04.2026, 10.00-16.00 Uhr

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



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

261R030620 vhs Rödermark
Waltraud Bussmann, Apothekerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Do, 26.02.2026, 18.30-20.00 Uhr

- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

261D030601 vhs Dreieich
Waltraud Bussmann, Apothekerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Do, 16.04.2026, 18.30-20.00 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 Dufte 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
Manuella Jourdain, Aroma-Gesundheitspraktikerin (DGAM) für angewandte Duftkommunikation & achtsame Massage

Dreieich (Spredlingen), 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

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

261D030606 vhs Dreieich
Manuella Jourdain, Aroma-Gesundheitspraktikerin (DGAM) für angewandte Duftkommunikation & achtsame Massage

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Di, 24.03.2026, 18.30-21.00 Uhr

- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich



Volkshochschule
Kreis Offenbach

Besuchte 2018
den Kurs „Fit im Alter“

Die Volkshochschule

**Vielleicht der Beginn
von etwas ganz Großem.**

Sechzig ist das neue Zwanzig. Mit Sport hältst du dich fit, jung und gesund – bis ins hohe Alter. Surfe jetzt durch unser vielfältiges Kursangebot.

#zukunftsort_vhs

www.vhs-kreis-offenbach.de



Nach Hause kommen - Mit „Focusing“ zurück zu uns selbst

- Kleingruppe

Geborgenheit, Verbundenheit, Erfüllung und Sinn zu erfahren ist wohl die tiefste Sehnsucht eines jeden Menschen. Die meisten suchen danach vor allem in der äußeren Welt. Sei es in Beziehungen, beruflichem Erfolg, Anerkennung oder einem gefüllten Bankkonto. Innerer Mangel lässt sich niemals dauerhaft im Außen befriedigen. Mit Hilfe der Methode Focusing üben wir innezuhalten, den Blick achtsam in die eigene Körpermitte zu richten und eine gute Beziehung zu uns selbst aufzubauen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Mittagsverpflegung, Getränk

261D030618 vhs Dreieich

Christine Göllner, Diplom-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG), erlebensbezogener Concept-Coach

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

Sa, 14.03.2026, 10.30-16.30 Uhr

€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN



Christine Göllner

Der eigenen Spur folgen - eine Einführung in die Methode des Focusing

- Kleingruppe

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, unserer inneren Stimme zu lauschen. Wir widmen unsere Aufmerksamkeit dem Ort in unserem Körper, der sowohl das körperliche Wissen von dem enthält, was nicht stimmt, als auch von dem, wie es richtig wäre. Es erwartet Sie eine Einführung in die Methode des Focusing, die den Zugang zu Gespür und Intuition unterstützt und damit Entwicklung und wahrhaftige Lebendigkeit ermöglicht.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Mittagsverpflegung, Getränk

261D030620 vhs Dreieich

Christine Göllner, Diplom-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG), erlebensbezogener Concept-Coach

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

Sa, 20.06.2026, 10.30-16.30 Uhr

€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

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.

261K030613

Heike Eva Maria Jänicke, Coach (DGfC), Supervisorin (ISP/ DGStV), Gesundheits- und Sozialökonomin (VWA)

vhs.cloud

Di, 10.02., 24.02., 10.03. und 24.03.2026,

18.00-20.15 Uhr

€ 65,-, 4 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Bitte bereitlegen: Schreibmaterial



252D030614

vhs Dreieich

Heike Eva Maria Jänicke, Coach (DGfC), Supervisorin (ISP/ DGStV), Gesundheits- und Sozialökonomin (VWA)

Dreieich (Spredlingen), 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

Bitte mitbringen: Getränk, Mittagsverpflegung, Schreibmaterial

Veränderungsmeister – Veränderungen verstehen und gestalten

- Kleingruppe

Veränderungen gehören zum Leben – ob im Beruf oder im privaten Alltag. Doch oft lösen sie Unsicherheiten oder Widerstände aus. In diesem Seminar lernen Sie, Veränderungsprozesse besser zu verstehen und aktiv zu gestalten. Mithilfe der Veränderungskurve als Modell erarbeiten wir die typischen Phasen, die Menschen in Wandlungsprozessen durchlaufen, und üben praxisnah, wie man Herausforderungen erfolgreich meistert.

Bitte mitbringen: Getränk, Mittagsverpflegung, Schreibmaterial

261D030636

vhs Dreieich

Heike Eva Maria Jänicke, Coach (DGfC), Supervisorin (ISP/ DGStV), Gesundheits- und Sozialökonomin (VWA)

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

Sa, 21.02.2026, 10.00-17.30 Uhr

€ 49,-, 1 Termin, 9 UE, 4-7 TN

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 Bildungsurlabes 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).

261K030640

Sabine J. Pütz, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin

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

Mo-Fr, 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 Gebührenmäßigung /-befreiung -

262K030641

Sabine J. Pütz, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin

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

Mo-Fr, 05.10.-09.10.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 289,- (sowie € 5,- für Material bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenmäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub:

Schnelle Lösungswege mit systemischer Gesprächsführung

Gesellschaftspolitische Herausforderungen und individuelle Strategien zur Stressbewältigung im Berufsalltag.

Systemische Fragen helfen Beziehungsdimensionen 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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Decke, evtl. Meditationskissen, Socken und bequeme und Kleidung, Getränk

261K030650

Brigitte Stapp-Bretsch, Dipl. Sozialpädagogin

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

Mo-Fr, 27.07.-31.07.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 270,- sowie € 8,- in bar für ein umfangreiches Skript an die Kursleitung zahlen, 5 Termine, 40 UE

- keine Gebührenmäßigung /-befreiung -

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)
- drei- 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 beträgt 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 Nachweis von Kenntnissen auf B1-Niveau.

Berufsbezogene Deutschkurse (B2)

vormittags

Mittelstufe (B1+, B2, C1)

vormittags und abends

Neues Kursformat:

Deutsch B2 – Hybrdkurs:

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 erwarten 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!

Bitte mitbringen: „Kontext C1.1“ (Klett), ISBN: 978-3-12-605313-6
261D040418

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166 und online

Mo, ab 02.02.2026, 08.30-12.30 Uhr,

Mo + Do vor Ort, Di + Mi online

€ 660,-, 60 Termine, 300 UE

Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich.

Ansprechpartnerin: Natalia Ghattas

Tel.: 06103 3131 1338

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

Deutsch lernen mit digitalen Medien

Im Selbstlernzentrum im HLL (Raum 2.102) stehen Ihnen verschiedene 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
- Prüfungstraining kompakt für die B1-Sprachprüfung (optional)
- Anmeldung zum Einbürgerungstest und falls nötig auch zur B1-Sprachprüfung
- Prüfung(en) ablegen

Einbürgerungstest

Die jeweils aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-kreis-offenbach.de/einbuergerung



Sprachprüfungen

Über unsere Sprachprüfungen im Bereich Deutsch als Fremdsprache (DTZ, DTB, telc B1/B2/C1) informieren wir Sie gerne auf Anfrage.

Fremdsprachen

Arabisch

Online-Kurs:

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 sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261K040101

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor



vhs.cloud

Do, ab 21.05.2026, 17.00-18.30 Uhr

€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Hinweis:

- **Online-Kurse finden in der vhs.cloud statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.**

Arabisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen(n)

- Kleingruppe

Sie interessieren sich für die orientalische Kultur und im Speziellen für die arabische Sprache, haben aber noch nie Arabisch gelernt oder nur einen Einstiegskurs besucht? Sie wollen die Sprache für Ihre berufliche, ehrenamtliche, universitäre Tätigkeit nutzen oder haben private Gründe? Mit dem Kursleiter Herrn Ghalayini gehen Sie die ersten oder zweiten 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 sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D040103

vhs Dreieich

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.215

Mi, ab 15.04.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN



Arabisch A1.2 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 kurze Weise, Ihre ersten Arabisch-Kenntnisse zu erweitern.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D040106 vhs Dreieich

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.215

Mi, ab 11.03.2026, 17.45-19.15 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Online-Kurs: Arabisch A1.2 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.

261K040111

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

vhs.cloud



Fr, ab 13.02.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Taufiek Ghalayini,
Kursleiter Arabisch

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.

261K040113

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

vhs.cloud



Mo, ab 09.02.2026, 19.30-21.00 Uhr, kein Kurs am 16.02.2026

€ 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.

261K040115

Taufiek Ghalayini, Lehrwerkautor

vhs.cloud



Mo, ab 09.02.2026, 17.45-19.15 Uhr, kein Kurs am 16.02.2026

€ 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.

261D040208

Sisouphan Thao-Tsang

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Di, ab 03.03.2026, 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 Sonntag) Grundkenntnisse der dänischen Sprache, die Sie in Alltagssituationen (z. B. im Restaurant) unmittelbar anwenden können.

252D040302

Tibor Rückert

Dreieich (Spredlingen), 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

261D040303

Tibor Rückert

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

Fr, 20.03.2026, 17.30-20.30 Uhr

So, 22.03.2026, 09.45-14.30 Uhr

€ 54,-, 2 Termine, 10 UE



Dänisch: Konversation

- Kleingruppe

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

261R040306

Ebbe Volquardsen

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2

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

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Englisch

Bildungsurlaub: Englisch A1

- Kleingruppe

In diesem effektiven Kompaktkurs gelingt es Ihnen als Anfänger/in 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.

261K040604

Kim Lina Marcum

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

Mo-Fr, 08.06.-12.06.2026, 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 Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen(n)

- Kleingruppe

Wollen Sie mit Freude und Leichtigkeit in einer Kleingruppe Ihre ersten Englischkenntnisse erwerben bzw. erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D040605 vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Di, ab 03.02.2026, 19.00-20.30 Uhr

€ 130,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN



Colin Bentley,
Kursleiter Englisch

Englisch A1 Anfängerinnen und Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie haben kaum Englisch gelernt oder fast alle Schulkenntnisse vergessen und höchstens ein paar Worte wie „hello“ und „I love you“ im Kopf? Sie lernen Englisch erst seit ganz kurzer Zeit? Mithilfe des Kurses gelingt es Ihnen, auf Englisch zu sprechen und Grundlagen zu erwerben - legen Sie mit Freude und ohne Druck einfach los!

Lehrwerk: „Go for it! A1“, ISBN 978-3-19-102938-8 (Hueber Verlag)

261D040603 vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

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

Mi, ab 04.02.2026, 16.30-18.00 Uhr

€ 194,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 18 Termine, 36 UE

Englisch A1.2 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Sie üben intensiv, auf Englisch zu kommunizieren und Sprechbarrieren abzubauen. Das Lerntempo wird individuell angepasst, so dass jeder in seinem eigenen Rhythmus lernen kann. Im Mittelpunkt steht die Freude an der englischen Sprache!

Lehrwerk: „Easy English Upgrade A1.2“ (Cornelsen Verlag) ISBN: 978-3-06-122701-2

261R040676 vhs Rödermark

Tazeen Sadaf Khan

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2

Mo, ab 02.02.2026, 19.30-21.00 Uhr, kein Kurs am 16.02.2026

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Englisch A1+/A2

- 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.

261K040611

Kim Lina Marcum

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

Mo-Fr, 17.08.-21.08.2026, 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

Englisch lernen in kleinen Schritten, mit Freude am Sprechen in angenehmer Lernatmosphäre. Sie erweitern den Wortschatz für Alltag und Urlaub. Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Übungen.

Lehrwerk: „Easy English A2: Bd. 1“ ISBN 978-3-06-520815-4 (Cornelsen Verlag)

261D040613 vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

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

Fr, ab 06.02.2026, 17.00-18.30 Uhr

€ 97,-, 18 Termine, 36 UE

Englisch A2.2 für Lernende mit guten Basiskenntnissen: Fokus Sprechen

Schwerpunkt Kommunikation - für alle mit ein wenig Englisch-Erfahrung, die eine Möglichkeit suchen, sich auszuprobieren und sprachlich zu entwickeln. Jede Einheit beginnt mit einer Lektion zu einem Theoriepunkt, der in einer darauf folgenden Kommunikationsaufgabe praktisch angewendet wird.

261D040619 vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

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

Mi, ab 04.02.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 97,-, 18 Termine, 36 UE



Englisch A2.1

- Kleingruppe

Wollen Sie mit Freude und Leichtigkeit in einer Kleingruppe erste Englischkenntnisse erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

261D040615 vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Do, ab 05.02.2026, 17.15-18.45 Uhr

€ 162,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Englisch A2.2/B1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Wir lernen in angenehmer Atmosphäre und üben besonders Konversation und Grammatik.

Lehrwerk Easy English A2.2

261R040679

vhs Rödermark

Sigrid Barbara Laird

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Do, ab 05.02.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 76,-, 14 Termine, 28 UE

Englisch A2/B1 mit Muße

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D040621

vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Do, ab 05.02.2026, 19.00-20.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

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



English in action A2/B1 - Lernen durch Rollenspiele

- Kleingruppe

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

261D040622

vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

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

Di, ab 14.04.2026, 16.30-18.00 Uhr

€ 65,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf A2/B1

- Kleingruppe

In diesem effektiven Kompaktkurs gelingt es Ihnen, das verschüttete Schulenglisch aufzufrischen und praxisbezogen in einem beruflichen Kontext zu erweitern. Sie lernen in einer konzentrierten, aber lockeren Atmosphäre.

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

261K040623

Kim Lina Marcum

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

Mo-Fr, 29.06.-03.07.2026, 08.30-15.00 Uhr

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

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.

262K040625

Kim Lina Marcum

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

Mo-Fr, 14.12.-18.12.2026, 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

Englisch ist EASY und das werden Sie in unserem Kurs gleich feststellen. Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern? Dann sind sie in unserer Gruppe richtig. Alle Fertigkeiten werden trainiert, der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Lehrwerk: „EASY English, B1 (Cornelsen), ISBN 9783065208192, ab Unit 6

261R040680

vhs Rödermark

Valeria Duru

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Di, ab 10.03.2026, 17.45-19.15 Uhr

€ 65,-, 12 Termine, 24 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.

261K040629

Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge „Proficiency of English“)

vhs.cloud

Mi, ab 18.02.2026, 10.00-12.15 Uhr

€ 122,-, 15 Termine, 45 UE



Eva Hippe,
Kursleiterin Englisch

Bildungsurlaub: English B1+/B2

- Let's talk: English for work and pleasure - your conversation & vocabulary booster

- Kleingruppe

This course strengthens speaking skills and expands practical vocabulary through interactive activities and everyday communication tasks in a warm, supportive atmosphere. Brief political-literacy inputs focus on current issues in English-speaking countries, providing additional topics for discussion and language practice. The course can be booked either as educational leave (Bildungsurlaub) or as an intensive course.

261K040641

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Mo-Fr, 22.06.-26.06.2026, 09.00-16.00 Uhr

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

262K040642

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Mo-Fr, 12.10.-16.10.2026, 09.00-16.00 Uhr

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

Englisch B1.1 mit Muße

- Kleingruppe

Möchten Sie Ihre guten Basiskenntnisse des Englischen mit Freude, Leichtigkeit und ohne Zeitdruck auffrischen und erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.

261D040630

vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Mo, ab 02.02.2026, 17.15-18.45 Uhr

€ 162,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

English B1/B2 - conversation course

- Kleingruppe

Improve your English skills with relaxing conversation, gentle reading, and interactive roleplay that supports and enhances your grammar, confidence, and abilities.

261D040644

vhs Dreieich

Colin Taylor Bentley, zertifizierter Englischdozent (CELTA)

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

Mi, ab 04.02.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 194,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 18 Termine, 36 UE, 4-7 TN



Bildungsurlaub: English B1+/B2

- Let's talk: English for work and pleasure - your conversation & vocabulary booster

- Kleingruppe

This course strengthens speaking skills and expands practical vocabulary through interactive activities and everyday communication tasks in a warm, supportive atmosphere. Brief political-literacy inputs focus on current issues in English-speaking countries, providing additional topics for discussion and language practice. The course can be booked either as educational leave (Bildungsurlaub) or as an intensive course.

261K040647

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Mo-Fr, 13.07.-17.07.2026, 09.00-16.00 Uhr

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

261K040648

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Mo-Fr, 24.08.-28.08.2026, 09.00-16.00 Uhr

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

262K040649

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

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

Mo-Fr, 23.11.-27.11.2026, 09.00-16.00 Uhr

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

**Englisch B1 „Talk, Talk, Talk“ - Kompaktkurs**

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D040627 vhs Dreieich

Kim Lina Marcum

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105**Mo, ab 02.02.2026**, 08.30-12.30 Uhr, kein Kurs am 16.03. und 04.05.2026

€ 203,-, 15 Termine, 75 UE

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.

261D040645 vhs Dreieich

Sigrid Barbara Laird

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106**Di, ab 03.02.2026**, 18.30-20.30 Uhr

€ 108,- (sowie eine geringe Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 40 UE

English conversation B1+/B2**- Kleingruppe**

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

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D040650 vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115**Di, ab 03.02.2026**, 17.15-18.45 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



*Chris Klopper,
Kursleiter Englisch*

**English B1+/B2:
focus conversation & grammar**

261R040681 vhs Rödermark

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3**Mi, ab 04.02.2026**, 18.00-19.30 Uhr

€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

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. Wir treffen uns nur an Samstagen, die nicht in einem Brücken- oder Feiertagswochenende liegen.

261D040651 vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.111**Sa, 18.04., 25.04., 09.05., 30.05., 13.06., 20.06. und 27.06.2026**, 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

**English Conversation Course B1+/B2/C1****- Kleingruppe**

Please join us for a friendly, informative conversation every Monday evening. Expand your vocabulary, improve your fluidity and have your grammar corrected in a mutually supportive atmosphere of pleasant learning.

261D040653 vhs Dreieich

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113**Mo, ab 02.02.2026**, 19.00-20.30 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 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.

261R040682

Christa Geiß vhs Rödermark

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2**Fr, ab 27.02.2026**, 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

... or simply enjoy a morning listening to and chatting in English then come and join our lively and animated group with the added bonus of a good cappuccino!

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261R040684 vhs Rödermark

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum**Mi, ab 04.02.2026**, 10.30-12.00 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Online-Kurs: English for Travellers B2**- Kleingruppe**

Business Trips or Holidays - Durch Rollenspiele von typischen Situationen, Lesen und Hören von Texten und Festigen von Grammatikstrukturen werden wir (noch) sprachkompetenter 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.

261K040655

Eva Hippe, zertifizierte Englischdozentin (Cambridge „Proficiency of English“)

vhs.cloud**Di, ab 24.02.2026**, 10.00-11.30 Uhr

€ 118,-, 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN

**BU****Bildungsurlaub: English B2/C1****- Let's talk: English for work and pleasure - your conversation & vocabulary booster****- Kleingruppe**

This course strengthens speaking skills and expands practical vocabulary through interactive activities and everyday communication tasks in a warm and supportive atmosphere. Brief political-literacy inputs focus on current issues in English-speaking countries, providing additional topics for discussion and language practice. The course can be booked either as educational leave (Bildungsurlaub) or as an intensive course.

261K040658

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107**Mo-Fr, 03.08.-07.08.2026**, 09.00-16.00 Uhr

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

261R040687

vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1**Fr, ab 27.02.2026**, 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.

261R040689

vhs Rödermark

Christa Geiß

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2**Do, ab 26.02.2026**, 09.00-10.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN



Französisch

Französisch A1 mit Muße für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Pour le plaisir d'apprendre le Français ensemble en prenant tout notre temps.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D040803

vhs Dreieich

Lutgarde Rosa Alice Roels

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

166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107

Di, ab 03.02.2026, 17.15-18.45 Uhr, kein Kurs am

12.05. und 26.05.2026

€ 184,-, 17 Termine, 34 UE, 4-7 TN



Lutgarde Roels,
Kursleiterin Französisch

Französisch A1.2 mit Muße

Pour le plaisir d'apprendre le Français ensemble en prenant tout notre temps.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D040806

vhs Dreieich

Lutgarde Rosa Alice Roels

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

166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mo, ab 02.02.2026, 17.00-18.30 Uhr, kein Kurs am

11.05.2026

€ 92,-, 17 Termine, 34 UE

Französisch A1.2

- Kleingruppe

Bonjour, ça va? Willkommen beim Französischkurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs vermittelt nicht nur Grundkenntnisse der französischen Sprache, sondern auch Landeskunde und Kultur mit viel Spaß in entspannter Atmosphäre.

Lehrwerk: *Rencontres en français A1*, ISBN 978-3-12-529647-3, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, ab Unité 6

261R040873

vhs Rödermark

Ute Stäbler, M.A. Philologie und Linguistik

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

Mo, ab 02.02.2026, 18.30-20.00 Uhr, kein Kurs am

16.02., 09.03. und 16.03.2026

€ 119,-, 11 Termine, 22 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.

261R040875

vhs Rödermark

Nadine Richter, M.A.

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 21.02., 21.03., 18.04., 23.05. und 20.06.2026,
10.00-12.15 Uhr
€ 40,- (sowie € 20, für das Frühstück, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 15 UE

Französisch A2.2 Conversation

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.

261D040809

vhs Dreieich

Lutgarde Rosa Alice Roels

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mo, ab 02.02.2026, 18.45-20.15 Uhr, kein Kurs am 11.05.2026

€ 92,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 17 Termine, 34 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. 10
261D040813

vhs Dreieich

François Boitelet

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Mi, ab 18.02.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 86,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 16 Termine, 32 UE

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. Der Kurs findet online in der **vhs.cloud** statt. Alle Infos zu den technischen Voraussetzungen und der Registrierung erhalten Sie auf unserer Webseite in der Kursbeschreibung bzw. persönlich beim vhs-Team.

Lehrwerk: *Edito B2- 4ème Edition*. (Editions Didier, Klett Verlag), ab Lekt. 5
261K040819

François Boitelet

vhs.cloud

Di, 24.02., 10.03., 24.03., 14.04., 28.04., 12.05., 26.05. und 09.06.2026, 19.30-21.00 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

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.

261D040824

vhs Dreieich

François Boitelet

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

Fr, ab 13.02.2026, 09.00-10.30 Uhr, kein Kurs am 15.05. und 05.06.2026

€ 81,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE

Französisch C1

Initiation à la conversation courante

Nous référant

- 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.

Die Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

261R040878

vhs Rödermark

Sabine Malher

Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum

Do, ab 29.01.2026, 10.30-12.00 Uhr

€ 81,-, 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.

261D040826

vhs Dreieich

Anne-Marie Andrieux, Staatl. anerkannte Übersetzerin

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

166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.111

Di, ab 10.02.2026, 18.30-20.00 Uhr

€ 86,-, 16 Termine, 32 UE



Kursleitungen Fremdsprachen



Italienisch

Italienisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse: Einstieg

- Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre an acht Abenden erste Kenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten. Die Bewältigung einfacher Situationen im Alltag steht im Vordergrund. Bei Interesse wird sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

261D040901 vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

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

Mi, ab 15.04.2026, 19.15-20.45 Uhr

€ 86,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Italienisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit (sehr) geringen Vorkenntnissen

- Leben und Arbeiten in Italien

- Kleingruppe

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

Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

261K040903

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

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

Mo-Fr, 16.03.-20.03.2026, 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 kompakt für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen – Facilissimo!

- Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter und zugleich anregender Atmosphäre ihre Kenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten. Die Bewältigung einfacher Situationen im Alltag sowie der Umgang mit der italienischen Lebensart und -kultur stehen im Vordergrund.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D040903 vhs Dreieich

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110

Di, ab 27.01.2026, 17.30-19.45 Uhr

€ 130,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Italienisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit Basiskenntnissen

In lockerer Atmosphäre und in einer Kleingruppe erweitern Sie Ihre ersten Italienischkenntnisse.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D040908 vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

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

Mi, ab 18.02.2026, 17.30-19.00 Uhr

€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE



Italienisch A1.2 am Wochenende für Anfängerinnen und Anfänger mit Basiskenntnissen

- Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die die italienische Sprache und Kultur besser kennenlernen möchten und bereits über Vorkenntnisse, schriftlich wie mündlich, verfügen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D040910 vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107

Sa, ab 21.02.2026, 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 A2 für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Basiskenntnissen

Wer ganz ohne Stress, aber mit Freude und Erfolg Italienisch lernen und in „bella Italia“ - ob beruflich oder privat - sprachlich souverän zurechtkommen möchte, ist herzlich eingeladen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261R040974 vhs Rödermark

Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mo, ab 23.02.2026, 19.00-20.30 Uhr

€ 81,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A2.1 für Lernende mit Vorkenntnissen

Lieben Sie die italienische Sprache? Sie erweitern in angenehmer Atmosphäre Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse, während Sie alltägliche Dialoge einüben.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D040913 vhs Dreieich

Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

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

Mo, ab 23.02.2026, 17.30-19.00 Uhr

€ 76,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 14 Termine, 28 UE

Bildungsurlaub: Italienisch A2 für Lernende mit Basiskenntnissen

- Leben und Arbeiten in Italien

- Kleingruppe

Benvenuto! Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in den Alltag Italiens ein! Sie erweitern in einer Kleingruppe Ihren Grundwortschatz sowie 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. Der Kurs ist entweder als Bildungsurlaub oder Intensivkurs buchbar.

262K040911

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

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

Mo-Fr, 09.11.-13.11.2026, 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 B1.1 für Lernende mit guten Kenntnissen

- Kleingruppe

Schritt für Schritt werden Sie stressfrei auf einer interessanten und lehrreichen Entdeckungsreise durch die italienische Sprache begleitet. Unser Ziel ist es, mit Freude und Erfolg Italienisch zu lernen! Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261R040977

vhs Rödermark

Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3

Mo, ab 23.02.2026, 17.30-19.00 Uhr

€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Italienisch B1: Facciamo due chiacchiere!

- Konversationskurs kompakt

- Kleingruppe

Ihre Fähigkeit, sich über verschiedene, auch aktuelle Themen auf Italienisch zu unterhalten, wird gefördert und individuelle Wünsche dabei berücksichtigt. Grammatische Strukturen erklärt Ihnen Frau Caramanico in Zusammenhang mit ihrer praktischen Anwendung. Sie sprechen - je nach Ihrem Interesse - über Zeitungs- und Zeitschriftenartikel, literarische Texte sowie Filmsequenzen.

261D040919

vhs Dreieich

Emma Filomena Caramanico Camoni, Sprach- und Literaturwissenschaftlerin

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.202

Mo, ab 28.01.2026, 17.30-19.45 Uhr

€ 130,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 8 Termine, 24 UE, 4-7 TN

**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.

261D040926 vhs Dreieich
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Mo, ab 13.04.2026, 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.

261D040930 vhs Dreieich
Bianca Bleile-Neri
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Di, ab 03.02.2026, 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 Vorkenntnis(n) bei Shinichi die schwierige, japanische Sprache humorvoll zu erlernen!

261D041006 vhs Dreieich
Shinichi Ouchi
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207
Do, ab 19.02.2026, 19.00-20.30 Uhr
€ 81,-, 15 Termine, 30 UE



Japanischkurs mit Shinichi

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 sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

261D042602 vhs Dreieich
Younghwa Kwon
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113
Mi, ab 15.04.2026, 17.30-19.00 Uhr
€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Koreanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**- Kleingruppe**

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

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
261D042607 vhs Dreieich
Younghwa Kwon
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.0G, Raum 3.111
Mo, ab 02.02.2026, 17.30-19.00 Uhr
€ 151,-, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Koreanisch A2**- Kleingruppe**

Sie vertiefen Ihre guten Basiskenntnisse und werden auf eine erfolgreiche, alltägliche Kommunikation im Koreanischen vorbereitet, indem Sie den erforderlichen Wortschatz, die Grammatik und typische Dialoge lernen und einüben, während auch landeskundliche Informationen nicht zu kurz kommen.

261D042610 vhs Dreieich
Younghwa Kwon
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113
Di, ab 03.02.2026, 17.30-19.00 Uhr
€ 151,-, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Kroatisch – Bosnisch – Serbisch

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A1**- Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Melden Sie sich an und beginnen Sie Ihre Sprachreiße! Sie lernen erste Wörter und Sätze für den Alltag und/oder Urlaub – vom Vorstellen bis zum Einkaufen. Wir üben Schritt für Schritt auch die Aussprache und grundlegende Grammatik.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
261D042101 vhs Dreieich
Natalija Maglica
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207
Di, ab 03.02.2026, 19.05-20.35 Uhr, kein Kurs am 17.02.2026
€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 24 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**- Kleingruppe**

Melden Sie sich an und vertiefen Sie entspannt Ihre ersten Sprachkenntnisse! Gemeinsam üben wir kurze Alltagsdialoge, verbessern die Aussprache, lernen grammatische Strukturen und bauen ein Sprachgefühl auf.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
261D042103 vhs Dreieich
Natalija Maglica
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207
Fr, ab 06.02.2026, 18.00-19.30 Uhr, kein Kurs am 15.05.2026
€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 24 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A2.1

Melden Sie sich an und machen Sie den nächsten Schritt auf Ihrer Sprachreise! Sie trainieren das freie Sprechen, erweitern Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse - für die Reise, Arbeit oder Freizeit. Der Kurs ist perfekt für alle, die bereits Grundkenntnisse haben.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
261D042107 vhs Dreieich
Natalija Maglica
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207
Fr, ab 06.02.2026, 19.35-21.05 Uhr, kein Kurs am 15.05.2026
€ 65,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 24 UE

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A2/B1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen**- Kleingruppe**

Melden Sie sich an und gewinnen Sie Selbstvertrauen, um Kroatisch-Bosnisch-Serbisch sicher und flüssig zu sprechen! Sie simulieren alltägliche Gespräche und erweitern Ihre Grammatikkenntnisse, um sich im Alltag, auf Reisen und bei der Arbeit sprachlich noch besser zurechtzufinden.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
261D042109 vhs Dreieich
Natalija Maglica
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.207
Di, ab 03.02.2026, 17.30-19.00 Uhr, kein Kurs am 17.02.2026
€ 130,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Polnisch

Polnisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**- Kleingruppe**

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D041703 vhs Dreieich
Małgorzata Mianowana
Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Mo, ab 02.02.2026, 17.30-19.00 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN



Natalija Maglica,
Kursleiterin Kroatisch-
Bosnisch-Serbisch

**Polnisch A2+****- Kleingruppe**

Herzlich willkommen sind im Sprachkurs bei Frau Mianowana alle, die über Grundkenntnisse des Polnischen verfügen. Die Dozentin geht sehr gerne auf individuelle Wünsche ein.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D041707

vhs Dreieich

Małgorzata Mianowana

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115**Di, ab 10.02.2026, 18.00-19.30 Uhr**

€ 162,-; 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Portugiesisch**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. Auf Wunsch schließt sich dem Einstieg ein regulärer Portugiesisch-Sprachkurs an.

261D041802

vhs Dreieich

Valéria Lisboa

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207**Sa, 18.04. und 25.04.2026, 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. Die Wahl des Lehrwerkes wird am ersten Kursabend gemeinsam getroffen. Até logo, bis bald!

261K041803



Valéria Lisboa

vhs.cloud**Di, ab 05.05.2026, 20.00-21.30 Uhr**

€ 87,-; 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: Portugiesisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger**- Kleingruppe**

Der Online-Sprachkurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Ihre brasilianische Dozentin ist mit der europäischen Variante des Portugiesischen auch bestens vertraut. Até logo, bis bald!

261K041804

Valéria Lisboa

vhs.cloud**Di, ab 14.04.2026, 18.00-19.30 Uhr**

€ 87,-; 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

**Russisch B1 für Lernende mit guten Vorkenntnissen**

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

Lehrwerk: Jasno! neu B1; ISBN: 978-3-12-527675-8, Hybride Asugabe allango (Klett Verlag)

261K041908

Dr. Anna Novikova

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)**Mo, ab 02.02.2026, 17.00-18.30 Uhr**

€ 138,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

- keine Gebührenmäßigung /-befreiung -

Rumänisch**Rumänisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger mit (sehr) geringen Vorkenntnissen****- 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! Lernen Sie Rumänisch mit dem Fokus Sprechen in einer motivierenden, freundlichen Atmosphäre.

261D042603

vhs Dreieich

Paul Lorenz

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111**Do, ab 05.02.2026, 19.00-20.30 Uhr**

€ 130,-; 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Schwedisch**Online-Kurs: Schwedisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen**

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. Der Sprachkurs findet online in der **vhs.cloud** auf Zoom statt.

Lehrwerk: Javisst! aktuell A2; ISBN: 978-3-19-205405-1 (Hueber Verlag)

261K042008

Jona Andreas Golla

vhs.cloud**Mo, ab 23.02.2026, 19.00-20.30 Uhr**

€ 81,-; 15 Termine, 30 UE

**Russisch****Russisch-Einstiegskurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse**

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

261K041901

Dr. Anna Novikova

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)**Mo, 16.03., 23.03., 13.04., 20.04. und 27.04.2026,**

18.35-20.05 Uhr

€ 69,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 10 UE

- keine Gebührenmäßigung /-befreiung -

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. Zwei Termine am Samstag finden mittags in Präsenz im HLL Dreieich statt, vier Termine dienstagabends online. Rechtzeitig vor dem ersten Onlinetermin erhalten Sie von der vhs alle benötigten Informationen.

261K042011

Lukas Maurer

vhs.cloud und Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109**Di, 03.02.2026, 19.00-20.30 Uhr (online)****Di, 10.02.2026, 19.00-20.30 Uhr (online)****Sa, 14.02.2026, 11.00-14.30 Uhr (Präsenz)****Di, 24.02.2026, 19.00-20.30 Uhr (online)****Sa, 28.02.2026, 11.00-14.30 Uhr (Präsenz)****Di, 10.03.2026, 19.00-20.30 Uhr (online)**

€ 65,-; 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN



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



Spanisch

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

BU

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.

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

261K042208

Monica Vasquez-Tauber

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

Mo-Fr, 13.07.-17.07.2026, 09.00-16.15 Uhr

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

261K042209

Monica Vasquez-Tauber

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

Mo-Fr, 10.08.-14.08.2026, 09.00-16.15 Uhr

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

262K042210

Monica Vasquez-Tauber

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

Mo-Fr, 16.11.-20.11.2026, 09.00-16.15 Uhr

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



Betty Sarabia,
Kursleiterin Spanisch

Spanisch A1 für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse: Einstieg

- Kleingruppe

Hola! Lernen Sie Spanisch von Beginn an, mit viel Freude. Bei Interesse wird sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D042202

Monica Vasquez-Tauber

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

Do, ab 26.02.2026, 15.50-17.20 Uhr

€ 108,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Spanisch A1.2

- Kleingruppe

Lehrwerk: 'Con gusto nuevo' A1, (Klett Verlag)

261D042212 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mi, ab 11.02.2026, 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 Lekt. 6 (Klett Verlag)

261D042213 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Fr, ab 13.02.2026, 16.15-17.45 Uhr, kein Kurs am 15.05. und 05.06.2026

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

- Kleingruppe

Lehrwerk: 'Con Gusto nuevo A1', Klett Verlag, ab Lektion 9

261R042272 vhs Rödermark

Constanza Bravo-Langer

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

Di, ab 24.02.2026, 18.00-19.30 Uhr

€ 151,-, 14 Termine, 28 UE, 4-7 TN

Spanisch A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Sie erweitern Ihre ersten Sprachkenntnisse und werden zu einer Reise in die spanischsprachigen Länder, ob privat oder beruflich, ermuntert. Nutzen Sie die Abende, um authentischem Spanisch, dieser schönen Sprache, zu begegnen.

Lehrwerk: 'Con Gusto nuevo' A1, ab Lekt. 9 (Klett Verlag)

261R042273 vhs Rödermark

Betty Sarabia

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

Do, ab 26.02.2026, 18.00-19.30 Uhr, kein Kurs am 28.05.2026

€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Spanisch A1+/A2

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D042214 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mi, ab 11.02.2026, 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 A1+/A2

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D042215 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

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

Do, ab 12.02.2026, 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 A2.2 mit Muße

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D042218 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111

Fr, ab 13.02.2026, 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

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D042219 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

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

Do, ab 12.02.2026, 19.15-20.45 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch B1.1

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D042222 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.107

Mo, ab 09.02.2026, 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

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D042225 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115

Mi, ab 11.02.2026, 17.30-19.00 Uhr

€ 162,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanische Woche B1 - Konversation kompakt in den Sommerferien

- Kleingruppe

En cinco días ponemos en práctica las destrezas orales y los conocimientos del mundo del español. Este curso va dirigido a estudiantes del idioma español que quieran mejorar sus destrezas comunicativas e interactuar con gente interesante en un ambiente ameno y relajado. ¡Venga a conversar con nosotros!

261R042276 vhs Rödermark

Betty Sarabia

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

Mo-Fr, 20.07.-24.07.2026, 09.00-12.15 Uhr

€ 108,- (sowie ein kleiner Betrag für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 20 UE, 4-7 TN



Spanisch B2

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D042227 vhs Dreieich

Monica Vasquez-Tauber

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107

Mo, ab 09.02.2026, 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“ (ISBN 978-3-12-514688-4), ab Unidad 9, Klett-Verlag

261R042278 vhs Rödermark

Margarita Voigt-Herrera

Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37

Do, ab 05.02.2026, 18.30-20.00 Uhr

€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Türkisch

Türkisch A2 für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

- 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.

261D042406 vhs Dreieich

Veli Turhan

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

Mi, ab 04.02.2026, 17.45-19.15 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Türkisch A2/B1 mit Muße

- Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

261D042409 vhs Dreieich

Veli Turhan

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

Mi, ab 04.02.2026, 16.00-17.30 Uhr

€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Ungarisch

Ungarisch A1 - Einstieg für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Kleingruppe

„Paprika, Palinka, Piroska“ und etwas mehr: Herr Lorenz vermittelt Ihnen Grundlagen des Ungarischen, um schnell privat, im Urlaub oder beruflich sprachlich handlungsfähig zu werden. Auf Wunsch der Teilnehmenden wird sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.

261D042501 vhs Dreieich

Paul Lorenz

Dreieich (Spredlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107

Di, ab 14.04.2026, 19.00-20.30 Uhr

€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

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 spezieller 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 (Spredlingen)

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



Gebärdensprache



Deutsche Gebärdensprache für Anfängerinnen und Anfänger (Kompaktkurs)

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine natürliche, eigenständige und visuell wahrnehmbare Sprache. Sie wird hauptsächlich von gehörlosen und hörbehinderten 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 Gebärdensprach-Dolmetscherin anwesend sein. Fragen zum Kurs und allgemeine Fragen zur Gebärdensprache und Gehörlosigkeit können so leicht geklärt werden.

261D042802 vhs Dreieich

Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent

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

166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115

Mo, ab 20.04.2026, 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.

261K042806

Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent

Heusenstamm, Schulungsräume vhs, Eisenbahnstraße 11, Raum 1+2, 1. OG

Mo, 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03. und 23.03.2026, 19.30-21.00 Uhr

€ 32,-, 6 Termine, 12 UE



Achim Kreutz,
Kursleiter Gebärdensprache

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

PC-Grundlagen

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
261D050101 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

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

Di-Do, 28.04.-30.04. und 05.05.-07.05.2026,

14.00-17.00 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 Ordnern

- Kleingruppe

Die Organisation und das Wiederfinden von Dateien fällt oft sogar erfahrenen Anwenderinnen und Anwendern schwer. Dieser Kurs hilft Ihnen, auf Ihrem PC grundlegend die passende Dateiverwaltung zu schaffen. 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 Ordnern, 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.

252D050106 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

Dreieich (Spredlingen), 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

261D050105 vhs Dreieich

Christiane Ebinger

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

Mo-Mi, 01.06.2026-03.06.2026, 09.00-12.00 Uhr

€ 84,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 27,-), 3 Termine, 12 UE, 3-6 TN



Vortrag: Linux für Einsteiger, Umsteiger und Interessierte

Die wichtigsten Merkmale verständlich erklärt, auch für Laien. Themen: 1. Open Source (Offener Quellcode): Der große Unterschied zu Windows und macOS ist, dass Sie das Betriebssystem kostenlos herunterladen, installieren und nutzen können. 2. Der Kernel - der Motor des Betriebssystems. 3. Distributionen und Programmpakete: Die Software ist in der Regel kostenfrei erhältlich. 4. Wo Linux überall steckt: Linux ist das meistgenutzte Betriebssystem der Welt! Es läuft auf Servern, Supercomputern, Smartphones (Android), Smart-TVs, Routern, Navigationsgeräte u. v. m. 5. Vorteile von Linux: kostenlos, sicher, anpassbar, ressourcenschonend.

261D050120 vhs Dreieich

Jancu Fekler

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

Sa, 21.03.2026, 10.00-12.00 Uhr

- Eintritt frei -

Smartphone / iPhone

Smartphone/Tablet - Grundlagen

- Kleingruppe

Lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet in Ruhe kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfange 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.
261D050126 vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater

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

Mo/Di, 20.04./21.04.2026, 11.30-14.30 Uhr

€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN



Ralph Beier

iPhone/iPad - Grundlagen

- Kleingruppe

Lernen Sie Ihr iPhone oder iPad in Ruhe kennen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfange und sende ich E-Mails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? 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.
261D050127 vhs Dreieich

Ralph Robert Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater

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

166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106

Mo/Di, 20.04./21.04.2026, 08.30-11.30 Uhr

€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN

Android-Smartphone für „Junggebliebene“ über 50 - Grundlagen

- Kleingruppe

Heute hat fast jeder von uns, jung oder älter, ein Smartphone. Diese Geräte sind hochkomplexe Mini-computer, die keine Wünsche offenlassen, dafür aber auch immer mehr Fragen aufwerfen. Damit Sie in den vollen Genuss kommen, zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone in Betrieb nehmen und wichtige Einstellungen vornehmen. Sie lernen, das Telefon effizient zu nutzen, Ihre Kontakte zum Schreiben von E-Mails und Nachrichten zu nutzen (SMS, WhatsApp, Facebook etc.), im Internet zu surfen, zu fotografieren und zu filmen, Daten im Gerät oder in der sogenannten Cloud zu sichern, durch Städte zu wandern, Musik zu hören, E-Books zu lesen, Reisen zu buchen, Voreinstellungen vorzunehmen, Texte zu übersetzen, in Zeitschriften zu blättern u. v. m. Außerdem erhalten Sie Tipps und Empfehlungen zur Datensicherheit. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone, Ladekabel und Zugangsdaten (Google-Mail-Adresse und Passwort) mit. WLAN steht zur Verfügung.

261D050131 vhs Dreieich

Jancu Fekler

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

Di/Mi, 14.04./15.04.2026, 15.00-18.00 Uhr

€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN



Android-Smartphone für „Junggebliebene“ über 50 Aufbaukurs

- Kleingruppe

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des Grundlagenkurses „Android Smartphone für Junggebliebene über 50“. Er ist aber auch für Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger mit Vorkenntnissen geeignet. Kurs-themen: Apps installieren und verwalten, Kalender, Notizen, Übersetzungen etc., E-Mails und Nachrichten (WhatsApp) senden und empfangen, fotografieren, Videos aufzeichnen und abspielen, Karten und Navigation (Auto, Fahrrad, Wandern), Musik und Print-medien, Daten im Gerät oder in den Clouds sichern. Dazu erhalten Sie Tipps und Empfehlungen zur Datensicherheit.

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

261D050132 vhs Dreieich

Jancu Fekler

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

Di/Mi, 28.04./29.04.2026, 15.00-18.00 Uhr

€ 56,-, 2 Termine, 8 UE, 3-6 TN



Office - Anwendungen

Bildungsurlaub: Office 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
261K050201

Christiane Ebinger

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

Mo-Fr, 02.03.-06.03.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 70,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub: Office - Aufbaukurs Word und Excel

BU

- Kleingruppe

In diesem Aufbauseminar 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 Inhaltsverzeichnisses, 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
261K050202

Christiane Ebinger

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

Mo-Fr, 13.04.-17.04.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 70,-), 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
261K050203

Dr. Zisis Basdos

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

166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104

Mo-Fr, 08.06.-12.06.2026, 09.00-15.30 Uhr
€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 44,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN

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



Christiane Ebinger

Word - Serienbriefe und -mails

- Kleingruppe

Das Seminar vermittelt auf anschauliche Weise, wie man einen Serienbrief mit Word erstellt und dazu unterschiedliche Datenquellen aus Word, Excel oder Access benutzt. Außerdem lernen Sie, mit Word personalisierte Serienmails zu versenden. Inhalte: Erstellen eines Serienbriefes und einer Datenquelle, Einbinden von Datenquellen aus Outlook, Excel und Access, (verschachtelte) Wenn-Dann-Sonst-Bedingungen, Bedingung mit UND oder ODER verknüpfen, unterschiedliche Textpassagen ausgeben, Sortieren und Filtern der Datensätze, Etikettendruck, Serienmails von Word verschicken, Datenquelle nachträglich bearbeiten, Datensätze sortieren und filtern.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Windows
261D050221

vhs Dreieich

Christiane Ebinger

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

Sa, 14.02.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 21,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN





vhs

Volkshochschule
Kreis Offenbach

Kursleitung an der vhs werden? **HOCH**interessant!



*„Für mich die perfekte Ergänzung zum Studium.
Die vhs hat mich menschlich und beruflich
weitergebracht.“*

Ozcan Erbaşaran



*„Erfüllend. Die vhs ist der perfekte Ort, um neue
Kurse auszuprobieren und zu netzwerken.“*

Katja Glöckler



*„Ich möchte auch in meinem Alter aktiv sein.
Bei der vhs hab ich HOCHinteressierte
Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
die mein Wissen wertschätzen.“*

Rolf Heintzenberg

Das Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**:

Andere weiterbringen, selbst vorankommen.

Jeder kann etwas besonders gut. So wie Sie. Wie wäre es, Ihr Wissen, Ihr Talent, Ihre Leidenschaft als Kursleitung an der Volkshochschule mit Menschen zu teilen, die das **HOCH**spannend finden und **HOCH**motiviert sind?

Egal welches Thema und welche Idee Sie haben, um andere weiterzubringen, damit nebenbei etwas zu verdienen und zudem jede Menge Anerkennung, Wertschätzung und Inspiration zu bekommen: Sprechen Sie uns an. Wir unterstützen Sie gerne und helfen dabei, Ihre Vorstellungen in die Tat umzusetzen. Denn die Kurse an der Volkshochschule entstehen durch Menschen wie Sie!

Mehr zum Volks**HOCH**schul**GEFÜHL** finden Sie hier:
www.vhs-kreis-offenbach.de/kursleitung-werden



Bildungsurlaub: Word und Outlook - Grundlagen professioneller Büro-kommunikation



- 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. Sie lernen Textdokumente professionell zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe und -mails zu erstellen. Versenden Sie mit Outlook (ohne Exchange-Zugriff) nicht nur E-Mails, sondern verwalten Sie auch Termine und Kontakte und planen Sie Besprechungen und nutzen Sie Verteilerlisten (Kontaktgruppen). 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

261K050207

Christiane Ebinger

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

Mo-Fr, 31.08.-04.09.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 280,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 70,-), 5 Termine, 40 UE, 3-6 TN



Bildungsurlaub (3 Tage):

Microsoft Word - Felder und Formulare



- Kleingruppe

Mit Word lassen sich Formulare nicht nur erstellen, sondern auch ausdrucken bzw. direkt am Bildschirm ausfüllen. Ein großer Vorteil von in Word erstellten Formularen ist, dass Sie über Inhaltssteuerelemente bestimmen können, an welchen Stellen Eingaben getätigkt werden können bzw. sollen. Diese Formulare werden dann als Dokumentvorlage genutzt. Felder sind Platzhalter für sich ändernde Informationen. Sie ermöglichen die Eingabe von wechselnden Daten in einem gleichbleibenden Text (z. B. Verträge, Einladungen, Formulare).

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Word.

261K050270

Christiane Ebinger

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

Mi-Fr, 26.08.-28.08.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 168,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 40,-), 3 Termine, 24 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub (3 Tage):

Microsoft Outlook



- 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

261K050208

Christiane Ebinger

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

Mo-Mi, 11.05.-13.05.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 168,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 39,-), 3 Termine, 24 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. Über Abstimmungsschaltflächen führen Sie kleine Meinungsumfragen durch. Der große Vorteil für Sie ist, dass Sie bei der Auswertung entlastet werden. Sie erhalten eine Statusübersicht, der Sie mit einem Blick entnehmen, welche Option am meisten Stimmen erhalten hat. 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

**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
261D050232 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

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

Sa/Su, 21.02./22.02.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 30,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub: Excel - Grundlagen und Aufbau**- Kleingruppe**

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

Voraussetzung: Grundlagen in Windows
261K050206

Christiane Ebinger

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

Mo-Fr, 23.03.-27.03.2026, 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.
261D050233 vhs Dreieich

Dietmar Miersch

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

Mi, 10.06.2026, 18.00-21.00 Uhr
€ 28,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 16,-), 1 Termin, 4 UE, 3-6 TN

Formeln und Funktionen mit Excel**- Kleingruppe**

Viele Anwenderinnen und Anwender beherrschen die Arbeit in Tabellenblättern recht gut, haben aber Schwierigkeiten im Umgang mit Formeln und Funktionen. Damit die Möglichkeiten von Excel besser ausgeschöpft werden können, sind diese Thema dieses Seminars: Rechen-, Vergleichs-, Verkettnungsoperatoren, Entwicklung von Formeln, Verwendung des Funktionassistenten, mathematische und statistische Funktionen, Datums- und Zeitfunktionen, logische Funktionen (WENN, UND, ODER).

261D050234 vhs Dreieich
Dietmar Miersch

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

Sa/Su, 07.03./08.03.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 28,-), 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

Excel - Fortgeschrittene Techniken**- Kleingruppe**

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

261D050235 vhs Dreieich
Dietmar Miersch

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

Sa/Su, 09.05./10.05.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 31,-), 2 Termine, 16 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 einzusetzen zu können.

261D050236 vhs Dreieich
Dietmar Miersch

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

Sa, 21.03.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

PowerPoint-Grundlagen:**Der schnelle Einstieg****- Kleingruppe**

Sie möchten sich schnell und effektiv Grundkenntnisse des Präsentationsprogramms von Microsoft PowerPoint aneignen oder Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auffrischen? Im Kurs lernen Sie, Vorlagen und Designs zu nutzen, einfache Folien mit Texten, Formen, Bildern und Diagrammen zu gestalten, Layouts anzupassen und Präsentationen passend zum Vortrag zu animieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Windows

261D050240 vhs Dreieich
Christiane Ebinger

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

Sa, 18.04. und 25.04.2026, 09.00-16.00 Uhr
€ 112,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 30,-), 2 Termine, 16 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/Manager 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 Buchhaltungs-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 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 „Sitzfälle“ vermeiden. Sie erhalten Tipps für eine Basisgarde-robe, 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

Farbberatung: Die Kraft der Farben bewusst erkennen und erleben**- Kleingruppe**

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

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

261D050603 vhs Dreieich

Marion Wilzbach, Personal Styling Coach

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

Mo, 23.03.2026, 18.00-21.00 Uhr

€ 28,-, 1 Termin, 4 UE, 3-6 TN



Bildungsurlaub: Auf den Punkt kommen und Klartext reden

BU

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, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

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

Mo-Fr, 09.03.-13.03.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 290,- (sowie € 25,- Materialkosten bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenmäßigung /-befreiung -

Offene und motivierende Kommunikation auf Augenhöhe

- Kleingruppe

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

261D050614 vhs Dreieich

Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

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

Sa/Su, 14.03./15.03.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 112,-, 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

Vor, im und um den Ruhestand

- Kleingruppe

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

261D050616 vhs Dreieich

Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

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

Sa, 16.05.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 56,-, 1 Termin, 8 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub: Stress und Burnout

- Kleingruppe

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

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

261K050612

Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

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

Mo-Fr, 04.05.-08.05.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 280,-, 5 Termine, 40 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. Dabei kommen Methoden der Biografiearbeit, kreative Zugänge und der persönliche Austausch in der Gruppe zum Einsatz. 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. Für Menschen jeden Alters, die sich intensiver mit ihrem bisherigen Lebensweg beschäftigen und daraus Impulse für die Zukunft entwickeln möchten - sei es zur beruflichen Standortbestimmung, in einer Übergangsphase oder zur persönlichen Weiterentwicklung.

252K050607 vhs Dreieich

Petra Knoth-Repp

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

Sa, 31.01. und 07.02.2026, 10.00-16.15 Uhr

€ 112,-, 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN

Bildungsurlaub: Happy Aging

- Vorbereitung auf den Ruhestand

Gesellschaftliche Auswirkungen auf die dritte Lebenshälfte und individuelle Strategien für ein glückliches Altern

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. Unter fachkundiger Anleitung gewinnen Sie Klarheit über nötige Ressourcen und stellen die Weichen für diesen wichtigen Lebensabschnitt. Sie können von diesem Seminar auch profitieren, wenn Sie schon im Ruhestand sind und Orientierung suchen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

261K050630

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

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

Mo-Fr, 16.02.-20.02.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 290,- (sowie € 25,- Materialkosten bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenmäßigung /-befreiung -



Zeitmanagement

- Kleingruppe

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

261D050715

vhs Dreieich
Larissa von Schreckenstein, Fachberaterin für Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

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

Sa/Su, 13.06./14.06.2026, 09.00-16.00 Uhr

€ 112,-, 2 Termine, 16 UE, 3-6 TN



Im Gespräch mit unserer Dozentin Larissa von Schreckenstein

Larissa von Schreckenstein ist neu als Dozentin an der vhs Kreis Offenbach. Im Frühlingssemester 2026 bietet Sie Kurse und Vorträge zu den Themen Burnout, Kommunikation, Zeitmanagement und zum Übergang in den Ruhestand an.



Bitte stellen Sie sich vor...

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

Welches ist Ihre Motivation, Kurse anzubieten?

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

Was erwartet die Teilnehmenden in Ihrem Kurs?

In meinen Kursen dürfen sich die Teilnehmenden auf eine Mischung aus spannenden Impulsen, praktischen Übungen und persönlicher Reflexion freuen. Wir integrieren dabei alle Ebenen – Körper, Gedanken, Gefühle, Verhalten und Umfeld – und schauen darauf, wie sie sich gegenseitig beeinflussen und wie wir dieses Zusammenspiel für uns nutzen können. Dabei ist mir wichtig, fundiertes Wissen verständlich, gut dosiert und praxisnah weiterzugeben. Wir verlieren uns nicht in Theorien, sondern teilen, was wirklich hilft: mit Struktur, Humor, Freude und echtem Interesse. Direkt erfahrbar und so aufgebaut, dass sich das Gelernte sofort im Alltag anwenden lässt. Jede Gruppe bringt eigene Erfahrungen und Blickwinkel mit und genau das macht die Arbeit so wertvoll. Ich gestalte Kurse gerne so, dass unterschiedliche Bedürfnisse berücksichtigt werden und alle Teilnehmenden Impulse mitnehmen, die wirklich zu ihnen passen.

Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?

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

Welches war Ihr schönes Erlebnis bei einem Kurs?

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

→ Larissa von Schreckenstein bietet Kurse in den Bereichen Kultur-Gestalten (siehe S. 19), Gesundheit (siehe S. 26, 36 + 40) und Beruf (siehe S. 58) an.



Die Volkshochschule
Vielleicht der Beginn
von etwas ganz Großem.
Wir unterstützen Integration.



Absolvierte 2018 den berufsbezogenen Deutschkurs B2

#zukunfts_vhs

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: Dreieich (Spredlingen), Mehrgenerationenhaus RaBe, Hegelstraße 101
Termine: Di, 03.02., 24.02., 17.03., 14.04., 05.05., 02.06. und 23.06.2026,
jeweils 16.00-18.15 Uhr

mit Ralph Robert Beier

Ort: Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastraße 9
Termine: Mo, 02.02., 16.03., 13.04., 04.05. und 01.06.2026,
jeweils 18.15-21.15 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.

mit Kira J. Wunsch

Ort: Hainburg (Klein-Krotzenburg), Kreuzburgschule, Kanalstraße 45

Termine: Di, 10.02., 24.02., 10.03., 24.03., 14.04., 28.04., 12.05., 26.05., 09.06. und 23.06.2026,

jeweils 18.00-19.30 Uhr
Haben Sie Fragen zum Angebot? Bitte lassen Sie sich beraten (Frau Bretz, 06103 3131-1344).

mit Chaymaa El Idrissi

Ort: Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastraße 9
Mo, 09.02., 23.02., 09.03., 23.03., 20.04., 04.05., 18.05., 01.06. und 15.06.2026,

jeweils 18.30-20.00 Uhr
- Eintritt frei - 9 Termine, 18 UE
Haben Sie Fragen zum Angebot? Bitte lassen Sie sich beraten (Frau Möller, 06074 91710725).

mit Walburga Conrad

Ort: Dreieich (Spredlingen), 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 die 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. Kostenfrei und ohne Anmeldung.

mit Chaymaa El Idrissi

Ort: Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastraße 9

Termine: Mo, 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 13.04., 27.04., 11.05., 08.06. und 22.06.2026,

jeweils 18.30-20.00 Uhr



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.

Leitbild der Volkshochschule Kreis Offenbach

Wir sind die öffentlich verantwortete Weiterbildungseinrichtung 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.

Alle Veranstaltungen in Rödermark

Gesellschaft

261R010301	Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht	
	30.03.2026 - Jörn Breitung5
261R010414	Wildkräuter entdecken und genießen	
	21.03.2026 - Angelika Tank8
261R010415	Wildkräuter entdecken und genießen	
	25.04.2026 - Angelika Tank8
261R010416	Erlebnistag mit Kräutern im Sommer	
	18.07.2026 - Angelika Tank8
261R010701	Autobiografisches Schreiben	
	22.02.2026 - Karin Walther-Weckmann	
	9
261R010704	Kreative Sommerschreibwerkstatt für Frauen	
	01.07.2026 - Karin Walther-Weckmann	
	9

Kultur – Gestalten

261R020113	Satirisch-Kabarettistisches 1919-1933	
	26.02.2026 - Winfried B. Sahn16
261R020836	Keramik am Vormittag	
	03.02.2026 - Petra Distler-Bäcker21
261R020838	Keramik am Dienstagabend	
	03.02.2026 - Petra Distler-Bäcker21
261R020840	Keramik am Donnerstagabend	
	05.02.2026 - Petra Distler-Bäcker21
261R020842	Kreatives Wochenende in der Töpferei	
	17.04.2026 - Petra Distler-Bäcker21
261R020960	Aktuelle Mode - selbst genäht	
	20.02.2026 - Marie-Luise Macey21
261R020961	Aktuelle Mode - selbst genäht	
	24.04.2026 - Marie-Luise Macey21
261R020962	Aktuelle Mode - selbst genäht	
	29.05.2026 - Marie-Luise Macey21
261R020963	Aktuelle Mode - selbst genäht	
	14.08.2026 - Marie-Luise Macey22

Gesundheit

261R030108	Einführung in die Partnermassage	
	21.03.2026 - Peter Ansorge29
261R030118	Achtsamkeit - Selfcare	
	15.03.2026 - Regina Moritz26
261R030120	Klangmeditation Chakren	
	14.02.2026 - Andrea Stange27
261R030122	Klangmeditation Jahreszeiten	
	14.03.2026 - Andrea Stange27
261R030124	Klangmeditation Achtsamkeit	
	18.04.2026 - Andrea Stange27
261R030136	Yin- und Hatha-Yoga für Fortgeschrittene	
	23.03.2026 - Gabriela Reinke32
261R030137	Yin- und Hatha-Yoga für Fortgeschrittene	
	23.03.2026 - Gabriela Reinke32
261R030140	Hatha-Yoga	
	19.02.2026 - Ute Keim31
261R030141	Hatha-Yoga	
	23.04.2026 - Ute Keim31
261R030142	Sommerkurs Hatha-Yoga	
	02.07.2026 - Ute Keim31
261R030171	After-Work-Entspannung	
	17.02.2026 - Heike Freund29
261R030202	Bewegtes Wirbelsäulentraining	
	02.03.2026 - Daniela Metje-Arras33
261R030204	Bewegtes Wirbelsäulentraining	
	29.06.2026 - Daniela Metje-Arras33
261R030209	Wirbelsäulengymnastik und Entspannung	
	29.06.2026 - Heike Freund33

261R030260	Gymnastik am Vormittag	
	09.02.2026 - Heike Freund34
261R030261	Gymnastik am Vormittag	
	29.06.2026 - Heike Freund34
261R030262	Rückenfitness am Vormittag	
	09.02.2026 - Heike Freund34
261R030263	Rückenfitness am Vormittag	
	29.06.2026 - Heike Freund34
261R030264	Pilates - Wohlfühlprogramm	
	18.02.2026 - Heike Freund34
261R030265	Pilates und Entspannung	
	13.02.2026 - Heike Freund34
261R030266	Pilates und Entspannung	
	03.07.2026 - Heike Freund34
261R030267	Wirbelsäulengymnastik	
	18.02.2026 - Heike Freund33
261R030268	Pilates Rückenfit	
	17.02.2026 - Heike Freund34
261R030269	Pilates und Stretching	
	29.06.2026 - Heike Freund34
261R030270	Kraft meets Biokinematik	
	15.01.2026 - Alexandra Weisenburger34
261R030274	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung	
	09.02.2026 - Jessica Gruchot33
261R030275	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung	
	09.02.2026 - Jessica Gruchot33
261R030276	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung	
	04.05.2026 - Jessica Gruchot33
261R030277	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung	
	04.05.2026 - Jessica Gruchot33
261R030278	Präventives Training für die Wirbelsäule	
	03.02.2026 - Jessica Gruchot33
261R030279	Ganzheitliches Training für Seniorinnen	
	03.02.2026 - Jessica Gruchot34
261R030280	Hula-Hoop Schnupperkurs	
	11.03.2026 - Lisa Bartossek35
261R030282	Hula-Hoop Fit und Flow Level 1	
	06.05.2026 - Lisa Bartossek35
261R030284	Hula-Hoop Fit und Flow Level 2	
	03.06.2026 - Lisa Bartossek35
261R030286	Hoopdance - Kleingruppe	
	04.02.2026 - Lisa Bartossek35
261R030287	Hoopdance weiterführender Kurs	
	15.04.2026 - Lisa Bartossek35
261R030288	Hoopdance weiterführender Kurs	
	12.08.2026 - Lisa Bartossek35
261R030290	Hula Hoop für Mamas mit Baby	
	27.03.2026 - Lisa Bartossek35
261R030291	Hula Hoop für Mamas mit Baby	
	24.04.2026 - Lisa Bartossek35
261R030292	Hula Hoop für Mamas mit Baby	
	05.06.2026 - Lisa Bartossek35
261R030350	Vortrag: Die Dosis macht das Gift	
	19.03.2026 - Waltraud Bussmann37
261R030616	Leichtigkeit und Freude	
	15.03.2026 - Regina Moritz38
261R030620	Fremdsprache Gesundheit	
	26.02.2026 - Waltraud Bussmann39

Sprachen

261R040306	Dänisch: Konversation	
	11.02.2026 - Ebbe Volquardsen43
261R040676	Englisch A1.2	
	02.02.2026 - Tazeen Sadaf Khan44
261R040678	Englisch A2.2	
	02.02.2026 - Tazeen Sadaf Khan44
261R040679	Englisch A2.2/B1	
	05.02.2026 - Sigrid Barbara Laird44

261R040680	Englisch B1.1	
	10.03.2026 - Valeria Duru45
261R040681	English B1+/B2 conversation & grammar	
	04.02.2026 - Chris Kloppen46
261R040682	Englisch B2 mit Muße	
	27.02.2026 - Christa Geiß46
261R040684	English B2 „As you like it“	
	04.02.2026 - Chris Kloppen46
261R040687	Englisch C1 mit Muße	
	27.02.2026 - Christa Geiß46
261R040689	English C1 Conversation	
	26.02.2026 - Christa Geiß46
261R040873	Französisch A1.2	
	02.02.2026 - Ute Stäbler47
261R040875	Französisch zum Frühstück A2	
	21.02.2026 - Nadine Richter47
261R040878	Französisch C1	
	29.01.2026 - Sabine Malher47
261R040974	Italienisch A2	
	23.02.2026 - Gigliola Wirthmann-Girau	
	48
261R040977	Italienisch B1.1 mit guten Kenntnissen	
	23.02.2026 - Gigliola Wirthmann-Girau	
	48
261R042272	Spanisch A1.2	
	24.02.2026 - Constanza Bravo-Langer51
261R042273	Spanisch A1.2	
	26.02.2026 - Betty Sarabia51
261R042276	Spanische Woche B1/B2	
	20.07.2026 - Betty Sarabia51
261R042278	Spanisch B2	
	05.02.2026 - Margarita Voigt-Herrera52



**Das Wissen, das
ich weitergebe?
HOCHgeschätzt.**



Mehr zum
VolksHOCHschule GEFÜHL
findest Du hier:
kurstleitung.vhs-in-hessen.de

Veranstaltungen an anderen Orten und online

Gesellschaft

261K010010	Pub-Quiz: Europa kurios 20.03.2026 - Ebbe Volquardsen	5
261K010415	Online: Klima und Eigenanbau 24.02.2025 - René Franz	7
261K010416	Online: Klima und Kultur 18.03.2026 - Franziska Mohaupt	7
261K010417	Online: Klima und Beteiligung 29.04.2026 - Jonathan Seim	7
261K010418	Online: Klima und Psychologie 07.05.2026 - Anna-Sophie von Agris	8
261K010419	Online: Klima und Finanzen 03.06.2026 - Michael Herte	8
261K010420	Kräuter und Heilpflanzen 12.06.2026 - Marion Bredemeier	8
261K010702	Schreiben im Museum 13.02.2026 - Karin Walther-Weckmann	8
261K010801	Philosophie; Sprache und Bewusstsein 04.03.2026 - Rüdiger E. Böhle	9
261K010802	Kultur / Ethik - neue Moral 05.03.2026 - Rüdiger E. Böhle	9
261K010920	Kulinarisches Seligenstadt 28.03.2026 - Simone Stillger	9
261K010921	Klatsch, Heimarbeit und altes Handwerk 26.04.2026 - Simone Stillger	9
261K010922	Handel - Messen - Fair Trade 30.05.2026 - Simone Stillger	9
261K010924	Offenbach - nah und unbekannt 25.03.2026 - Thomas Huth	10
261K010925	Mit Stolze durch Frankfurt 30.05.2026 - Winfried B. Sahm	10
261K010926	Der Frankfurter Hauptfriedhof 08.03.2026 - Thomas Huth	10
261K010927	Stadtführung Mainz 12.05.2026 - Gislinde Saul-El Weshahy	10
261K010928	Neroberg in Wiesbaden 19.06.2026 - Gislinde Saul-El Weshahy	10
261K010930	Das DHL Paketzentrum 10.02.2026 - Angela Beike	10
261K010931	Das Amtsgericht Seligenstadt 24.02.2026 - Angela Beike	10

261K010932	Eintracht-Museum und Stadion 04.03.2026 - Angela Beike	10
261K010933	ESA Darmstadt 06.03.2026 - Ursula Stillger	10
261K010934	E-Bikes von Riese und Müller 13.03.2026 - Ursula Stillger	11
261K010936	Das Evonik Konzernarchiv 24.03.2026 - Ursula Stillger	11
261K010937	Das Krematorium Obertshausen 07.05.2026 - Ursula Stillger	11
261K010938	Die Traditionsmetzgerei Fecher 17.04.2026 - Ursula Stillger	11
261K010939	Besuch bei Kickers Offenbach 20.04.2026 - Angela Beike	11
261K010940	Die Imkerei auf dem Schwedenhof 08.05.2026 - Ursula Stillger	11
261K010941	Die Autobahnmeisterei Rodgau 19.05.2026 - Ursula Stillger	11
261K010942	Der Alnatura Campus in Darmstadt 15.06.2026 - Angela Beike	11

Kultur – Gestalten

261K020103	Johann Wolfgang von Goethe, Iphigenie 05.03.2026 - Rüdiger E. Böhle	16
261K020115	Ein lyrisch beflügelter Abend 25.03.2026 - Winfried B. Sahm	16
261K020603	Kunstgeschichte: Michelangelo 04.03.2026 - Rüdiger E. Böhle	17
261K021103	Fotokurs: Architektur - Brutalismus 11.06.2026 - Anouchka Olszewski	23

Gesundheit

261K030226	Tanzfitness 03.02.2026 - Vasilica Kerkhoff	35
261K030613	Online: Wie Sie sich besser ärgern! 10.02.2026 - Heike Eva Maria Jänicke	40

Sprachen

261K040101	Online: Arabisch A1 21.05.2026 - Taufiek Ghalayini	42
261K040111	Online: Arabisch A1.2 13.02.2026 - Taufiek Ghalayini	43

261K040113	Online: Arabisch A2 09.02.2026 - Taufiek Ghalayini	43
261K040115	Online: Arabisch A2.1 09.02.2026 - Taufiek Ghalayini	43
261K040117	Online: Arabisch A2.2 09.02.2026 - Taufiek Ghalayini	43
261K040629	Online: English for Travellers B1 18.02.2026 - Eva Hippe	45
261K040655	Online: English for Travellers B2 24.02.2026 - Eva Hippe	46
261K040819	Online: Französisch B.2 24.02.2026 - François Boitelet	47
261K041803	OnlinePortugiesisch A1.1 05.05.2026 - Valéria Lisboa	50
261K041804	Online: Portugiesisch A1.2 14.04.2026 - Valéria Lisboa	50
261K041901	Russisch-Einstiegskurs 16.03.2026 - Anna Novikova	50
261K041908	Russisch B1 02.02.2026 - Anna Novikova	50
261K042008	Online: Schwedisch A2 23.02.2026 - Jona Andreas Golla	50
261K042011	Hybrid: Schwedisch B1+/B2 03.02.2026 - Lukas Maurer	50
261K042806	Gebärdensprache Konversationskurs 09.02.2026 - Achim Kreutz	52

Beruf

261K050410	Online: Xpert Business 10.03.2026	57
------------	--	----

Grundbildung

261K070101	ABC-Treff 10.02.2026 - Kira J. Wunsch	60
261K070102	ABC-Treff 09.02.2026 - Chaymaa El Idrissi	60
261K070205	Rechnen Sie mit uns 02.02.2026 - Chaymaa El Idrissi	60
261K070207	Offene Sprechstunde Digitales Leben 02.02.2026 - Ralph Robert Beier	60



Das VolksHOCHschulGEFÜHL:
Andere bilden, selbst weiterkommen.



Mehr zum
VolksHOCHschulGEFÜHL
findest Du hier:
kursleitung.vhs-in-hessen.de



ÖRTLICHE VOLKSHOCHSCHULEN



Volkshochschule Egelsbach



Geschäftsstelle:

Alte Schule, Rheinstraße 72
63329 Egelsbach

Postanschrift:

Gemeinde Egelsbach/vhs
Freiherr-vom-Stein-Str. 13
63329 Egelsbach
Tel.: 06103 2027636
E-Mail: vhs@egelsbach.de
Internet: www.vhs-egelsbach.de

Öffnungszeiten:

Mo bis Mi 09.00-12.00 Uhr und
Do 14.00-18.00 Uhr

Leitung: Anke Dimitriou

Anmeldung: Schriftlich ab Ausschreibung der Kurse. Anmeldeformulare sind über das vhs-Büro oder die Homepage

erhältlich. Eine Bestätigung erfolgt nicht, nur bei Kursausfall erhalten Sie rechtzeitig eine Benachrichtigung.

Junge vhs:

- Ballett und Tanz für Kinder und Teenager: Pre-Ballett, Ballett, Spalte
- Kinderyoga
- Nähkurs
- Schach - ab 10 Jahre

Leben im Alter:

- Tanzen für die Gesundheit

Gesellschaft:

- Erbrecht
- Führung über Bienenlehrpfad
- Kräuterwanderung
- Farb- und Typberatung

Kultur und Gestalten:

- Schach
- Ballett für Erwachsene
- Einzel-Tanztraining für Erwachsene
- Spielen nach Gehör
- Bluesgitarre spielen leicht gemacht

Gesundheit:

- Hatha Yoga verschiedene Formen
- Yin und Yang Yoga
- Eltern-Kind-Yoga
- Schwangenyoga
- Nordic Walking
- Bodystyling - Latin Dance
- Pilates - Zumba

Sprachkurse:

- Englisch
- Französisch
- Französisch-Intensiv Wochenende B1
- Italienisch
- Spanisch

Arbeit und Beruf:

- Körpersprache und Haltung

- High-Heel-Training für Frauen
- Vom Sparer zum Aktionär

Angebote der vhs-Musikschule Egelsbach:

Elementarstufe:

- Musik für Babys (ab 6 Monaten)
- Musik für Kleinkinder (1 ½ – 3 Jahre)
- Musikalische Früherziehung (3 – 6 Jahre)
- Instrumentenkarussell (6 – 10 Jahre)

Instrumentalunterricht für alle

- Blockflöte (Sopran- bis Bassflöte), Klarinette, Trompete, Posaune, Violine, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Klavier, Schlagzeug

Gesangsunterricht für Erwachsene:

- Rock, Pop & Jazz

Ergänzungsfächer:

- Bandcoaching, Solfeggio, Gehörbildung und Musiktheorie



Volkshochschule Hainburg



Geschäftsstelle:

Retzer Straße 1
63512 Hainburg
Tel.: 06182 78095111
E-Mail: vhs@hainburg.de
Internet: www.hainburg.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 09.00-12.00 Uhr und
14.00-18.00 Uhr

Leitung: Lisa Eyrich

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.

Semesterbeginn: 01. Februar 2026

Ein Programmheft ist bei den Banken, der Buchhandlung „Bücherstube“ und Einkaufsmärkten in der Gemeinde erhältlich und kann auf der Webseite der Gemeinde Hainburg abgerufen werden. Alle Kursangebote Veranstaltungen finden Sie auf www.vhs-hainburg.de

Politik, Gesellschaft, Kultur, Gestalten:

- Kalligraphie
- Nähen
- Malen und Gestalten
- Workshops zur Kunstgeschichte
- Führungen zu hist. Themen oder Ausstellungsbesuche

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
- 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 Hundebegleitung“



Volkshochschule Heusenstamm



Geschäftsstelle:

Volkshochschule Heusenstamm
Magistrat der Stadt Heusenstamm
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm

Informationen, Kursanmeldungen, Rückfragen

Geschäftsstelle der vhs Heusenstamm

Telefonsprechzeiten:

Di 14.00-16.00 Uhr, Mi 13.00-15.00 Uhr,
Do 11.00-13.00 Uhr u. 14.00-16.00 Uhr

Wir stehen für einen persönlichen Kontakt nur nach Terminvereinbarung zur Verfügung.

Tel.: 06104 607-1122

E-Mail: vhs@heusenstamm.de

Internet: www.vhs-heusenstamm.de

Anmeldung:

Anmeldungen sind ausschließlich über unsere Webseite www.vhs-heusenstamm.de möglich, telefonische oder schriftliche Anmeldungen (z. B. per E-Mail) können nicht berücksichtigt werden. Alle Kursangebote und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite.

Wir bieten unter anderem in folgenden Bereichen Kurse an:

Gesundheit:

- Workshop - Qigong im Tanz
- Qigong für unsere Mitte
- Duft-Qigong
- Wirbelsäulengymnastik
- Rückengymnastik mit und auf dem Stuhl

Osteoporose in der Prävention

- Ganzheitliches Training für Frauen Männer und Wiedereinsteiger
- Rücken-fit - Wirbelsäulengymnastik
- Pilates für Fortgeschrittene
- Funktionelle Ganzkörpergymnastik am Vormittag
- 65-plus-Fitness für das Wohlbefinden
- Ausgleichsgymnastik
- Fitnessgymnastik
- Gesund und fit

Kochen:

- Männerkochkurs

Sprachen:

- Französisch für Fortgeschrittene

Kurse im Bad Heusenstamm:

- Kinderschwimmen für Anfänger
- Kinderschwimmkurse für Fortgeschrittene
- Aqua-Gymnastik - Aqua- Fitness
- Wassergymnastik

Arbeit/ Beruf / EDV- Fächerübergreifende Kurse

- Smartphone für Fortgeschrittene

Musikschule

Anmeldungen und Auskunft:

Geschäftsstelle der Musikschule Heusenstamm
Im Herrngarten 1, 63150 Heusenstamm

Telefonsprechzeiten:

siehe Geschäftsstelle vhs Heusenstamm

Tel.: 06104 607-1122

E-Mail: musikschule@heusenstamm.de

Internet: www.vhs-musikschule-heusenstamm.de

INSTRUMENTALAUSBILDUNG:

Klavier, Blockflöte, Querflöte, Keyboard, Akkordeon, Klarinette, Saxophon, Schlagzeug, Cello, Mandoline, Ukulele, Violine und Bratsche



Geschäftsstelle:

Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27
63225 Langen
Tel.: 06103 9104-60
E-Mail: vhs@langen.de
Internet: www.vhs-langен.de

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr,
Mo-Do 13.30-15.30 Uhr

Leitung: Uwe Sandvoß,
Verwaltung: Birgitt Schaa,

Dagmar Seidel

Das Programm der Langener Volkshochschule ist in Langen ausgelegt und kann auf der Internetseite abgerufen werden.

Semesterbeginn: 9. Februar 2026

Kultur und Gestalten:

- Druckgrafik
- Aquarellmalerei
- Keramik bemalen
- Buchfaltkunst – Schachteln bauen
- Körbe flechten aus Altpapier
- Makramee
- Kreatives Schreiben
- Fotografie
- Stricken

Gesellschaft:

- Kommunikation in Beruf und Partnerschaft
- Stressbewältigung
- Heimatkunde

Gesundheit und Fitness:

- Whisky-Tasting
- Yoga
- Tai-Chi
- Qigong
- Meditativer Tanz
- Regenerative Klangmassage mit dem Gong
- Heilkräuterspaziergang
- Body-Styling
- Mobility & Stretch
- Body-Fit
- Zumba
- Mittelalterlicher Schwertschaukampf
- Rückenschule
- Fit und Mobil im Alter
- Schwimmschule (Kinderschwimmen, Aqua-Fitness, Aqua-Fitness-Dance, Aqua-Jogging, Kraulkurse, Schwimmtraining für Triathleten)
- Triathleten-Laufkurs

Sprachen:

- Deutsch als Zweitsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Arbeit und Beruf:

- Bewerbung leichtgemacht
- Einfach selbstständig machen
- Excel (Anfänger – Fortgeschrittene)

Informationen zum Angebot der Musikscole Langen

Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27
63225 Langen

Tel.: 06103 9104-70

E-Mail: musikscole@langen.de

Internet: www.musikscole-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
Natalie 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.

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: 9. Februar 2026

Angebote für die Generation „50 plus“:

- Sitz-, Geh- & Stehgymnastik
- Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Bodengymnastik

- Zumba Gold® für junggebliebene Ältere
- Yoga für Senioren

Kreativkurse:

- Acrylmalerei

Sport und Gesundheit:

- Yoga
- Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
- Taiji-Qigong“
- Bewegung muss sein – Funktionales Ganzkörpertraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Pilates
- Fullbody Workout
- Bodyforming

Sprachen:

- Englisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
- Spanisch

Musikscole

Hauptstraße 3 (Stadtteil Dietesheim)

Tel.: 06108 76159

Pädagogische Leitung: Boris Kottmann

Verwaltung:

Marion Winter / Nathalie Hoppe

Sprechzeiten Musikscole:

Mo 08.00-13.00 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 Neu-Isenburg aus. Bitte besuchen Sie uns auch im Internet. Anmeldungen werden online, per E-Mail oder

persönlich in unserer Geschäftsstelle angenommen.

Programmübersicht:

Auf folgende Veranstaltungen möchten wir besonders hinweisen:

Junge vhs:

Tastschreiben, Französisch für Kinder, Manga und Anime zeichnen, Nähen für Kinder, Fotografieren für Kinder

Politik-Gesellschaft und Umwelt:

Lernen aus der Geschichte, Politischer Frühschoppen, Finanzwissen, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikationstraining, Projektmanagement, Ganzheitliches Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Rente, Stil- und Typberatung, Kräuterkunde

Kultur und Gestalten:

Literatur, Kreatives Schreiben, Kunstgeschichte, Acryl- und Aquarellmalen, Nähkurse, Bastelkurse, Töpfern, Goldschmieden, Makramee, Fotografie, Djembe Trommeln

Gesundheit:

Tanzkurse, Entspannungskurse, Meditation, Yoga, Tai Chi, Feldenkrais, ZENbo®Balance, Stretching, Pilates, Bodystyling, Wirbelsäulengymnastik, Sturzprophylaxe, Stuhlgymnastik, Naturheilkunde, Schmerztherapie, Augentraining, Reiki, Kochen

Sprachen:

- Integrationskurse
- Englisch-, Französisch-, Italienisch- und Spanischkurse

Beruf und EDV

- PC-Grundlagenkurse
- Word, Excel, Powerpoint für Schule/ Studium und Beruf

- Einstieg in Canva und Internet-anwendungen

Studienreisen:

Bitte entnehmen Sie unsere Reiseziele dem Internet oder fordern Sie das Programm bei uns an.

Bildungsurlaube:

- Spanisch Intensiv auf Niveau A2
- Rücken stärken
- Fit und schmerzfrei in Beruf und Alltag
- Individuelles Stressmanagement
- Gesundheitsförderung in Beruf und Alltag

Artothek:

Interessierte können sich in unserer Geschäftsstelle Gemälde von Künstlern aus der Umgebung ansehen und gegen einen Beitrag von € 5 ausleihen.

ÖRTLICHE VOLKSHOCHSCHULEN



Volkshochschule
Obertshausen



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

Ausführliches Programmheft bitte
anfordern.

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 Bastekurs



Volkshochschule
Seligenstadt



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 –
Florenz, ein kunsthistorischer Spazier-
gang durch die Stadt am Arno

vhs-on-Tour:

vhs goes tap dance factory
vhs goes „Atelier proART“ Portraitz-
eichenkurs

Politik-Gesellschaft-Umwelt:

- Vorträge zum Thema Vorsorge/
Erbrecht
- Workshops zur Ernährung im 1.
Lebensjahr, Kommunikation im
Familienalltag

Kultur – Gestalten:

- Seligenstädter Klosterkonzerte
- Theater macht glücklich
- Aquarell- und Acrylmalerei
- Zeichenkurse
- Kunsthandwerk wie Korbblechten und
Drucken mit Naturmaterialien
- Fotografie
- Nähkurse für Erwachsene und Kinder
- Percussion

Gesundheit:

- Waldbaden – Kräuterwanderung
- Yoga – Stuhlyoga – Yin Yoga (auch für
Jugendliche)
- Qi Gong - Pilates
- Yogilates
- Ganzkörperworkout
- Selbstverteidigung
- Japanischer Schwertkampf
- Zumba

- internationale Kochkurse, auch
vegetarisch und vegan
- Präventionsworkshops: Umgang mit
Tinnitus, Hochsensibilität, Resilienz,
Jin Shin Jyutsu

Sprachen:

- Deutsch
- Chinesisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Neugriechisch

Arbeit-Beruf:

- Instagramkurse
- Business English
- Einführung in die künstliche
Intelligenz



Nachbarvolkshochschulen

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

Albinistr. 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

STICHWORTVERZEICHNIS

A	F	L	Rumänisch
Abnehmen	Farb-/Stilberatung	4	50
Achtsamkeit	Fasten	16	Russisch
Acrylmalerei	Faszientraining	37	50
Alphabetisierung	Feintäschnerei	16	S
Aquarellieren	Feldenkrais®	16	Schmuck
Arabisch	Film	18f, 64, 78	23
Aroha®	Filzen	29	Schreibwerkstatt
Atem	Finanzen	54, 73	9f, 66
BBP	Fitness	29ff, 70, 79f	Schwedisch
Beckenbodentraining	Focusing	21f, 78	50
Beruf	Fotografie	24, 79	Selbstbewusstsein
Betriebsbesichtigungen	Französisch	24, 79	38, 40, 66, 77
Betriebssysteme	Frauenkurse	Nachhaltigkeit	Selbstverteidigung
Bewegung	Führungen	6ff, 63	36
Beziehung	Funktionelles Training	Nähen	Serbisch
Bildbearbeitung am PC	G	Natur	49
Bildungsurlaub	Gebärdensprache	NLP	Singen
	Gedächtnistraining	38, 77	24
	Gesellschaft	Office	Smart-/iPhone
Biographiearbeit	Gesundheit	35ff, 73, 89f	54, 73, 90
Bogenschießen	Gitarre	Online lernen	Social-Media
Bosnisch	Grundbildung	7f, 40, 42f, 45ff, 50,	4, 54
Boule	Gymnastik	57, 60, 73	Soft Skills
C	H	Outlook	51f, 72, 88f
CAD	Häkeln	55f, 90	Spracheinstufung
Chinesisch	Hula-Hoop	P	42, 71
Computerkurse	I	Pädagogik	Stadtkultur
D	Ikebana	Patientenverfügung	24, 71
Dänisch	Immobilien	PC-Grundlagen	Stimmtraining
Datenschutz/-sicherheit	Immunsystem	PEKiP®	Stressbewältigung
Deeskalation	Integrationskurse	Persönlichkeitsentwicklung	26ff, 36, 40,
Dekoration	Internet	76f	67, 77
Demokratie	Italienisch	Philosophie	Stretching
Deutsch	J	Pilates	Stricken
Deutsch als Fremdsprache	Japanisch	Plastisches Gestalten	T
	K	Politik	Tablet/iPad
Didgeridoo	Kalligraphie	Polnisch	Tai Chi
Digitale Kommunikation	Kaufmännische Kurse	Portugiesisch	Tanz
Drehkurse (Töpfern)	Keramik	Powerpoint	Testament
Drucktechniken	KI (Künstl. Intelligenz)	Präsentation	Textiles Gestalten
E	Kinderkurse	Prävention (Gesundheit)	Theater
Einbürgerung	Klima	36f, 67, 84	Türkisch
Eltern	Kochen	Programmierung	U
Energie	Kommunikation	Progr. Muskelentspannung	Umweltbildung
Englisch	Koreanisch	Prüfungen	Ungarisch
Englisch für den Beruf	Kosmetik	Psyche	V
Entspannung	Kräuter/Wildpflanzen	Qi Gong	Verbraucherfragen
Erbrecht	Kroatisch	R	Vorsorgevollmacht
Ernährung	Kultur	Radieren	Vorträge
Ethik	Kunst- u. Kulturgeschichte	Radtour	W
Europa	Kunsthandwerk	Raumgestaltung	Wald
Excel	Leben	Rechnen	Wanderungen
Exkursionen	Letzte Hilfe	Recht	Web-Seiten erstellen
	Literatur	Reiki	Wechseljahre
	M	Reisen	Wein
	Malen	Resilienz	Windows
	Massage	28, 40, 66, 77	Wirbelsäulentraining
	Medien(-kompetenz)		Word
	Meditation		Work-Life-Balance
	Mode		X
	Musik, Musizieren		Xpert Business
	N		Y
	Nachhaltigkeit		Yoga
	Nähen		Z
	Natur		Zeichnen
	NLP		Zumba®

■ ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

- 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 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/Wohngort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftdemandat (siehe Rückseite)

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 Programms der veranstaltenden Volkshochschule. Die Anmeldung ist verbindlich.

■ ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 202

- 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 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/Wohngort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftdemandat (siehe Rückseite)

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 Programms der veranstaltenden Volkshochschule. Die Anmeldung ist verbindlich.

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- vhs Dietzenbach (Kreisstadt Dietzenbach, Gläubiger-ID DE18DTZ0000018851)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ0000026669)

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 _____

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort _____ Unterschrift _____

Datum/Ort _____ Unterschrift _____



Sie haben:

- Freude am Zusammenleben mit Kindern, die Herausforderungen mitbringen?
- Zeit und einen Platz in Ihrer Familie?
- Verständnis für andere Lebensumstände?

Sie können:

- Kinder ermutigen, fördern und ihnen Geborgenheit geben?

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann kontaktieren Sie uns!



Weitere Informationen zu dem Thema finden Sie nach dem Scannen des QR-Codes.

Kreis Offenbach
Fachdienst Jugend und Familie
- Kindertagespflege, Adoptions- und Pflegekinderdienst -
Telefon 06074 8180-3255
E-Mail t.roeder@kreis-offenbach.de
www.kreis-offenbach.de/Pflegefamilien



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



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