vhs

50 Jahre

Volkshochschule
Kreis Offenbach

© stockphoto-graf-AdobeStock.com

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

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2021

April bis September

Volkshochschule Kreis Offenbach

Träger: Kreis Offenbach
Dezernent: Landrat Oliver Quilling

Hauptsitz:
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

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

Zusätzlich hat die vhs Rödermark ein Büro vor Ort:
Dieburger Straße 9-11
63322 Rödermark – Ober-Roden
Coronabedingt ist dieses Büro aktuell leider geschlossen.

Leitungsteam:

Hildegard Fries	06103 3131-1344
Pädagogische Leitung, Grundbildung	
Frank Roters	06103 3131-1355
Verwaltungsleitung	

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Dr. Angela Beike	06103 3131-1333
Kultur – Gestalten	
Annette Decker	06103 3131-1336
Sprachen	
Frank Dörner	06103 3131-1332
Leitung vhs Rödermark sowie Geschichte, Politik und Gesellschaft	
Dr. Christian Gabriel-Junk	06103 3131-1337
Integration	
Verena Hodapp	06103 3131-1340
Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit	
Dr. Daniel Spielmann	06103 3131-1343
Qualifikationen für das Arbeitsleben – IT	
Brigitte Klötzing	06103 3131-1338
Fachbereichsassistenz Deutsch, Grundbildung	

Weiterbildungsberatung:

Kalliopi Giagozoglou	06103 3131-1214

Selbstlernzentrum HLL:

Mathias Hein	06103 3131-2104

Verwaltungsmitarbeiterinnen:

Daniela Alejo Fessel	06103 3131-1342
Tanja Hartmann	06103 3131-1352
Susanne Hormel	06103 3131-1345
Angelika Köhler	06103 3131-1348
Anja Merget	06103 3131-1350
Martina Schultze	06103 3131-1356
Regina Schwab	06103 3131-1351
Christine Simons	06103 3131-1349
Mirela Skollik	06103 3131-1347
Claudia Wasch	06103 3131-1354
Yvonne Wessel	06103 3131-1346

Informationen / Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Kreis Offenbach. Die Bedingungen für die vhs Dietzenbach, die vhs Heusenstamm und die vhs Rodgau entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Programmteil.
Es gilt die Gebührenordnung der vhs Kreis Offenbach, die wir Ihnen auf Anfrage zusenden. Sie finden diese auch im Internet.

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

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung
Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Kreis Offenbach. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Auch wenn eine Person erst später einer Veranstaltung 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
Vollzeitschülerinnen/-schüler, Vollzeitstudentinnen /-studenten, Auszubildende, Rentnerinnen/Rentner sowie Behinderte (Grad der Behinderung 50% und mehr), Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 80% der Gebühr. **Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden.**
Für Materialzuschläge sowie Prüfungsgebühren o.ä. Zusatzkosten wird keine Ermäßigung gewährt. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt
Abmeldungen sind nur schriftlich, per E-Mail oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei einer der Geschäftsstellen der vhs Kreis Offenbach. Erklärungen per Telefon sind als Abmeldungen nicht zulässig. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt.
a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn **keine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten 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/vhs Rödermark bedient sich zur Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Dabei werden die Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend ihrer Anmeldung erfasst. Name, Vorname, Anschrift, Angaben zur Telekommunikation, die Einteilung in eine Altersgruppe, beantragter Ermäßigungsgrund (mit Nachweis) sowie im Falle des Zahlungsverkehrs, die Bankverbindung werden in einer Datei gespeichert und mit den Daten zur gebuchten Veranstaltung verknüpft. Sie werden im Rahmen der Teilnahme an der von Ihnen belegten Veranstaltung von uns genutzt.
Die Daten werden aufbereitet und anonym für die Statistik des Deutschen Volkshochschulverbandes verarbeitet. Im Falle des Zahlungsverkehrs werden Name, Vorname, Bankverbindung, Zahlungssumme und Zahlgrund an die Sparkasse Langen-Seligenstadt übermittelt. Weitere Übermittlungen an Dritte finden nicht statt.
Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Unterschrift auf der Anmeldekarte bestätigen Sie auch die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu.
Sofern Ihre Daten für den ordnungsgemäßen Betrieb unserer Einrichtung nicht mehr benötigt werden, werden Sie von uns gelöscht. Dies ist in der Regel 10 Jahre nach der letzten Teilnahme an einer Veranstaltung der Fall. Sollten Sie eine vorherige Löschung wünschen, so setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.
Sie können jederzeit von uns schriftlich Auskunft verlangen, welche Ihrer Daten bei uns gespeichert sind.

Ferien (jeweils erster und letzter Ferientag)
Sommerferien: 19.07. – 27.08.2021
In der Regel findet an Ferien- und Feiertagen kein Unterricht statt.
Semesterende: 05.09.2021

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 Kreis-vhs/vhs Rödermark sind gegen Unfälle versichert. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

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

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

Aktuelle Hinweise sowie unsere Informationen zum Infektionsschutz in Zusammenhang mit der Corona-Pandemie finden Sie auf unserer Homepage. Dort finden Sie auch den Hinweis, wann unser nächstes Programmheft erscheinen wird.

UE = Unterrichtseinheit (45 Minuten)
TN = Teilnehmer/innen
Keine Haftung für Druckfehler.

vhs Kreis Offenbach

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

der Beschluss des Kreistages im Jahre 1971 zur Gründung der Volkshochschule ist der Auftakt einer Erfolgsgeschichte. Seit einem halben Jahrhundert bereichert die vhs Kreis Offenbach, wie sie inzwischen heißt, den Alltag der Menschen und unterstützt, die individuellen Lernziele zu erreichen. Als weltanschaulich offene sowie politisch und konfessionell neutrale Bildungsträgerin orientiert sich die Volkshochschule seit 50 Jahren an den unterschiedlichen Lernbedürfnissen der Menschen und hat bei ihren Bildungsangeboten stets aktuelle gesellschaftliche Notwendigkeiten im Blick.

So wie in den zurückliegenden Semestern gleicht auch das neue Programm der vhs Kreis Offenbach für das erste Halbjahr 2021 einem facettenreichen Angebot, das auf die differenzierten Interessenlagen der Menschen zugeschnitten ist. Mit ihren Kursen verfolgt die Volkshochschule seit ihrer Gründung das Ziel, der Bevölkerung Orientierung zu geben und sie dabei zu unterstützen, das eigene Leben selbstbewusst und eigenverantwortlich zu gestalten und sich persönlich weiterzuentwickeln. Wer die vhs besucht, hat die Möglichkeit, seinen Horizont zu erweitern, durch das erworbene Wissen und die Fähigkeiten im Beruf erfolgreicher zu sein oder sich mit neuen Kompetenzen stärker am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen.

Die Gründung der vhs Kreis Offenbach sozusagen als Dachverband erweitert die wertvolle Arbeit der kommunalen Volkshochschulen, mit denen wir in den Städten und Gemeinden zusammenarbeiten. Durch die Kooperation ist es uns gelungen, den Bildungsauftrag mit einer noch größeren Vielfalt und vor allem wohnortnah und für alle bezahlbar zu erfüllen.

Eine erfolgreiche Volkshochschule muss immer mit der Zeit gehen, das heißt Trends frühzeitig erkennen und auf gesellschaftliche Entwicklungen schnell reagieren. Wie gut das funktionieren kann, zeigte die vhs Kreis Offenbach beispielsweise seit 2015, als Tausende von Flüchtlingen in den Kreis Offenbach kamen, mit ihren Deutsch-Sprachkursen. Damit leistet sie einen wichtigen Beitrag zur Integration. Die Volkshochschule steht oft vor großen Herausforderungen, die mit Migration, Klimawandel und umfassenden Veränderungen vieler Lebensbereiche zusammenhängen.

Auch die Digitalisierung und die aktuelle Pandemie verursachen einen Transformationsprozess. Beides hat Auswirkungen auf das Kursangebot. In Corona-Zeiten hilft die vhs Kreis Offenbach beispielsweise auch dabei, Fake News und Verschwörungserzählungen zu erkennen. Die Krise verändert aber auch die Arbeit der Volkshochschule selbst, das heißt während der Pandemie wird ein Teil des Angebotes in Online-Formaten umgesetzt. Die Geschichte zeigt, dass es bei der Volkshochschule immer bewegt zugeht.

Eine wichtige Rolle spielt auch die soziale Komponente, die viele Besucherinnen und Besucher an der Volkshochschule schätzen. Außerhalb der Pandemie und ohne Kontaktbeschränkungen sind die Kurse und Veranstaltungen der vhs auch immer ein Treffpunkt für Menschen, die sich kennenlernen und Kontakte knüpfen. Somit stecken die Angebote voller Leben und das bringt vielen Menschen Freude am Lernen.

Ich wünsche unserer Volkshochschule auch künftig eine erfolgreiche Arbeit und dass sie ihre Aufgaben – sei es virtuell oder wieder in Präsenzform – weiter so engagiert und ideenreich meistert wie bisher.

Herzlichst Ihr

Oliver Quilling, Landrat Kreis Offenbach

Das ist neu!

Liebe Leserin, lieber Leser des vhs-Programmes,

Sie halten heute nicht nur das Jubiläumsheft „50 Jahre vhs Kreis Offenbach“ in der Hand, sondern auch das erste Heft, in dem die Veranstaltungen der vhs Dreieich integriert sind. Da wir nun das Programm von drei vhs zu verantworten haben, haben wir uns dazu entschlossen, diese nicht mehr in drei unterschiedlichen Heftteilen darzustellen. Vielmehr bieten wir Ihnen zukünftig alle Veranstaltungen der vhs Dreieich, der vhs Rödermark und der vhs Kreis Offenbach nach Inhalt gegliedert an. D. h. für Sie, dass Sie zukünftig alle unserer Kurse zu einem bestimmten Thema wirklich an einer Stelle finden, unabhängig davon, wo diese stattfinden. Und wenn Sie eine Übersicht sehen möchten, was in Dreieich oder Rödermark alles angeboten wird, so haben wir Ihnen diese Übersicht kompakt am Ende unseres Programmteils zusammengestellt.

Danach folgen in bewährter Weise die Angebote unserer Kolleginnen und Kollegen der vhs Dietzenbach, vhs Heusenstamm und vhs Rodgau, sowie die Kurzübersichten der anderen vhs im Kreis Offenbach.

Ihr
Team der vhs Kreis Offenbach
(mit vhs Dreieich und vhs Rödermark)

Danke!

An Geburtstagen gibt es immer reichlich Gelegenheit, sich zu bedanken: für die Glückwünsche, für Geschenke und überhaupt für die freundschaftliche Verbundenheit, die man an einem solchen Tag erfährt. Auch wir haben zu danken für die Unterstützung aller, die mit uns daran arbeiten, die Erwachsenenbildung im Kreis Offenbach zu gestalten. Und ganz besonders danken wir unseren Teilnehmenden. Viele haben uns nette Worte zu unserem Jubiläum geschickt. Eine Auswahl davon können Sie auf den folgenden Seiten nachlesen.

Auf unserer Homepage www.vhs-kreis-offenbach.de/50-jahre/ sammeln wir das ganze Jubiläumsjahr weitere Mitteilungen. Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns schreiben!

Bitte!

Und das hier möchten wir Ihnen anlässlich unseres Jubiläums schenken: ein Ratespiel und mit etwas Glück einen freien Kursbesuch!

1971 – 2021 – wie sehr hat sich unsere Gesellschaft und unser Leben in diesem halben Jahrhundert verändert! Das lässt sich gut auch an Kurstexten der Volkshochschule ablesen.

Im aktuellen Programmheft haben wir jeweils 2 Kurse aus den vergangenen fünf Dekaden erneut abgedruckt. Sie erkennen sie an der blauen Schraffierung. Entstanden in einer ganz bestimmten Zeit spiegeln sie die damalige Atmosphäre und die Themen wider. Vielleicht haben Sie Spaß daran, diese den Jahrzehnten zuzuordnen?

Also 10 Kurse aus 5 Dekaden seit unserer Gründung gilt es, in eine chronologische Reihenfolge zu bringen, die Auflösung gibt es auf Seite 42. ***Viel Spaß!***

Und jetzt unser Geschenk an Sie: Fünf Kurse aus dem aktuellen Angebot haben wir ausgewählt und mit folgendem Symbol gekennzeichnet. Wenn Sie an einem dieser Kurse teilnehmen möchten, melden Sie sich einfach an. Ihre Teilnahme ist gebührenfrei! Sollten sich mehr Interessenten melden, als wir Plätze haben, entscheidet das Los. ***Viel Glück!***

Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

vhs Kreis Offenbach **1**
mit vhs Dreieich + vhs Rödermark

vhs Dietzenbach **46**

vhs Heusenstamm **56**

vhs Rodgau **62**

vhs Egelsbach 75
vhs Hainburg 75
vhs Langen 75
vhs Mühlheim 76
vhs Neu-Isenburg 76
vhs Obertshausen 76
vhs Seligenstadt 77

Stichwortverzeichnis **78**
Anmeldeformulare **79**

Impressum

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

Redaktion: Hildgard Fries und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach

Layout, Satz: Petra Baumgardt

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

Fotonachweis:
Titelfoto: © stockphoto-graf – AdobeStock.com

Auflage: 41.000

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Fachbereichsleitung: Frank Dörner
Tel.: 06103 3131-1332
E-Mail: f.doerner@kreis-offenbach.de

vhs-Vortragsreihe: FORUM AM MONTAG

Das FORUM AM MONTAG bietet Gelegenheit, sich mit gesellschaftlichen Fragestellungen auseinanderzusetzen. Im Mittelpunkt der Vorträge stehen Themen aus Gesellschaft, Geschichte, Politik und Philosophie.

„Der Islam" in deutschen Medien - Einblicke in Nachrichtenjournalismus und Unterhaltungsmedien

Der Vortrag gibt einen fundierten Einblick in die mediale Darstellung von Musliminnen und Muslimen sowie der Religion des Islams. Im Mittelpunkt stehen jene vorherrschenden Medienbilder, die den Islam als problematisch präsentieren, etwa im Kontext von islamistischem Terrorismus und Integration. Daneben werden auch differenzierte Darstellungen besprochen, die - gerade im Internet - zunehmend von muslimischen Medienschaffenden selbst produziert werden. Der Vortrag gibt Impulse auf Fragen zur Qualität medialer Islambilder, ihren Ursachen und zu möglichen Ansätzen für eine Ausdifferenzierung der noch immer überwiegend negativen Darstellung des Islams in den Medien.

D010001 ***vhs Dreieich***
Sabrina Schmidt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant"
Mo, 17.05.2021, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit Pro Prävention - Fachstelle für Radikalisierungsprävention im Kreis Offenbach

Jugendwahn und Altersangst - Wie geht man mit dem Alter(n) um?

Warum leben Frauen länger als Männer? Sind wir in der Jugend glücklicher als im Alter? Laut dem Philosophen Schopenhauer ist es umgekehrt, denn die Jugend ist die Zeit der Leidenschaften, während im Alter Ruhe einkehrt und eine stärkere Vernunftorientierung. Der Entwicklungspsychologe Erikson stellt das dritte Lebensalter unter das Gegensatzpaar „Integrität gegen Verzweiflung und (Lebens-) Ekel". Das Thema Alter ist hoch ambivalent besetzt, denn jeder urteilt dabei über seine eigene Zukunft.
Herr Dr. Spahn ist Lehrbeauftragter an der Universität des 3. Lebensalters in Frankfurt.

D010002 ***vhs Dreieich***
Dr. Bernd Spahn
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant"
Mo, 14.06.2021, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Geschichte der Seuchen

Tödliche Infektionskrankheiten wie die Grippe und regelrechte Seuchenzüge etwa durch Pest und Cholera sind Begleiter der Menschheit. Heute beherrscht COVID-19 das Weltgeschehen. Handelsrouten begünstigten stets die Verbreitung, Quarantäne- und Hygienemaßnahmen sind keineswegs neu - wie auch die oft dramatischen wirtschaftlichen und sozialen Folgen. Gleichwohl wurde im Laufe der Jahrhunderte insbesondere in den Bereichen Forschung und Medizin viel bewirkt. Der Vortrag ist ein Streifzug durch die Geschichte der tödlichen Viren und Bakterien, von AIDS bis Pest.

D010003 ***vhs Dreieich***
Dr. Marc Balbaschewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant"
Mo, 28.06.2021, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich

Von verschmolzenen Nymphen und seltenen Pflanzen – Intersexualität in unserer Gesellschaft

Ungefähr jedes 500. Neugeborene fällt durchs Raster unseres binären Geschlechterbilds. Das nicht nur Geschlechteridentität und sexuelle Orientierung, sondern auch das biologische Geschlecht eher ein Spektrum zwischen theoretischen Polen beschreibt, findet nur langsam den Weg ins gesellschaftliche Bewusstsein. Der Vortrag will dazu beitragen, biologische, psychologische, juristische und kulturhistorische Aspekte von Intersexualität besser zu verstehen.

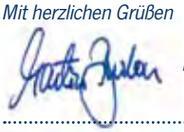
50 Jahre

1971 – *Der Kreistag beschließt am 12. Juli die Gründungssatzung der Volkshochschule Kreis Offenbach. Der Betrieb einer Volkshochschule ist seit dem Erlass des hessischen Volkshochschulgesetzes ein Jahr zuvor eine kommunale Pflichtaufgabe. Im Kreis existieren bereits seit Jahrzehnten in den Städten und Gemeinden kleinere Volkshochschulen, die nach dem Willen des Kreistages weiterbestehen und mit der Volkshochschule Kreis Offenbach kooperieren sollen. Daraus entwickelt sich über die Jahrzehnte das Prinzip, dass in möglichst jeder Kreiskommune vor Ort eine Volkshochschule die Bevölkerung mit Weiterbildung versorgt.*
Und was war da sonst noch? Am 07. März geht die „Sendung mit der Maus" erstmals auf Sendung, damals noch unter dem Titel „Lach- und Sachgeschichten für Fernsehanfänger".

50 Jahre

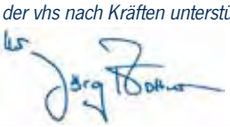
Grußworte

Sehr geehrte Damen und Herren,
die Ursprünge der Volkshochschulen gehen in Deutschland zurück bis zum Ende des 19. Jahrhunderts. So weit reicht die Geschichte der vhs des Kreises Offenbach zwar nicht zurück, dennoch steht auch sie in der Tradition eines Bildungsauftrags, der aus den Prinzipien der Aufklärung und der Menschenrechte abgeleitet wird. Damit leistet sie heute wie vor 50 Jahren einen wichtigen Beitrag zum grundsätzlichen Recht auf Bildung und sorgt so für Chancengleichheit quer durch alle Bereiche der modernen Gesellschaft.
Die vhs steht auch bei uns für qualifizierte Erwachsenenbildung und ist gelebtes lebenslanges Lernen. Dabei bleibt sie nie statisch, sondern passt sich flexibel den Bedürfnissen und Strömungen an, greift Trends auf und bleibt gleichzeitig eine prägende Instanz des Bildungssektors. Mit der jüngst erfolgten Fusion der vhs Dreieich mit der vhs des Kreises Offenbach wurde diese Flexibilität erneut bewiesen. Mit vereinten Kräften geht es nun weiter voran mit Blick auf die Herausforderungen der heutigen Zeit. Dabei sei an erster Stelle der gesamte Bereich des digitalen Lernens genannt. Denn auch die vhs musste sich in Zeiten von Lockdown und Kontaktvermeidung auf veränderte Lernwelten einstellen. Und das ist ihr hervorragend gelungen. Die spannenden Angebote aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Beruf/EDV und Sprachen finden also immer ihren Zugang zu den Bildungshungrigen, egal was passiert. Mit Blick auf Sprachen möchte ich einen wichtigen Aspekt der Arbeit der vhs besonders herausstellen, nämlich den Beitrag zur Alphabetisierung der Erwachsenen. Über sechs Millionen Menschen in Deutschland können nicht richtig lesen und schreiben. Das betrifft die deutsche Bevölkerung ebenso wie Menschen mit Migrationshintergrund. Diese Menschen an die deutsche Sprache heranzuführen und ihnen damit den Zugang zu Bildung, Kultur und insgesamt einen besseren Lebensalltag zu verhelfen, dieser Aufgabe stellt sich die vhs hier im Kreis seit 50 Jahren mit Bravour. Deutschkurse und die entsprechenden Prüfungen zur Integration in unsere Gesellschaft sind eine essentielle Aufgabe, die die vhs professionell und erfolgreich meistert.
Die hohe Weiterbildungsdichte der vhs in Dreieich verdeutlich die Erfolgsgeschichte der Erwachsenenbildung vor Ort. Mit dem idealen Standort in unserem Haus des lebenslangen Lernens holt sie die Menschen räumlich und inhaltlich optimal ab. Meine Glückwünsche zum 50. Jahrestag der Gründung gehen vor allem an das Team und alle Dozentinnen und Dozenten, die mit ihrem Einsatz und ihren Ideen für beste Bildungsangebote sorgen. So sehen wir die vhs bestens gerüstet, um auch in den kommenden 50 Jahren den Geist Alexanders von Humboldt weiterzutragen. „Das nachdenkende, betrachtende, forschende Leben ist eigentlich das höchste" war einer seiner Leitsätze. Die nach ihm und seinem Bruder Wilhelm benannte Humboldt-Akademie gilt als eine der Keimzellen der Volkshochschulen in Deutschland.
In diesem großen Erbe freue ich mich auf die Zukunft der Erwachsenenbildung in Dreieich und wünsche weiterhin viel Erfolg und gutes Gelingen.
Mit herzlichen Grüßen



Martin Burlon, *Bürgermeister Dreieich*

Sehr geehrte Damen und Herren,
„der Mensch ist, was er als Mensch sein soll, erst durch Bildung." Der deutsche Philosoph Georg Wilhelm Friedrich Hegel schreibt der Bildung des Menschen eine zentrale Rolle bei seiner individuellen Entwicklung zu. Der Bildungsauftrag ist die Kernaufgabe der Volkshochschulen. Getreu dem Leitbild, die unterschiedlichen Bildungsbedürfnisse und -notwendigkeiten der Menschen aufzunehmen und daraus ein Programm zu entwickeln, das den Teilnehmenden helfen soll, das eigene Leben selbstbewusst und eigenverantwortlich zu gestalten, leistet die Volkshochschule des Kreises Offenbach seit stolzen 50 Jahren Bildungsarbeit. Die vhs Rödermark als Außenstelle der Kreisvolkshochschule trägt einen gehörigen Anteil dazu bei, dass diese Aussage immer wieder Wirklichkeit wird.
Bereits zum 100-jährigen Bestehen der Volkshochschulen im Jahr 2019 wurde ihr Betrag für den gesellschaftlichen Zusammenhalt betont. Weil sie überall vor Ort präsent sind, weil sie kommunal verankert sind und sich gerne in die Pflicht nehmen lassen, wenn es darum geht, das Gemeinwesen zu stärken, weil sie sich als offen für alle verstehen und dafür sorgen, dass sich Menschen mit Respekt begegnen. Bildung für eine nachhaltige Entwicklung, digitale Teilhabe für alle, Alphabetisierung und Grundbildung sowie das Recht auf Bildung für alle – das alles sollen und können Volkhochschulen heute leisten.
Für die Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt wünsche ich mir, dass „unsere" Volkshochschule weiterhin ein aktiver und kreativer sowie unübersehbarer Mosaikstein in unserem der Kultur und Bildung verpflichteten Gemeinwesen bleibt. Die Stadt Rödermark wird das Wirken der vhs nach Kräften unterstützen.



Jörg Rotter, *Bürgermeister Rödermark*

SENCKENBERG
world of biodiversity

Senckenberg Online-Vortragsreihe

„Bauplan der Natur - Wie Genomik unseren Blick auf die biologische Vielfalt revolutioniert“

17. März bis 7. Juli 2021

Ob Flechten, Viren oder Wale - sie alle haben etwas gemeinsam: die Sprache ihres Bauplans. Genomiker versuchen, die genetischen Baupläne der Natur nachzuzeichnen und zu verstehen. Mit innovativen Methoden im Labor und rechenstarken Computern gehen sie der biologischen Vielfalt auf den Grund. Die Erbinformationen von Lebewesen verraten Forscher/-innen zum Beispiel, wie unterschiedliche Arten entstanden sind, aus welchen Stoffen Tiere Gifte bilden oder warum einige Organismen für Klimaänderungen besser gewappnet sind als andere. Das hilft nicht nur dabei, biologische Vielfalt besser zu verstehen und zu schützen, sondern birgt auch großes Potenzial für neue Entwicklungen wie etwa Medikamente aus Naturstoffen.

Die Vortragsreihe findet in Kooperation mit der Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung statt und gibt Einblicke in die aktuelle Forschung. Berichten werden Forscher/-innen vom LOEWE-Zentrum für Translationale Biodiversitätsgenomik (TBG) sowie Gastredner/-innen anderer Institutionen.

Online-Kurs: Tiergifte und Genomik: Tiergifte als Bioressource für neue Medikamente

Über 200.000 Tierarten produzieren Gifte, um sich gegen Feinde zu verteidigen oder ihre Beute zu töten. Bei diesen Giften handelt es sich meist um komplexe Gemische verschiedener Toxine, die im Verlauf der Evolution im Hinblick auf ihre Funktion optimiert wurden. Man schätzt, dass in den Giftdrüsen aller giftigen Tierarten zusammengenommen bis zu 20 Millionen verschiedene Moleküle produziert werden, von denen bis heute allerdings nur ca. 16.000 genauer untersucht wurden. Aktuell resultieren aus diesen Wirkstoffen 18 auf dem Markt befindliche Medikamente, weitere befinden sich in klinischen Studien. Damit sind Tiergifte eine kaum erschlossene Bioressource für die Entwicklung neuer Medikamente. Um ihre Erforschung zu beschleunigen, werden moderne genomische, transkriptomische und proteomische (Omics-) Methoden eingesetzt und mit innovativen, bioinformatischen Werkzeugen kombiniert, um effizient und gezielt die in den Giftdrüsen der Tiere produzierten Toxine identifizieren und charakterisieren zu können. Der Zoologe Andreas Vilcinskas ist Gründungsdirektor des im Aufbau befindlichen Fraunhofer-Instituts für Bioressourcen in Gießen und leitet das Institut für Insektenbiotechnologie an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Er ist zudem beteiligt am LOEWE-Zentrum für translationale Biodiversitätsgenomik.

K011013
Prof. Dr. Andreas Vilcinskas
online
Mi, 28.04.2021, 19.15-20.30 Uhr
- kostenfrei -

Der Vortrag wird vom Senckenberg Museum Frankfurt als Livestream übertragen. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Online-Kurs: Genome und Gradienten: Wie passen sich Organismen an unterschiedliche Klimazonen an?

Welche Auswirkungen hat es auf Arten und Lebensgemeinschaften, wenn diese in verschiedenen Klimazonen vorkommen, und wie passen sich Organismen an die unterschiedlichen Lebensbedingungen an? Die symbiotische Lebensweise ermöglicht beispielsweise Flechten das Vorkommen in unterschiedlichsten Klimazonen und in ökologischen Nischen, welche für andere Organismen nicht zugänglich sind. Im Vortrag werden aktuelle Untersuchungen zur Evolution und genetischen Diversität der Symbiosepartner vorgestellt und der Frage nachgegangen, ob Flechten sich durch gezielte Partnerwahl an Umweltveränderungen anpassen und sich einen Standortvorteil in bestimmten Mikroklimaten verschaffen können.

Die Biologin Imke Schmitt forscht am Senckenberg Biodiversität und Klima Forschungszentrum und dem LOEWE-Zentrum TBG. Ihr geht es um die Evolution symbiotischer Pilze und die Auswirkungen des Klimawandels auf Lebensgemeinschaften sowie um die ökologische Rolle und das pharmazeutische Potenzial von Flechtenstoffen, dem sie mit genomischen Werkzeugen auf den Grund geht.

K011014
Prof. Dr. Imke Schmitt
online
Mi, 12.05.2021, 19.15-20.30 Uhr
- kostenfrei -

Der Vortrag wird vom Senckenberg Museum Frankfurt als Livestream übertragen. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Online-Kurs: Spiegeln sich Umweltveränderungen in der genetischen Vielfalt von Tieren und Pflanzen wider?

Die genetische Ausstattung einer Art erlaubt dieser, perfekt eingespielt mit ihrer Umwelt zu interagieren. Was passiert aber, wenn sich die Umweltbedingungen, wie heute, rapide verändern und die Organismen darauf reagieren müssen? Läuft die Anpassung schnell genug ab, und wie wird sie durch die Gene ermöglicht und gesteuert? Je größer deren Bandbreite ist, desto wahrscheinlicher findet sich in einigen Arten eine Mischung von Eigenschaften, mit denen sie in der veränderten Umwelt zurechtkommen. Angesichts globaler Umweltveränderungen sind die Erforschung und der Schutz genetischer Vielfalt deshalb besonders wichtig.

Der Evolutionsökologe Steffen Pauls ist Ko-Sprecher des LOEWE-Zentrums TBG und leitet die Abteilung Terrestrische Zoologie sowie die Sektion Entomologie III am Senckenberg Forschungsinstitut und Naturmuseum Frankfurt. Er forscht zur Ökologie und Biodiversität in Bächen und Flüssen unter Berücksichtigung des historischen und gegenwärtigen Landschafts-und Klimawandels.

K011015
Prof. Dr. Steffen Pauls
online
Mi, 26.05.2021, 19.15-20.30 Uhr
- kostenfrei -

Der Vortrag wird vom Senckenberg Museum Frankfurt als Livestream übertragen. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Online-Kurs: Umwelt-DNA aus der Vergangenheit: molekulare Paläoökologie zur Erforschung der Geschichte und Zukunft von Ökosystemen

Umwelt-DNA (eDNA), also DNA, die nicht aus Organismen, sondern aus Umweltproben wie Wasser oder Sedimenten extrahiert wurde, wird heute zunehmend verwendet, um die Dynamik von Ökosystemen und Populationen einzelner Arten zu untersuchen. Dies kann für aktuelle Ökosysteme erfolgen, aber durch die Extraktion von DNA aus verschiedenen Tiefen in Sedimentbohrkernen können auch Ökosysteme der Vergangenheit sowie deren Geschichte und Entwicklung rekonstruiert werden, bis zurück in die Eiszeiten. Mit den sich entwickelnden Methoden können wir sowohl in hohem Durchsatz Arten in ganzen Gemeinschaften effizient identifizieren, als auch Veränderungen und möglicherweise Anpassungen von Arten aufspüren. Dies hilft uns, die Biodiversität, die uns heute umgibt, besser zu verstehen und liefert Informationen für die Prognose möglicher zukünftiger Veränderungen.

Die Biologin Laura Epp forscht und lehrt am Limnologischen Institut der Universität Konstanz und arbeitet mit ihrer Arbeitsgruppe für Umweltgenomik an neuen molekulargenetischen Methoden zur Erforschung der Umwelt und ihrer Geschichte.

K011016
Prof. Dr. Laura Epp
online
Di, 08.06.2021, 19.15-20.30 Uhr
- kostenfrei -

Der Vortrag wird vom Senckenberg Museum Frankfurt als Livestream übertragen. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Online-Kurs: Genetische Vielfalt als Ressource - welche Rolle der Wirtschaftsfaktor „Biodiversität“ in der Zukunft spielen wird

Unter genetischen Ressourcen versteht man genetisches Material, welches in irgendeiner Weise für den Menschen nutzbar ist oder nutzbar werden könnte - z.B. für die Züchtung neuer Nutzpflanzen oder die Gewinnung medizinischer Wirkstoffe. Die genetischen Ressourcen sind als eine der drei Säulen der Biodiversität Ausdruck der genetischen Vielfalt. Ein Großteil der genetischen Ressourcen befindet sich aufgrund des dortigen Artenreichtums in den Territorien der Entwicklungs- und Schwellenländer. Dass sie eine wirtschaftliche Größe darstellen, wurde durch das Übereinkommen über die biologische Vielfalt (CBD) 1993 international anerkannt. Genetische Ressourcen erfahren zunehmend einen gesellschaftlichen, wissenschaftlichen und kommerziellen Wertzuwachs. Der Vortrag erläutert, wie ihre durch den Schwund der Artenvielfalt bedingte Verknappung, zusammen mit den Fortschritten im Bereich der Biotechnologie, genetische Ressourcen unter volkswirtschaftlicher Sicht zu einer zunehmend wertvollen Güterart macht und wie der faire Umgang damit international geregelt wird.

K011017
Prof. Dr. Volker Mosbrugger, Dr. Luigi di Gaudenzi
online
Mi, 07.07.2021, 19.15-20.30 Uhr
- kostenfrei -

Der Vortrag wird vom Senckenberg Museum Frankfurt als Livestream übertragen. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

---

50 Jahre

vhs Volkshochschule Dietzenbach

Die vhs Kreis Offenbach bereichert die Bildungslandschaft vor Ort, sie vernetzt Bildungs- und Lernbegeisterte und hält damit den Ball des lebenslangen Lernens am Laufen. Wir bedanken uns für so manchen Pass, der uns in den vergangenen 50 Jahren gespielt wurde und den wir gemeinsam verwandeln konnten. Wir freuen uns für unsere starke Partnerin im Kreis und sind gespannt, welche spannenden Ideen dieses Team wohl in den nächsten 50 Jahren antreiben werden.

(v. l.: Dr. Daniel Spielmann, Emilia Knöffel, Manuela Stolz, Katrin Jakoby-Hoch, Petra Steeg)

50 Jahre

2019 – *Die Volkshochschulen in Deutschland feiern ihren 100. Geburtstag. 1919 wurden die Volkshochschulen in Deutschland erstmals gesetzlich in der Weimarer Verfassung erwähnt. Auch die viel jüngere vhs Kreis Offenbach ist mit dabei. An der bundesweiten Aktion „Lange Nacht der vhs“ beteiligen sich auch 10 vhs im Kreis. Dabei finden mehr als 700 Besucherinnen und Besucher den Weg in unsere Volkshochschulen. Und gemeinsam mit allen vhs im Kreis wird im November die Aktion „100 Jahre - 100 Kurse“ durchgeführt.*

Arbeit und Leben DGB/VHS Landesarbeitsgemeinschaft Hessen

Eine Veranstaltung von Arbeit und Leben, Kreisarbeitsgemeinschaft Offenbach in Kooperation mit der Gedenkstätte Hadamar und der hessischen Landeszentrale für politische Bildung (angefragt)

Bildungsurlaub: Sich erinnern aktiv gestalten - Ein Besuch der NS-Euthanasie Gedenkstätte Hadamar

BU

Von 1941 bis 1945 fielen in der ehemaligen Landesheilanstalt Hadamar etwa 15.000 Menschen den nationalsozialistischen „Euthanasie"- Mordprogrammen zum Opfer. Die Gedenkstätte Hadamar befindet sich am authentischen Ort der Verbrechen.
In diesem Bildungsurlaub soll der Frage nachgegangen werden, wie Erinnerung an die NS-Verbrechen heutzutage aussehen und aktiv gestaltet werden kann. Dazu gehören das Kennenlernen der historischen Hintergründe der NS-Euthanasie-Verbrechen in Hadamar, die Bezugnahme auf aktuelle Diskussionen zur Pränataldiagnostik und Sterbehilfe sowie Formen des kreativen Umgangs mit Erinnerung. Die Möglichkeiten für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Bildungsurlaubes reichen hier vom Bearbeiten von Ytong Steinen, dem Erstellen eines Fotobuches oder einer PowerPoint-Präsentation bis hin zum Verfassen von Texten und Musik oder einer Theaterperformance. Der Bildungsurlaub schließt mit einer Präsentation der Ergebnisse im Kreis der Teilnehmenden.
Unterkünfte müssen bitte bei Bedarf vor Ort in Eigenregie gesucht werden.
K010010
Regina Gabriel, Pädagogin, Theaterpädagogin,
Frank Dörner, Programmbereichsleiter Geschichte, Gesellschaft, Umwelt Hadamar, Gedenkstätte Hadamar, Mönchberg 8
Mo-Fr, 27.09.-01.10.2021,
Mo-Do 09.00-17.00 Uhr, Fr 09.30-13.00 Uhr
Vorbehaltlich der Zusage durch die Hessische Landeszentrale für politische Bildung beträgt die Teilnehmergebühr einen Betrag von ca. € 50,-, 5 Tage, 40 UE
Den Flyer können Sie ab Mitte Mai bei uns in Papierform anfordern (06103 3131-1313).

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313

Umweltbildung und Verbraucherfragen

Online-Kurs: Smarte Mobilität für Alle - Wie gestalten wir die Verkehrswende?

Ob E-Autos, autonomes Fahren oder Flugtaxis - die Ansätze sind vielfältig. Klar ist nur: Ein Wandel unserer Mobilität ist unausweichlich. Der Verkehrssektor ist für ca. 18 Prozent der Treibhausgasemissionen in Deutschland verantwortlich, über 90 Prozent davon gehen allein auf den Straßenverkehr zurück. Wollen wir unsere Klimaziele einhalten, müssen wir unsere Mobilitätssysteme verändern. Dabei muss die Akzeptanz der Bevölkerung gewährleistet sein und negative soziale Folgeeffekte vermieden werden. Aber wie gelingt dieser Wandel sozial, ökologisch und ökonomisch nachhaltig und gerecht? Wie verbinden wir die Anforderungen urbaner Zentren mit denen ländlicher Regionen? Diese und weitere Fragen wollen wir mit unseren Expert*innen diskutieren und wir laden Sie herzlich ein, Ihre Fragen in die Diskussion einzubringen.
K010014
Prof. Dr. Stephan Rammler
Di, 04.05.2021, 19.00-20.30 Uhr
- kostenfrei -
Live-Übertragung aus dem Studio des Offenen Kanals Schleswig-Holstein in Kiel. Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit der Förde vhs Kiel. Die Zugangsdaten zur Einwahl in den Livestream erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht, Betreuungsverfügung - wie unterscheiden sich die einzelnen Willenserklärungen? Wer benötigt für welchen Fall welche Erklärung? Welchen Inhalt und welche Form sollte diese haben? Vorschläge hinsichtlich dieser drei Verfügungen bzw. Vollmachten werden den Teilnehmenden unterbreitet. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patienten, Pflegebedürftige und/oder deren Angehörige.
R010301 ***vhs Rödermark***
Jörn Breitung, Rechtsanwalt
Rödermark (Urberach), Kelterscheune, Darmstädter Str. 18
Mi, 12.05.2021, 18.00-21.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE
Anmeldung erforderlich!

Vorsorgevollmacht

Jeder kann in eine Situation geraten, in der er seinen Willen nicht mehr äußern kann, sei es plötzlich, z.B. durch einen Unfall oder aufgrund eines schleichenden Prozesses, z.B. Demenz. Es gilt vorzubeugen! In diesem Vortrag werden Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht sowohl rechtlich als auch aus der medizinischen Praxis heraus erklärt. Muster werden zur Verfügung gestellt. Riskieren Sie nicht, dass Dritte, wohlmöglich Personen, die Sie nicht kennen, über Ihr Schicksal, Ihr Vermögen, Ihr Leben und Sterben entscheiden.
D010304 ***vhs Dreieich***
Karl Friedrich von Knorre, Rechtsanwalt, ***Felicitas Väth***
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume"
Fr, 25.06.2021, 15.00-18.00 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE
Anmeldung erforderlich!

Plastikfrei im Alltag - Was kann jeder von uns verändern?

Dass wir ein Problem mit unserem Plastikmüll haben, ist nichts Neues mehr. Doch welche Risiken gehen überhaupt von Plastik aus? Warum funktioniert Recycling nicht immer? Diesen und vielen weiteren Fragen möchten wir mit Ihnen in diesem Vortrag auf den Grund gehen und Alternativen zur Verwendung von Plastik aufzeigen.
D010406 ***vhs Dreieich***
Jasmin Jäger, Bloggerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant"
Mi, 09.06.2021, 18.30-20.45 Uhr
- Eintritt frei -
(tel) Anmeldung erforderlich

Rico Merker, Staffelführer Rettungshundestaffel Hessen-Mitte

Einsatz auf vier Pfoten und zwei Beinen - Die Rettungshundestaffel der Johanniter

Trotz hochmoderner technischer Hilfsmittel ist die Spürnase eines Hundes immer noch unübertroffen bei der Suche nach vermissten Personen. Die Mitglieder der Johanniter-Rettungshundestaffeln trainieren regelmäßig mit ihren vierbeinigen Freunden die Trümmer- und Flächensuche. Die Arbeit stellt sowohl an Herrchen/Frauchen als auch an den Hund hohe Ansprüche. Beide müssen ein perfektes Team bilden, um bei ihrer schwierigen und auch oft gefährlichen Arbeit keine Fehler zu machen. Körperliche Fitness und viel Engagement sind ein absolutes Muss.
Rico Merker, Staffelführer Rettungshundestaffel Hessen-Mitte, berichtet aus seiner ehrenamtlichen Arbeit.
D010416 ***vhs Dreieich***
Rico Merker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant"
Fr, 04.06.2021, 18.00-20.15 Uhr
€ 6,-, 1 Termin, 3 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Anmeldung bis zum 28. Mai 2021 erforderlich
In Kooperation mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Regionalverband Offenbach

Erste Hilfe am Hund

Im Notfall schnell Hilfe leisten zu können - das wünschen sich auch Hundebesitzer, wenn ihren vierbeinigen Gefährten ein Unglück widerfährt. In dem Kurs „Erste Hilfe am Hund" können Hundebesitzer lernen, wie sie ihren Liebling im Notfall schnell verarzten können. Inhalt des Kurses sind die Grundlagen und Möglichkeiten der Ersten Hilfe am Hund ohne besondere Hilfsmittel.
Die Ausbilder bitten darum, den eigenen Hund NICHT mitzubringen - Übungshunde wird es vor Ort geben.
K010417
Andreas Hankel
Rodgau (Nieder-Roden), Geschäftsstelle der Johanniter, Borsigstraße 56
Sa, 05.06.2021, 10.00-13.00 Uhr
€ 48,-, 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Anmeldung erforderlich!
In Kooperation mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Regionalverband Offenbach

50 Jahre

1977 – *Im Rahmen der weitreichenden Gebietsreformen der 1970er Jahre in Hessen kommen Orte des ehemaligen Landkreises Dieburg zum Kreis Offenbach. Aus einigen davon wird unter anderem die heutige Stadt Rödermark gegründet. Da keine eigenständige vhs vor Ort existiert, errichtet die vhs Kreis Offenbach zum 01.01.1977 eine Geschäftsstelle, die wie eine eigenständige Volkshochschule der Bevölkerung in Rödermark Weiterbildungsangebote unterbreiten soll.*
Ebenfalls in diesem Jahr erscheint erstmals ein gemeinsames Kursprogramm der Volkshochschulen Dietzenbach, Rodgau, Rödermark und Kreis Offenbach mit über 230 Veranstaltungsangeboten der beteiligten Volkshochschulen.
Und was war da sonst noch? Mit dem Film „Star Wars" feiert eine der erfolgreichsten Filmreihen in den USA Premiere.

Hildegard Fries, Pädagogische Leiterin

Energie erleben bei Energie-Spaziergang in Dreieich

Die Teilnehmenden erlaufen und erleben verschiedene Punkte der Energie- und Wasserversorgung in Dreieich. Besichtigt werden u.a. Anlagen zur Solarstromerzeugung, Strom- Erdgastankstelle, Grundwassermessstelle, Wasserwerk und Förderbrunnen.
An allen Punkten gibt es Erklärungen zur Technik und zu Fragen der Teilnehmenden.
Die Teilnehmenden sollten gut zu Fuß sein (Gesamtstrecke ca. 4 km).

D010419 ***vhs Dreieich***
Jörg Engel, Stadtwerke Dreieich GmbH
Treffpunkt: Dreieich, Eingang Hallenbad, August-Bebel-Str. 33
Sa, 08.05.2021, 10.00-13.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Anmeldung erforderlich

Ein Bummel durch die Waldgeschichte

Wie lange gibt es eigentlich schon Bäume? Wie hat sich unser Wald im Laufe der letzten Jahrtausende verändert? Welchen Einfluss hatte der Mensch auf diese Entwicklung, und wie arbeiten Förster/-innen heute? Wie steht es aktuell um die Gesundheit unseres Waldes, und was können Forstleute tun, um ihn zukunftsfähig zu gestalten? Die Antworten auf diese und weitere Fragen erfahren Sie bei einem kleinen Spaziergang im Heusenstammer Wald.

K010408
Iris Husermann, Försterin und Waldpädagogin,
Theresia Euler, Försterin
Treffpunkt: Heusenstamm, Parkplatz am Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Martinseestraße
Mi, 05.05.2021, 16.00-18.30 Uhr
- kostenfrei -
(tel.) Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit dem Forstamt Langen

Schmackhafte Kräuter und Heilpflanzen kennen lernen in Seligenstadt

Bärlauch, Gänsefingerkraut, Gundermann und viele andere Heilpflanzen bieten Ihnen Unterstützung an, zum Beispiel zur Stärkung des Immunsystems und Blutreinigung, bei Krämpfen, Blasenentzündung oder Husten und Erkältung.
Auf einem landschaftlich sehr 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 mitbringen: Lupe, Stift und Schreibbrett

K010410
Marion Bredemeier, Phytotherapeutin, Dipl-Ing. Landespflege
Treffpunkt: Seligenstadt-Froschhausen, Sportplätze an der Lache am Parkplatz bei der Gaststätte, An der Lache 3
Do, 06.05.2021, 16.30-19.30 Uhr

Schmackhafte Kräuter und Heilpflanzen kennen lernen in Nieder-Roden

Odermennig, Gänsefingerkraut, Gundermann und viele andere Heilpflanzen bieten Ihnen Unterstützung an, zum Beispiel zur Stärkung des Immunsystems und Blutreinigung, bei Krämpfen, Blasenentzündung oder Husten und Erkältung.
Auf einem landschaftlich sehr 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 mitbringen: Lupe, Stift und Schreibbrett

K010412
Marion Bredemeier, Phytotherapeutin, Dipl-Ing. Landespflege
Treffpunkt: Rodgau (Nieder-Roden), Parkplatz an der verl. Römerstr./Babenhäuser Weg, rechts hinter der Brücke über die B45
Sa, 29.05.2021, 15.00-18.00 Uhr
€ 17,- inkl. Kursmaterial, 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Pädagogik, Erziehung und Familie

Fachbereichsleitung: Verena Hodapp
Tel.: 06103 3131-1340
E-Mail: v.hodapp@kreis-offenbach.de

Berufsbegleitende Fortbildung - Wildnispädagogik 2022 Ganzheitliche Umweltbildung mit dem Wissen der Naturvölker

Wissen, Fertigkeiten und Lehrmethoden der Naturvölker sind Säulen dieser Fortbildung. Ein Wissen so alt wie die Menschheit und deshalb so aktuell wie nie. Entdecken Sie kraftvolle Wege sich mit der Natur und ihren Kreisläufen zu verbinden. Helfen Sie als Coyote Teacher anderen, die Wildnis draußen und drinnen zu entdecken. Die einjährige Fortbildung richtet sich an Naturfreunde und alle in pädagogischen Berufen, die kleine und große Menschen beim Knüpfen von Naturverbindungen begleiten. Sie besteht aus 6 Wochenendmodulen (Fr-So) und Selbststudium.
Herr Trapp nimmt sich gerne die Zeit für ein persönliches telefonisches Beratungsgespräch. Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin per Email an:
elektropost@wurzeltrapp.de
In Kooperation mit der Wurzeltrapp Wildnisschule. Bitte fordern Sie den Flyer und die ausführliche Beschreibung an. Anmeldeschluss ist der 21. Januar 2022.

Axel Trapp, Wildnispädagoge

Mein „wildes Jahr", so nennen die Teilnehmenden der Wildnispädagogik-Fortbildung unsere gemeinsame Zeit.
Mein Herzenswunsch war es, 200 Menschen auszubilden. Mit diesem Wunsch bin ich an die vhs getreten und nun haben wir die Hälfte bereits geschafft - wunderbar.
Ein dickes fettes Dankeschön an alle Menschen in der vhs, die das ermöglicht haben. Ich möchte mich ganz herzlich bei allen bedanken, die den Weg der Wildnispädagogik mit uns bisher gegangen sind.
Axel Trapp

Hier kommen Stimmen von ein paar dieser wunderbaren Menschen:

Alberto H.: *Ich höre den Straßenverkehr, ich höre den Flugzeuglärm, ich höre die Medien, ich höre die Zivilisation – Die Wildnispädagogik-Fortbildung öffnet die Seele und bewirkt die Aufmerksamkeit wieder auf Dinge zu lenken, die schon immer gegenwärtig waren, aber nicht mehr wahrgenommen werden. Jetzt höre ich das Singen der Vögel, das Fließen der Flüsse, das Krabbeln der Käfer und das Wachsen der Pflanzen.*

Beate M.: *Die Kernroutinen der Wildnis-Pädagogik sind ein fester Bestandteil meines Lebens geworden, auf die ich nicht mehr verzichten will. Sie haben meine Wahrnehmung geschärft, schenken mir jedes Mal kleine Freuden und Überraschungen, und bringen Ruhe in mein Leben. Und die Ideen, wie ich all das auch beruflich nutzen kann, wachsen stetig.*

Manu B.: *Die Natur ist ein unendlich großer Schatz und wie ein Freund geworden. Ich rieche, fühle, höre und schaue genauer hin. Die Fähigkeiten zu erlangen, sich die Verbindung aufzubauen und dann auch noch weiterzugeben an die Kinder und Erwachsenen im eigenen Umfeld ist eine große Aufgabe und lässt sich mit dem Wissen aus der Wildnispädagogik spielerisch und mit viel Tiefe umsetzen.*

Wissen macht Ah! Was Sie über Babyschlaf wissen sollten

Einige typische Schlafschwierigkeiten von Babys und Kleinkindern im Alter von 0-3 Jahren haben ihren Ursprung darin, dass Eltern es einfach nicht besser wissen - woher auch? Dieser Abend soll Ihnen einen Einblick in die grundlegenden Abläufe des Baby- und Kleinkinderschlafs geben, so dass allein das Wissen darum positive Auswirkungen auf die eventuell problematische Schlafsituation zu Hause haben kann bzw. die problematische Schlafsituation mit einem „Ah!" besser ertragen/verstanden werden kann.

D010509 ***vhs Dreieich***
Jeanette Kettler, Sozialpädagogin, Schlafcoach für Säuglinge und Kleinkinder, Coach für Stressmanagement
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Do, 10.06.2021, 20.00-21.30 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Häusliche Gewalt - Wie kann ich helfen?

Ein Informationsabend in Kooperation mit „Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V."
Wenn wir von häuslicher Gewalt erfahren, sei es als Freundin oder Freund, als Mutter, Vater, Schwester, Bruder und andere Menschen, sind wir oftmals zunächst verunsichert und wissen nicht so recht, wie wir uns verhalten sollen.
Dieser Informationsabend beleuchtet die Dynamik einer gewalttätigen Beziehung, empfiehlt und diskutiert, wie Sie helfen können, wenn Sie den Eindruck haben, dass in Ihrem Umfeld jemand von häuslicher Gewalt betroffen ist.

D010510 ***vhs Dreieich***
Susan DeTroy, Kirsten Michler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Di, 15.06.2021, 19.00-20.30 Uhr
- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich

FRAUEN HELFEN FRAUEN
Kreis Offenbach e.V.

Wir helfen Ihnen bei häuslicher Gewalt. Jederzeit und kostenlos.

Der Verein „Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e.V." bietet den betroffenen Frauen und ihren Kindern Hilfe an – als Träger einer Frauenberatungsstelle und eines Frauenhauses.
Kontaktieren Sie uns –
Wir helfen Frauen, Tel. 06106 13360
info@frauenhelfenfrauen-kreisOF.de
www.frauenhelfenfrauen-kreisof.de

POWER LESEN – die neue Hochgeschwindigkeitslesemethode

Ein Buch in 5 Minuten lesen, d.h. mit einer Geschwindigkeit von 25.000 Worten pro Minute mental zu fotografieren und im Unterbewusstsein zur Weiterverarbeitung aufzunehmen.
Ziel ist nicht zu entscheiden, ob dies möglich ist, sondern es denjenigen effektiv zu vermitteln, die es erlernen möchten. Diese Lesetechnik hilft Ihnen, Berichte, Zeitschriften, Zeitungen, Bücher oder sonstiges Lesematerial schneller aufzunehmen, zu verstehen und zu lernen. Hierbei werden die Möglichkeiten des gesamten Gehirns benutzt. Es ist eine Lernerfahrung, die die enormen Ressourcen Ihres Unbewussten nutzt. Für alle, die schneller und effektiver lesen und lernen möchten.
Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Wir spielen Theater! Ein Workshop für die ganze Familie.

Erwachsene und Kinder spielen gemeinsam Theater: Wir schlüpfen in andere Rollen, probieren uns aus, improvisieren. Wir trainieren Spontanität, Kreativität sowie körperliche und geistige Beweglichkeit. Dadurch lernen wir uns selbst und unsere Kinder von einer ganz anderen Seite kennen, entdecken neue Fähigkeiten und stärken Gemeinsamkeiten. Geeignet für Kinder von 5 bis 10 Jahren, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Übrigens nicht nur für Eltern und ihre Kinder, auch Großeltern, Tanten, Onkel, Paten... sind herzlich willkommen!
Bitte jede Person einzeln anmelden und mitbringen: Sportkleidung und dicke Socken oder Turnschläppchen
sowie Pausenverpflegung.
D010512 ***vhs Dreieich***
Heidrun Verfürth, Sozialpädagogin, Theaterpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 03.07.2021, 10.00-16.00 Uhr
€ 19,-, 1 Termin, 7 UE

Frank Roters, Verwaltungsleiter

Keine Angst vor Mengenlehre Ein Einführungskurs für Eltern

Dieser Kursus ist für Eltern gedacht, die ihren Kindern bei der Bewältigung des modernen Unterrichtsstoffes helfen wollen. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Lerninhalte:
Mengenbegriff – Mengendarstellung – Mengenoperationen – Textaufgaben zur Schnittmenge – Positionssysteme – Topologische Grundbegriffe

Psychologie / Persönlichkeitsentwicklung

Online-Kurs: Fit im Kopf - für ein starkes Gedächtnis

Wer rastet, der rostet! Was früher für geistige Fitness gesorgt hat, die vielen Dinge, die wir uns merken mussten, das erledigt heute die Sim-Karte im Smartphone, das Navi im Auto oder der Computer. Viele Informationen parken wir außerhalb unseres Gehirns. Auch ein Online-Kurs kann dafür sorgen, dass Ihr Gehirn keinen „Rost“ ansetzt. Steigern Sie Ihre Denkleistung durch ein Training mit allen Sinnen, Spaß und Freude. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist das Fitness-Studio für Ihren Kopf!
K010625
Claus Schlatter, zertifizierter Gedächtnistrainer, Dipl. Verwaltungswirt
vhs.cloud
Mo, ab 03.05.2021, 16.00-17.30 Uhr
€ 27,-, 5 Termine, 10 UE

Vortragsreihe: Schlagfertigkeit - praktizierte Achtsamkeit

Der Begriff „Schlagfertigkeit“ lässt uns sofort erkennen, dass damit eine Kombination aus Schnelligkeit, Schwung, Fertig- bzw. Vorbereitet-Sein und Schlagen bzw. Sich-Erwehren gemeint ist - also alles sehr lebenszugewandte Kräfte. Manchmal fürchten wir aber - mehr unbewusst als bewusst - diese machtvollen Kräfte im Miteinander: Wir wollen nicht verletzen und nicht verletzt werden, nicht kämpfen und nicht verlieren. An die Stelle von achtsamer, schwungvoller Wortgewandtheit tritt dann gehemmte Sprachlosigkeit - es verschlägt uns förmlich die Sprache.
Wie hemmende innere Haltungen in förderliche freiheitliche Kräfte verwandelt werden können, soll Inhalt dieser Vortragsreihe sein. Es werden u.a. vielfältige Übungsansätze vermittelt, damit nicht nur unsere Sprache, sondern auch unser Denken und Handeln sich wieder freier und machtvoller gestalten kann. Im Anschluss an jeden Vortrag wird eine Trance zur Vertiefung des jeweils neu Erfahrenen angeboten.

Teil 1: Die eigene Kraft befreien - vom friedvollen Sich-Erwehren

D010600 ***vhs Dreieich***
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Di, 11.05.2021, 19.30-21.30 Uhr
- Eintritt frei –
(tel.) Anmeldung erforderlich

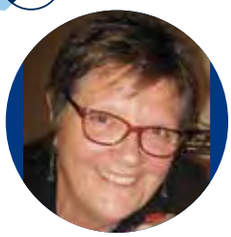
Teil 2: Wie fremde Angriffe nicht mehr angreifen können - von der schwungvollen Standfestigkeit

D010602 ***vhs Dreieich***
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Di, 08.06.2021, 19.30-21.30 Uhr
- Eintritt frei -, 1 Termin, 3 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich

Teil 3: Keine Angst vor der Tiefe - wie die Macht der Sprache verstärkt werden kann

D010604 ***vhs Dreieich***
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Di, 13.07.2021, 19.30-21.30 Uhr
- Eintritt frei -, 1 Termin, 3 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich

50 Jahre



Seit mehr als 30 Jahren bin ich als Dozentin für die vhs Kreis Offenbach tätig. Ich konnte erleben, wie die Bildungsangebote über die Jahre immer vielfältiger und ansprechender wurden und die hohe Qualität auch in der Entwicklung weiterführender berufsorientierter Kurse deutlich wurde. Ich bin sicher, dass sich das in den nächsten 50 Jahren so fortsetzen wird.

Gertrude Kapellen

Mehr innere Stärke (Resilienztraining)

- Premiumkurs Kleingruppe
Innere Stärke ist die Widerstandskraft trotz schwieriger Umstände nicht zu verzagen. Die Krisen nicht nur meistern zu können, sondern auch daran zu wachsen.
Mangelndes Selbstvertrauen macht es oft schwer sich auszudrücken, zu sich zu stehen und sich zu behaupten - beruflich und privat. Gewinnen Sie mehr Kraft, Energie und Selbstbestimmtheit, die Sie im Außen selbstsicherer und klarer erscheinen und im Inneren mehr Wohlbefinden spüren lassen. Dabei unterstützen uns Elemente aus der Resilienz, Mentaltraining, NLP und Energiearbeit.
Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen eigenes Schreibmaterial mit sowie € 5,- in bar für Seminarunterlagen, die Sie an die Kursleitung vor Ort bezahlen.
D010610 ***vhs Dreieich***
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Di, 11.05. und 18.05.2021,
18.00-21.15 Uhr
€ 43,- (sowie € 5,- für Kursmaterial, bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen),
2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Resilienz - die Stehaufmenschen-Methode

- Premiumkurs Kleingruppe
Schwierige Situationen gehören zu unserem Alltag. Jedoch: Ist eine Krise ein Problem oder eine Herausforderung für Sie? Wie gehen wir am besten damit um oder wie können wir sogar gestärkt daraus hervorgehen? Außer der Frage der mentalen Einstellung gibt es auch noch einige hilfreiche Resilienz-Techniken, die in diesem Kurs vermittelt werden. Wir üben anhand eigener oder auch vorgegebener Beispiele.
R010611 ***vhs Rödermark***
Gudrun Müller, Psychol. Beraterin (SfG), MAT-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 15.05.2021, 10.00-17.00 Uhr
€ 43,- (sowie € 3,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

50 Jahre

Als Dozentin der Volkshochschule fühle ich mich natürlich nicht nur zu diesem besonderen Jubiläum der vhs ganz besonders verbunden. Aber 50 Jahre fordern dazu auf, einmal inne zu halten, einen Blick zurück und in die Zukunft zu werfen. In der vhs finden Interessierte vielseitige Möglichkeiten, Weiterbildung wahrzunehmen, Gesundheit zu fördern, den eigenen Hobbys Raum zu schenken und vieles mehr. Dabei ist besonders hervorzuheben, dass auf diesem Wege auch stetig neue Kontakte geknüpft und gelebt werden. Viel Arbeit ist dazu im Hintergrund nötig, gerade auch in dieser besonderen Zeit und im Rahmen der anstehenden Digitalisierung, die immer weiter voranschreitet. Vielen Dank für gute Arbeit, viel Erfolg für die Herausforderungen der Zukunft und allen Teilnehmenden viel Freude in den unterschiedlichsten Kursen.

Petra Baltes

Mehr Lebensqualität durch Wertschätzende Kommunikation -

- Premiumkurs Kleingruppe
In diesem Kurs lernen Sie eine Art des Umgangs miteinander kennen, die es ermöglicht, größere Konflikte gar nicht erst entstehen zu lassen. Die „Wertschätzende Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg basiert auf dem Verstehen und Erkunden der gegenseitigen und eigenen Bedürfnisse, so dass eine gemeinsame Basis geschaffen wird und alle Beteiligten davon profitieren. Die Anwendung der Methode schafft Nähe und Vertrauen, wodurch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen sowohl

privat als auch im Berufsleben deutlich an Qualität gewinnen. Wir üben anhand vorgegebener oder auch gerne eigener Beispiele.
R010612 ***vhs Rödermark***
Gudrun Müller, Psychol. Beraterin (SfG), MAT-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 29.05.2021, 10.00-17.00 Uhr
€ 43,- (sowie € 3,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Die Kraft des positiven Denkens
- Premiumkurs Kleingruppe
Unsere Gedanken bestimmen wie es uns geht! Berufliche Herausforderungen und persönliche Belastungen führen oft zu Überforderung, Stress, innerer Unruhe, Angstzuständen und auch zu körperlichen Beschwerden. Wie Sie durch eine veränderte Sicht der Dinge und neue Denkansätze Ihren Umgang damit deutlich verbessern können, erarbeiten wir in diesem Workshop. Dabei unterstützen uns Elemente aus der Resilienz, Mentaltraining und Achtsamkeit sowie Entspannungs- und Visualisierungsübungen.
D010613 ***vhs Dreieich***
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Di, 15.06.2021, 18.30-21.30 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Ruf nach Veränderung - Was will ich wirklich? Antwortsuche mit Methoden der Schreibtherapie und Resilienzförderung
- Premiumkurs Kleingruppe
Heute, in der Zeit des Überangebots, stellt sich auch allzu oft die Frage nach Veränderung. Manchmal ist es nur eine kleine Unzufriedenheit, manchmal ist es die Frage nach dem Sinn des Lebens. Doch wie viel Mut gilt es aufzubringen, eine positive Veränderung in Gang zu setzen? Was will ich eigentlich wirklich? Wo nehme ich Abschied, wo wage ich einen Neubeginn? Wir nähern uns den Antworten auf all diese Fragen mit Methoden aus der Schreibtherapie und Resilienzförderung, verbunden mit kleinen Entspannungseinheiten.
Bitte Schreibmaterial, mehrere farbige Stifte (z.B. Buntstifte, Filzstifte, Wachsmalstifte) und Pausenverpflegung mitbringen.
D010615 ***vhs Dreieich***
Petra Baltes, Heilpraktikerin eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Schreib- und Resilienztherapeutin, Seminarleiterin für Autogenes Training und Stressbewältigung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 03.07.2021, 11.00 - 17.00 Uhr
€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Sabine J. Pütz, Resilienztrainerin

Wie ich mir ein dickes Fell wachsen lasse - mehr Gelassenheit und innere Stärke
Dieses zweitägige Seminar vermittelt Ihnen Einsichten und Strategien, um sich weniger von Hektik, Stress und Ärger der anderen anstecken zu lassen. So bleiben Sie in Ihrer inneren Mitte und können selbst den schwierigsten Zeitgenossen und Situationen mit mehr Seelenruhe begegnen. Freuen Sie sich auf zwei Tage, die Ihr Selbstvertrauen stärken und folgen Sie Ihrem eigenen Weg, ohne sich von außen verunsichern zu lassen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Schreibmaterial, mehrere farbige Stifte (Buntstifte oder Filzstifte), vor Ort sind € 3,- in bar für das Kursmaterial an die Kursleitung zu zahlen.
D010616 ***vhs Dreieich***
Sabine J. Pütz, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin,
Elke Kammerer, Diplom-Kauffrau, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Integrativer Coach, Certified Trainer (DGIKT)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 10.07. und 17.07.2021,
10.00 - 17.00 Uhr
€ 97,-, (sowie € 3,- für Kursmaterial, bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen),
2 Termine, 18 UE

Loslassen und mehr Leichtigkeit gewinnen
- Premiumkurs Kleingruppe
Wie gehe ich mit Stress und Überforderung um, was kann ich für mich tun? Wie kann ich Ruhe finden und neue Energie tanken? Wie verkleinere ich das Belastende und reduziere die Gedankenkreisel? Es ist wichtig in der Balance zu sein, um zu sich selbst zu finden, gesund und fit zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Meditation, Atmung und Energiearbeit sind Instrumente, die wir in diesem Kurs kennenlernen und praktizieren. Einige Übungen machen wir draußen an der frischen Luft.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Isomatte und Decke.
D010617 ***vhs Dreieich***
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 28.08.2021, 14.00 - 18.00 Uhr
€ 27,-, (sowie € 5,- für Kursmaterial, bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen),
1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Neuland betreten mit Focusing und Thinking at the Edge
- Premiumkurs Kleingruppe
Wir wagen das heilige Abenteuer Altbekanntes loszulassen, um völlig Neues und Unerwartetes entdecken zu können. Dabei halten wir uns an Pablo Picasso, der sagte „Ich suche nicht - ich finde“. Mit der Methode Focusing und der Kreativitätstechnik Thinking at the Edge gehen wir in einem selbstgewählten Themenbereich auf Entdeckungsreise und lassen uns von unserem inneren Kompass führen. Wo klopft mein Inneres schon lange an, dass ich einen Richtungswechsel vornehme? Wir spüren eigenen Ideen nach und forschen, was in uns und unserem Leben lebendig werden möchte. Persönliche Einsichten in das eigene Thema werden auf den Punkt gebracht, um als Leitstern für die Umsetzung im Alltag zu leuchten.
Bitte mitbringen: Mehrere farbige Stifte (z.B. Buntstifte, Filzstifte, Wachsmalstifte)
D010619 ***vhs Dreieich***
Christine Göllner, Diplom-Pädagogin, Focusing-Trainerin (DFG)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Sa, 04.09.2021, 10.00 - 17.30 Uhr
So, 05.09.2021, 10.00 - 14.00 Uhr
€ 81,-, 2 Termine, 15 UE, 4-7 TN

EINANDER FINDEN – körperorientiertes Selbsterfahrungswochenende für Menschen, die ein besseres Lebensgefühl wollen ...
Wie lebe ich?
In Beziehung – oder allein?
Wie empfinde – wie erlebe ich mein Leben?
Ich gehe aus – mir aus dem Weg?
Wo sind meine Grenzen und Sehnsüchte?
ICH – DU – WIR – UNS –
Kann ich noch bei mir bleiben, wenn ich in Kontakt bin?
Werde ich satt – versorge oder gebe ich nur?
Diesen Fragen wollen wir mit Phantasiereisen, Übungen, Berührungen und Gesprächen – im Kontakt mit Männern und Frauen nachgehen. Vielleicht wollen wir einen Knoten lösen – einen neuen Schritt wagen, im täglichen „Sich und Einander finden“!?!

50 Jahre

1983 – *Der Kreistag beschließt, die Gebühren für vhs-Kurse von arbeitslosen Personen zu übernehmen. Der Beschluss gilt für alle vhs im Kreis. Ende 1986 wird der Beschluss noch um Personen erweitert, die Leistungen nach dem Bundessozialhilfegesetz erhalten. Im Kern gelten die Beschlüsse bis heute fort. Hier leistet der Kreis Offenbach über seine Volkshochschulen einen wichtigen Beitrag zur sozialen Integration in die Gesellschaft.*
Und was war da sonst noch? Die Partei „Die Grünen“ zieht erstmals mit 5,6% der Stimmen in den Deutschen Bundestag ein.

Bildungsurlaub: Potenziale entfalten & Veränderungen als Chance sehen
BU
Veränderungen im Einklang mit den eigenen Werten gestalten - in einer zunehmend flexibilisierten Arbeits- und Lebenswelt
Die heutige Arbeitswelt wie auch der Alltag unterliegen ständigen Veränderungen. Wer künftig Chancen in diesen Veränderungen sehen möchte, darf erkennen wo sie/er steht. Spüren, dass wir selbst in der Lage sind, Lebensfreude und Erfolg zu erzeugen; durch Selbstreflexion und eben auch durch Flexibilität. Das gelingt mit der Kommunikation nach Innen und Außen. Im Kurs lernen Sie verschiedene Persönlichkeitsmodelle kennen und erfahren, wie Sprache und Körpersprache Veränderungen unterstützen und ein wertschätzendes Miteinander ganz neue Energien freisetzen kann. Basiert auf NLP-Techniken lernen Sie viele Methoden und Modelle kennen, Ihre Potenziale neu zu entfalten. Sei Du selbst die Veränderung!
Bitte mitbringen: Mehrere farbige Stifte (z.B. Buntstifte, Filzstifte, Wachsmalstifte)
K010618
Andrea Kurz, Lern-Coach, Kommunikations- und Innovationstrainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 19.07.-23.07.2021,
09.00-16.30 Uhr
€ 260,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

50 Jahre

Für mich ist die Arbeit als Kursleiterin an der Volkshochschule ein sehr schöner Ausgleich zu meiner täglichen Arbeit mit Klienten und Patienten, die überwiegend mit einzelnen Personen stattfindet. An der Volkshochschule schätze ich das Arbeiten in den Gruppen, die immer wieder vom gemeinsamen Austausch leben. Auch wenn die Themen manchmal problembehaftet sind, wird immer viel gelacht und ich freue mich, wenn ich Leichtigkeit und Freude transportieren kann und die Menschen hoffnungsvoll und beschenkt nach Hause gehen.
Das kostengünstige Konzept macht es jedem möglich, Kurse zu besuchen und in die Thematiken und Bereiche hinein zu schauen. Und ich lerne auf diese Weise immer wieder nette Menschen kennen und erweitere meinen Erfahrungsbereich.

Regina Moritzen

Bildungsurlaub: Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag

BU

Viele Menschen erleben wachsende Anforderungen und Beschleunigung im Arbeitsleben. Neue Medien und Kommunikationsplattformen bringen Flexibilität und ständige Erreichbarkeit, Herausforderung oder Überforderung. Wie geht man im beruflichen Alltag mit Erwartungshaltungen und eigenen Grenzen um? Im Kurs gehen wir diesen Fragen nach, erforschen Ursachen von Stress und lernen mit Hilfe von 7 Schritten Entspannung und Regeneration. Wir erleben Waldbaden aktiv in der Natur, um Energie und Fokussierung für neue Herausforderungen aufzubauen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Isomatte und Decke

K010620
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 30.08.-03.09.2021,
09.30 - 16.30 Uhr
€ 260,- (sowie € 5,- für Kursmaterial bitte vor Ort bar an die Kursleitung bezahlen), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub: Resilienztraining - was uns stark macht

BU

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.
Ziel ist es, Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Schreibmaterial, mehrere farbige Stifte (Buntstifte oder Filzstifte).
Für umfangreiches Kurs- und Übungsmaterial sind vor Ort € 5,- in bar an die Kursleitung zu zahlen.

K010622
Sabine J. Pütz, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin, Resilienztrainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 11.10.-15.10.2021,
09.00 - 16.00 Uhr
€ 241,-, (sowie € 5,- für Material bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung –

Kurse für Frauen und Männer

Dem Erinnerungsfluss folgen - Kreatives autobiografisches Schreiben für Frauen

Frauen folgen dem inneren Fluss der Erinnerung und bringen ihn kreativ schreibend ins Außen. Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, Träume und Erfahrungen in der Natur unterstützen das Entstehen von Skizzen, Geschichten und Gedichten.
Bitte mitbringen: Malblock DIN A3, Collegeheft DIN A4, Notizheft, Mal- und Schreibmaterial

R010704 ***vhs Rödermark***
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 25.04., 16.05., 20.06., 25.07. und 15.08.2021, 15.00 - 18.00 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 20 UE

Karin Walther-Weckmann, Dipl. Psychologin, Gestalt-Therapeutin

Schreiben im Museum - Sich selbst in Kunst und Schrift entdecken

Ein Schreibkurs für Frauen

Angeregt durch die Betrachtung ausgewählter Kunstobjekte setzen sich die Teilnehmerinnen mit der eigenen Biografie auseinander. Der Austausch über die entstandenen Texte, Gedanken, Gedichte oder Fragmente findet in wohlwollender Atmosphäre im Museumscafé statt.
Treffpunkt: im Eingangsbereich
Bitte mitbringen: Schreibheft DIN A4, Notizblock und Schreibmaterial

K010702
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Frankfurt a. M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Fr, 21.05., 11.06., 25.06., 16.07. und 30.07.2021, 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.

BU
Bildungs-urlaub

Eine Veranstaltung von Arbeit und Leben, Kreisarbeitsgemeinschaft Offenbach

Bildungsurlaub: Autobiografisches Schreiben auf Sylt für Frauen

BU

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.

K010708
Karin Walther-Weckmann,
Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Kampen (Sylt), Jugendseeheim Kreis Kassel, Lister Str. 9
So-So, 07.11.-14.11.2021
€ 749,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Begrenzte Anzahl von Plätzen! Bitte Flyer mit näheren Informationen bei Anja Merget unter 06103 3131-1350 anfordern.

„Die verborgenen Muskeln"

Den Beckenboden spüren und trainieren lernen - ein Kompaktkurs für Frauen

Eine Schwäche unserer Beckenbodenmuskulatur führt häufig zu Einschränkungen in Alltag und Partnerschaft. Dieser Kurs ist sowohl für interessierte als auch betroffene Frauen gedacht.
Inhalte:
- Bau, Funktion und mögliche Störungen des Beckenbodens
- den Beckenboden spüren, aktivieren und entspannen lernen
- Übungen aus der Funktionellen Bewegungslehre und der Atem- und Entspannungstherapie
- Erarbeiten eines Trainingsprogramms für den Alltag - auch kombinierbar mit jeder Sportart zur Prävention und Stabilisation von Beckenbodendysfunktionen

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, eine Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen

R010728 ***vhs Rödermark***
Michaela Schmidt-Eppinger,
Physiotherapeutin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 22.05.2021, 10.30 - 15.00 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 6 UE

Beckenbodentraining für Männer - ein Kompaktkurs

- Premiumkurs Kleingruppe

Auch für den Mann spielt die funktionierende Beckenbodenmuskulatur eine zentrale Rolle. Sie gewährleistet nicht nur Kontinenz in Ruhe und Bewegung, sondern ist darüber hinaus eine wichtige Voraussetzung für eine zufriedenstellende Sexualfunktion. Dieser Kurs ist für interessierte und betroffene Teilnehmer gedacht. Die physiologische Zusammenarbeit/"Synergie" von Beckenboden- und Bauchmuskulatur sowie Atmung wird durch aktive Übungen verdeutlicht und verinnerlicht. Ein umfassendes und in Alltag und Sport leicht einzubindendes Übungsprogramm integriert neben den meisten anderen Muskelgruppen auch die für die allgemeine Stabilität der Körpermitte so wichtige Tiefenmuskulatur („Core stability").
Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, eine Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen

R010755 ***vhs Rödermark***
Michaela Schmidt-Eppinger,
Physiotherapeutin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 29.05.2021, 10.30 - 15.00 Uhr
€ 32,-, 1 Termin, 6 UE, 4-7 TN

Workshop: Frauen-Selbstverteidigung-Kompakt - *für Einsteigerinnen ohne Vorerfahrung*

Sie lernen, wie Sie sich auch ohne jahrelanges Training effektiv gegen Angriffe aller Art wehren können und üben einfache Selbstverteidigungstechniken, wie Sie sich bei Angriffen bestmöglich verhalten. Dabei sind auch eine Stärkung des Selbstbewusstseins, Deeskalationstechniken und Angstvermeidung wichtige Inhalte des Kurses. Kraft, Alter und Fitness spielen keine Rolle. Sie trainieren in Straßenkleidung und benötigen keine Ausrüstung. Lernen Sie, sich ganz einfach zu wehren, sogar mit Gegenständen aus Ihrer Handtasche.

D010720 ***vhs Dreieich***
Ralf Weisbecker, Kriminalbeamter i. R. und Kampfkunstausbilder
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 03.07.2021, 11.00 - 14.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 4 UE

Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

D030318
Ralf Weisbecker
Kursbeschreibung siehe S. 27

vhs – weil's Spaß macht!

Philosophie / Ethik

Philosophie: Die Frage nach dem Sinn des Daseins: Sinngebung und Sinnerfüllung

- Premiumkurs Kleingruppe

PHILOSOPHIE: Eine uralte und „Grund-legende“ Frage menschlichen Daseins: Sinngebung und Sinnerfüllung. Die Antwort auf die Sinnfrage geben seit ehe und je Religion und Glauben, Tradition und Erziehung, Zeitgeist und Mainstream - und wo bleibt das ICH?
Was haben diese ‚vorgegebenen‘ Antworten mit mir, diesem konkreten, lebendigen Individuum zu tun? Wie wäre es daher mit der eigenen, der ‚eigenständigen‘ Antwort?
Ist es doch ein fundamentaler Unterschied, ob der Mensch die Antwort auf die Frage nach dem Sinne ‚seines‘ Lebens sich selbst gibt oder von Anderen, Religion, Glaube, Ideologie, vorgeben lässt, was für ihn ‚sinnvoll‘ sei?
Text: Nicolai Hartmann; Sinngebung und Sinnerfüllung (Reclam, UB-Nr.: 8538)

K010801
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Mi, ab 21.04.2021, 20.00-21.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE

50 Jahre

1993 – *Unter dem Titel „Kleine historisch-politisch-philosophische Vortragsreihe“ erblickt mit dem Vortrag „Demokratie und Gerechtigkeit“ am 08.02.1993 eine der langlebigsten Veranstaltungsreihen der vhs Kreis Offenbach das Licht der Welt: das „Forum am Montag“ (so benannt ab dem Programmheft für das 2. Halbjahr 1993). Durchschnittlich werden pro Semester 4 Vorträge in dieser Reihe angeboten, mit dem aktuellen Semester also gut 230 Termine und Themen.*
Und was war da sonst noch? Die deutsche Post führt die fünfstellige Postleitzahl ein.

Wir gedenken unseres ehemaligen Kollegen Thomas Falk, der im Jahr 2020 verstorben ist. Er war von 1992 bis 2014 pädagogischer Mitarbeiter unserer vhs und ein sehr geschätzter Kollege. Ihm haben wir neben vielen anderen Impulsen auch die Idee zum „Forum am Montag“ zu verdanken.

Das Team der vhs Kreis Offenbach

Ethik/Kultur: Brauchen wir eine NEUE Moral?

- Premiumkurs Kleingruppe

Die Frage nach einer NEUEN Moral treibt die Ethik-Diskussion seit Jahrzehnten um, ohne eine allgemein anerkannte Antwort zu geben. Das Internet und seine fragile Sicherheit; mediale Foren und Verschwörungstheorie; künstliche Intelligenz und Manipulation; Klimaveränderung; kulturelle Konflikte von Migration bis Fundamentalsimus etc. werfen immer dringender die Frage nach einer NEUEN Moral auf. - Brauchen wir eine NEUE Moral?

K010802
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Do, ab 22.04.2021, 18.15-19.45 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE

Führungen / Stadtkultur

Die Neue Altstadt im Herzen Frankfurts

Frankfurt ist die einzige Stadt weltweit mit einer im Jahr 2018 eröffneten Altstadt - der Neuen Altstadt. Während der Führung wandeln wir über den historischen Krönungsweg, lernen ausgesuchte Gebäude, Nachbauten und Neubauten kennen sowie die Idee hinter dem Projekt und die Geschichte des einstigen Altstadt-Quartiers. Vom Römerberg aus führt der Weg quer durch die Neue Altstadt bis zum Dom und dem Archäologischen Garten - ein kurzes Stück Weg mit einer langen Geschichte.

K010902
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Frankfurt a. M., Justitiabrunnen auf dem Römerberg
So, 20.06.2021, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 2 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

Ab auf die Lügenbank! Stadtführung mit unglaublichen Geschichten

In der langen Geschichte Seligenstadts haben sich viele Ereignisse zugetragen, die mehr als unglaublich klingen und dennoch wahr sind. Während der Stadtführung erfahren Sie unglaubliche Geschichten zur Geschichte, allerdings haben sich nicht alle davon so zugetragen. Entscheiden Sie am Ende, welche Geschichten wahr sind und welche auf die Lügenbank gehören. Die Auflösung gibt es natürlich auch. Neue Geschichten, genauso unglaublich!

K010903
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Treffpunkt Lügenbank an der Mainfähre
Sa, 24.04.2021, 15.30-17.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 2 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010904
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Treffpunkt Lügenbank an der Mainfähre
Sa, 19.06.2021, 15.30-17.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 2 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mainhattan von unten und oben - Die Frankfurter Skyline

Mit mehr als 30 Hochhäusern ist Frankfurt die einzige Stadt Deutschlands, die eine Skyline hat. Wie es dazu gekommen ist und wie es in Mainhattan weitergeht, ist genauso Teil der Führung wie der Blick nach oben und nach unten. Zwischen den hohen Häusern wandern wir bis zur höchsten Aussichtsplattform in Frankfurt auf den Maintower. Der Eintritt zum Maintower wird vor Ort in bar bezahlt.

K010905
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Frankfurt, Euro-Zeichen am Willy-Brandt-Platz
So, 25.04.2021, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,- (Der Eintritt für den Maintower in Höhe von € 7,50 ist vor Ort bar zu entrichten.), 1 Termin
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010906
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Frankfurt, Euro-Zeichen am Willy-Brandt-Platz
So, 11.07.2021, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,- (Der Eintritt für den Maintower in Höhe von € 7,50 € ist vor Ort bar zu entrichten.), 1 Termin
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Babbel net! - Vom Althochdeutsch zum heutischen Gebabbel

Über die Sprache fühlten sich die Menschen schon immer miteinander verbunden - und wenn es „mit Händen und Füßen“ sein muss. Doch wie sich die Menschheit in den letzten Jahrhunderten entwickelt hat, so hat sich gleichermaßen die Sprache mitentwickelt. Mit einem Streifzug durch Seligenstadt schauen wir uns die Anfänge des deutschen Wortes an, gehen über französische und jiddische Einflüsse hin zum heutigen Hessisch.

K010907
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Treffpunkt Lügenbank an der Mainfähre
Sa, 08.05.2021, 15.30-17.00 Uhr

K010908
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Treffpunkt Lügenbank an der Mainfähre
So, 13.06.2021, 11.00-12.30 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 2 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Seligenstädter Glaubensgeschichten

Bei einem gemütlichen Spaziergang wollen wir der Frage auf den Grund gehen, wie die verschiedenen Glaubensgemeinschaften in Seligenstadt zusammengelebt haben, worin sie sich unterschieden und welche Gemeinsamkeiten sich vor allem in der Frühen Neuzeit entwickelten. Dabei schauen wir genauer auf die katholischen, protestantischen und jüdischen Gemeinden in dieser Zeit. Für den Besuch des Jüdischen Friedhofs bringen Männer bitte eine Kopfbedeckung mit.

K010910
Simone Stillger, M.A. Historikerin, Kulturmanagerin
Seligenstadt, Eingang Jüdischer Friedhof, Einhardstraße
So, 11.07.2021, 15.00-17.30 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 3 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

50 Jahre

Die vhs Kreis Offenbach ist für mich die beste Möglichkeit, mein angelerntes Wissen zu bewahren und tatsächlich anzuwenden. Durch meine Veranstaltungen „zwinge“ ich mich sozusagen selbst, mich weiterhin mit historischen Themen auseinanderzusetzen und mich selbst weiterzuentwickeln.

Simone Stillger

Länderkunde

Digitale Fotoschau: Von Moskau nach St. Petersburg auf dem Wolga-Ostsee-Wasserweg

Während einer Flusskreuzfahrt auf dem Wolga-Ostsee-Wasserweg von Moskau nach St. Petersburg erleben wir ausgiebig die beiden Millionenstädte Moskau und St. Petersburg mit den Zarenpalästen Peterhof, Katharinenpalast und Pawlowsk. Die 1770 km lange Fahrt führt u.a. durch die Wolga mit den historischen Städten Uglitsch und Jaroslawl, die größten Seen Europas, Onega- und Ladogasee und die wald- und wasserreiche Landschaft Kareliens mit bedeutenden alten Klöstern.
Diese Reise ist ein erlebnisreiches Kontrastprogramm zwischen den geschäftigen modernen Städten und den stillen Weiten einer fast unbesiedelten, wilden Natur.

R010916 ***vhs Rödermark***
Günter Kloos, Hannelore Kloos
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 21.04.2021, 20.00-21.30 Uhr
€ 5,- nur Barzahlung vor Ort
(tel.) Anmeldung erforderlich

Digitale Fotoschau:
Teneriffa, Insel der Kontraste

Die historischen, ehemals bedeutenden Orte an der rauen, aber fruchtbaren Nordküste unterscheiden sich wesentlich von den für den Tourismus erschlossenen Orten der sonnenreichen kahlen Südküste, und die Mondlandschaft am westlichsten Punkt der Insel ist das Gegenteil zum östlichen, durch Passatwinde feuchten und größten zusammenhängenden Bergwald Europas im Anaga-Gebirge. Der Höhepunkt ist der Teide-Nationalpark dessen höchster Berg Spaniens, der Teide, umgeben ist vom großen Bergwald und den Lavaströmen unzähliger Vulkanausbrüche mit einer Vielfalt an Strukturen und Farben.

R010917 ***vhs Rödermark***
Günter Kloos, Hannelore Kloos
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 19.05.2021, 20.00-21.30 Uhr
€ 5,- nur Barzahlung vor Ort
(tel.) Anmeldung erforderlich

---

50 Jahre

1987 – *Die vhs Kreis Offenbach bietet erstmals auch Veranstaltungen nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz (HBUG) an. Ziel dieser Veranstaltungen ist die politische oder berufliche Weiterbildung von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Aus ehemals ein oder zwei Veranstaltungen im Jahr sind Mitte der 1990er Jahre fast 60 Veranstaltungen geworden. Danach flacht die Nachfrage zunächst sehr stark ab, um sich mit Beginn der 2010er Jahre wieder zu erholen. So werden 2019 wieder über 30 Veranstaltungen durchgeführt.*
Und was war da sonst noch? Steffi Graf gewinnt mit den French Open ihren ersten Grand-Slam-Titel und übernimmt später im Jahr erstmals die Führung der Weltrangliste.

Daniela Alejo Fessel, Verwaltungsmitarbeiterin

Kultur – Gestalten

Fachbereichsleitung: Dr. Angela Beike
Tel.: 06103 3131-1333
E-Mail: a.beike@kreis-offenbach.de

Leiter der vhs Rödermark ist
Frank Dörner, Tel.: 06103 3232-1332
E-Mail: f.doerner@kreis-offenbach.de

Literatur

„Sturmflut“
Roman von Margriet de Moor

Am 1. Februar 1953 ereignete sich im Südwesten der Niederlande eine Naturkatastrophe. Eine riesige Flutwelle riss fast 2000 Menschen in den Tod. Spannend und hoch dramatisch wird in dem Roman von den Ereignissen der Flutnacht erzählt; sie sind verknüpft mit der Geschichte eines Rollentausches zweier Schwestern und dessen verhängnisvollen Folgen.

K020101
Dagmar Grau
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Di, ab 11.05.2021, 09.30-11.45 Uhr, (alle 14 Tage!)
€ 49,-, 6 Termine, 18 UE

Unterhaltsame Kostbarkeiten aus dem Fundus der Weltliteratur
- Premiumkurs Kleingruppe

Natürlich ‚sollte‘ man die großen Werke kennen: Faust, Raskolnikow, Buddenbrooks, Don Quijote... Zugegeben! Doch wie wär’s mit ein paar Kostbarkeiten à la Oscar Wilde’s „Gespenst von Canterville“, „Sphinx ohne Geheimnis“ und das ironische Pendant hierzu „die Sirenen“ des Kafka? - Die Liste ließe sich locker fortsetzen: am besten von Ihnen, den Kursteilnehmern!

K020103
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6 (Hinterhaus OG)
Do, ab 22.04.2021, 20.00-21.30 Uhr
€ 130,-, 10 Termine, 20 UE

Helden, Schurken und Statisten - Gute Buchfiguren schreiben und entwickeln
- Premiumkurs Kleingruppe

Was macht Helden so richtig heldenhaft? Was motiviert Schurken außer der Weltherrschaft? Und wofür ist eigentlich der Fackelträger da? Figuren sind das Herzstück jeder Geschichte und sorgen fürs Mitfiebern. Wir schauen uns verschiedene Rollen, Aufgaben und Motivationen für Figuren an, beschäftigen uns mit dem Sinn und Unsinn von Klischees und verschiedenen Techniken, Figuren einzigartig zu gestalten. Außerdem entwickeln und schreiben wir gemeinsam Figuren. Bitte Schreibzeug mitbringen.

D020110 ***vhs Dreieich***
Marie Mönkemeyer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Sa, 29.05.2021, 10.00-16.00 Uhr
So, 30.05.2021, 10.00-14.00 Uhr
€ 59,-, 2 Termine, 11 UE, 4-7 TN

Marie Mönkemeyer

Theaterpraxis – Kleinkunst

Schauspiel und Komödie
- Premiumkurs 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.

D020440 ***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 29.06.2021, 19.30-21.45 Uhr
€ 97,-, 6 Termine, 18 UE, 4-7 TN

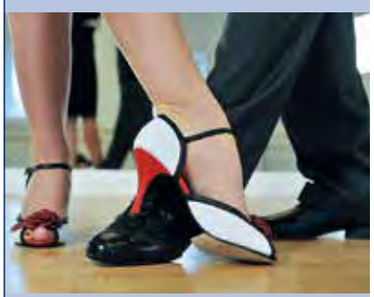
StudioBühne Dreieich- Saison 2019/2020: Kiki Kichererbse wird Königin.

Tanz

Tango Argentino
Einführung

In seinen Anfängen alles andere als gesellschaftsfähig gelangte der Tango auf dem Umweg über Paris in Buenos Aires zu sozialer Anerkennung. Heute hat die Tango-Begeisterung fast die ganze Welt erfasst. Die Faszination liegt vor allem in der Musik, einer Mischung aus Melancholie und Leidenschaft. Beim Tango wird viel improvisiert. Dabei geht es um Miteinander und Zusammenspiel, um Führen und Folgen im Einklang mit der Musik. Ein Dialog ohne Worte! Der Workshop vermittelt die Grundelemente des Argentinischen Tango. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

D020501 ***vhs Dreieich***
Maria Bischoff, Joachim Romero
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 29.05.2021, 15.00-18.00 Uhr
So, 30.05.2021, 12.00-15.00 Uhr
€ 49,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!



Tango Argentino
Weiterführung

In seinen Anfängen alles andere als gesellschaftsfähig gelangte der Tango auf dem Umweg über Paris in Buenos Aires zu sozialer Anerkennung. Heute hat die Tango-Begeisterung fast die ganze Welt erfasst. Die Faszination liegt vor allem in der Musik, einer Mischung aus Melancholie und Leidenschaft. Beim Tango wird viel improvisiert. Dabei geht es um Miteinander und Zusammenspiel, um Führen und Folgen im Einklang mit der Musik. Ein Dialog ohne Worte! Vorkenntnisse sind erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

D020502 ***vhs Dreieich***
Maria Bischoff, Joachim Romero
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 12.06.2021, 15.00-18.00 Uhr
So, 13.06.2021, 12.00-15.00 Uhr
€ 49,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Disco Fox
Einführung

Der Disco Fox ist einer der beliebtesten Paartänze. Getanzt wird er zu aktuellen Radio-Hits, bekannten Schlagern oder auch zu mitreißenden Oldies und damit zu (fast) jeder Musikrichtung. Der Disco Fox ist locker, einfach zu erlernen und lässt genug Raum für freies Tanzen. Ein Paartanz, der viel Spaß macht! In diesem Workshop lernen Sie neben dem Grundschritt einfache Schrittfolgen, Figuren und Variationen, die Sie frei kombinieren können. Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger/innen! Die Teilnahme ist nur paarweise möglich!

D020504 ***vhs Dreieich***
Maria Bischoff, Joachim Romero
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 19.06.2021, 15.00-18.00 Uhr
So, 20.06.2021, 12.00-15.00 Uhr
€ 49,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Disco Fox
Weiterführung

Disco Fox zu tanzen macht Ihnen Spaß und Sie wollen gern neue Figuren und Kombinationen erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Im Kurs werden verschiedene Variationen wie z. B. Wickel-, Kreuzhand- oder Schiebetür-Figuren vorgestellt und eingeübt, damit Sie auf der Tanzfläche eine gute Figur machen können. Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

D020505 ***vhs Dreieich***
Maria Bischoff, Joachim Romero
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 17.07.2021, 15.00-18.00 Uhr
So, 18.07.2021, 12.00-15.00 Uhr
€ 49,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Auch der Ruhestand hat so seine Herausforderungen. Gut, wenn man dabei auf früher erworbene Fähigkeiten zurück greifen kann. Lebensbegleitendes Lernen hat doch seine Vorteile.

Lothar Elsner
1976-2009 Pädagogischer Mitarbeiter und stellvertretender Leiter der vhs Kreis Offenbach, Leiter der vhs Rödermark
2009-2013 Pädagogische Leitung der vhs Kreis Offenbach

Salsa
Einführung

Salsa ist ein populärer Gesellschaftstanz aus Lateinamerika, der paarweise oder in der Gruppe getanzt wird. Salsa steht für Lebensfreude und Leichtigkeit! Salsa kennt keine Alters- oder Klassengrenzen und lässt viel Raum für Spiel und Improvisation. In diesem Workshop erlernen Sie unter professioneller Anleitung die wichtigsten Grundlagen des Salsa (Merengue und Bachata inklusive). Sie bekommen ein Gefühl für die Musik und den Rhythmus und werden bald mit Freude danach tanzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

D020506 ***vhs Dreieich***
Maria Bischoff, Joachim Romero
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 03.07.2021, 15.00-18.00 Uhr
So, 04.07.2021, 12.00-15.00 Uhr
€ 49,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Salsa
Weiterführung

Salsa ist ein populärer Gesellschaftstanz aus Lateinamerika, der paarweise oder in der Gruppe getanzt wird. Salsa steht für Lebensfreude und Leichtigkeit! Salsa kennt keine Alters- oder Klassengrenzen und lässt viel Raum für Spiel und Improvisation. Sie kennen bereits die Grundschritte und wollen Ihre Kenntnisse aufbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

D020507 ***vhs Dreieich***
Maria Bischoff, Joachim Romero
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Sa, 10.07.2021, 15.00-18.00 Uhr
So, 11.07.2021, 12.00-15.00 Uhr
€ 49,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Folkloretänze aus östlichen Mittelmeerländern
Hier lernen Sie Volkstänze aus Griechenland, Jugoslawien, Armenien, der Türkei und Israel kennen.
Sie erfahren dabei auch, was diese Tänze und ihre Musik in der Kultur des jeweiligen Landes bedeuten. Dieser Kurs ist als Fortsetzung aus dem Wintersemester zu verstehen und wendet sich an Interessenten mit Vorkenntnissen im Volkstanz.
Zum Abschluss des Kurses gibt es ein kleines Fest mit Musik, den erlernten Tänzen und kulinarischen Genüssen.

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

Kunst- und Kulturgeschichte

Kunstgeschichte: Picasso: Neue Liebe, Neues Leben
- Premiumkurs Kleingruppe

Zu den Stilwechseln in der Kreativität Picassos gehört immer auch ein Wechsel der Liaison. Fernande Olivier: Demoiselles d'Avignon; Eva Gouel: Epoche des Kubismus; Olga Khoglowa: amour fou und die Katastrophe der Ehe; Marie-Therese Walter: mädchenhaft romantische Idylle; Dora Maar, die melancholische „Maitresse-en-titre" dokumentiert minutiöse die Entwicklung von „Guernica" - spannungsreiche Facetten des Picasso!

K020603
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06 (Hinterhaus OG)
Mi, ab 21.04.2021, 18.15-19.45 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE

vhs Volkshochschule Egelsbach

Zum 50jährigen Jubiläum der vhs Kreis Offenbach wünschen wir unseren Kolleginnen und Kollegen:
... weiterhin jedem Menschen die Möglichkeit zu geben, sich zu bilden und zu entwickeln
... weiterhin sich für neue Trends zu begeistern
... weiterhin neugierig zu bleiben

(v. l.: Ulrike Neumann, Heike Nierenz, Nadine Pulcher)

Kunstgeschichte: Die ersten 1900 Jahre
- Premiumkurs Kleingruppe

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

D020621 ***vhs Dreieich***
Charlotte Lindenberg, M.A., Kunsthistorikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Mi, ab 12.05.2021, 16.00 - 17.30 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE

Vortrag: Jäger des verlorenen Schatzes - der Kunstraub in Antike und Gegenwart
Ja, der Titel ist geklaut! Aber wenn wir Harrison Ford in seiner Paraderolle des Archäologen Indiana Jones sehen, ahnen wir nicht, dass es hier durchaus reale Bezüge gibt. Das Ringen um antike Kunstwerke möglichst mit politischer Wirkung hat eine Tradition: Babylonier, Perser, Griechen, Römer, Kreuzfahrer... alle beteiligten sich an einem schier unglaublichen Kunstraub, z.T. auch an gezielter Kunstvernichtung. Der Vortrag zeigt die Fakten und spannt einen Bogen in die Gegenwart.

K020621
Mario Becker
Seligenstadt, ehem. Benediktinerabtei, Im Klosterhof, Winterrefektorium
Mi, 28.04.2021, 19.00-21.15 Uhr
Eintritt € 5,- (Barzahlung vor Ort)
(tel.) Anmeldung erforderlich

Weine aus der Alten Welt
Als Weine der Alten Welt bezeichnet man meistens die Weine, die aus rund ums Mittelmeer gelegenen, europäischen Ländern (Italien, Frankreich etc.), sowie Deutschland und Österreich stammen, auch wenn diese Bezeichnung geografisch nicht ganz richtig ist, da die Wiege des Weins bekanntermaßen weiter östlich im heutigen Iran und Syrien liegt. Man verwendet diesen Namen in erster Linie, um auf Unterschiede im Weinbau und in der Weinbauphilosophie hinzuweisen. An erster Stelle stehen hier Begriffe wie Tradition und Terroir.
Die jahrhundertealte Geschichte hat den jeweiligen Regionen genügend Zeit gegeben, Techniken zu entwickeln und anzupassen, die am besten zu ihrem Gebiet passen. Und von hier aus wurden dann Traditionen und Stilistik in Länder außerhalb Europas exportiert (Neue Welt).
Wir werden Ihnen aus den oben genannten Regionen drei ausgesuchte Weiß- und fünf Rotweine, sowie einen Schaumwein präsentieren. Außerdem informieren wir Sie gewohnt sachkundig über neue Trends und Entwicklungen rund um das Thema Wein.

D020600 ***vhs Dreieich***
Karl-Heinz Mager
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Sa, 12.06.2021, 14.00-17.15 Uhr
€ 55,- (inkl. Wein, Wasser, Brot und Käse), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Weine aus der Neuen Welt

Weine der Neuen Welt kommen vor allem aus Nord- und Südamerika, Südafrika, Australien und Neuseeland, also aus Ländern, die ab dem 16. Jahrhundert durch Entdeckungsreisen u.a. auch für den Weinbau erschlossen wurden. Ein interessanter Nebeneffekt dabei ist, dass bis auf Nordamerika alle Weinländer der neuen Welt auf der südlichen Erdhalbkugel liegen und somit die Weinlese im Gegensatz zu Europa bereits im Frühjahr des jeweiligen Jahres beginnt.
Das erste Gebiet mit Kultivierung europäischer Reben war das Reich der Azteken in Zentralmexiko (anno 1540). Später folgten dann die Länder Südamerikas und im 17. und 18. Jahrhundert Gebiete in Nordamerika. Klimatisch lässt sich festhalten, dass viele Regionen der Neuen Welt häufig von einem wärmeren Klima geprägt sind, als dies in den gemäßigteren Gebieten der Alten Welt der Fall ist. Deshalb sind Jahrgangsunterschiede eher selten.
Wir präsentieren Ihnen drei erlesene Weiß- und fünf Rotweine; außerdem einen hochwertigen Schaumwein.
Fragen zu Themen rund um den Wein werden gewohnt sachkundig besprochen.

D020601 ***vhs Dreieich***
Karl-Heinz Mager
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Sa, 10.07.2021, 14.00-17.15 Uhr
€ 55,- (inkl. Wein, Wasser, Brot und Käse), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Vortrag: Antike Stätten in Griechenland und der Türkei

Griechenland und die Türkei verfügen über zahlreiche namhafte antike Stätten. Olympia, Ephesos, Delphi und Pergamon - der Vortrag stellt altbekannte und neue Namen vor, darunter Messene auf der Peloponnes, Dion in Makedonien und Philippi in Thrakien, Kibyra und Sagalassos in der Türkei. Beide Länder haben in den letzten Jahrzehnten beachtliche Leistungen bei der Sicherung ihres antiken Erbes vollbracht, was sich auch auf musealer Ebene widerspiegelt.

D020622 ***vhs Dreieich***
Mario Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Mi, 12.05.2021, 19.00-20.30 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: Monumente für die Ewigkeit - berühmte Grabbauten der Antike

Pyramiden, Grabhügel, Mausoleen - es gibt zahlreiche monumentale Grabbauten die gut erhalten oder nur gut überliefert sind. Der Vortrag zeigt die bemerkenswertesten Grabbauten der Antike, darunter Gräber römischer und chinesischer Kaiser, die Grabbauten hellenistischer Herrscher bis hin zu spätantiken Grabbauten. Auch kuriose und bisweilen sagenhafte ewige Ruhestätten befinden sich darunter wie beispielsweise das Grab des Gotenkönigs Alarich im Fluss Busento...

D020624 ***vhs Dreieich***
Mario Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Fr, 11.06.2021, 19.00-20.30 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

Malen – Zeichnen – Drucktechnik

Aquarellmalen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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. Anfänger/innen werden durch exemplarische Beispiele Schritt für Schritt herangeführt. Vorhandenes Material bitte mitbringen! Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen.

D020717 ***vhs Dreieich***
Helmut Herbig
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Di, ab 11.05.2021, 19.00-21.15 Uhr
€ 65,-, 8 Termine, 24 UE

Aquarellmalen für Fortgeschrittene

Willkommen sind alle, die fundierte Erfahrungen im Umgang mit Wasserfarben mitbringen und diese erweitern und praktizieren wollen. Die Themen werden zu Kursbeginn besprochen.

D020716 ***vhs Dreieich***
Helmut Herbig
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Mo, ab 10.05.2021, 19.00-21.15 Uhr
€ 65,-, 8 Termine, 24 UE

Das schöne Schreiben - Einführung in die Kalligraphie

Kalligraphie kann expressiv und kraftvoll sein und voller Dynamik, oder gleichsam auch leicht, in zarten Transparenzen ruhig dahinfließend. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die einen guten Einblick in die grundlegende Praxis des „schönen Schreibens“ mit der Feder erhalten möchten. Die praktische Einführung erfolgt mit der Bandzugfeder als klassischen kalligraphischen Schreibinstrument. Dabei werden grundlegende Techniken anschaulich demonstriert, klar erläutert und intensiv eingeübt. Spezielle Fragen zum Thema sind willkommen.
Bitte mitbringen: Bleistifte HB, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen einfaches A4-Papier und einen liebgewonnenen Text. Das übrige Material wird gestellt.

D020722 ***vhs Dreieich***
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa, 08.05.2021, 13.30-17.30 Uhr
€ 49,- (inklusive Material), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Gestaltung von Kalligraphie mit Kalligraphie

Kalligraphie vermag viel mehr zu zeigen als nur die Darstellung von „schön geschriebenen Buchstaben“. Wie kann man mit diesem Medium überzeugend gestalten? Wie ordne ich den Text in der Fläche des leeren Blattes an? Wie entscheide ich mich für die richtige Schriftart, die richtige Größe, die richtige Proportion? Wie kann ich Betonungen erzielen? Mit welchen formalen Mitteln kann ich das darstellen und ausdrücken, was ich vermitteln mag? Wie entwickle ich ein ansprechendes Layout und setzte dieses um?
Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Anfänger/innen (bitte bei Anmeldung unbedingt Status angeben).
Bitte mitbringen: Bleistifte, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen einfaches A4-Papier und einen liebgewonnenen Text.

D020723 ***vhs Dreieich***
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa, 12.06.2021, 13.30-17.30 Uhr
€ 49,-, 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Kalligraphie trifft auf Malerei

Kalligraphie ist ein wunderbar sinnliches Medium, das ganz für sich alleine steht. Es kann allerdings auch hervorragend kombiniert werden mit Aquarellen, Zeichnungen oder sonstigen „bildnerischen“ Bemühungen und auf wundervolle Weise eine Einheit damit bilden. Aus einer kalligraphischen Gestaltung „ein Bild“ zu zaubern, das ist die spezielle Eigenart der Kursleiterin, die nicht nur Kalligraphie, sondern die gesamte Bildende Kunst studiert hat, und die gerade unter gestalterischem Aspekt über eine enorme Bandbreite verfügt. Sie arbeitet selbst in übereinander gelagerten Schichten und Textfragmenten mit Verdichtungen und Kontrasten. In einer ganz persönlichen Betreuung wird sie Ihnen zeigen, wie Sie Tipps und Tricks einbringen können, um Ihren Lieblings-text oder Spruch zum gestalteten, farbigen Bild verarbeiten zu können und sehr viel Freude damit erleben werden. (Auch wenn sie bereits eine Leinwand haben, die mit Schrift versehen werden soll, sind Sie hier richtig - nur dies bitte unbedingt im Vorfeld anmelden zwecks Vorbereitung der Kursleitung!)
Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Radiergummi, Tesakrepp, eine Schere, ein paar Bögen A4 Papier sowie 2 Bögen Chanson-Papier in hellen Tönen

D020724 ***vhs Dreieich***
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa, 26.06.2021, 13.30-17.30 Uhr
€ 49,-, 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

---

50 Jahre

1998 – *Hausrecht für die Volkshochschulen – so könnte dieses Jahr überschrieben sein. Zwar hatte die vhs Kreis Offenbach gemeinsam mit der vhs Dreieich bereits 1988 in einem alten Schulgebäude in Dreieich-Sprendlingen eine Unterrichtsstätte gefunden, aber erst 10 Jahre später wird es der vhs zur Selbstverwaltung übergeben. Das Gebäude wird von 1998-2008 als „Volkshochschule in Dreieich“ bekannt. In diesem Zeitraum finden die vielfältigen Angebote der beiden vhs hier eine Heimat: Neben eigenen Kunstwerkstätten und einem EDV-Raum sind auch die anderen Unterrichtsräume erwachsenengerecht ausgestattet für die ganze Angebotspalette der vhs.*
Und was war da sonst noch? Microsoft bringt Windows 98 auf den Markt.

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

vhs Volkshochschule Hainburg

Im Namen der vhs Hainburg gratulieren wir der vhs Kreis Offenbach ganz herzlich zum 50-jährigen Bestehen.
Für die gute Zusammenarbeit und fachliche Unterstützung in den vergangenen Jahren bedanken wir uns recht herzlich.
Wir wünschen der vhs Kreis Offenbach weiterhin eine stabile, leistungsstarke, teilnehmerorientierte Zukunft, so dass sie mit einem gesicherten finanziellen Fundament weiterhin ihrem Bildungsauftrag gerecht werden kann.

Birgit und Fritz Hofmeister, *vhs Hainburg*

Experimentelle Kalligraphie

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die sich auf eine spannende Auseinandersetzung mit jeglicher Art der geschriebenen Schrift freuen.
In erster Linie geht es hier um ein Experimentieren mit verschiedensten Schreibwerkzeugen und verschiedenen Schreibflüssigkeiten auf unterschiedlichsten Papieren als ausdrucksbestimmende bildnerische Elemente.
Sie werden sicherlich überrascht sein darüber, wie stark jedes dieser drei grundlegenden Elemente seine eigenen Spuren hinterlässt und den schreiberischen Duktus auf seine eigene Art prägt. Hier geht es um praxisnahes Ausprobieren, spannendes Experimentieren, bewusstes Erproben der vielseitigen Möglichkeiten und um ein nachhaltiges Erfahren der Schreibspuren, um diese dann später auch ganz bewusst in bildnerisch-kalligraphischen Zusammenhängen einzubinden.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen einfaches A4-Papier und einen liebgewonnenen Text.
D020725 ***vhs Dreieich***
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa, 03.07.2021, 13.30-17.30 Uhr
€ 49,-, 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Tanja Hartmann, Verwaltungsmitarbeiterin

Kalligraphisch gestaltete und gefaltete Karten

Suchen Sie das Außergewöhnliche? Sind Sie vielleicht auch ein Anhänger ganz persönlicher Geschenkideen? Mögen Sie Ihre Lieben mit einer ganz persönlichen Karte oder individuellem Glückwusch überraschen? Oder mit einem ganz besonders gestalteten Gutschein? Lassen Sie sich in diesem Kurs inspirieren und anleiten, mit besonderen Papieren, verschiedenen Schriften, ganz individuellen Kalligraphien und mit sehr speziellen Gestaltungen und Faltungen Ihren ganz persönlichen Gruß zum X-Fest, Geburtstag oder sonstigem Anlass einzubringen.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen einfaches A4-Papier und einen liebgewonnenen Text.
D020726 ***vhs Dreieich***
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa, 10.07.2021, 13.30-17.30 Uhr
€ 49,-, 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Pouring und Fluid Painting - der neue Trend in der Kunstszene

Bei diesem neuen Trend handelt es sich um eine einfache und geniale Gießtechnik mit Acrylfarben. Die Welt des Acrylic Pouring ist genauso facettenreich wie unsere erlebte Farbwelt reich an Nuancen ist! Durch das Vermischen unterschiedlicher Komponenten und deren unvorhersehbare Reaktion miteinander entstehen unvergleichliche und einzigartige Werke abstrakter Kunst, die u.a. von der individuellen Gießtechnik abhängig sind. Das Ergebnis sind wunderschöne Unikate in leuchtenden Farben, die echte Hingucker in jeder Wohnung oder zum Verschenken bestens geeignet sind!
Bitte ein altes Hemd/ Pullover, Flambierer (wenn vorhanden), ggf. alten Pappkarton, alte Siebe und Spaß an Kreativität mitbringen!

D020727 ***vhs Dreieich***
Stephanie Fritz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Mi, 28.04.2021, 18.00-21.00 Uhr
€ 11,- (sowie € 10,- für eine Leinwand und Farben, bitte bar an die Kursleitung zahlen, weitere Leinwände können vor Ort kostengünstig erworben werden!), 1 Termin, 4 UE

R020729 ***vhs Rödermark***
Stephanie Fritz
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 08.05.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 11,- (sowie € 10,- für eine Leinwand und Farben, bitte bar an die Kursleitung zahlen, weitere Leinwände können vor Ort kostengünstig erworben werden!), 1 Termin, 4 UE

Farbradierung

Eine präzise Steuerung erlaubt der Druck von mehreren Druckplatten. Von der ersten Druckplatte wird das Motiv auf weitere, gleich große Platten übertragen, die dann andere Farben tragen. Dies gelingt durch verschiedene Pausverfahren oder indem man beim Übertragen das Papier noch unter der Walze der Druckpresse lässt, die bereits gedruckte Druckplatte gegen eine unbenutzte tauscht und den Druckvorgang wiederholt. Der Druck der Mehrplatten-Farbradierung erfolgt dann in der Reihenfolge von der hellen zur dunkleren Farbe
Das Material kann im Kurs erworben werden. Es fallen Materialkosten an.
D020765 ***vhs Dreieich***
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 24.04./25.04.2021,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,-, (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 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.
D020766 ***vhs Dreieich***
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 08.05./09.05.2021,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,-, (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,- sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Geheimnisvolles Leuchten - Malerei mit Pigmenten

Die Eitemperamalerei zeichnet sich durch besondere Intensität und Leuchtkraft der Farben aus. Wir stellen die Farben aus Pigmenten und Ei-Emulsion selbst her und übertragen unsere Bildthemen auf Papier oder Leinwand. Mit gezielt gesetzten Linien versuchen wir, die Bildfläche spannender zu gestalten. Zeichnung und Gestik des Pinsels begegnen und verbinden sich, treten in Dialog miteinander. Dabei arbeiten wir mit Ölkreide, Tusche oder Graphit. Der Kurs eignet sich am besten für diejenigen, die bereits Erfahrung im Umgang mit verschiedenen Maltechniken haben, aber auch Anfänger/innen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock A 3 oder A 2, Bleistifte (HB, 8B), Acryl-oder Ölmalpinsel ab Gr.12 bis 20 und größer, Ölmalpapier. Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden. Für Pigmente und andere Materialien zur Farbherstellung wird eine Pauschale erhoben.
D020767 ***vhs Dreieich***
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 29.05./30.05.2021,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Mischtechniken

Wir experimentieren und erkunden mit Fineliner, Tusche, Kreiden und Aquarellfarben. Bitte bringen Sie eine Idee (Foto oder beliebige Vorlage) mit. Unser ursprüngliches Objekt wird durch das Zeichnen vereinfacht und verändert.
Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Fineliner, Tusche oder Tinte, Pinsel, Aquarellfarben
D020768 ***vhs Dreieich***
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 24.07./25.07.2021,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Malen und Spachteln mit Acrylfarben

Dieser Kurs gibt Gelegenheit, die Technik der Acrylmalerei kennen zu lernen: Großflächiges und plastisches Malen u.a. mit Spachteln. Es wird gezeigt, wie die Farben auf unterschiedlichen Malgründen wirken und wie sich Bildaufbau, Motiv und Farbgebung gegenseitig beeinflussen.
Bitte mitbringen: Borstenpinsel, Malkittel, Lappen, Gefäße zum Mischen, Spachtel. Farben und Malmittel werden durch einen im Kurs zu entrichtenden Pauschalbetrag (€ 22,-) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden; größere Leinwände bitte mitbringen.
D020782 ***vhs Dreieich***
Anita Jäger, Diplom-Designerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 12.06./13.06.2021,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Collagen und Experimente mit Acrylfarben

Die Malerei mit Acrylfarben bietet viele bildnerische Möglichkeiten, gerade auch in Kombination mit anderen Materialien. Dabei können sehr interessante Collagen entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: geeignetes Collagenmaterial, wie z.B. Stoff, Wolle, Knöpfe, Draht, Scherben, Holz etc. (Phantasie ist gefragt!), Borstenpinsel, Malkittel, Lappen, Gefäße zum Mischen, Spachtel. Farben und Malmittel werden durch einen im Kurs zu entrichtenden Pauschalbetrag (€ 24,-) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden.
D020783 ***vhs Dreieich***
Anita Jäger, Diplom-Designerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 24.04./25.04.2021,
10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

50 Jahre

2000 – *Das Land Hessen kürzt die Zuschüsse zur vhs-Arbeit um 30%. Bereits seit Mitte der 1970er Jahre sinkt der Finanzierungsanteil des Landes von annähernd 33% auf nur 6%. Besonders stark macht sich das in den 1990er Jahren bemerkbar. Diese Finanzierungslücke kann zuerst mit Einsparungen und Erhöhungen des kommunalen Anteils aufgefangen werden, führt aber letztlich zu Gebührenerhöhungen, die teilweise starke Rückgänge bei den Belegungszahlen mit sich bringen. Ein Jahr später löst das Hessische Weiterbildungsgesetz das Volkshochschulgesetz ab. Einige der Strukturen werden verändert, die Finanzierung der vhs wird aber in der Höhe nicht positiv angepasst. Noch heute liegt der Finanzierungsanteil des Landes an der vhs-Arbeit im Kreis Offenbach bei nur ca. 5%.*
Und was war da sonst noch? in Deutschland tritt das Gesetz zur Ächtung von Gewalt in der Erziehung in Kraft, das Kindern das Recht auf gewaltfreie Erziehung zusichert.

Acrylmalen und Spachteln im Sommer

Dieser Kurs gibt Gelegenheit, die Technik der Acrylmalerei kennen zu lernen: Großflächiges und plastisches Malen u.a. mit Spachteln. Es wird gezeigt, wie die Farben auf unterschiedlichen Malgründen wirken und wie sich Bildaufbau, Motiv und Farbgebung gegenseitig beeinflussen.
Bitte mitbringen: Borstenpinsel, Malkittel, Lappen, Gefäße zum Mischen, Spachtel. Farben und Malmittel werden durch einen im Kurs zu entrichtenden Pauschalbetrag (€ 22,-) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden; größere Leinwände bitte mitbringen.
D020784 ***vhs Dreieich***
Anita Jäger, Diplom-Designerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 31.07./01.08.2021, 10.00-17.30 Uhr
€ 54,- (sowie Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Freie Acrylmalerei für Fortgeschrittene

- Workshop am Wochenende
Die Kursteilnehmer/innen werden begleitet bei ihren individuellen Acryl-Arbeiten bzgl. Materialkunde, Farbenlehre, Mal- und Spachteltechnik, Motivwahl und Bildaufbau. Sie werden gefördert im Aufbau ihres eigenen Stiles. Der Schwerpunkt liegt in der praktischen Arbeit.
Benötigtes Material bitte mitbringen: Acrylfarbe, Spachtel, Pinsel, Wassergefäß, Palette o.ä., Malgründe wie Papier, Leinwand etc.
R020725 ***vhs Rödermark***
Brigitte Zips, Malerin
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Sa/So, 10.07./11.07.2021,
12.00-18.00 Uhr
€ 43,-, 2 Termine, 16 UE
Bitte auf maltaugliche Kleidung achten!

Plastisches Gestalten

Drehen an der Töpferscheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Drehscheibe aus einem Klumpen Ton ein Gefäß entsteht. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, das Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe eigenhändig zu erfahren und zu üben. Es entstehen hauptsächlich kleinere Schalen, Vasen, Becher, etc., da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.
Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt.
max. 6 Teilnehmer/innen

D020811 ***vhs Dreieich***
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 20.04., 27.04., 04.05. und 18.05.2021, 11.00-14.00 Uhr
€ 108,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020812 ***vhs Dreieich***
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 08.06., 15.06., 22.06. und 06.07.2021, 11.00-14.00 Uhr
€ 108,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020816 ***vhs Dreieich***
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 27.04.2021, 19.30-21.45 Uhr
€ 108,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020817 ***vhs Dreieich***
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 08.06.2021, 19.30-21.45 Uhr
€ 108,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020825 ***vhs Dreieich***
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, ab 23.04.2021, 19.30-21.45 Uhr
€ 108,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020826 ***vhs Dreieich***
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, ab 11.06.2021, 19.30-21.45 Uhr
€ 108,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

50 Jahre

Ich erinnere mich sehr gern an meine 30-jährige Tätigkeit im Bereich der Kulturellen Bildung, an die vielen interessanten Begegnungen und Erfahrungen, die ich im Laufe dieser Zeit machen durfte.
Gemeinsam mit Kursleiterinnen und Kursleitern, mit Kolleginnen und Kollegen Programmangebote zu planen und zu organisieren, Ideen zu schmieden war immer anregend (manchmal auch aufregend) und bereichernd.
Die Volkshochschule ist für mich ein Ort der Begegnung, des miteinander Lernens und des Austauschs. Leider ist das durch den Ausbruch der Pandemie zurzeit sehr eingeschränkt. Hoffen wir aber, dass es bald wieder lebendiger wird an unserer Volkshochschule. Ton kneten geht nun mal nicht online!

Heidi Wernicke
1985-2016 pädagogische Mitarbeiterin

Drehen an der Töpferscheibe - Jedem Teilnehmenden eine Scheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Drehscheibe aus einem Klumpen Ton ein Gefäß entsteht. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, das Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe eigenhändig zu erfahren und zu üben. Es entstehen hauptsächlich kleinere Schalen, Vasen, Becher, etc., da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.
Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt.
max. 4 Teilnehmer/innen

D020827 ***vhs Dreieich***
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Mo, 02.08.2021, 11.00-16.15 Uhr
Di, 03.08.2021, 11.00-14.00 Uhr
Mo, 16.08.2021, 11.00-14.00 Uhr
€ 135,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020828 ***vhs Dreieich***
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, 10.08.2021, 11.00-14.00 Uhr
Mi, 11.08.2021, 11.00-14.00 Uhr
Do, 12.08.2021, 11.00-14.00 Uhr
Di, 24.08.2021, 11.00-14.00 Uhr

€ 135,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020829 ***vhs Dreieich***
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 06.08.2021, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 07.08.2021, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 20.08.2021, 18.45-21.45 Uhr
€ 135,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-; Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Glasurwerkstatt - Kursangebot für Fortgeschrittene

Die Glasurwerkstatt ist ein spezielles Angebot für Teilnehmer/innen 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 Ausspartechnik. Im Anschluss werden die Keramiken im Glasurbrand gebrannt.
max. 6 Teilnehmer/innen

D020830 ***vhs Dreieich***
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 08.05.2021, 11.00-16.15 Uhr
€ 54,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 1 Termin, 7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D020831 ***vhs Dreieich***
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Sa, 03.07.2021, 11.00-16.15 Uhr
€ 54,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 1 Termin, 7 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Formen und Gestalten mit Ton

Haben Sie Lust zu Töpfern? 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.
D020841 ***vhs Dreieich***
Stefan Diekmann, Keramiker, Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008
Di, ab 20.04.2021, 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

Alles, was Hände aus Ton formen können - traditionell oder modern, expressiv oder still, abstrakt oder figürlich - ist immer ein Ausdruck des Schaffenden selbst. In diesen Kursen haben Anfänger sowie Fortgeschrittene die Möglichkeit, unter fachkundiger, erfahrener Anleitung nach persönlichen Vorlieben und Vorstellungen die verschiedensten Techniken der Keramikgestaltung kennenzulernen und nach ihnen oder auch ganz frei zu arbeiten.
Bitte mitbringen: ein eigenes Händehandtuch

R020836 ***vhs Rödermark***
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 11.05.2021, 09.30-11.45 Uhr
€ 97,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 12 Termine, 36 UE
Die letzten beiden Termine liegen in den Sommerferien!

R020838 ***vhs Rödermark***
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Mi, ab 12.05.2021, 19.00-21.15 Uhr
€ 97,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 12 Termine, 36 UE
Die letzten beiden Termine liegen in den Sommerferien!

R020840 ***vhs Rödermark***
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Do, ab 20.05.2021, 19.00-21.15 Uhr
€ 97,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 12 Termine, 36 UE
Die letzten drei Termine liegen in den Sommerferien!

Schön und nützlich - Gebrauchskeramik ohne Drehscheibe

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, persönliche, nützliche Dinge zu gestalten, die wir im Alltag gerne zur Hand nehmen: eine handschmeichelnde Tasse, eine dekorative Schale, besondere Accessoires für Küche, Garten oder Bad. Zum Einsatz kommen verschiedene Techniken, bei denen es keiner elektrischen Drehscheibe bedarf. Durch eine vielfältige, abgestimmte Auswahl an Werkzeugen wie Formen, Prägehölzer, Pressen etc. sowie die Arbeit mit speziellen Tonsorten und Geschirrglasuren können auch Anfänger/innen schöne Resultate erzielen.
Bringen Sie gerne Zeichnungen, Fotos und gesammelte Ideen für Ihre Wunschkeramik mit, außerdem bitte ein eigenes Händehandtuch. Information und Bildmaterial unter www.keramik-im-puls.de.
R020842 ***vhs Rödermark***
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Fr, 28.05.2021, 18.00-21.45 Uhr
Sa, 29.05.2021, 11.30-16.00 Uhr
Fr, 09.07.2021, 18.00-21.45 Uhr
€ 43,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 3 Termine, 16 UE

Töpferworkshop in den Sommerferien

Ein ganzes Wochenende Zeit haben, sich mit einem wunderbaren Material zu beschäftigen. Kreative Ideen umsetzen, Neues erlernen oder bestehende Fähigkeiten erweitern. In diesem Kurs können Anfänger und Erfahrene unter fachkundiger Anleitung kreativ mit Ton arbeiten.
Die verschiedenen Tonsorten und Glasuren tragen ebenso wie eine große Auswahl an Werkzeugen zur persönlichen Gestaltung der Werkstücke bei.
Bringen Sie gerne Zeichnungen, Fotos und gesammelte Ideen für Ihre Wunschkeramik mit, außerdem bitte ein eigenes Händehandtuch. Information und Bildmaterial unter www.keramik-im-puls.de.
R020844 ***vhs Rödermark***
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Fr, 23.07.2021, 18.00-21.45 Uhr
Sa, 24.07.2021, 11.30-16.00 Uhr
Fr, 27.08.2021, 18.00-21.45 Uhr
€ 43,- (Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten), 3 Termine, 16 UE

Susanne Hormel, Verwaltungsmitarbeiterin

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.
D020800 ***vhs Dreieich***
Gitta Demke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Mo, ab 17.05.2021, 17.30-20.00 Uhr,
9 Termine

50 Jahre

2002 – *Die vhs Rödermark feiert ihr 25-jähriges Bestehen. Gleichzeitig werden neue Räumlichkeiten bezogen, die gegenüber der alten Geschäftsstelle mehr Möglichkeiten eröffnen, u. a. mit einem eigenen EDV-Raum und einem Raum für Entspannung und Bewegung.*
Auch die Verwaltung der vhs Kreis Offenbach zieht um: mit dem Einzug in das Kreishaus in Dietzenbach hat sie erstmals ihren Sitz im Kreis Offenbach.
Ab dem Programmheft des 2. Halbjahres beteiligt sich auch die vhs Heusenstamm an dem gemeinsamen vhs-Programmheft im Kreis Offenbach. Damit bieten neben der vhs Kreis Offenbach und ihrer Geschäftsstelle, 3 örtliche Volkshochschulen ihr gesamtes Weiterbildungsprogramm in einem Heft an: im 2. Halbjahr 2002 zusammen fast 1.200 Veranstaltungen.
Und was war da sonst noch? Der Euro wird als Bargeld in 12 europäischen Ländern in Umlauf gebracht.

Neue Ideen für den Garten: Upcycling - Mondscheinkugeln und fröhlich-tanzende Wind-Sonnenspiele

Und alles begann mit einem Experiment und alten ausrangierten Gegenständen... Gestalten Sie an diesem Nachmittag Ihre eigene fluoreszierende „Mondscheinkugel“ - die leuchtende und glänzende Kugel ist spielend leicht selber zu machen. Aber auch Windspiele und Sonnenfänger sind ganz einfach selbst herzustellen, egal ob für Balkon, Terrasse, Garten, Fenster oder Baum.
Bitte ein altes Einmachglas mitbringen!
R020832 ***vhs Rödermark***
Stephanie Fritz
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, 25.06.2021, 15.00-18.00 Uhr
€ 11,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 15,- direkt bei der Kursleitung zu zahlen), 1 Termin, 4 UE

BETON; Pflanzgefäße, Vogeltränken, Tröge

Rar und teuer sind alte Gefäße aus Sand- und anderen Natursteinen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sie lernen den Umgang mit Beton und Pigmenten kennen. Dann geht's zur Formenwahl, dem Anrühren und Gießen. Am nächsten Tag erfolgt die abschließende Behandlung der Oberfläche und Sie nehmen Ihr Werk direkt mit nach Hause. max. 3 Teilnehmer/innen

K020851
Daniela Löhr-Arnhold
Neu-Isenburg, Atelier, Luisenstr. 55
Fr, 18.06.2021, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 19.06.2021, 10.30-12.00 Uhr
€ 60,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 10,- direkt bei der Kursleitung zu zahlen), 2 Termine, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020852
Daniela Löhr-Arnhold
Neu-Isenburg, Atelier, Luisenstr. 55
Fr, 25.06.2021, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 26.06.2021, 10.30-12.00 Uhr
€ 60,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 10,- direkt bei der Kursleitung zu zahlen), 2 Termine, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020853
Daniela Löhr-Arnhold
Neu-Isenburg, Atelier, Luisenstr. 55
Fr, 20.08.2021, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 21.08.2021, 10.30-12.00 Uhr
€ 60,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 10,- direkt bei der Kursleitung zu zahlen), 2 Termine, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020854
Daniela Löhr-Arnhold
Neu-Isenburg, Atelier, Luisenstr. 55
Fr, 27.08.2021, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 28.08.2021, 10.30-12.00 Uhr
€ 60,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 10,- direkt bei der Kursleitung zu zahlen), 2 Termine, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Textiles Gestalten

Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen Zuschneiden, Nähen, Abstecken und Anprobieren - kurzum alle wichtigen Schritte vom Schnittmuster bis zum fertigen Kleidungsstück. Aufgrund der Corona-Abstandsregelung ist es leider zur Zeit nicht möglich, Anfänger/innen einzuweisen. Neue Teilnehmende sollten daher über ausreichende Näh- und Zuschneidekenntnisse verfügen.
Voraussetzung: Spaß am Nähen! Vermerken Sie bitte unbedingt auf der Anmeldung, ob Sie eine eigene Nähmaschine mitbringen oder nicht.
Benötigtes Material: evtl. ein Schnittmuster, Schere, Bleistift, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, gewünschter Stoff, evtl. Futterstoff, Nähgarn. Nähmaschine - soweit vorhanden - bitte mitbringen.

D020912 ***vhs Dreieich***
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 23.04.2021, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 24.04.2021, 12.30-17.45 Uhr
So, 25.04.2021, 10.00-15.15 Uhr
€ 49,-, 3 Termine, 17 UE

R020954 ***vhs Rödermark***
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 07.05.2021, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 08.05.2021, 13.00-18.15 Uhr
So, 09.05.2021, 10.00-16.00 Uhr
€ 49,-, 3 Termine, 17 UE

D020913 ***vhs Dreieich***
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 28.05.2021, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 29.05.2021, 12.30-17.45 Uhr
So, 30.05.2021, 10.00-15.15 Uhr
€ 49,-, 3 Termine, 17 UE

D020914 ***vhs Dreieich***
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 18.06.2021, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 19.06.2021, 12.30-17.45 Uhr
So, 20.06.2021, 10.00-15.15 Uhr
€ 49,-, 3 Termine, 17 UE

R020956 ***vhs Rödermark***
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 25.06.2021, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 26.06.2021, 13.00-18.15 Uhr
So, 27.06.2021, 10.00-16.00 Uhr
€ 49,-, 3 Termine, 17 UE

D020915 ***vhs Dreieich***
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 09.07.2021, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 10.07.2021, 12.30-17.45 Uhr
So, 11.07.2021, 10.00-15.15 Uhr
€ 49,-, 3 Termine, 17 UE

D020916 ***vhs Dreieich***
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 30.07.2021, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 31.07.2021, 12.30-17.45 Uhr
So, 01.08.2021, 10.00-15.15 Uhr
€ 49,-, 3 Termine, 17 UE

Kreative Webwerkstatt – gewebte Ideen

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kurs können Sie sich mit den Grundlagen des Webens vertraut machen und Ihren kreativen Ideen Gestalt verleihen. Das Weben bietet vielfältige Möglichkeiten. Gewebt wird auf Hüftwebgeräten und Webrahmen. Es entstehen Taschen, Schals, Bändchen, Kissenbezüge, Tischläufer, Wandbilder, kleine Teppiche und vieles mehr. Wer mag, kann auch im Sinne von „upcycling" aus alten Stoffresten etwas Neues zaubern. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Für die Umsetzung Ihrer Ideen erhalten Sie die nötige Unterstützung. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Wollreste, Schere, Zentimetermaß, Buntstifte und kariertes Papier. Webgeräte stehen für die Dauer des Kurses kostenlos zur Verfügung.

D020920 ***vhs Dreieich***
Gisela Heberer-Kopp
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Di, ab 04.05.2021, 17.30-19.45 Uhr
€ 97,- (sowie Materialkosten nach Bedarf), 6 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Einsteigerkurs für Webinteressierte

- Premiumkurs Kleingruppe

Lernen Sie eines der ältesten Handwerke der Menschheit kennen: das Weben! Zum Kennenlernen der textilen Technik weben wir an einem Hüftwebgerät einen Schal.
Sie können für den Schuss Wolle in ihren Farb- und Materialvorstellungen mitbringen (evtl. auch Reste, die eingearbeitet werden können). Für die Kette wird Baumwollgarn benötigt (kein Topflappengarn). Dieses kann, nach Bedarf, auch bei der Kursleiterin erworben werden.
Bitte mitbringen: eine Schere und ein Zentimetermaß

D020921 ***vhs Dreieich***
Gisela Heberer-Kopp
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Sa, ab 07.08.2021, 09.45-12.00 Uhr
€ 49,- (sowie Materialkosten nach Bedarf), 3 Termine, 9 UE, 4-7 TN

50 Jahre

Herzlichen Glückwunsch der Kreisvolkshochschule Offenbach zum 50jährigen Jubiläum. 50 erfolgreiche Jahre mit vielen Herausforderungen, wechselnden Aufgaben und ständigen Innovationen. Und wie schade, dass das Jubiläum in diese Zeiten fällt, wo sie es nicht gemäß ihrem Anspruch begehen und feiern kann. Nämlichen neben der Vermittlung von Bildung, auch Kommunikation, Austausch und Begegnung der unterschiedlichsten Gruppen und Personen zu ermöglichen. Ich wünsche mir, dass dieser Anspruch auch zukünftig - neben aller sinnvollen Entwicklung und Einbeziehung von Online-Formaten - erhalten und bezahlbar bleibt.

Luise Oberdorfer
1991-2018 pädagogische Mitarbeiterin

Angelika Köhler, Verwaltungsmitarbeiterin

Handwerk - Kunsthandwerk

Make-up to go

- Premiumkurs Kleingruppe

Gerade morgens hat „Frau“ nicht ausgiebig Zeit für ihr Make-up! Da muss es ruck-zuck gehen. Schritt für Schritt lernen Sie, Ihr persönliches, unkompliziertes „Ruck-Zuck-Make-up“ zu schminken. Profitipps und Tricks von einer professionellen Visagistin zeigen Ihnen, dass es auch mal schnell gehen kann, um ein natürliches Make-up zu erreichen.
Bitte mitbringen: Tischspiegel, Ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken

R020049 ***vhs Rödermark***
Alexandra Heberer, Visagistin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do, 27.05.2021, 18.00-21.00 Uhr
€ 22,- (sowie Materialkosten € 8,- bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen), 1 Termin, 4 UE, min./max. 4 TN

It Pieces 2021

Aus hochwertigen japanischen Rocailles, Edelstahlperlen und Lederband fertigen/fädeln wir rockig-elegante und einzigartige Schmuckstücke. Jedes wird ein Unikat sein! Gefädelt wird in der leicht zu erlernenden Herringbone-Technik. Geplant ist die Fertigung eines Ensembles - bestehend aus Kette, Armband und Ring.
Bitte bei Bedarf mitbringen: Lupe mit Licht. Besondere Farbwünsche bitte vorher per mail an: uw-schmuckdesign@email.de.

D021015 ***vhs Dreieich***
Ursula Weyh
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Sa, 29.05.2021 und 12.06.2021,
10.00-13.30 Uhr
€ 24,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 24,-, bitte direkt bei der Kursleitung bezahlen), 2 Termine, 9 UE

D021016 ***vhs Dreieich***
Ursula Weyh
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Sa, 03.07.2021 und 10.07.2021,
10.00-13.30 Uhr
€ 24,- (sowie Materialkosten in Höhe von € 24,-, bitte direkt bei der Kursleitung bezahlen), 2 Termine, 9 UE

Ikebana - Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Ikebana, die japanische Kunst des Blumensteckens nach den Regeln der Sogetsu-Schule aus Tokio/Japan. Sie möchten es erlernen oder weiter mit uns daran arbeiten. Ihr Heim wird damit einen schönen Schmuck bekommen. Wir freuen uns, auch neue Freunde dazu zu gewinnen.
Bitte Schreibmaterial, evtl. Schale, Kenzan (Igel), wenn vorhanden, sowie eine Ikebana-Schere und ein Tuch mitbringen. Blumen etc. werden gemeinsam gekauft und entsprechend berechnet.

D021030 ***vhs Dreieich***
Dorothea Engler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.101
Do, ab 20.05.2021, 19.00-21.15 Uhr
€ 49,- (sowie Materialkosten), 6 Termine, 18 UE

Foto- und Filmpraxis

Landschaftsfotografie am Gut Neuhof

- Premiumkurs Kleingruppe

Wir werden uns einen Abend lang am mitten in weitläufiger Landschaft gelegenen Gut Neuhof mit Landschaftsfotografie vertraut machen. Hierfür erwartet uns Natur mit einer Fülle an verschiedenen Motiven. Unser Ziel ist, die Landschaft so zu fotografieren, dass wir dabei die richtigen Akzente setzen, die dabei entstandenen Ergebnisse besprechen wir am letzten Abend.
Zur Vorbereitung beschäftigen wir uns am Einführungsabend mit den verschiedenen Einstellungen an der Kamera, der gezielten Bildgestaltung in der Landschaftsfotografie und der Ausrüstung, die an die Fotografierenden angepasst sein soll, nicht umgekehrt. Beim Exkursionstermin am Gut Neuhof wird das frisch Gelernte durch Aufgaben umgesetzt. Am dritten Abend werden wir eine Auswahl der entstandenen Bilder besprechen.
Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt.
Bitte bringen Sie für diesen Kurs Ihre digitale Spiegelreflex-, System-, Kompakt- oder Bridgekamera mit voll geladenem Akku, leerer Speicherkarte, einem Stativ, sowie der entsprechenden Bedienungsanleitung mit. Weitwinkelobjektive sind von Vorteil, aber kein Muss. Bitte Kleidung und Schuhe entsprechend der Witterung anziehen.

D021102 ***vhs Dreieich***
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Di, 11.05.2021, 18.00-20.00 Uhr
Di, 18.05.2021, 18.00-22.00 Uhr (Exkursion)
Di, 25.05.2021, 18.00-21.00 Uhr
€ 65,-, 3 Termine, 12 UE, 4-7 TN

vhs – weil's Spaß macht !

Reisefotografie für nah und fern

- Premiumkurs Kleingruppe

Einfach spannendere Fotos im Urlaub machen. Wie das geht und worauf Sie achten sollten, damit Ihre Bilder den Betrachter in den Bann ziehen, lernen Sie in diesem Kurs. Nicht allein die Technik, sondern vor allem der Blick für das Wesentliche im Motiv macht ein gutes Foto aus. Wir werden uns mit den Ansätzen der Technik befassen, unser Schwerpunkt liegt aber auf dem Bildinhalt, der notwendigen Reiseausrüstung sowie der weiteren Verwertung unserer Bilder. Zum Üben werden wir am zweiten Abend das frisch Gelernte praxisnah umsetzen. Städtische Motive, Details, Straßenszenen und Nachtaufnahmen entstehen an diesem Abend in Dreieichenhain und sollen Ihren Blick für besondere Motive schärfen. Eine Auswahl der entstandenen Ergebnisse betrachten und besprechen wir am letzten Abend gemeinsam.
Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt.
Bitte bringen Sie für diesen Kurs Ihre digitale Spiegelreflex-, System-, Kompakt- oder Bridgekamera mit voll geladenem Akku, leerer Speicherkarte, einem Stativ, sowie der entsprechenden Bedienungsanleitung mit. Weitwinkelobjektive sind von Vorteil, aber kein Muss. Bitte Kleidung und Schuhe entsprechend der Witterung anziehen.

D021103 ***vhs Dreieich***
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Di, 08.06.2021, 18.00-21.00 Uhr
Do, 17.06.2021, 18.00-22.00 Uhr (Exkursion)
Do, 24.06.2021, 18.00-21.00 Uhr
€ 70,-, 3 Termine, 13 UE, 4-7 TN

Fotowalk Available Light - Die Mainmetropole in der Blauen Stunde

- Premiumkurs Kleingruppe

Wir treffen uns frühzeitig vor Eintritt der Dämmerung am Mainufer und machen uns kurz bekannt. Anschließend erarbeiten wir theoretisch die Grundzüge der Available Light-Fotografie sowie den Umgang mit Langzeitbelichtungen und wiederholen direkt vor Ort gemeinsam die wichtigsten Kameraeinstellungen. Eine Grundkenntnis der eigenen Kamera wird dabei vorausgesetzt. Danach begeben wir uns direkt an unsere nahe gelegenen Spots und widmen uns der stimmungsreichen Fotografie zur Blauen Stunde.
Bitte mitbringen:
- Gute Laune, Motivation und Liebe zur Fotografie
- Wenn vorhanden: eine Spiegelreflexkamera (analog oder digital); ansonsten Bridge- oder Kompaktkamera mit Bedienungsanleitung
- Leere Speicherkarten, volle Akkus
- Verschiedene Objektive bzw. Brennweiten: von Super-Weitwinkel bis leichtes Tele (wie vorhanden)
- Optische Filter: z. B. Polfilter oder Grau-(verlaufs-)filter (soweit vorhanden)
- Stabiles Stativ, Fernauslöser (soweit vorhanden)

K021109
Kathrin Brockmann
Frankfurt a. M., Schaumainkai 1, vor Gasthaus „Zum Eisernen Steg“
Mi, 30.06.2021, 20.00-23.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE

Aufbaukurs Bildbearbeitung mit Photoshop Elements (am eigenen Laptop)

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben erste Erfahrungen mit Photoshop Elements und möchten jetzt Ihr Wissen im Bereich der kreativen Bildbearbeitung ausbauen? Dann sind Sie hier richtig. Schwerpunkt dieses Kurses ist der Editor in Photoshop Elements. Es werden keine RAW-Dateien bearbeitet.
Grundkenntnisse: Windows und Ordnerstruktur
Bitte bringen Sie ihren eigenen Laptop mit Ladekabel und einer installierten Version von Adobe Photoshop Elements mit. Für den Kurs reicht eine 30-Tage-Testversion.

D021116 ***vhs Dreieich***
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Fr, ab 28.05.2021, 09.00-13.00 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 22,- sowie € 2,- für Material, bitte bar an die Kursleitung bezahlen), 4 Termine, 20 UE, 3-5 TN

Fotobuch kreativ gestalten

- Premiumkurs Kleingruppe

Ob als persönliche Erinnerung an den Urlaub, die Entwicklung Ihres Kindes oder als Geschenk - Fotobücher werde immer beliebter. Mithilfe der kostenlosen Software von CEWE lernen Sie alle Arbeitsschritte von der Softwareeinstellung über die Gestaltung bis zur Bestellung des Fotobuches kennen. Ihnen steht eine Fülle an kreativen Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung: Stile, Seitenlayouts, Hintergründe, Grafiken. Fotos wie auch eigene Texte können dank verschiedener Tools und Effekte bearbeitet werden. Sie erhalten im Kurs viele Inspirationen und wichtige Infos zur Produktauswahl, Einbände, Papiersorten sowie den Anforderungen an eigene Bilder.
Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV
Bitte bringen Sie einen USB-Stick ggfs. mit eigenen Bildern mit. Es werden auch Übungsdateien zur Verfügung gestellt

D021118 ***vhs Dreieich***
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 24.04.2021, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,- sowie € 2,- für Material, bitte bar an die Kursleitung bezahlen), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN
Sie erhalten einen Fotobuch-Gutschein von CEWE im Wert von € 21,95 für Ihr erstes Fotobuch.

Herzliche Gratulation zu 50 Jahre LLL !

Die Volkshochschule im Kreis Offenbach ist Teil einer großen Bildungsbewegung, die im Jahr 2019 ihr 100jähriges Bestehen feiern konnte.
Mit dem Inkrafttreten des Hessischen Volkshochschulgesetzes gründete sich im Jahr 1971 Volkshochschule des Kreises, die bis heute auf ein bewegtes 50jähriges Leben zurückblicken kann.
Welche Bedeutung die vhs heute einnimmt, illustriert ein kurzer Zahlencheck: die Volkshochschule im Kreis Offenbach ist mittlerweile die drittgrößte Einrichtung der Erwachsenenbildung in Hessen mit über 32.000 Kursbelegungen pro Jahr. Nach Anzahl der Kurse sogar die zweitgrößte im Land.
Sie ist in der Region programmatisch bestens aufgestellt und seit dem Jahr 2009 Teil eines echten Bildungs-Leuchtturms: dem Haus des Lebenslangen Lernens in Dreieich.
Lebenslanges Lernen ist für die vhs nicht nur ein Marketing-Motto, sondern der Kern gelungener Praxis: den zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gegenüber und auch im Verbund der hessischen Volkshochschulen.
In diesem Verbund kümmern wir uns sehr oft um die Frage, wie sich die Volkshochschulen „aufstellen" müssen, um ihrem Bildungsauftrag - lebenslanges Lernen mit möglichst vielen Menschen zu realisieren – nachzukommen.
Dabei ist eines klar: sich als Organisation weiter zu entwickeln gehört zum „LLL" dazu: mit wachem Auge immer wieder die Lerntrends, die Lernbedarfe, die Didaktiken und die Qualitätsmaßstäbe zu reflektieren und zu adaptieren ist ein herausragendes Merkmal guter Bildungsorganisationen.
Die vhs des Kreises Offenbach ist so eine Bildungsorganisation: seit einem halben Jahrhundert im Lernprozess, der auf der Basis gelebter Bildungstradition fußt.
Herzlichen Glückwunsch, allseits geschätzte Volkshochschule, zum 50. Jubiläum, es gibt viele Gründe Euch zu feiern – und: ihr seid richtig aufgestellt, die Zukunft des lebenslangen Lernens steht Euch weit offen!

Dr. Christoph Köck,
Verbandsdirektor, Hessischer Volkshochschulverband e.V.

Musizieren

Klangvoll, stimmig und lebendig - Funktionales Stimmtraining

Sie singen leidenschaftlich gerne und wollen sich beim Singen so richtig wohl fühlen? Auch wünschen Sie sich eine freie, wohlklingende und belastbare Stimme?
Schwierigkeiten mit hohen oder tiefen Tönen, eine hauchige, raue, zu leise oder eine nach Proben heisere Stimme kennen viele, aber es gibt Unterstützung: Singen kann man lernen, ungünstige Angewohnheiten verlernen. Lassen Sie sich überraschen!
Der Kurs bietet Ihnen: Spannende Infos zum Thema Stimme, Klangorientierte Körperübungen, Warming-Ups für die Stimme, Einzelunterricht in der Gruppe, Gemeinsames Singen: Kanons, Rhythmicals, Improvisationen, Bodypercussion etc.
Bitte bringen Sie eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen, warme bequeme Kleidung und dicke Socken mit. Das Mittagessen: Selbstverpflegung oder gemeinsam in einem ital. Restaurant in der Nähe
D021300 ***vhs Dreieich***
Cornelia Dönhöfer, Stimmpädagogin und Auftrittscoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 10.07.2021, 09.00-17.00 Uhr
€ 75,-, 1 Termin, 10 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Cornelia Dönhöfer, Stimmpädagogin und Auftrittscoach

Blues Harp - Workshop für Einsteiger – Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues

Die Mundharmonika - und gerade die so genannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können.
Inhalte: Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, Ansatz und Tongestaltung, Melodiespiel, Spiel in 1. Position/ 2. Position, Bending, 12 Takt Blues-Schema, Notenkenntnisse nicht erforderlich!
Der Dozent Dieter Kropp ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands. Jahrelang war er auch als Moderator einer monatlichen Blues Radio Show bei Radio Bremen tätig. Er ist Autor zahlreicher Lehrwerke und als Musiker und Interpret auf eigenen CDs veröffentlicht.
Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen oder vor Ort eine Big River Harp zum Preis von ca. € 30,- erwerben.
D021315 ***vhs Dreieich***
Dieter Kropp, Musiker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
So, 09.05.2021, 10.30-17.30 Uhr
€ 55,-, 1 Termin, 9 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Djembe - Afrikanisches Trommeln

- Premiumkurs Kleingruppe

Im Mittelpunkt stehen die Grundtechniken des Spiels auf der Djembé und den Basstrommeln. Wir spielen verschiedene westafrikanische Rhythmen, lernen deren Besonderheiten kennen und versuchen uns an ersten Arrangements. Im Vordergrund steht aber immer der Spaß am gemeinsamen Trommeln. Musikalische Vorbildung ist nicht erforderlich. Wer schon Trommelerfahrung hat, kann gerne teilnehmen und schwierigere Stimmen im Ensemble übernehmen.
Bringen Sie bitte, wenn möglich, eine eigene Djembé mit. Sie können auch ein Instrument für eine Gebühr von € 20,- für den gesamten Kurs ausleihen. Die Gebühr entrichten Sie bitte im Kurs direkt beim Kursleiter. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.
D021321 ***vhs Dreieich***
Thomas Gebele
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Mo, ab 17.05.2021, 18.30-20.00 Uhr
€ 97,- (sowie bei Bedarf € 20,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleitung zahlen),
9 Termine, 18 UE, 4-7 TN

2008/9 – *Im Mai 2008 zieht die Verwaltung der vhs in das neu gebaute Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) in Dreieich ein. Von den ersten Plänen bis zur Fertigstellung hat es nur 3 Jahre gedauert und die vhs ist (wie viele andere Nutzer) von Anfang an an der Planung und Umsetzung beteiligt. Ab Januar 2009 finden dann auch die Veranstaltungen der vhs im HLL statt, so dass dann vhs-Verwaltung und wichtigster Unterrichtsort erstmals an einem Ort vereint sind.*
Und was war da sonst noch? Mit Barack Obama gewinnt erstmals ein Afroamerikaner die US-Präsidentschaftswahlen und wird am 20. Januar 2009 zum 44. US-Präsidenten ernannt.

Ein Wochenende im Rhythmus - 2 Tage Afrikanisches Trommeln

Westafrikanische Rhythmen sind Lebensfreude pur. Im Zusammenklang von Djemben und Basstrommeln entsteht in der Gruppe bald ein gemeinsamer „Groove", den wir auch mit Körper und Stimme zu nutzen wissen. Musikalische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Wer schon Trommelerfahrung hat, kann gerne teilnehmen und schwierige Stimmen im Ensemble-Spiel übernehmen.
Wer keine eigene Djembe besitzt, kann für den Kurs ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.
D021322 ***vhs Dreieich***
Thomas Gebele
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U14
Sa, 24.04.2021, 14.00-17.00 Uhr
So, 25.04.2021, 11.00-14.00 Uhr
€ 65,- (sowie bei Bedarf € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleitung zahlen),
2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

D021323 ***vhs Dreieich***
Thomas Gebele
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U14
Sa, 19.06.2021, 14.00-17.00 Uhr
So, 20.06.2021, 11.00-14.00 Uhr
€ 65,- (sowie bei Bedarf € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleitung zahlen),
2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Cajon - die ersten Schritte

- Premiumkurs Kleingruppe

Der, die, das Cajon ist wohl das idealste Instrument und den Einstieg in die Welt des Rhythmus und der Schlaginstrumente (genannt: Percussion) zu machen. Die Schlagtechnik ist recht einfach und einfache Rhythmen lernt man fast von selbst. Die Schlagtechnik wird anhand von einfachen Rhythmen aus dem Rock und Pop Bereich gelernt und geübt. Weiteres Thema ist der Aufbau eines Musikstückes und die dynamische Begleitung dazu am Cajon. Ein kleiner Crashkurs zum Schnuppern, geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Mark Collazo ist seit 1994 als professioneller Studio- und Livepercussionist tätig und seit 2002 Leiter von Drumcircels, Drumevents und Persussionsworkshops.
Bringen Sie bitte, wenn möglich, eine eigene Cajon mit. Sie können auch ein Instrument für eine Gebühr von € 10,- für den gesamten Kurs ausleihen. Die Gebühr entrichten Sie bitte im Kurs direkt beim Kursleiter. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.
D021330 ***vhs Dreieich***
Mark Collazo
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, UG, Raum 7.U09
Mo, 17.05., 31.05., 07.06. und 14.06.2021, 18.30-20.00 Uhr
€ 43,- (sowie bei Bedarf € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleitung zahlen),
4 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Gesundheit

Fachbereichsleitung: Verena Hodapp
Tel.: 06103 3131-1340
E-Mail: v.hodapp@kreis-offenbach.de

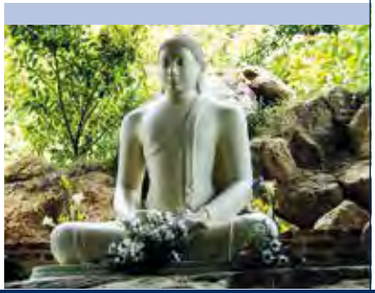
Leiter der vhs Rödermark ist
Frank Dörner, Tel.: 06103 3131-1332
E-Mail: f.doerner@kreis-offenbach.de

Wichtiger Hinweis:
Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an Kursen oder Einzelveranstaltungen keine ärztliche oder (psycho-) therapeutische Behandlung ersetzt. Wenn Sie aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen unsicher sind, ob die Teilnahme für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte vor der Teilnahme Ihre Ärztin/Ihren Arzt. Grundsätzlich findet die Teilnahme auf eigenes gesundheitliches Risiko statt.

Entspannung

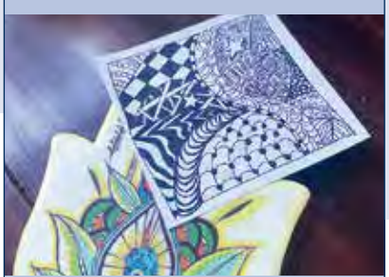
Gelassen wie ein Buddha - Achtsamkeitstraining im Freien
- Premiumkurs Kleingruppe

Das Achtsamkeitstraining findet dieses Frühjahr im Freien statt. Die Technik des achtsamkeitsbasierten Programms zur Stressreduktion unter Gleichgesinnten hilft, den Alltag leichter zu bewältigen. Zentriertheit und mehr innere Ruhe sind das Ziel. Achtsames Gehen und Atmen verbunden mit den entsprechenden Anleitungen zu Mindset, Meditation und Wahrnehmung werden als wohltuend und entspannend erlebt. Übungen für Zuhause bauen Woche zu Woche aufeinander auf und unterstützen in herausfordernden Lebensphasen.
Treffpunkt ist der Parkplatz Rödermark-Waldacker Süd. Von dort werden wir an verschiedenen Stationen in der Natur gemeinsam üben.
Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Wasser, ggf. Sonnenschutz
K030111
Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin
Treffpunkt Parkplatz Rödermark Waldacker Süd
Mi, ab 21.04.2021, 18.00-20.15 Uhr
€ 194,-, 12 Termine, 36 UE



Entspannung mit Selbsthypnose erleben

Ihr größtes Problem ist: Sie können schlecht abschalten! Und deshalb fühlen Sie sich oft abgeschlagen, matt, ohne Energie, schlafen nicht durch. Hier im „Selbsthypnose"-Kurs lernen Sie in Sekunden abzuschalten, Ihren inneren „Energie-Raum" aufzusuchen und Ihre Energieakkus in wenigen Minuten wieder aufzuladen. Und mit dem Turbo der Power-Atmung und -Visualisation fühlen Sie sich wieder belastbarer, haben bessere Laune und stecken Ihre Umgebung mit Ihrer Power an.
Bitte mitbringen: Unterlage und Decke für bequemes Sitzen und Liegen, Schreibmaterial, Essen und Trinken nach Ihrem Bedarf.
R030118 ***vhs Rödermark***
Peter Urbassek, Hypnose- und NLP-Master Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 30.05.2021, 09.30-18.00 Uhr
€ 27,-, 1 Termin, 10 UE
Hypnosekurse eignen sich nicht bei psychischen Erkrankungen, schweren Herz-/Kreislauferkrankungen sowie Thrombose und Epilepsie.



Meditatives Zentangle zum Abschalten vom Alltagsstress
- Premiumkurs Kleingruppe

Zentangle ist eine Zeichentechnik zum Entspannen. Man folgt seinem inneren Impuls ohne konkrete Vorstellung von einem späteren Ergebnis. Zentangle besteht aus Formen, welche sich mit wiederholenden Mustern aus einer Kombination von Punkten, Linien, einfachen Kurven und Kreisen strukturiert. Das entstandene Werk kann von allen Seiten gleichermaßen betrachtet werden, die gezeichneten Formen ergeben kein direktes Objekt.
Weder werden spezielle Materialien noch künstlerische Begabung benötigt. Das meditative Zeichnen kann ohne Zeitaufwand in den alltäglichen Alltagsstress integriert werden.
Bitte mitbringen: € 5,- für Materialkosten sind vor Ort bar an die Kursleitung zu zahlen. Wer möchte, kann schwarzen Fineliner, Bleistift und weißes Papier mitbringen, aber nicht zwingend notwendig.
D030110 ***vhs Dreieich***
Stephanie Fritz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Di, 15.06.2021, 18.15-19.45 Uhr
€ 11,-, (sowie € 5,- für Kursmaterial, bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 2 UE, 4-7 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

HESSENCAMPUS DREIEICH
Haus des Lebenslangen Lernens

Waldbaden - Shinrin Yoku: Der etwas andere Spaziergang
- Premiumkurs Kleingruppe

Was seit den 1980er Jahren eine anerkannte Heilmethode in Japan ist, findet inzwischen auch bei uns Beachtung: Die Ruhe und Entspannung der Waldatmosphäre. Dabei wird der Parasymphatikus aktiviert, der sogenannte Ruhenerv. Im Wald sorgt er dafür, dass die Stresshormone zurückgefahren werden und der Blutdruck sinkt. Nach einer Einführung begeben wir uns zu einer Sinnesreise in den Wald. Ein Achtsamkeitsspaziergang mit Atemübungen und Übungen aus der Energiearbeit helfen zu entspannen und die Waldatmosphäre im Hier und Jetzt zu genießen.
Bitte mitbringen: wettergemäße Kleidung und € 5,- für Seminarunterlagen, die Sie vor Ort bar an die Kursleitung zahlen.
D030112 ***vhs Dreieich***
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin, Coach
Treffpunkt: Dreieich, Seegewann 7 (am Waldkindergarten)
Sa, 19.06.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 22,-, (sowie € 5,- für Kursmaterial, bitte direkt bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

50 Jahre

Danke an das tolle vhs-Team! Es macht Freude mit freundlichen Menschen in der vhs zu arbeiten. Ich fühle mich gut unterstützt und schätze die fokussierte Herangehensweise, oft Unmögliches möglich zu machen. Danke, herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum und auf weiterhin gute Zusammenarbeit!

Gabriele Holler

Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mit Meditation innere Ruhe finden - Meditation für Einsteiger

- Premiumkurs Kleingruppe

Einfach meditieren lernen und innere Ruhe finden. Gerade Einsteigern fällt es am Anfang manchmal schwer bei einer Meditation innerlich zur Ruhe zu finden. Der Kurs bietet einen weltanschaulich neutralen Zugang zur Meditation, ganz ohne religiöse oder esoterische Elemente und setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus. Hier lernen Sie Schritt für Schritt eine Meditation kennen, bei der Sie im Liegen und Sitzen innerlich zur Ruhe finden können.
Bitte mitbringen: Unterlage und Decke für bequemes Sitzen und Liegen

D030121 ***vhs Dreieich***
Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mo, ab 10.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE

Mit Meditation innere Ruhe finden - Meditation für Fortgeschrittene

- Premiumkurs Kleingruppe

Wer regelmäßig meditiert, reagiert im Alltag gelassener. Doch es ist nicht immer einfach mit Meditation Zugang zur inneren Ruhe zu finden. Hier lernen Sie Techniken kennen, die es Ihnen ermöglichen auch bei innerer Unruhe, Anspannung oder störenden Gedanken zur Ruhe zu kommen. Der Kurs setzt erste Erfahrung mit Meditation voraus. Für die Teilnahme sollten Sie in der Lage sein, ca. 10 Minuten selbstständig zu meditieren.
Bitte mitbringen: Unterlage und Decke für bequemes Sitzen und Liegen

D030123 ***vhs Dreieich***
Tanja Frost, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mo, ab 10.05.2021, 19.45-20.45 Uhr
€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

ZEN - Einführung in die japanische Achtsamkeitsmeditation

- Premiumkurs Kleingruppe

ZEN erfordert Disziplin und ist klar strukturiert. Das Ziel ist Satori - das Erleben der transrationalen Wirklichkeit durch Entleerung des differenzierenden Tagesbewusstseins. Sie erlernen die richtige Meditationshaltung, Methoden zum Zurückdrängen des analytischen Denkens und die Abläufe bei der ZEN-Meditation. Zwei Kurzvorträge über die Sinnhaftigkeit von Meditation und aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung/Transpersonalen Psychologie ergänzen die Praxis. Der Kursleiter ist persönlicher Schüler von Dharma-Master Hsin Tao (Abt des Wusheng-Klosters in Taiwan).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, einfarbige Decke, Sitzmatten u. -kissen, falls vorhanden Meditationsbänkchen

R030110 ***vhs Rödermark***
Detlef Bittner, zertifizierter Tai-Chi-Lehrer (DDQT)
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 12.06.2021, 10.00-14.30 Uhr
€ 32,-, 1 Termin, 6 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Balance your life - Kreatives Stressmanagement mit Yoga

BU

Stresssituationen erkennen, selbstwirksam ausbalancieren und die Seele stärken ist hier Thema. Kreative Yoga-Techniken dienen zur Förderung der Gesundheit, Verbesserung der Leistungskraft und Konzentration. Lernen Sie einen bewussteren und gesünderen Umgang mit Stresssituationen in einem Alltag, der zunehmend mehr Leistung fordert. Im Fokus stehen Stresstheorie, Burnoutprävention und Arbeit mit Glaubenssätzen. Für alle Personen, die Stress vorbeugen, Stresssituationen meistern und mehr Ausgeglichenheit zwischen Arbeits- und Privatleben erreichen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Schreibmaterial

K030147
Claudia Homberg, zert. Yogalehrerin (BYV), Business Yogalehrerin (BYV) und zert. LifeBalance-Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 07.06.-11.06.2021,
08.30-15.00 Uhr
€ 169,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

50 Jahre

Seit vielen Jahren bin ich als Trainerin und Dozentin in vielen verschiedenen Institutionen und Unternehmen unterwegs. Die vhs Kreis Offenbach ist für mich „Heimat" geworden: Alles läuft wunderbar organisiert und reibungslos, der Kontakt zum Team der vhs ist herzlich und professionell, in den Workshops und Kursen herrscht eine super Atmosphäre. Es macht immer wieder Spaß, dort zu arbeiten! Ich gratuliere herzlich zum 50. Geburtstag!!!

Claudia Homberg

Bildungsurlaub: Balance your life - Ressourcenarbeit und Selbstmanagement

BU

Langfristig gesund bleiben, Entspannung in den Berufsalltag integrieren und erfüllt leben ist hier Thema. Die persönlichen Ressourcen und das Selbstmanagement stehen dabei im Fokus. Mithilfe bewährter Übungen aus dem Yoga erhalten Sie einen neuen Zugang zu Ihren Ressourcen, um Zeiten von erhöhtem Druck und Belastung gut auszubalancieren. Sie arbeiten mit Ihren „inneren Antreibern" und deren Wirkung in Stress-Situationen. Die derzeitige Lebensbalance sowie Ihre Bedürfnisse und Ziele bekommen Raum und Sie erfahren, wie eine konstruktive innere Haltung Sie bei der Zielerreichung unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Schreibmaterial

K030149
Claudia Homberg, zert. Yogalehrerin (BYV), Business Yogalehrerin (BYV) und zert. LifeBalance-Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 20.09.-24.09.2021,
08.30-15.00 Uhr
€ 183,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub: Den Berufsalltag gelassener gestalten - Stress verarbeiten und Energie freisetzen

BU

Berufliche und persönliche Belastungen prägen unseren Alltag. Beschwerden stellen sich ein, wir sind gestresst.
Unsere Psyche und unser Körper sind stark belastet, manchmal überlastet. Wir beschäftigen uns mit den Ursachen von Stress, finden Wege, mit Stress umzugehen und die Auswirkungen von Stress zu mindern.
Körperübungen - vor allem mit Yoga - und eine neue innere Ausrichtung helfen uns den Alltag kraftvoller, ruhiger, klarer und entspannter zu leben und zu uns selbst zu kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial

K030151
Lothar Brill, Diplom-Sozialarbeiter (FH), Yogalehrer (BYV)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant"
Mo-Fr, 21.06.-25.06.2021,
09.00-16.00 Uhr
€ 169,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K030152
Lothar Brill, Diplom-Sozialarbeiter (FH), Yogalehrer (BYV)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 13.09.-17.09.2021,
09.00-16.00 Uhr
€ 183,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

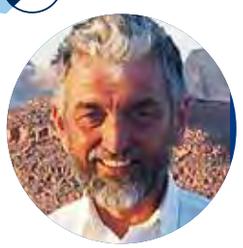
Bildungsurlaub: Den Berufsalltag gelassener gestalten - Stress vermeiden und gesund bleiben

BU

Im Alltag entsteht oft das Gefühl, dass die beruflichen und privaten Anforderungen unsere Möglichkeiten übersteigen. Mit praktischen Anregungen werden wir diesem Gefühl „zu Leibe rücken". Übungen zur Verbesserung des Selbstmanagements helfen, Stress erst gar nicht entstehen zu lassen. Wir machen uns bewusst, welche inneren Einstellungen uns gesund erhalten bzw. gesund machen können.
Yoga, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen helfen uns zu entspannen, gelassener zu werden und die eigenen Potentiale und Ressourcen zu entdecken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial

K030153
Lothar Brill, Diplom-Sozialarbeiter (FH), Yogalehrer (BYV)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 17.05.-21.05.2021,
09.00-16.00 Uhr
€ 169,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

50 Jahre



Mich verbindet die angenehme, sehr effektive und kooperative Zusammenarbeit mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der vhs. Die Möglichkeit, den Teilnehmenden Bedeutsames in den Bildungsurlauben zu vermitteln, schätze ich sehr. Mir gefällt, dass die vhs ein vielfältiges Programm zu erschwinglichen Preisen anbietet.

Lothar Brill

Bildungsurlaub: Gesund durch Achtsam-sein

BU

Achtsamkeit kann unsere Gesundheit im beruflichen Alltag stärken. Die Lehre der Achtsamkeit ist nicht kompliziert oder mit Theorie überladen. Achtsamkeit ist als alltägliche Erfahrung möglich. Yoga (Asanas, Atemübungen, Entspannung), Meditation und Achtsamkeitsübungen helfen uns, in die alltägliche Erfahrung des Achtsamseins zu gelangen. Texte aus dem Yoga und dem Buddhismus unterstützen unsere Praxis. Dann können wir mit Swami Vishnu Devananda sagen: „Gesundheit ist Reichtum, innerer Frieden ist Glück".
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial

K030155
Lothar Brill, Diplom-Sozialarbeiter (FH), Yogalehrer (BYV)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 05.07.-09.07.2021,
09.00-16.00 Uhr
€ 169,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K030154
Lothar Brill, Diplom-Sozialarbeiter (FH), Yogalehrer (BYV)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 16.08.-20.08.2021,
09.00-16.00 Uhr
€ 169,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K030156
Lothar Brill, Diplom-Sozialarbeiter (FH), Yogalehrer (BYV)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 01.11.-05.11.2021,
09.00-16.00 Uhr
€ 183,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung –

Bewegung und Harmonie

Entspannung durch Kundalini-Yoga mit Gong-Bad

- Premiumkurs Kleingruppe

Mit dem Gong-Bad kommen Sie in eine tiefe Entspannung, die es Ihnen ermöglicht, den Stress und die Anspannungen des Alltags loszulassen. Der Gong holt Sie mit sanften, leisen Klängen ab, nimmt dann langsam und stetig an Volumen zu und bringt Sie so sanft und leise, wie er begonnen hat, zurück in ein entspannteres, frisches Hier und Jetzt. Vor dem Gong-Bad praktizieren wir Kundalini Yoga, um Körper und Geist auf die Entspannung und das Loslassen während des Gong-Bads vorzubereiten.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und bequeme Kleidung, bei Bedarf etwas zu trinken und wenn vorhanden ein Meditationskissen oder -bänkchen.

D030126 ***vhs Dreieich***
Sylvia Emmerling, Kundalini-Yoga-Lehrerin, Gong-Spielerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mi, ab 09.06.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

D030127 ***vhs Dreieich***
Sylvia Emmerling, Kundalini-Yoga-Lehrerin, Gong-Spielerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mi, ab 28.07.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Sylvia Emmerling, Kundalini-Yoga-Lehrerin, Gong-Spielerin

Workshop Gong-Bad & Gong-meditation

- Premiumkurs Kleingruppe

In dieser Veranstaltung lernen Sie zwei Arten des Gongspiels kennen. Das energetische Gong-Bad, welches Körper und Geist erfrischt und die Gongmeditation, welche Sie in ein heilsames und regeneratives Loslassen führt. Als Vorbereitung auf das Gongbad praktizieren wir Kundalini Yoga.
Eine geführte Meditation mit Brainwave Musik geleitet Sie dann sanft in die abschließende, tiefenentspannende Gongmeditation.
Bitte bringen Sie alles mit, was Sie brauchen, um entspannt sitzen und liegen zu können. Eine Yogamatte, mindestens ein bis zwei Decken, wenn vorhanden ein Sitzkissen oder Meditationsbänkchen. Tragen Sie bitte möglichst Kleidung aus Naturfaser, um störende Geräusche durch Bewegung zu vermeiden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und bequeme Kleidung, bei Bedarf etwas zu trinken und wenn vorhanden ein Meditationskissen oder -bänkchen.

R030136 ***vhs Rödermark***
Sylvia Emmerling, Kundalini-Yoga-Lehrerin, Gong-Spielerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 05.06.2021, 15.00-17.15 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

R030138 ***vhs Rödermark***
Sylvia Emmerling, Kundalini-Yoga-Lehrerin, Gong-Spielerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 26.06.2021, 10.00-12.15 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 3 UE, 4-7 TN

Anti-Stress Yoga

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 und ggf. ein kleines Kissen

R030130 ***vhs Rödermark***
Gabriela Reinke, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 26.04.2021, 18.15-19.45 Uhr
€ 60,-, 11 Termine, 22 UE

Anti-Stress Yoga - Fortgeschrittene

R030131 ***vhs Rödermark***
Gabriela Reinke, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 26.04.2021, 20.00-21.30 Uhr
€ 60,-, 11 Termine, 22 UE

© Beate Bordt

Hatha-Yoga für jede/n

Die Körperübungen (Asanas) kräftigen und dehnen die Muskulatur, fördern Ausdauer, Beweglichkeit und Balance. Erhöhte Vitalität, geistige Ruhe und eine ausgeglichene Atmung sind das Resultat. So fühlen Sie sich nach dem Kurs entspannt und energetisiert zugleich - bereit, um den Anforderungen des Alltags in aller Gelassenheit zu begegnen. Das Erleben des gegenwärtigen Moments wird durch Körper und Atem erfahrbar, der Kontakt zur eigenen Lebendigkeit und inneren Zufriedenheit wird gestärkt.
Bitte mitbringen: Yoga-Matte und bequeme Kleidung

R030129 ***vhs Rödermark***
Beate Bordt, Yoga-Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Di, ab 04.05.2021, 20.00-21.30 Uhr
€ 49,-, 9 Termine, 18 UE

50 Jahre

vhs Volkshochschule Heusenstamm

Kaum zu glauben, aber wahr die Kreis-vhs feiert 50 Jahr.
Je Semester ein Programm, mit dabei die vhs Heusenstamm.
Und das seit 2002, Grund genug für einen Jubelschrei.
Wir gratulieren der Kreis-vhs zum Feste und wünschen weiterhin nur das Allerbeste.

Giovanni Longhitano (Geschäftsführung), Stephanie Gietzen (Verwaltung)

Hatha Yoga für Anfänger/innen

- Premiumkurs Kleingruppe

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 finden wieder Zugang zu einer aufrechten und bewussten Haltung, mit der es eine Freude ist, im Leben zu stehen. Diese Erfahrung machen Sie durch das Erlernen von Körperstellungen und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

D030131 ***vhs Dreieich***
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mo, ab 10.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 97,-, 9 Termine, 18 UE, 4-7 TN

D030135 ***vhs Dreieich***
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 11.05.2021, 19.45-21.15 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Sommerkurs Hatha Yoga für Anfänger/innen

- Premiumkurs Kleingruppe

Das Zusammenspiel von Atem, Bewegung, Konzentration und Aufmerksamkeit steht im Mittelpunkt. Bewusstheit entsteht somit nicht nur zum Verweilen in einem Asana, sondern auch im ganz 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: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

D030144 ***vhs Dreieich***
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 21.07.2021, 18.30-20.00 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga für geübte Anfänger/innen (Aufbaukurs)

- Premiumkurs Kleingruppe

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 gewinnen Sie mit Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation Abstand vom Alltag.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

D030139 ***vhs Dreieich***
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 12.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

- Premiumkurs Kleingruppe

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.
Diese Erfahrung machen Sie durch das Erlernen von Körperstellungen und Variationen, den Gruß zur Sonne, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

D030133 ***vhs Dreieich***
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mo, ab 10.05.2021, 19.45-21.15 Uhr
€ 97,-, 9 Termine, 18 UE, 4-7 TN

D030137 ***vhs Dreieich***
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 11.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

D030141 ***vhs Dreieich***
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Mi, ab 12.05.2021, 19.45-21.15 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Sommerkurs Hatha Yoga für Fortgeschrittene

- Premiumkurs Kleingruppe

Das Zusammenspiel von Atem, Bewegung, Konzentration und Aufmerksamkeit steht im Mittelpunkt. Bewusstheit entsteht somit nicht nur zum Verweilen in einem Asana, sondern auch im ganz 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: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

D030142 ***vhs Dreieich***
Krystyna Rauck, Yoga-Lehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 20.07.2021, 18.30-20.00 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Hatha Yoga für Anfänger/innen

- Premiumkurs Kleingruppe

Yoga ist eines der ältesten Systeme zur Gesunderhaltung des Körpers. Ein ganzheitlicher Ansatz stärkt dabei nicht nur den Körper, sondern auch Seele und Geist. Durch eine regelmäßige Yoga-Praxis lässt sich viel erreichen, wie z.B. bessere Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit, Stärkung der Muskulatur, des Immunsystems, Optimierung des allgemeinen Wohlbefindens und Stressreduktion. Lernen Sie selbst die wohltuende Wirkung des Yoga kennen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

D030152 ***vhs Dreieich***
Birgit Borowski, Yoga-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 19.05.2021, 19.00-20.00 Uhr
€ 65,-, 9 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Yoga für Teilnehmende mit Yogaerfahrung

- Premiumkurs Kleingruppe

Mit Yoga können Sie sich ganzheitlich stärken und in angespannten Zeiten für Entspannung sorgen. Bei regelmäßiger Praxis kann Yoga zu vielen positiven Effekten führen, wie Stressabbau, mehr Beweglichkeit und Energie und nicht zuletzt zu einem stärkeren Immunsystem beitragen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Grunderfahrungen in Yoga verfügen und ihre Yoga-Kenntnisse sowie -Praxis erweitern und vertiefen möchten. Es werden verschiedene Variationen der Yoga-Haltungen (Asanas) geübt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk, bei Bedarf Yoga-Kissen

D030155 ***vhs Dreieich***
Birgit Borowski, Yoga-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 19.05.2021, 18.00-19.00 Uhr
€ 65,-, 9 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Sanftes Hatha Yoga

- Premiumkurs Kleingruppe

Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga und spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Neben sanften Asanas für mehr Kraft, Koordination, Dehnung und Balance, liegt der Fokus auf der Wiederherstellung der Beweglichkeit. Abgerundet wird dieser Kurs durch Atemübungen und Kurz- und Tiefenentspannungstechniken.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030160 ***vhs Dreieich***
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, ab 10.05.2021, 19.00-20.30 Uhr
€ 97,-, 9 Termine, 18 UE, 4-7 TN

D030164 ***vhs Dreieich***
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, ab 19.07.2021, 19.00-20.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Workshop: Sanftes Yoga und Yoga Nidra

- Premiumkurs Kleingruppe

An diesem Sonntagvormittag können Sie entspannen und neue Kraft und Energie tanken. Sanfte Übungen aus dem Hatha Yoga und Yin Yoga stimmen Sie ein auf die Yoga Nidra Tiefenentspannung.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, eine leichte Decke.

D030162 ***vhs Dreieich***
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 05.09.2021, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Achtsam in den Morgen mit Hatha Yoga

- Premiumkurs Kleingruppe

Starten Sie achtsam in Ihren Tag mit sanften und wohltuenden Hatha Yoga Übungen, Atembeobachtung und -lenkung und Meditation. Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030166 ***vhs Dreieich***
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 11.05.2021, 07.45-09.00 Uhr
€ 81,-, 9 Termine, 15 UE, 4-7 TN

D030168 ***vhs Dreieich***
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 20.07.2021, 07.45-09.00 Uhr
€ 54,-, 6 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Anja Merget, Verwaltungsmitarbeiterin

Yoga für den Rücken

- Premiumkurs Kleingruppe

Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dem Rücken und der Wirbelsäule. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Abgerundet wird dieser Kurs durch Kurz- und Tiefenentspannungstechniken und Atemübungen. Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.

D030170 ***vhs Dreieich***
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, ab 11.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

D030174 ***vhs Dreieich***
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, ab 20.07.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

50 Jahre

vhs Volkshochschule Neu-Isenburg

Liebe vhs Kreis Offenbach,
Bildung hat viele Forme und Farben, nicht nur den klassischen Sprach- oder EDV-Kurs. Ihr habt das schon lange erkannt und über die letzten fünf Jahrzehnte eine fantastische Vielfalt an Veranstaltungen entwickelt und auch gemeinsam mit uns im Kreis Offenbach organisiert. Für die unterstützende Zusammenarbeit der letzten Jahre ein herzliches Dankeschön und die besten Wünsche für die Zukunft.

Sabine Wershoven, *Geschäftsführung*

Workshop:
Den Rücken stärken mit Yoga
- Premiumkurs Kleingruppe
Schenken Sie Ihrem Rücken und der Wirbelsäule besondere Aufmerksamkeit. Erlernen Sie in diesem Workshop wohltuende Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der gesamten aufrichtenden Muskulatur. Abgerundet wird das Programm durch Atemübungen und Entspannungstechniken. Sie erhalten Tipps, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine leichte Decke.
D030172 ***vhs Dreieich***
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 30.05.2021, 10.00-13.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

50 Jahre

Am 1. August 1975 begann meine Arbeit als Hauptamtlich Pädagogischer Mitarbeiter an der vhs Kreis Offenbach. Zusammen mit dem damaligen Leiter und einer weiteren hauptamtlichen Kollegin bildete ich das erste Team der vhs Kreis Offenbach.
Von den damals im Kreis aktiven örtlichen Volkshochschulen, die alle ehrenamtlich geleitet wurden, wurden wir skeptisch beäugt. Mir sagte man bei einer der ersten gemeinsamen Sitzungen in Seligenstadt: „Was hätte man mit Ihrem Gehalt alles ehrenamtlich organisieren können!“.
Mit Ruhe und Geduld, Fleiß und Ausdauer konnten wir von der vhs des Kreises unsere Kompetenzen im Sinne der Satzung des Kreises und des damaligen Volkshochschulgesetzes einbringen. Immer als fachkundige Hilfe an vielen Orten des Kreises.
Es hat lange gedauert, aber zu meinem Abschied im Jahre 1998 konnte man kreisweit und kollegial gut zusammenarbeiten. Alles nach der Erkenntnis: „Wir sind ehrenamtlich oder hauptamtlich gemeinsam tätig für die Fort- und Weiterbildung der Bürgerinnen und Bürger im Kreis Offenbach. OHNE WEITERBILDUNG KEIN FORTSCHRITT.

Helmut Krämer
1975-1998 pädagogischer Mitarbeiter

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

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

R030133 ***vhs Rödermark***
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 27.05.2021, 16.15-17.45 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

R030135 ***vhs Rödermark***
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 27.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Tai Chi Chuan
- Premiumkurs 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) steigern durch ständige Übung das Körperbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und das gesundheitliche Wohlbefinden. Dieser Kurs wird im YANG-Stil (original chinesische Peking-Form) durchgeführt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

D030230 ***vhs Dreieich***
Wahjudin Wangsadinata
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 09.05.2021, 09.00-15.00 Uhr
(Workshop zum Kennenlernen)
€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

D030231 ***vhs Dreieich***
Wahjudin Wangsadinata
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Fr, ab 21.05.2021, 15.30-17.00 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Qi Gong Wildgans-Typ
Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird als Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist geübt. Es wirkt durch die Verbindung von Körperhaltung, sanfter, fließender Bewegung, Vorstellungskraft und Atmung. Tägliches Üben unterstützt die Körperbalance und die geschmeidige Beweglichkeit, hilft Stresszustände zu bewältigen und wirkt positiv auf die Gesunderhaltung.
Das Seminar ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Matte, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.
D030233 ***vhs Dreieich***
Weihong Yang, Heilpraktiker (TCM)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 26.06.2021, 10.00-17.00 Uhr
€ 46,-, 1 Termin, 9 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Detlef Bittner

Qi Gong und Meditation als Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin - Einführung
- Premiumkurs Kleingruppe
Östliche Übungswege gelten als Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie fördern die psychische und physische Gesundheit, erhöhen die Stressresilienz und harmonisieren die Emotionalität. Auch das Immunsystem profitiert und dem Alterungsprozess wird entgegenwirkt. Sie erlernen die fünf Formen des Kranich-Qi Gongs, werden durch zwei Kurzvorträge und die Vermittlung der Sitzhaltung in die japanische ZEN-Meditation eingeführt. Der Kursleiter ist persönlicher Schüler von Dharma-Master Hsin Tao (Abt des Wusheng-Klosters in Taiwan).
Bitte mitbringen: bequeme, dezente Kleidung, einfarbige Decke, Sitzmatten u. -kissen, falls vorhanden Meditationsbänkchen
R030111 ***vhs Rödermark***
Detlef Bittner, zertifizierter Tai-Chi-Lehrer (DDQT)
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 03.07.2021, 10.00-16.15 Uhr
€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Qi Gong und Meditation als Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin - Vertiefung
- Premiumkurs Kleingruppe
Nach der Einführung in die ZEN-Meditation und die Formen des Kranich-Qi Gongs vertiefen wir an diesem Tag die Methoden. Wir betrachten den meridianen Qi-Fluss mit Organbezügen, die Aufhebung der Bipolarität von Yin und Yang und die Fünf-Elemente-Lehre. Zwei Kurzvorträge über den ZEN-Weg und die Entwicklung des ZEN von China in den Westen vertiefen die Meditationspraxis. Am Kursende reflektieren wir unsere Erfahrungen und integrieren das Erlernte in den Alltag. Der Kursleiter ist persönlicher Schüler von Dharma-Master Hsin Tao (Abt des Wusheng-Klosters in Taiwan).
Bitte mitbringen: bequeme, dezente Kleidung, einfarbige Decke, Sitzmatten u. -kissen, falls vorhanden Meditationsbänkchen
R030113 ***vhs Rödermark***
Detlef Bittner, zertifizierter Tai-Chi-Lehrer (DDQT)
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 10.07.2021, 10.00-16.15 Uhr
€ 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Qi Gong - Wirbelsäulengymnastik
Qi Gong basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin. Die Gymnastikübungen entkrampfen die Muskulatur, entlasten und stärken die Gelenke sowie die Wirbelsäule und verbessern die Haltung. Zudem schulen sie die Koordination der Bewegungsabläufe, die Leistung des Gehirns, das Gleichgewicht sowie Atmung und Konzentration. Die Übungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchgeführt werden und sind besonders für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet (z.B. Arthrose, Gelenkprothesen).
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen tragen.

D030235 ***vhs Dreieich***
Heidemarie Philipp
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mi, ab 12.05.2021, 09.00-10.30 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

D030237 ***vhs Dreieich***
Heidemarie Philipp
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mi, ab 12.05.2021, 10.30-12.00 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

D030239 ***vhs Dreieich***
Heidemarie Philipp
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Do, ab 20.05.2021, 09.30-11.00 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

BU
Bildungsurlaub:
Qi Gong - Entspannung, Vitalität und Beweglichkeit
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.
K030241
Elke Kilimann, Heilpraktikerin, Shiatsu und Chinesische Medizin (TCM)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Mo-Fr, 18.10.-22.10.2021, 9.30-16.30 Uhr
€ 228,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Stärkung und Beweglichkeit

Sanftes Ganzkörpertraining - Pilates & Entspannung

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

R030275 ***vhs Rödermark***
Heike Freund
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Fr, ab 23.04.2021, 09.15-10.15 Uhr
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

© Heike Freund

Pilates und Entspannung

Entdecken Sie ein abgerundetes Fitness-Training für Sie und Ihn - ganzheitlich und effektiv. Wir stärken die Rücken- und Rumpfmuskulatur, trainieren Koordination und Gleichgewicht und lernen unseren Körper besser zu verstehen. Verschiedene Atemtechniken, Entspannungs- und Stretchingübungen 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, Pilatesball (wenn vorhanden)

D030181 ***vhs Dreieich***
Heike Freund
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, ab 14.05.2021, 11.00-12.30 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

D030182 ***vhs Dreieich***
Heike Freund
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Fr, ab 23.07.2021, 11.00-12.30 Uhr
€ 32,-, 6 Termine, 12 UE

Rücken-Fit und Face-Lift

- Premiumkurs Kleingruppe

Diese Gymnastik hilft allen, die Probleme mit dem Schultergürtel, Nackenbereich und der Wirbelsäure haben. Für Vermeidung und Vorbeugung solcher Probleme werden spezielle Übungen für die Kräftigung und Entspannung der Rücken-, Schulter,- und Nackenmuskulatur durchgeführt. Das gezielte Gesichtstraining mit anschließender Entspannungsphase rundet die Trainingsstunde ab, stärkt die Gesichtsmuskulatur, pumpt Sauerstoff in die Zellen, stimuliert die Durchblutung und sorgt für allgemeines Wohlbefinden
Bitte bereithalten: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch

D030213 ***vhs Dreieich***
Lilly Trubitzin, Qualifizierte Gruppentrainerin, Pilatestrainerin, Ernährungstrainerin (BSA Akademie)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mo, ab 03.05.2021, 11.15-12.15 Uhr
€ 65,-, 9 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Wirbelsäulengymnastik

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

D030242 ***vhs Dreieich***
Sarah Weigl
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Nebengebäude (ehemals BG) an der Damaschkestraße, Raum 215 (1. OG)
Fr, ab 14.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE
Der Unterricht findet auch an den Brückentagen 14. Mai und 4. Juni 2021 statt.

Wirbelsäulengymnastik

- Premiumkurs Kleingruppe

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.

D030244 ***vhs Dreieich***
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, ab 11.05.2021, 19.30-20.30 Uhr
€ 65,-, 9 Termine, 12 UE, 4-7 TN

D030245 ***vhs Dreieich***
Sylvia Nahrendorf-Nemetz, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, ab 20.07.2021, 19.30-20.30 Uhr
€ 43,-, 6 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Eine Wohltat für Rücken und Nacken

- Premiumkurs Kleingruppe

Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen bis hin zu Bandscheibenvorfällen sind meist das Ergebnis jahrelanger Fehlbelastung. Gewohnheitshaltungen und unphysiologische Bewegungen können jedoch durchbrochen werden durch Bewusstwerdung, Hintergrundwissen, korrekt ausgeführte Übungen und deren Integration in den Alltag. Der gesamte Rücken soll beübt und entspannt werden, der Fokus liegt jedoch auf dem Bereich des Nackens.
Innerhalb des Kurses wechseln Theorie und praktische Übungen einander ab.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Wasser zum Trinken, Buch oder festes kleines Kissen und evtl. einen Pausensnack.

R030252 ***vhs Rödermark***
Angelika Larha Jockwer, Physiotherapeutin, zert. Yogalehrerin (MYI)
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 19.06.2021, 10.30-15.45 Uhr
€ 38,-, 1 Termin, 7 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 bzw. Decke

R030262 ***vhs Rödermark***
Heike Freund
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Mo, ab 19.04.2021, 10.00-11.00 Uhr
€ 43,-, 12 Termine, 16 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 bzw. Decke

R030263 ***vhs Rödermark***
Heike Freund
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Halle
Mo, ab 19.04.2021, 11.15-12.15 Uhr
€ 43,-, 12 Termine, 16 UE

Ganzkörpertraining für Frauen Fit Ü 40

Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Er bietet bei ruhiger Musik ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch-, Beine-, Po- und Rumpfmuskulatur, Faszien und Tiefenmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.
Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Theraband (mind. 2m lang) oder Tube mit Griffen, kleinen Igelball

D030251 ***vhs Dreieich***
Heike Freund
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, ab 12.05.2021, 10.00-11.30 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

D030252 ***vhs Dreieich***
Heike Freund
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Mi, ab 21.07.2021, 10.00-11.30 Uhr
€ 33,-, 6 Termine, 12 UE

Ganzkörpergymnastik Fit Ü65 für Sie & Ihn

Für fitte und fit gebliebene Frauen und Männer ab 65! Ein ganzheitliches Training, um den Rücken stark, beweglich und schmerzfrei zu halten und zu bekommen. Alle Muskeln und Gelenke des Körpers - speziell auch die des Rumpfes - werden angesprochen. Übungen, die Gleichgewicht und Koordination trainieren und die Beweglichkeit verbessern, runden die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Matte, rutschfeste Socken/Turnschuhe, Theraband (mind. 2m lang), kleinen Igelball

D030255 ***vhs Dreieich***
Romy Jäger-Marzoli, zertifizierte Pilates-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Nebengebäude (ehemals BG) an der Damaschkestraße, Raum 215 (1. OG)
Di, ab 11.05.2021, 10.00-11.30 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

D030256 ***vhs Dreieich***
Romy Jäger-Marzoli, zertifizierte Pilates-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Di, ab 20.07.2021, 10.00-11.30 Uhr
€ 32,-, 6 Termine, 12 UE

D030259 ***vhs Dreieich***
Romy Jäger-Marzoli, zertifizierte Pilates-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Nebengebäude (ehemals BG) an der Damaschkestraße, Raum 215 (1. OG)
Di, ab 11.05.2021, 11.30-13.00 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

D030260 ***vhs Dreieich***
Romy Jäger-Marzoli, zertifizierte Pilates-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Di, ab 20.07.2021, 11.30-13.00 Uhr
€ 32,-, 6 Termine, 12 UE

Gut zu Fuß und beweglich in der Hüfte mit der Feldenkrais®-Methode

- Premiumkurs Kleingruppe

Entdecken Sie mit Hilfe von einfachen und mühelosen Bewegungsabläufen das Potential Ihrer Füße und Hüftgelenke und verbessern deren Zusammenspiel mit dem ganzen Körper. Ihre Aufmerksamkeit wird insbesondere auf die Funktionsweise, Stabilität und Beweglichkeit der Füße sowie die Flexibilität und Mobilität der Hüfte gelenkt. Das Seminar richtet sich an alle, die im Alltag dynamischer und leichter stehen, gehen oder überhaupt gut zu Fuß bleiben wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte und ein kleineres Handtuch bereitlegen.

D030222 ***vhs Dreieich***
Helene Kirchhoff, Feldenkrais®-Lehrerin nach den int. anerkannten Richtlinien für Feldenkrais®
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Do, ab 20.05.2021, 18.30-20.00 Uhr
€ 65,-, 6 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Workshop: Feldenkrais® - Die vier Elemente des Seins!

- Premiumkurs Kleingruppe

Schon der Gedanke an eine Bewegung beeinflusst die Bewegung selbst - auch wenn sie nur schwach ist. Immer wenn wir unser Gehirn benutzen, werden vier Komponenten im Gehirn angeregt: die motorische Bewegung, das Denken, das Empfinden und das Fühlen. Unter optimalen Umständen erfahren wir nie nur eine Komponente ohne die drei anderen. Durch Krankheit oder Stress kann unser System durcheinandergeraten. Das Ziel der Feldenkrais®-Methode ist es durch Bewegungserfahrung, ein Optimum der vier Komponenten wieder zu erlangen und zu erleben.
Bitte warme und bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen.

D030224 ***vhs Dreieich***
Beatrix Hermuth, Ergotherapeutin, Feldenkrais®-Pädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 12.06.2021, 13.00-17.00 Uhr
So, 13.06.2021, 11.00-15.30 Uhr
€ 59,-, 2 Termine, 11 UE, 4-7 TN

Fitness und Body Shape

Shaping-Fit

- Premiumkurs Kleingruppe

Intensives Ganzkörpertraining zur Kräftigung von Oberkörper, Rücken, Bauch, Beinen und Gesäß. Als Aufwärmung und zur Konditionssteigerung werden leichte Aerobic-Schritte zusammengefasst. Als Hauptteil werden Kräftigungsübungen im Wechsel dynamisch und langsam durchgeführt. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit entsprechend ihrem Fitnesslevel die Übungen in leichter oder schwerer Variante auszuführen. Eine ausführliche Dehnung rundet die Stunde ab und sorgt für die Entspannung der Muskulatur.
Bitte bereithalten: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch

D030211 ***vhs Dreieich***
Lilly Trubitzin, Qualifizierte Gruppentrainerin, Pilatestrainerin, Ernährungstrainerin (BSA Akademie)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mo, ab 03.05.2021, 10.00-11.00 Uhr
€ 65,-, 9 Termine, 12 UE, 4-7 TN

Kraft der Mitte – Power-Workout für Rücken und Bauch

Das Trend-Workout, in dem Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität gefordert sind. In diesem Kurs arbeiten wir nicht nur an der Stärkung unserer Körpermitte, sondern unserer gesamten Körpermuskulatur, verbessern unsere Atemtechnik. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur erreichen wir eine bessere Körperhaltung und Beweglichkeit. Das Workout macht schön, schlank und geschmeidig, das beste Training für einen straffen Bauch und einen starken Rücken.
Bitte bereithalten: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch

D030217 ***vhs Dreieich***
Lilly Trubitzin, Qualifizierte Gruppentrainerin, Pilatestrainerin, Ernährungstrainerin (BSA Akademie)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Nebengebäude (ehemals BG) an der Damaschkestraße, Raum 215 (1. OG)
Mo, ab 03.05.2021, 19.15-20.15 Uhr
€ 32,-, 9 Termine, 12 UE

Gesichtsgymnastik

- Premiumkurs Kleingruppe

Das gezielte Gesichtstraining stärkt Gesichtsmuskulatur, pumpt Sauerstoff in die Zellen, stimuliert die Durchblutung und feuert den Stoffwechsel an. Das glättet Unebenheiten, wirkt gegen Hautalterung, Faltenbildung, Augenringe und stärkt sogar die Knochen. Das Training unterstützt die Regenerationsfähigkeit und die Bildung von wichtigen Bausteinen wie Kollagen oder Elastin.

D030215 ***vhs Dreieich***
Lilly Trubitzin, Qualifizierte Gruppentrainerin, Pilatestrainerin, Ernährungstrainerin (BSA Akademie)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Nebengebäude (ehemals BG) an der Damaschkestraße, Raum 215 (1. OG)
Mo, ab 03.05.2021, 20.15-21.00 Uhr
€ 49,-, 9 Termine, 9 UE, 4-7 TN

Tanzfitness - Tanz dich fit!

Ein Kurs für alle Altersgruppen. Tanzen ist ein Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur stärkt und die Körperhaltung verbessert. Tanzen fördert das Wohlbefinden und ist der ideale Sport, um sich fit zu halten und dabei Spaß zu haben. Verschiedene Schrittkombinationen, begleitet mit unterschiedlicher Musik, sind leicht zu lernen.

K030201
Vasilica Kerkhoff, Tanzlehrerin
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11, Aula
Di, ab 11.05.2021, 17.45-18.45 Uhr
€ 32,-, 9 Termine, 12 UE

50 Jahre

vhs Volkshochschule Mühlheim

Die Volkshochschule des Kreises Offenbach ist ein wichtiger Bildungsträger in der Region. Wir bedanken uns für die vertrauensvolle und gute Zusammenarbeit in den vielen Jahren. Wir wünschen Ihnen, dass Sie die erfolgreiche Arbeit weiter fortsetzen und alle Herausforderungen auch zukünftig erfolgreich meistern werden.

(v.l.: Das Team der vhs Mühlheim mit dem Leiter Klaus Schäfer, Alexandra Hanke und Robin Kaiser)

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

APOTHEKE ZUM LÖWEN

Der Löwe hat´s. Hier und jetzt!
Oder bequem im Online Shop!
Der Löwe bringt´s!
Frankfurter Straße 35
63065 Offenbach
Montag - Samstag
8:00 - 19:00 Uhr
069-81 36 85
www.shop.apo-zum-loewen.de

Fitness-Wanderung in reizvoller Landschaft der nächsten Umgebung

Diese Frühlingswanderung führt Sie durch die reizvolle Landschaft zwischen Dreieich, Neu-Isenburg und Langen. Sie starten an der vhs Kreis Offenbach in Sprendlingen, wandern über Buchschlag zum Gehspitzweiher und zur alten Kiesgrube, am Hengstbach entlang und über Feld und Wiese zurück zum Ausgangspunkt. Diese Wanderung von ca. 14,5 km dauert ca. 3,5-4 Std. Sie ist ideal für Anfänger und bestens zum Fotografieren geeignet. Für Rückfragen steht Herr Barking unter 0175 4927334 zur Verfügung.
Bitte mitbringen: feste Turn-/Trekkingschuhe, wetterfeste Kleidung, Getränk und kleinen Snack, Wanderstöcke nur nach Bedarf.
K030202
Michael Barking, Fitness-Trainer, Mitglied im Deutschen Alpenverein Frankfurt, Projektleiter (qualif. nach Prince2)
Treffpunkt: HLL Dreieich, Frankfurter Str. 160-166, Eingang Haus 1
Sa, 29.05.2021, 14.00-18.00 Uhr
Bitte parken Sie außerhalb des HLL-Campus, da der Campus ggf. vor 18.00 Uhr geschlossen wird.

Michael Barking, Fitness-Trainer, Projektleiter

Fitness-Wanderung von Dreieich zu Frankfurts schönem Süden

Diese Sommerwanderung führt Sie von der vhs Kreis Offenbach in Sprendlingen zu den schönen Flecken im Frankfurter Süden. Sie wandern an Neu-Isenburg vorbei zum Kesselbruchweiher und weiter zum Jakobiweiher mit optionaler Einkehrmöglichkeit. Der Rückweg durch den Wald des Heegwaldparks bringt Sie zurück zum Ausgangspunkt. Diese Wanderung von ca. 14 km dauert ca. 3,5-4 Std. Sie ist ideal für Anfänger und bestens zum Fotografieren geeignet. Für Rückfragen steht Herr Barking unter 0175 4927334 zur Verfügung.
Bitte mitbringen: feste Turn-/Trekkingschuhe, wetterfeste Kleidung, Getränk und kleinen Snack, Wanderstöcke nur nach Bedarf.
K030204
Michael Barking, Fitness-Trainer, Mitglied im Deutschen Alpenverein Frankfurt, Projektleiter (qualif. nach Prince2)
Treffpunkt: HLL Dreieich, Frankfurter Str. 160-166, Eingang Haus 1
Sa, 12.06.2021, 14.00-18.00 Uhr
€ 14,-, 1 Termin, 5 UE
Bitte parken Sie außerhalb des HLL-Campus, da der Campus ggf. vor 18.00 Uhr geschlossen wird.

Summer in the City: Fitness-Wanderung entlang des Frankfurter Mainufers

Genießen Sie herrliche Aussichten auf Frankfurt und erleben Sie das sommerliche Flair am Frankfurter Mainufer. Sie starten am Frankfurter Südbahnhof und wandern auf der Sachsenhäuser Seite Richtung Osten über die Gerbermühle bis zur Kaiserleibrücke. Auf der City-Seite des Mainufers wandern Sie vorbei an der Europ. Zentralbank in Richtung Skyline/Stadtmitte zur Westhafenbrücke und zurück zum Ausgangspunkt. Diese Wanderung von ca. 14 km dauert ca. 3,5-4 Std. Sie ist ideal für Anfänger und bestens zum Fotografieren und zum Betrachten der Stadt per Fernglas geeignet. Für Rückfragen steht Herr Barking unter 0175 4927334 zur Verfügung.
Bitte mitbringen: feste Turn-/Trekkingschuhe, wetterfeste Kleidung, Getränk und kleinen Snack, Wanderstöcke nur nach Bedarf.
K030206
Michael Barking, Fitness-Trainer, Mitglied im Deutschen Alpenverein Frankfurt, Projektleiter (qualif. nach Prince2)
Treffpunkt: Frankfurt Südbahnhof, Ausgang Diesterwegplatz
Sa, 26.06.2021, 14.00-18.00 Uhr
€ 14,-, 1 Termin, 5 UE

Fitness-Bergwanderung im schönen Taunus

Diese Bergwanderung führt Sie durch den landschaftlich reizvollen Taunus über den Fuchstanz zum großen Feldberg mit seiner tollen Aussicht. Zudem erlernen Sie die Grundlagen des Bergwanderns und des Verhaltens in Notsituationen. Diese Wanderung von pro Strecke ca. 8 km dauert insgesamt ca. 4,5-5 Std. Sie ist ideal für Anfänger und bestens zum Fotografieren geeignet. Der Treffpunkt liegt an der Endstation der U-Bahn-Station Oberursel-Hohe Mark (U3). Bei Bedarf kann der Rückweg vom Feldberg dorthin mit dem Bus zurückgelegt werden. Für Rückfragen steht Herr Barking unter 0175 4927334 zur Verfügung.
Bitte mitbringen: feste Turn-/Trekkingschuhe, wetterfeste Kleidung, Getränk und kleinen Snack, Wanderstöcke nur nach Bedarf.
K030208
Michael Barking, Fitness-Trainer, Mitglied im Deutschen Alpenverein Frankfurt, Projektleiter (qualif. nach Prince2)
Treffpunkt: Taunus-Informationszentrum, Oberursel Hohe-Mark
Sa, 18.09.2021, 14.00-18.30 Uhr
€ 16,-, 1 Termin, 6 UE

Martina Schultze, Verwaltungsmitarbeiterin

50 Jahre

vhs Volkshochschule Seligenstadt

Die allerherzlichsten Glückwünsche zu 50 Jahre lebensbegleitendes Lernen. Wir danken herzlich für Ihre inspirative und kreative Zusammenarbeit, Unterstützung und den Zusammenhalt aller Vhs im Kreis. Die Vhs Seligenstadt wünscht der Vhs Kreis Offenbach, dass sie weiterhin so jung, vielseitig und bunt wie das Leben bleibt.

Petra Welzbacher, *Geschäftsführung*

Hula-Hoop für Anfänger/innen

Sie suchen ein kreatives Work-out, das Fitness und Bewegung zu Musik verbindet? Spaß soll es auch machen? Dann sind Sie hier richtig. Mit Freude an Bewegung werden wir die Grundlagen des Hula-Hooping und verschiedene Kombinationen nach Ihrem Interesse lernen. Es werden grundsätzlich keine tänzerischen oder sonstigen Vorkenntnisse benötigt. Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden. Weitere Informationen unter www.lucifers-match.de.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser
R030285 ***vhs Rödermark***
Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin und zertifizierte Hoop-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, 21.04.2021 und 28.04.2021,
20.00-21.30 Uhr
€ 11,-, 2 Termine, 4 UE

Hula-Hoop: für alle Level

Sie haben schon mal gehoopt und haben Lust, mehr zu lernen? Oder Sie sind totaler Neuling und wollen loslegen? Dieser Kurs ist für alle Schwierigkeitsstufen und Übungswünsche geeignet. Sie möchten am Bauch hoopen? Oder doch lieber mit zwei Reifen? Wie wäre es mit einem Zirkustrick? Oder lieber ganz ohne Tanz - nur zur Fitness? Alles ist möglich! Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser
R030286 ***vhs Rödermark***
Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin und zertifizierte Hoop-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, ab 05.05.2021, 20.00-21.30 Uhr
€ 16,-, 3 Termine, 6 UE

Hula-Hoop: Flow und Choreo

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie waren bereits in fortgeschrittenen Hoop-Kursen und wollen noch mehr lernen? Ganz nach ihren Wünschen werden neue Tricks und Übergänge gelernt und zu fließenden, abwechslungsreichen Sequenzen verbunden. Come and find your flow!
R030287 ***vhs Rödermark***
Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin und zertifizierte Hoop-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, 02.06. und 09.06.2021,
20.00-21.30 Uhr
€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

Hula-Hoop: „Hoop tech" für Fortgeschrittene

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kurs werden wir nicht nur ganz nebenbei unsere Koordination, Kraft und Ausdauer trainieren, sondern auch unser Gehirn! Die neuesten state-of-the-art-Tricks werden hier entschlüsselt, eigene Ideen entwickelt und neue Inspirationen getankt. Nur für Fortgeschrittene empfohlen.
R030288 ***vhs Rödermark***
Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin und zertifizierte Hoop-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, 16.06.2021 und 23.06.2021,
20.00-21.30 Uhr
€ 22,-, 2 Termine, 4 UE, 4-7 TN

Hula-Hoop Doubles für Fortgeschrittene

- Premiumkurs Kleingruppe

Zwei Hula Hoops stehen hier im Vordergrund. Onbody oder offbody oder eine Kombination von beidem - alles ist möglich! Nur für Fortgeschrittene empfohlen!
R030289 ***vhs Rödermark***
Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin und zertifizierte Hoop-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, 30.06.2021, 20.00-21.30 Uhr
€ 11,-, 1 Termin, 2 UE, 4-7 TN

Hula-Hoop für alle!

Hula Hoop für alle! Dieser Kurs ist für alle Schwierigkeitsstufen und Übungswünsche geeignet. Sie möchten am Bauch hoopen? Oder doch lieber mit zwei Reifen? Wie wäre es mit einem Zirkustrick? Oder lieber ganz ohne Tanz - nur zur Fitness? Alles ist möglich! Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser
R030290 ***vhs Rödermark***
Lisa Schaffner, Feuerkünstlerin und zertifizierte Hoop-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), Sporthalle, Kapellenstraße 14, Foyer
Mi, 07.07. und 14.07.2021,
20.00-21.30 Uhr
€ 11,-, 2 Termine, 4 UE

Was mich mit der vhs innerlich verbindet, hat wohl mit ihrer Herkunft zu tun. Sie ist ein Wunschkind des demokratischen Aufbruchs, wie er sich etwa 1919 zeigte und wie ich ihn nach dem letzten Krieg selber erlebte. Daher die niedrige Schwelle und die Weite ihres Angebots. Aber das Beste ist doch der gute Geist.

Dietrich Herrmann-Kapellen

Information und Prävention

Vortrag: Gibt es Schutz vorm Herzinfarkt?

Der Mensch ist so gesund wie seine Gefäße, sagt man mit gutem Grund. Aber dem steht heute viel im Wege, weswegen wir neben der Infarktgefährdung mit Belastungen durch Schlaganfälle oder Diabetes zu tun haben. In diesem Vortrag werden wir mit Bildern und Beispielen der Frage nachgehen, welche Erkenntnisse unabhängige Studien zur Vorbeugung bieten. Dabei zeigt sich: wir können mit einfachen Mitteln viel für die Gesundheit unserer Blutgefäße tun.

D030312 ***vhs Dreieich***
Dietrich Herrmann-Kapellen,
Gesprächstherapeut, Gesundheitsberater und Buchautor
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Do, 27.05.2021, 19.30-21.30 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich.

Klassische Homöopathie für Tiere – kompakt

Im Laufe des Kurses wollen wir die Grundprinzipien der Homöopathie und ihre Anwendung beim Tier besprechen. Fallaufnahme, Finden des richtigen Mittels, Potenzwahl und Behandlungsverlauf werden an Fällen aus der Praxis veranschaulicht. Wir besprechen Möglichkeiten und Grenzen dieser Therapiemethode und stellen wichtige Mittel für die Notfallversorgung vor. Die Zusammenstellung einer entsprechenden Apotheke rundet das Ganze ab. Natürlich bleibt genug Zeit, um Ihre persönlichen Fragen zu klären.

Vortrag: Immunsystem - für die Zukunft richtig stärken

Wie wichtig ein funktionierendes Immunsystem für unsere Gesundheit ist, hat uns die letzte Zeit gezeigt. Auch ein starkes Immunsystem verhindert keine Infektion, aber es lässt uns besser mit Krankheiten fertig werden und schneller wieder zu Kräften kommen. Der Vortrag behandelt die Bedeutung des Immunsystems im Allgemeinen und welche Organe bzw. Strukturen unseres Körpers dazu gehören. Er beschreibt seinen Aufbau und die vielfältigen Verbindungen, er weist auf Defizite hin und erläutert typische Krankheitsbilder. Im Anschluss werden Therapieansätze und Prophylaxe-Maßnahmen aufgezeigt und was Sie selbst für sich und Ihr Immunsystem tun können.

R030320 ***vhs Rödermark***
Silvie Biewald, staatlich geprüfte Heilpraktikerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, 16.06.2021, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -, 1 Termin, 3 UE
(tel.) Anmeldung erforderlich

Vortrag: SARS-CoV-2, unser Immunsystem und die Impfstoffentwicklung

Das Immunsystem ist der zentrale Abwehrmechanismus unseres Körpers gegen Infektionskrankheiten. Impfungen trainieren das Immunsystem in der Erkennung und Bekämpfung von Krankheitserregern. In dieser Veranstaltung wird erläutert, wie unser Immunsystem auf eine Infektion mit SARS-CoV-2 reagiert. Grundlegende Ziele und praktische Aspekte der Impfstoffentwicklung gegen SARS-CoV-2 werden besprochen und die Besonderheiten der zugelassenen SARS-CoV-2-Impfstoffe beleuchtet.

D030314 ***vhs Dreieich***
Prof. Dr. Andreas Krueger, Prof. für Molekulare Immunologie, Goethe Universität Frankfurt am Main
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Do, 17.06.2021, 19.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erforderlich
Je nach Corona-Situation findet der Vortrag in Präsenz oder online statt. Die angemeldeten Personen werden frühestmöglich informiert.

Podiumsdiskussion: Organspende - eine Frage von Leben und Tod, Körper und Seele

Das Thema Organspende berührt. Es berührt das Bewusstsein, dass das Leben - so wie wir es kennen - endlich ist. Es berührt die Angst, was nach dem Tod mit Körper, Geist und Seele passiert. Es berührt das Mitgefühl mit Betroffenen, die auf ein Organ warten, um leben zu können. Es berührt die Unsicherheit, ob nach einigen Skandalen alles mit rechten Dingen zugeht.
Über das Thema Organspende zu reden, führt zu Fragen, auf die es keine leichten und eindeutigen Antworten gibt. Wir möchten aus unterschiedlichen Perspektiven informieren und diskutieren - kontrovers und respektvoll.

D030315 ***vhs Dreieich***
Dr. Thomas Stiegler, Facharzt für Innere Medizin/Nephrologie/Hypertensiologie und Transplantationsbeauftragter Sana Klinikum Offenbach GmbH
Anna Maria Walter, Selbsthilfegruppe der Dialyse- und Nierenpatienten Stadt und Kreis Offenbach
Bernd Krammig, Heilpraktiker für Naturheilverfahren und Physiotherapeut, Hainburg
Jutta Reimers-Gruhn, Pfarrerin und Klinikseelsorgerin am Nord-West-Krankenhaus Frankfurt
Ursula Rüssmann, Redakteurin Politik-Ressort Frankfurter Rundschau
Moderation: ***Andrea Thoma,*** Journalistin, Moderatorin und Fernsehproduzentin mit dem Schwerpunkt ganzheitliche Gesundheit, Hainburg
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Mi, 14.07.2021, 19.00-21.30 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erforderlich

2020 – *Die Corona-Pandemie verschont die Volkshochschulen im Kreis Offenbach nicht. Mit dem 16.03. beginnend werden die Volkshochschulen von heute auf morgen geschlossen. Im Mai erlaubt das Land Hessen dann wieder die langsame Öffnung unter Einschränkungen. Je nach der Lage vor Ort können die Volkshochschulen wieder in Präsenz arbeiten, auch wenn es immer wieder zu (Teil)Schließungen im Laufe des Jahres und besonders im Rahmen des 2. Lockdowns ab Anfang November kommt. Die vhs Kreis Offenbach nutzt ab April die vom Deutschen Volkshochschulverband entwickelte vhs.cloud zur Gestaltung und Umsetzung digitaler Lernformen und bringt einige Dutzend Kurse erfolgreich in ein virtuelles Klassenzimmer. Zukünftig sollen digitale Angebote neben den Angeboten in Präsenz das Portfolio der vhs ergänzen.*

Das große 60-Tage-Schlank-Programm - Abnehmen mit Hypnose

Sie fühlen sich einfach nicht mehr wohl mit Ihrer Figur! Und die Corona-Zeit tut ihres dazu. Das muss nicht sein: In einer Tiefenhypnose wird Ihr Unbewusstes auf Ihr Schlank-Programm eingestimmt: Ihre Fettverbrennung optimiert sich, sich bewegen macht Ihnen immer mehr Freude und eine zu Ihnen passende Ernährung ist Ihnen wichtig. Sie können spürbar mehr Willensstärke erleben und sich schneller satt fühlen. Das tägliche Üben mit den Seminar-CDs hilft dabei, die Veränderung dauerhaft in Ihr Leben zu integrieren. Vier Treffen zum Austausch, Erweitern und Vertiefen der Hypnose.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Essen/Trinken nach Ihrem Bedarf.

D030313 ***vhs Dreieich***
Peter Urbassek, Hypnose- und NLP-Master
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Di, 11.05.2021, 09.30-16.00 Uhr
sowie ***Di, 18.05., 25.05., 01.06. und 06.07.2021,*** 09.30-11.30 Uhr
€ 49,- (sowie € 10,- für Übungs-CD und Skript bitte bar an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 18 UE
Hypnosekurse eignen sich nicht bei psychischen Erkrankungen, schweren Herz-/Kreislauferkrankungen sowie Thrombose und Epilepsie.

Peter Urbassek, Hypnose- und NLP-Master

Endlich rauchfrei - mit Hypnose

Rauchen ist ein leidiges Problem für Sie. Vielleicht stört es auch das Zusammenleben mit Ihren Mitmenschen und Ihren Arzt. Dann hören Sie auf damit - mit Unterstützung des Hypnosecoaching-Programms: Durch den speziellen Aufbau des Programms in zwei Teile wird die Hypnose vorab individuell auf Sie abgestimmt. Das erhöht die Erfolgsrate. Darauf erfolgt die Hypnose: Sie kann die Rauchentwöhnung ohne Nikotinpflaster, ohne Nikotinentzug, ohne Gewichtszunahme oder sonstige Entzugserscheinungen ermöglichen. Beim Nachtreffen verstärken wir die Hypnose noch einmal.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Essen/Trinken nach Ihrem Bedarf.

D030317 ***vhs Dreieich***
Peter Urbassek, Hypnose- und NLP-Master
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
So, 13.06.2021, 10.00-17.00 Uhr
Di, 22.06.2021, 18.30-20.30 Uhr
€ 30,- (sowie € 5,- für das Skript bitte bar an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 11 UE
Hypnosekurse eignen sich nicht bei psychischen Erkrankungen, schweren Herz-/Kreislauferkrankungen sowie Thrombose und Epilepsie.

Einfache Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

- Premiumkurs Kleingruppe

Menschen in reiferem Alter sind oft unsicher und wissen sich in Gefahrensituationen nicht zu wehren. Das muss nicht sein. Ihr Kursleiter - ein Kriminalbeamter im Ruhestand - zeigt Ihnen, wie Sie sich mit psychologischen Tricks und einfachsten Techniken erfolgreich zur Wehr setzen. Alter und Fitness spielen dabei keine Rolle. Noch besser: erfahren Sie in diesem Kurs, wie es gar nicht erst zu einer Auseinandersetzung kommt.

D030318 ***vhs Dreieich***
Ralf Weisbecker, Kriminalbeamter i. R. und Kampfkunstausbilder
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, 16.06.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 22,-, 1 Termin, 4 UE, 4-7 TN

Dr. Anja Kruse, Lehrerin für Biologie und Chemie

Naturkosmetik zum Selbermachen in Theorie und Praxis

Wie kann man mit einfachen Küchenutensilien individuelle Naturkosmetik aus hochwertigen Inhaltsstoffen in BIO-Nahrungsmittelqualität selbst herstellen? In diesem Workshop stellen Sie gesunde und nachhaltige Naturkosmetika wie Zahnpasta, Deo, Cremes, Duschbalsam sowie Peelings selbst her und passen diese z.B. durch die Wahl des ätherischen Öls an Ihren individuellen Hauttyp an. Zudem lernen Sie Theorie über die Biologie der Haut, hygienische Arbeitsweise und die Bewertung gesunder und gesundheitsgefährdender Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten.
In der Umlage von € 35,- pro Person sind alle Kosten für Materialien und Behältnisse enthalten.
Bitte bringen Sie diese in bar mit und zahlen sie vor Ort an die Kursleitung.

D030400 ***vhs Dreieich***
Dr. Anja Kruse, Lehrerin für Biologie und Chemie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Sa, 08.05.2021, 09.00-16.00 Uhr
€ 22,- (sowie € 35,- für Materialien und Behältnisse, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE

Ernährung und Genuss

Leckereien aus dem Süden: Traditionelle spanische und portugiesische Küche

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie lieben den Süden, das Meer, die Musik und vor allem die spanische oder portugiesische Küche? Dann sind Sie hier in diesem traditionellen Kochkurs genau richtig. Die spanisch und portugiesische Küche zeichnet sich durch eine Vielzahl von regionalen Gerichten und Besonderheiten aus. Gemeinsam kochen wir typische Speisen und lassen sie uns wortwörtlich „auf dem Gaumen zergehen".
Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, sowie Topflappen, 3-5 kleine Flaschen sowie 6-8 verschließbare Behälter für Reste. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. € 15,- ist vor Ort in bar an die Kursleitung zu zahlen.

D030508 ***vhs Dreieich***
Stephanie Fritz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Do, 29.04.2021, 17.45-21.30 Uhr
€ 27,- (sowie € 15,- für Lebensmittel, bitte direkt bar vor Ort an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-6 TN
Je nach Corona-Situation kann der Kurs online durchgeführt werden. Die Teilnehmenden werden frühzeitig informiert.

vhs – weil's Spaß macht !

Veganer Frühling

- Premiumkurs Kleingruppe

Viel zu wenig reflektieren wir die Fleischindustrie und ihre Auswirkungen auf uns und unsere Umwelt. Sie möchten Ihre innere Einstellung verändern; neue Kost ausprobieren, dann sind Sie in diesem veganen Kochkurs genau richtig. Schulen Sie Ihren Geschmacksgaumen neu, mit vielen leckeren veganen Geschmackserlebnissen!
Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, 6-8 verschließbare Behälter für Reste. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. € 16,- ist vor Ort in bar an die Kursleitung zu zahlen.

D030510 ***vhs Dreieich***
Stephanie Fritz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Do, 20.05.2021, 17.45-21.30 Uhr
€ 27,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte direkt bar vor Ort an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-6 TN
Je nach Corona-Situation kann der Kurs online durchgeführt werden. Die Teilnehmenden werden frühzeitig informiert.

50 Jahre

Kochen ist meine Leidenschaft! Aber erst die Einstimmung auf ein bestimmtes Thema, die Kreation passender Rezepte und die Umsetzung im Kochkurs, das gemeinsame Kochen mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern und die Übertragung meiner Begeisterung für Zutaten, Gewürze und Kräuter ist für mich die Erfüllung meiner Tätigkeit als Kursleiterin. Wenn alle gemeinsam am gedeckten Tisch die frisch zubereiteten und ansprechend präsentierten Gerichte probieren und genießen, erfüllt mich das mit Stolz und Freude! Wenn dann das eine oder andere Gericht noch Einzug in die Familienküche daheim findet und neue Teilnehmer/innen gerne wiederkommen, macht das mein Konzept für mich perfekt!"

Gabriele Andresen

Französische Küche: Kultivierte Kochkunst raffiniert einfach

- Premiumkurs Kleingruppe

Die Französische Küche gilt als Symbol für kultivierte Kochkunst. Traditionelle Gerichte einfach zubereitet, mit dem gewissen Etwas und französischem Flair... Freuen Sie sich auf Krabbencocktail - „Cocktail de crevette". Gebackene Leber mit Zwiebeln an Spinat-Kroketten und „Ratatouille" zu „Tarte aux fromage" werden Sie begeistern! Bei Birnenkuchen mit Lavendel beschließen wir den Abend...
Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, 6-8 fest verschließbare Behälter für Kostproben. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. € 14,- ist vor Ort in bar an die Kursleitung zu zahlen.

D030512 ***vhs Dreieich***
Gabriele Andresen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Do, 17.06.2021, 17.30-21.15 Uhr
€ 27,- (sowie € 14,- für Lebensmittel, bitte direkt bar vor Ort an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-6 TN

Regina Schwab, Verwaltungsmitarbeiterin

Der Sommer im Glas

- Premiumkurs Kleingruppe

Vermutlich gibt es nichts Schöneres als am Morgen ein Brötchen mit Butter und fruchtiger Marmelade zu essen... Wenn Sie dem zustimmen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Denn hier werden wir kreative und ausgefallene neue Marmeladenrezepte mit vielfältigen Obst- und Gemüsesorten ausprobieren. Lassen Sie sich neu inspirieren und entdecken Sie vielleicht sogar Ihre alte Marmelade in einem neuen Stil oder sogar eine neue Lieblingsmarmelade. Übrigens eignen sich selbst gemachte Marmeladen auch wunderbar zum Verschenken.
Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, mind. 15 kleine Marmeladengläschen. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. € 16,- ist vor Ort in bar an die Kursleitung zu zahlen.

D030514 ***vhs Dreieich***
Stephanie Fritz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Do, 01.07.2021, 17.45-21.30 Uhr
€ 27,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte direkt bar vor Ort an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 5 UE, 4-6 TN
Je nach Corona-Situation kann der Kurs online durchgeführt werden. Die Teilnehmenden werden frühzeitig informiert.

50 Jahre vhs Kreis Offenbach

Wir bieten Kurse für viele Interessen an.

Wir unterstützen alle Menschen und tun damit etwas für Chancengleichheit & Bildungsgerechtigkeit

Wir sind dort, wo die Menschen sind, und sind im ganzen Kreis gut vernetzt.

Die örtlichen vhs arbeiten gut zusammen.

Bei uns können Menschen in jedem Alter lernen – ohne Leistungsdruck und in einer netten Gruppe.

Wir helfen Menschen, ihr Leben eigenverantwortlich und selbstbewusst zu gestalten. Dabei sind für uns alle Bildungsziele gleich wichtig: beruflich verwertbare genauso wie persönliche.

Wiebke Wetzel

Deutsch

Schreiben in Beruf und Alltag Ein Übungsprogramm für deutschsprachige Erwachsene

Kennen Sie das? Sie müssen für die Schule eine Entschuldigung für Ihr Kind schreiben. Sie möchten der Nachbarin eine Notiz hinterlassen. Sie müssen für einen Kollegen eine kurze Mitteilung schreiben.
Wenn Ihnen das Schreiben in diesen Situationen schwerfällt, haben wir den richtigen Kurs für Sie! Bei uns können Sie Schreiben und Lesen üben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt sicherer im Umgang mit Schriftlichem werden und so im Beruf besser bestehen können.

D070101 vhs Dreieich
Brigitte Klötzing

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166
Termin nach Vereinbarung
Haben Sie Fragen zum Kurs? Bitte lassen Sie sich beraten (Frau Klötzing 06103 3131-1338). Jedes Gespräch wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

---

50 Jahre

2012 – *Erstmals stellt die vhs Kreis Offenbach ein Semester unter ein Thema: „Schrift - Zeichen und Wunder". Wie der Titel schon andeutet, wird dabei das Thema Schrift aus den unterschiedlichsten Aspekten und den verschiedensten Fachrichtungen betrachtet. Seitdem stellt die vhs Kreis Offenbach immer mal wieder ihre Veranstaltungen in den Fokus speziell ausgewählter Themen.*

50 Jahre

2015 – *Mitte des Jahres nehmen die Flüchtlingsströme nach Deutschland (und damit auch in den Kreis Offenbach) so stark zu, dass auf verschiedenen Ebenen Maßnahmen etabliert werden, den geflüchteten Menschen zu helfen. Dazu gehört auch ein sehr unkompliziert aufgelegtes Sprachprogramm der Bundesagentur für Arbeit. Unter der Koordination der vhs Kreis Offenbach gelingt es in einer bisher beispiellosen Aktion, dass von allen örtlichen Volkshochschulen und der vhs Kreis Offenbach innerhalb weniger Wochen bis zum Jahresende Kurse für Flüchtlinge aufgelegt werden. Insgesamt finden 17 Veranstaltungen statt (in jedem Ort im Kreis mindestens eine), an denen zusammen mehr als 300 Menschen teilnehmen.*

Deutsch als Fremdsprache

Fachbereichsleitung:

Annette Decker
Tel.: 06103 3131-1336
E-Mail: a.decker@kreis-offenbach.de

Dr. Christian Gabriel-Junk
Tel.: 06103 3131-1337
E-Mail:
c.gabriel-junk@kreis-offenbach.de

Fachbereichsassistenz:

Brigitte Klötzing
Tel.: 06103 3131-1338
E-Mail: b.kloetzing@kreis-offenbach.de

• 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
(Mo.-Fr. 08.30-11.45 Uhr/12.30 Uhr bzw. Sa. 09.00-12.15 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, einem permanenten Aufenthaltstitel und ohne ausreichende Deutschkenntnisse können diese Fördermöglichkeit beantragen oder werden gegebenenfalls von Amts wegen berechtigt bzw. verpflichtet. Asylsuchende sind darüber hinaus unter bestimmten Voraussetzungen ebenfalls zugelassen. In Integrationskursen beträgt die Gebühr für berechtigte Teilnehmende (ohne Kostenbefreiungsbewilligung) € 2,20 pro Unterrichtsstunde.

Integrationskurse mit Alphabetisierung

vormittags und nachmittags

Integrationskurse (A1, A2, B1, Wiederholerkurse, Orientierungskurse)

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 Bedingungen auch das BAMF. Teilnahmevoraussetzung ist der abgeschlossene Integrationskurs.

Berufsbezogene Deutschkurse (B1, B2)

vormittags und nachmittags

Mittelstufe (B1+, B2, C1)

vormittags und abends

Bitte erkundigen Sie sich gerne bei uns nach folgenden besonderen Angeboten im Bereich Deutsch als Fremdsprache:
- Prüfungstraining DTZ, ZD, telc B2 und C1
- Fertigkeitentraining kompakt (Schreiben, Sprechen, Lesen, Grammatik, Phonetik, Rechtschreibung etc.)

• Unterrichtsorte

Die meisten Kurse finden in Dreieich (Sprendlingen) und in Rödermark statt:

Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)
Frankfurter Str. 160-166
63303 Dreieich

vhs Rödermark
Dieburger Straße 9-11
63322 Rödermark
und andere in Rödermark

Weiterer Kursort: Dietzenbach

• Deutsch lernen mit digitalen Medien

Im Selbstlernzentrum im HLL (Raum 2.102) stehen Ihnen verschiedene neuere Sprachlernprogramme kostenlos zur Verfügung. Sie können hier zusätzlich und ergänzend zum Unterricht Ihre Sprachkenntnisse (Niveaustufen A1-C2) verbessern. Beispielsweise können Sie gezielt Ihre Aussprache trainieren oder Ihren Wortschatz erweitern. Dafür sollte ein Grundlagenwortschatz auf Niveau A1 vorhanden sein. Sie lernen an 42 modernen PC-Arbeitsplätzen.
Gern helfen wir Ihnen bei der Anwendung, vorzugsweise nachmittags ab 14.00 Uhr.
Ihr Ansprechpartner ist Mathias Hein, Tel.: 06103 3131-2104.

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 gerne: 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

Termine für den Einbürgerungstest

Anmeldung bis:	Prüfung am:
02.06.2021	07.07.2021
28.07.2021	02.09.2021
22.09.2021	28.10.2021
03.11.2021	09.12.2021

Sprachprüfungen

Über unsere Prüfungen im Bereich Deutsch als Fremdsprache (Deutschtest für Zuwanderer A2/B1, telc B1/B2/C1) informieren wir Sie gerne auf Anfrage.

50 Jahre

Mein schönster Volkshochschulmoment ist zwischen dem A1- und dem A2-Deutschkurs gewesen. Wir waren eine Teilnehmergruppe mit starkem Zusammenhalt in diesen zwei Semestern, äußerst motiviert und, ich würde sagen, wirklich glücklich. Die Lehrer waren sehr gut und konnten uns die deutsche Sprache gut vermitteln, dank ihnen kam uns diese Sprache fast einfach vor. Ich erinnere mich an die Gefühle, die ich damals hatte. Es war schön, „lebendiger Teil" von etwas gewesen zu sein.

***Kendra Crai,** im Februar 2021*

Fremdsprachen

Fachbereichsleitung: Annette Decker
Tel.: 06103 3131-1336
E-Mail: a.decker@kreis-offenbach.de

Leiter der vhs Rödermark ist
Frank Dörner, Tel.: 06103 3131-1332
E-Mail: f.doerner@kreis-offenbach.de

Arabisch

Arabisch A1 - Einstiegskurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

- Premiumkurs 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 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.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040102 ***vhs Dreieich***
Taufiek Ghalayini
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.213
Mi, ab 21.04.2021, 18.40-20.10 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

K040101
Taufiek Ghalayini
vhs.cloud
Do, ab 22.04.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN
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.

Arabisch A1.1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie sind bereits mit dem arabischen Alphabet vertraut und in der Lage, sich vorzustellen und einige einfache Sätze zu bilden.

D040104 ***vhs Dreieich***
Taufiek Ghalayini
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.213
Mi, ab 21.04.2021, 17.00-18.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K040103
Taufiek Ghalayini
vhs.cloud
Do, ab 22.04.2021, 19.40-21.10 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN
Verwendetes Lehrwerk: ‚Tamhidi-0, Einführung-0', ab Lekt. 8 (Ghalayini Verlag)
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.

Online-Kurs: Arabisch A1.2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie sind gut mit dem arabischen Alphabet vertraut und in der Lage, sich vorzustellen und Sätze zu bilden. Sie können dies sowohl mündlich als auch schriftlich.
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.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K040105
Taufiek Ghalayini
vhs.cloud
Mo, ab 19.04.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Taufiek Ghalayini, Kursleiter Arabisch

Online-Kurs: Arabisch A2 für Lernende mit Basiskenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben Basiskenntnisse des Arabischen, mündlich sowie schriftlich, und erweitern diese bei Herrn Ghalayini auf allen Ebenen, um sich im sprachlichen Alltag zurechtfinden zu können.
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.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K040106
Taufiek Ghalayini
vhs.cloud
Di, ab 20.04.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

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

Sprachen lernen in Europa

Vhs-Lernstufen nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen": (von unten nach oben zu lesen)

Lernstufe C2
Am Ende dieser Stufe können Sie
gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Lernstufe C1
Am Ende dieser Stufe können Sie
längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

Lernstufe B2
Am Ende dieser Stufe können Sie
längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Lernstufe B1
Am Ende dieser Stufe können Sie
die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z. B. Familie, Hobbys und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

Lernstufe A2
Am Ende dieser Stufe können Sie
Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Lernstufe A1
Am Ende dieser Stufe können Sie
vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Arabisch A2.1 für Lernende mit guten Basiskenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie verfügen über gute Basiskenntnisse des Arabischen, mündlich sowie schriftlich. können zirka 250 Wörter aktiv verwenden und erweitern Ihr Wissen bei Herrn Ghalayini auf allen Ebenen, um sich im sprachlichen Alltag immer besser zurechtfinden zu können. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040107 ***vhs Dreieich***
Taufiek Ghalayini
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.213
Mi, ab 21.04.2021, 20.20-21.50 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Online-Kurs: Arabisch A2.2 für Lernende mit sehr guten Basiskenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Anhand von Texten und Arbeitsblättern, die Herr Ghalayini individuell mit Ihnen als Kleingruppe nach Interesse aussucht und erstellt, bauen Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Kenntnisse des Arabischen aus.
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.

K040108
Taufiek Ghalayini
vhs.cloud
Mo, ab 19.04.2021, 19.40-21.10 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Chinesisch

Chinesisch A1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Im Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihr Repertoire an Schriftzeichen. Zudem vertiefen Sie Ihre Satzbau- und Grammatikkenntnisse anhand von interessanten Alltagsthemen.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Unvergessliches Chinesisch Stufe B' (Hefei Huang Verlag)

D040202 ***vhs Dreieich***
Sisouphan Thao-Tsang
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Mo, ab 07.06.2021, 17.00-18.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Chinesisch A2

- Premiumkurs 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.
Verwendetes Lehrwerk: ‚China entdecken, Lehrbuch 3' (Chinabooks E. Wolf)

D040207 ***vhs Dreieich***
Sisouphan Thao-Tsang
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Di, ab 08.06.2021, 17.30-19.00 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Chinesisch A1.2 am Vormittag

- Premiumkurs Kleingruppe

Im Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihr Repertoire an Schriftzeichen. Zudem vertiefen Sie Ihre Satzbau- und Grammatikkenntnisse anhand von interessanten Alltagsthemen.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Tofu ist mein Leben' (Schmetterling Verlag)

R040204 ***vhs Rödermark***
Sisouphan Thao-Tsang
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Do, ab 10.06.2021, 09.30-11.00 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Englisch

Englisch-Einstufung für alle Niveaustufen

An diesem Vormittag können Sie in aller Ruhe Ihre Englischkenntnisse mit einer erfahrenen Englischlehrerin überprüfen, kommen miteinander ins Gespräch und finden für sich den richtigen Kurs aus dem Angebot der Volkshochschule.

R040630 ***vhs Rödermark***
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 24.04.2021, 10.00-12.15 Uhr
- gebührenfrei -
Anmeldung erforderlich!

Englisch A1.1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie lernen, einfache Situationen im Alltag und Beruf auf Englisch zu meistern.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040602 ***vhs Dreieich***
Blanca Wolgast
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Di, ab 20.04.2021, 17.30-19.00 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Bildungsurlaub: Englisch A1 für den Beruf - Fokus USA

BU

- Premiumkurs 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 und erfahren außerdem viel über die amerikanische Lebens- und Arbeitswelt.

K040604
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 26.04.-30.04.2021,
08.00-14.30 Uhr
€ 280,- (sowie eine Umlage in Höhe von € 5,- für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Englisch A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Vorkenntnisse erweitern möchten und Freude am Lernen mitbringen.
Verwendetes Lehrwerk: Network Now A1 English, Klett-Verlag

R040632 ***vhs Rödermark***
Sandra C. Faul
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Do, ab 29.04.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 49,-, 9 Termine, 18 UE

C. Christoffel Klopper, Kursleiter Englisch

Englisch A1 für Anfänger/innen

- Premiumkurs Kleingruppe

Haben Sie Lust, endlich Englisch richtig und von Anfang an zu lernen? Wollen Sie mit Freude und Leichtigkeit in einer Kleingruppe einen Einstieg finden? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040603 ***vhs Dreieich***
Coenraad Christoffel Klopper,
CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Do, ab 20.05.2021, 19.00-20.30 Uhr
€ 97,-, 9 Termine, 18 UE, 4-7 TN

BU
Bildungsurlaub

50 Jahre

Liebe vhs Kreis Offenbach,
ich finde es toll, dass ich von den 50 Jahren vhs 26 Jahre mitgestalten durfte. Ich wünsche Euch weitere 50 Jahre mit Eurer erfolgreichen Einrichtung.
Herzliche Grüße

Klaus D. Schiller
1985-2011 pädagogischer Mitarbeiter

Englisch A1.2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Sie lernen, einfache Situationen im Alltag und Beruf auf Englisch gut zu meistern und erweitern Ihre vorhandenen Vorkenntnisse in allen Bereichen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040605 ***vhs Dreieich***
Blanca Wolgast
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Mo, ab 19.04.2021, 19.05-20.35 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Englisch A2.1 für Lernende mit Basiskenntnissen

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040607 ***vhs Dreieich***
Blanca Wolgast
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.113
Mi, ab 21.04.2021, 17.30-19.00 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Fremdsprachen-Kursleitungen

Englisch A2 für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre guten Vorkenntnisse vertiefen möchten. Verwendetes Lehrwerk: Network New English A2.1, ab Unit 1, Langenscheidt-Verlag

R040634 ***vhs Rödermark***
Sandra C. Faul
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Mo, ab 26.04.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Englisch A2/B1 Grammatik-Sommer-Bootcamp

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie sprechen zwar schon seit Jahren Englisch, aber Sie ärgern sich, weil Sie immer wieder die gleichen Fehler machen? Wollen Sie Ihren individuellen Problemen auf den Grund gehen und wirklich Schritt für Schritt die Grammatik wiederholen? Das liest sich nun schlimmer als es ist: Wir werden trotz des unbeliebten Themas viel Spaß haben - promise!

D040608 ***vhs Dreieich***
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Sa/So, 24.07./25.07. und 31.07./01.08.2021, 13.00-16.45 Uhr
€ 108,- (sowie eine Umlage in Höhe von € 5,- für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Englisch A2.2 für Lernende mit guten Vorkenntnissen

Verwendetes Lehrwerk: ‚Easy English A2.2', Kursbuch, ab Lekt. 5 (Cornelsen Verlag)

D040609 ***vhs Dreieich***
Blanca Wolgast
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Mo, ab 19.04.2021, 17.30-19.00 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

50 Jahre

vhs Volkshochschule Langen

Bildung ist unser Pass in die Zukunft, denn das Morgen gehört denen, die sich heute darauf vorbereiten. (Malcom X.)
Auf weitere erfolgreiche 50 Jahre – und mehr – als Ort der Vermittlung von Wissen und Kenntnissen und des gemeinsamen Lernens und Erfahrens.
Wir freuen uns auf die Fortsetzung der guten Zusammenarbeit.

(v. l.: Stefan Güldenstein, Uwe Sandvoß, Dagmar Seidel)

English B1 Intermediate - One Step Ahead -

Practice makes perfect! There are two sections in this course - classroom activities and home study. At the end you are fit for individual real-life situations.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D040613 ***vhs Dreieich***
Sibel Karabay
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Do, ab 06.05.2021, 16.30-18.00 Uhr
€ 54,- (sowie eine Umlage in Höhe von € 3,- für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

Englisch B1 mit Muße

- Premiumkurs 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.

R040640 ***vhs Rödermark***
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 07.05.2021, 10.45-12.15 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Englisch B1/B1+ für Individualist/innen

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben Basiskenntnisse des Englischen und besondere Wünsche/Ziele, in welchem Bereich, privat oder beruflich, Sie sich in kurzer Zeit 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.

D040614 ***vhs Dreieich***
Coenraad Christoffel Klopper,
CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Di, ab 18.05.2021, 19.00-20.30 Uhr
€ 97,-, 9 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Destination English! B1/B2

Do you want to improve your conversational skills, learn more vocabulary, practise grammar, just chat or relax and enjoy the world of English? Then come along!
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

R040644 ***vhs Rödermark***
Manuela Behrenbeck
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42
Do, ab 22.04.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE

50 Jahre

vhs Volkshochschule Rodgau

Was wir wissen, ist ein Tropfen,
was wir nicht wissen, ein Ozean.
– Isaac Newton –

Auf die nächsten 50 Jahre Bildung für alle!

(v. l.: Nadja Franz, Imme Buchta)

Englisch B2

We will start this Semester a little bit later this year because of the Corona Problem. After the Easter holidays we will continue, if possible, with new mood our English Lessons with our Student Books as well as some literature and articles of magazines. Last not least, we`ll have a lot of fun.
Verwendetes Lehrwerk: face2face - Upper Intermediate Student Book, Ernst Klett GmbH and Workbook with key, lesson 5

R040642 ***vhs Rödermark***
Ingeborg Schuster
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Foyer
Mi, ab 05.05.2021, 10.00-11.30 Uhr
€ 65,-, 12 Termine, 24 UE

Englisch B2

Wir legen viel Wert auf praktische Konversation sowie auf das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf. Zusteiger/innen sind herzlich willkommen.

R040643 ***vhs Rödermark***
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Do, ab 06.05.2021, 14.00-15.30 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

Englisch B2 "As you like it" - Conversation-Mix

If you want to
- brush up your English
- improve your conversational skills
- advance your level of grammar
- read a wide variety of press articles and/or short stories or simply enjoy a morning listening to and chatting in English then come and join our lively and animated group.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

R040647 ***vhs Rödermark***
Manuela Behrenbeck
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum
Mi, ab 21.04.2021, 10.30-12.00 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

Englisch B2 Conversation-Mix

"Where there's a will, there's a way." Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

R040648 ***vhs Rödermark***
Manuela Behrenbeck
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-45
Do, ab 22.04.2021, 19.30-21.00 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE

Business English - Early Bird Challenge Week

- Premiumkurs Kleingruppe

This class is suited for people who either are free only in the morning, or those whose brains work best during unorthodox hours. The course provides skills you need to communicate with international customers and colleagues, be it verbally or in writing. The specifics depend on your personal priorities, which is why the material will be decided on our first meeting. So grab a coffee (or three) and try learning things at a time of day when your head is still willing to do so. An intermediate level of English is required.

D040616 ***vhs Dreieich***
Charlotte Lindenberg, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, ab 07.06.2021, 07.30-09.00 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Business English Conversation Course - Talking On and Off the Job

- Premiumkurs Kleingruppe

Working in an international environment you need technical terms to face conferences, negotiations, presentations, and phone calls. In this class you'll acquire common expressions, enabling you to feel confident in professional situations. What exactly we'll be talking about depends on what you need for your particular line of work. So we're going to use specific terminologies along with whatever topics are relevant for you. Participants should be capable of navigating casual conversations fluently.

D040620 ***vhs Dreieich***
Charlotte Lindenberg, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Mi, ab 05.05.2021, 19.00-20.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Business English for Individuals

- Premiumkurs Kleingruppe

The terms you need in your job are not necessarily everybody's business. This class helps you practise the vocabulary you can apply whatever your special needs are. Just let us know on the first meeting and we'll find custom made solutions for you.

D040623 ***vhs Dreieich***
Charlotte Lindenberg, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Fr, ab 11.06.2021, 17.00-18.30 Uhr
€ 76,-, 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

English Phonetic Training A2-C2

- Premiumkurs Kleingruppe

Verzweifeln Sie immer wieder an der Aussprache von bestimmten Wörtern wie “three“, “psychology“ oder “clothes“? Egal, ob Sie Grundkenntnisse des Englischen haben oder fortgeschritten sind - hier arbeiten Sie gezielt und mit viel Spaß an Ihren Phonetik-Fallstricken! Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen und fördert Sie individuell.

D040624 ***vhs Dreieich***
Coenraad Christoffel Klopper,
CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Sa, ab 12.06.2021, 15.00-17.15 Uhr
3 Termine, 9 UE, 4-7 TN

Englisch B2+ Conversation for enthusiasts

In addition to the magazine Spotlight we use many other materials for learning about and discussing interesting topics. Grammar is refreshed where needed.

R040646 ***vhs Rödermark***
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Do, ab 06.05.2021, 09.00-10.30 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

Englisch B2+ mit Muße

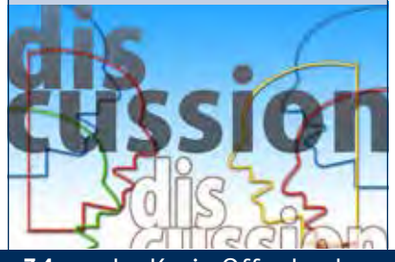
Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation sowie das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf.

R040649 ***vhs Rödermark***
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 07.05.2021, 09.00-10.30 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

English Conversation in the Morning B2/C1

The course focuses on a range of skillsets, including improving listening comprehension along with participating actively in class debate, understanding conversational strategies and achieving improvement through self-evaluation of speech.

D040632 ***vhs Dreieich***
Sibel Karabay
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.202
Mi, ab 05.05.2021, 10.30-12.00 Uhr
€ 65,- (sowie eine Umlage in Höhe von € 3,- für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 24 UE



Kursleiterin Anne-Marie Andrieux, Kursleiterin Französisch, mit ihren Teilnehmenden.

Bildungsurlaub: Corporate English Training B2/C1

BU

- Premiumkurs Kleingruppe

Content: A learner-focused compact English training with the aim to remove language barriers in order to give the ability to contribute and thrive in the modern business world. Topics amongst others will be business presentations, workplace conversations and participating actively in meetings.

K040630
Sibel Karabay
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 26.07.-30.07.2021,
09.00-16.00 Uhr
€ 280,-, 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Englisch C1

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Kenntnissen, die lernen möchten, sich je nach Situation (Alltag, Beruf) noch besser ausdrücken zu können. Schwerpunkte sind:
- Konversation, Diskussion, Wortschatz
- Grammatik nach Bedarf

R040651 ***vhs Rödermark***
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Do, ab 06.05.2021, 19.30-21.00 Uhr
€ 43,-, 8 Termine, 16 UE

Boost up your Business English - C1 Advanced

Learn to maximise your competitive advantage! This course prepares you to use an international Business English in a present or future work situation. You will develop modern English skills with focus on business contexts and environments.

D040636 ***vhs Dreieich***
Sibel Karabay
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 2. OG, Raum 3.213
Do, ab 06.05.2021, 18.30-20.00 Uhr
€ 54,- (sowie eine Umlage in Höhe von € 3,- für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

English B2-C2

A course designed for advanced students interested in conversation, writing, discussion, literature and improving grammatical skills. On request, Exam preparation is also offered. Your teacher Mr. Klopper is a native speaker from South Africa and emphasizes on your individual needs.

R040629 ***vhs Rödermark***
Coenraad Christoffel Klopper,
CELTA-zertifizierter Sprachtrainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mi, ab 19.05.2021, 19.00-20.30 Uhr
€ 49,-, 9 Termine, 18 UE

„English in Action“ Eine besondere Sprachwerkstatt

Für alle, die ihr Englisch auf interessante und angenehme Art praktizieren wollen – ohne Stress, dafür aber mit umso mehr Spaß! Wir arbeiten experimentell auf vielen verschiedenen Ebenen für Überraschung wird gesorgt ...
Voraussetzungen: „Schulenglisch“ oder sonstwie erworbene Grundkenntnisse

Französisch

Französisch A2.2 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits Französisch-Grundkenntnisse erworben und lernen bei Herrn Boitelet, sich mündlich und schriftlich sicherer und besser auszudrücken. Alle Aspekte der Sprache werden in einer angenehmen Lernatmosphäre behandelt.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Voyages neu A2‘ Lekt. 5 (Klett Verlag)

D040805 ***vhs Dreieich***
François Boitelet
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Mi, ab 21.04.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 70,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen) 13 Termine, 26 UE

Le quiz du mois (A2)

Wir widmen uns in diesem Kurs jeweils einen Samstagvormittag pro Monat einem abgeschlossenen Themenbereich. Diesem nähern wir uns über Texte, kurze Filmsequenzen oder spielerisch. Wir kommen gemeinsam ins Gespräch, wiederholen dabei grammatikalische Strukturen, frischen Wortschatz auf und lernen neuen dazu. Am Ende jedes Kurstermins steht ein kleines Quiz, in dem wir auf unterhaltsame Weise das neu Gelernte gemeinsam überprüfen und festhalten können.

R040831 ***vhs Rödermark***
Nadine Richter, M.A.
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 29.05., 19.06. und 10.07.2021,
09.30-11.45 Uhr
€ 24,-, 3 Termine, 9 UE

Christine Simons, Verwaltungsmitarbeiterin

Café Français: Parlons Culture!... Louvre Abu Dhabi!

- Premiumkurs Kleingruppe

Trois samedis pour s‘évader, de parler de culture, d‘archéologie et des beaux-arts? Découvrons ensemble „Le Louvre Abu Dhabi“ qui a une volonté de tisser des liens entre les différentes cultures et esthétiques. Parlons français au travers de la culture, afin de rappeler que dans le monde d‘aujourd‘hui, nous sommes des hommes capables de créer.
Im Falle einer coronabedingten Präsenzkursaussetzung findet das Café Français in Absprache mit allen Teilnehmenden virtuell in der vhs.cloud statt.

D040812 ***vhs Dreieich***
Lutgarde Rosa Alice Roels,
Life Coach Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Sa, ab 19.06.2021, 10.00-12.15 Uhr
€ 49,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen) 3 Termine, 9 UE, 4-7 TN

Lutgarde Rosa Alice Roels, Life Coach Trainerin

Italienisch

Italienisch für den Urlaub A1
- Premiumkurs Kleingruppe
Wer eine Reise nach Italien plant, ist in diesem Kurs richtig aufgehoben. In einer kleinen Gruppe lernen die Teilnehmenden in kompakter Form die wichtigsten Wörter und Sätze, um in „bella Italia“ zurechtzukommen. Ob im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen - am Ende des Kurses sind die Kursteilnehmer/-innen in der Lage, einfache Alltagssituationen „molto bene“ zu meistern. Verwendetes Lehrwerk: Italienisch für den Urlaub, Klett-Verlag
R040950 ***vhs Rödermark***
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do, ab 06.05.2021, 18.00-19.30 Uhr, letzter Kurstag Samstag, ***17.07.2021***
€ 119,-, 10 Termine, 22 UE, max. 4 TN

Italienisch-Kompaktkurs A1+ für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
- Premiumkurs Kleingruppe
Benvenuto! Der Kurs richtet sich an alle, die im Intensivformat an 8 Samstagen in entspannter Atmosphäre ihre Basiskenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten. Die Bewältigung einfacher Situationen im Alltag steht im Vordergrund.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040904 ***vhs Dreieich***
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Sa, ab 24.04.2021, 10.00-12.15 Uhr
€ 130,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen) 8 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Italienisch A2 für Lernende mit Basiskenntnissen
- Premiumkurs Kleingruppe
Interessieren Sie sich privat oder beruflich für die italienische Sprache und haben Basiskenntnisse? Dann sind Sie im Kurs bei der Muttersprachlerin Frau Magistro richtig.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040905 ***vhs Dreieich***
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Mi, ab 21.04.2021, 19.00-20.30 Uhr
€ 130,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313

Italienisch A2 für Lernende mit Basiskenntnissen
Im abwechslungsreichen Kurs werden alle Fertigkeiten (Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen) geübt.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
D040906 ***vhs Dreieich***
Veruska Corbelli, Diplomierte Übersetzerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.115
Mi, ab 05.05.2021, 19.30-21.00 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

Italienisch B1+
- Premiumkurs Kleingruppe
Wiederholung und Vertiefung des Lernstoffes aus Allegro B1. Wir legen vor allen Dingen Wert auf Konversation. Das Lerntempo wird an die derzeitige Situation angepasst.
R040957 ***vhs Rödermark***
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, ab 04.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, max. 4 TN

Corso di conversazione B1+/B2/C1 - Kompaktkurs
- Premiumkurs 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.
D040908 ***vhs Dreieich***
Maria Magistro, diplomierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Sa, ab 29.05.2021, 13.00-14.30 Uhr
€ 54,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Italienisch B2
Esercitiamo l'italiano in allegria e in buona compagnie.
R040963 ***vhs Rödermark***
Paolalberta Vidi-Cortelli
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, ab 05.05.2021, 09.30-11.00 Uhr
€ 54,-, 10 Termine, 20 UE

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

Japanisch

Japanisch lernen mit Mangas
- Premiumkurs Kleingruppe
Lust auf Japanisch? Spaß an Medien und Mangas? Im neuen Kurs für Anfänger/innen mit (sehr) geringen Vorkenntnissen hilft Shinichi dabei, mit Spaß die schwierige Fremdsprache zu erobern - schlagen wir Japanisch!!!
D041003
Shinichi Ouchi
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Do, ab 22.04.2021, 19.00-20.30 Uhr
€ 162,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Koreanisch

Koreanisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
- Premiumkurs Kleingruppe
Sie haben bereits einen Einstiegskurs besucht bzw. verfügen über geringe Vorkenntnisse des Koreanischen.
D042604 ***vhs Dreieich***
Kyung-Ah Park-Reuther
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Do, ab 29.04.2021, 19.00-20.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Polnisch

Polnisch A2.1
- Premiumkurs Kleingruppe
Herzlich willkommen sind im Polnisch-Sprachkurs alle, die schon Grundkenntnisse erworben haben. Die Dozentin geht gerne auf individuelle Wünsche ein.
D041703 ***vhs Dreieich***
Małgorzata Mianowana
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Do, ab 22.04.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Polnisch A2.2
- Premiumkurs Kleingruppe
Herzlich willkommen sind im Polnisch-Sprachkurs bei Frau Mianowana alle Lernenden, die gute Grundkenntnisse haben. Die Dozentin geht gerne auf individuelle Wünsche ein.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Witam‘ Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)
D041705 ***vhs Dreieich***
Małgorzata Mianowana
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Di, ab 11.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Portugiesisch

Portugiesisch-Einstiegskurs
- Premiumkurs Kleingruppe
‚Saudade‘ ist ein Wort, das viele mit ‚Sehnsucht‘ übersetzen, welches jedoch eine ganze portugiesische Weltansicht symbolisiert. Wer Interesse am Europäischen oder Brasilianischen Portugiesisch hat, unternimmt an zwei Samstagnachmittagen eine spannende Reise in die Kultur- und Sprachwelt der portugiesischsprachigen Länder. Optional schließt sich dem Schnupperkurs direkt ein regulärer Portugiesisch-Sprachkurs an.
D041802 ***vhs Dreieich***
Valéria Lisboa
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Sa, 12.06.2021 und 19.06.2021, 15.00-17.15 Uhr
€ 32,- (sowie eine Umlage in Höhe von € 2,- für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 6 UE, 4-7 TN

Portugiesisch A1 für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnisse(n)
- Premiumkurs Kleingruppe
Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen im Portugiesischen (Brasilianisch oder Europäisch), Sie lernen in entspannter Atmosphäre und werden in der Kleingruppe individuell betreut. Auf Wunsch wird sehr gerne ein Folgekurs eingerichtet.
D041804 ***vhs Dreieich***
Valéria Lisboa
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Do, ab 20.05.2021, 19.45-21.15 Uhr
€ 54,-, 5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

50 Jahre

2014 – *Am 5. Deutschen Weiterbildungstag beteiligen sich die vhs Kreis Offenbach zusammen mit den Volkshochschulen aus Dreieich, Egelsbach, Langen und Neu-Isenburg an einer Fahrradtour unter dem Motto „Strampeln für die Bildung – Tour de vhs“. Die Fahrradgruppe wird an allen Haltepunkten von der lokalen Politik empfangen, teilweise begleiten der Landrat und die Bürgermeister die Gruppe auf dem Rad. Die Aktion findet ihren Niederschlag in der Presse und wird auch bundesweit über die zentrale Dokumentation des Weiterbildungstages ausführlich gewürdigt.*
Daraus entwickelt sich eine kleine Tradition: an allen seitherigen Weiterbildungstagen kommen die Volkshochschulen im Kreis Offenbach zusammen, um für die kommunalen Weiterbildungseinrichtungen und ihr Netzwerk im Kreis Offenbach gemeinsam zu werben.

Valéria Lisboa, Kursleiterin Portugiesisch

Portugiesisch A1+ für Lernende mit Basiskenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an Lernende des Portugiesischen (Brasilianisch oder Europäisch), die bereits über Basiskenntnisse verfügen und in einer Kleingruppe sowohl ihre mündliche als auch schriftliche Ausdrucksfähigkeit erweitern wollen - sei es aus privaten oder beruflichen Gründen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D041806 ***vhs Dreieich***
Valéria Lisboa
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Do, ab 20.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
€ 86,-, 8 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Russisch

Russisch A2.1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie erweitern in einer individuell ausgerichteten Kleingruppe Ihre Sprachkenntnisse auf allen Ebenen. Sie lernen vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die mit folgenden Bereichen zusammenhängen: eine Reise beschreiben und über Sehenswürdigkeiten sprechen, Jahreszeiten nennen und sich über das Wetter unterhalten. Außerdem bauen Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse aus.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Jasno! A1-A2' Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag).

K041904
Olga Lukova
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)
Mo, ab 31.05.2021, 17.30-19.00 Uhr
€ 75,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Mirela Skollik, Verwaltungsmitarbeiterin

Russisch B1 - Fokus Konversation

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben schon Grundkenntnisse der russischen Sprache und wollen sie aus beruflichen oder privaten Gründen erweitern? In diesem Kurs mit dem Schwerpunkt Konversation entwickeln Sie Ihre Sprechfertigkeit und bauen dabei ebenso Ihre Wortschatz- sowie Grammatikkenntnisse aus.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Jasno! B1' Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag)

K041907
Olga Lukova
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E4 (Vorderhaus OG)
Mo, ab 31.05.2021, 19.05-20.35 Uhr
€ 75,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 7 Termine, 14 UE, 4-7 TN

Schwedisch

Online-Kurs: Schwedisch B1.2

- Premiumkurs Kleingruppe

Hej! Im Fortgeschrittenenkurs können Sie Ihren bereits vorhandenen schwedischen Wortschatz aktiv erweitern sowie Ihre Lese-, Schreibkenntnisse und Ihr Hörverständnis schulen. Till sist är du beredd på din resa till Sverige! 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.
Verwendetes Lehrwerk: ‚Jaså!' (Hueber Verlag) + Romanlektüre

K042005
Lukas Maurer
vhs.cloud
Sa, ab 24.04.2021, 11.00-13.15 Uhr
€ 130,-, 8 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Spanisch

Spanisch A1 für Anfänger/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)

- Premiumkurs Kleingruppe

Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

D042204 ***vhs Dreieich***
Andrea Parada de Wiedenmann
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.207
Mo, ab 03.05.2021, 19.45-21.15 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

BU
Bildungsurlaub

Spanisch A1 für Anfänger/innen

- Premiumkurs Kleingruppe

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n), die die spanische Sprache abwechslungsreich, zielorientiert und in einer angenehmen Atmosphäre lernen wollen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042205 ***vhs Dreieich***
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Do, ab 29.04.2021, 17.30-19.00 Uhr
€ 162,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Monica Vasquez-Tauber, Kursleiterin Spanisch

Bildungsurlaub: Spanisch A1 BU

- Premiumkurs Kleingruppe

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

K042204
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 03.05.-07.05.2021,
09.00-16.15 Uhr
€ 280,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

K042202
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 09.08.-13.08.2021,
09.00-16.15 Uhr
€ 280,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Spanisch A1 für Anfänger/innen INTENSIV

- Premiumkurs Kleingruppe

Der Intensivkurs an vier Samstagen richtet sich an Anfänger/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n). Bei Interesse wird ein Anschlusskurs angeboten.
Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

D042206 ***vhs Dreieich***
Andrea Parada de Wiedenmann
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.207
Sa, 08.05., 15.05., 29.05. und 12.06.2021, 09.00-12.15 Uhr
€ 87,-, 4 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Spanisch A2.1 - Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

In einer überschaubaren und angenehmen Gruppe erweitern wir praxisbezogen und in lockerer Atmosphäre unsere erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache. Es werden zusätzlich kleine spanische Lektüren besprochen.
Verwendetes Lehrwerk: „Con Gusto" A2, Unidad 3, Klett Verlag

R042234 ***vhs Rödermark***
Maria Erdmann-Martinez
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Di, ab 25.05.2021, 19.00-20.30 Uhr
€ 38,-, 7 Termine, 14 UE

Bildungsurlaub: Spanisch A2 BU

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Kenntnisse auf dem Niveau A1 haben und die spanische Sprache erweitern und vertiefen wollen. Neben Grammatik und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte der spanischsprachigen Länder behandelt.
Das Lehrwerk wird zeitnah vor Kursbeginn bekannt gegeben.

K042213
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 14.06.-18.06.2021,
09.15-16.15 Uhr
€ 280,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

50 Jahre

Seit Anfang der 1990er Jahre layoute ich das Programmheft der Kreis-vhs, etwa zeitgleich mit der Geburt meiner Tochter. Die Zeit verging im Flug, die Tochter ist erwachsen und die vhs feiert ihr 50jähriges Jubiläum. Durch die Jahre hat mich die Arbeit am vhs-Programm zuverlässig begleitet. Herzlichen Dank für die lange, gute Zusammenarbeit und das Vertrauen in meine Arbeit. So feiere ich mit diesem Jubiläumsprogramm ebenfalls eine runde Zahl: Das 50. Programmheft, das ich in Zusammenarbeit mit Frau Wasch und Herrn Roters erstellen durfte. Es ist immer noch spannend und ich freue mich auf weitere Projekte.

Petra Baumgardt, *Grafik-Designerin*

Spanisch B1 mit Muße am Nachmittag

- Premiumkurs Kleingruppe

Bevorzugen Sie ein sanftes Lerntempo? Dann ist dies der ideale Kurs für Sie als Lernende(r) mit guten Vorkenntnissen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

D042218 ***vhs Dreieich***
Lucinda Hinestroza Rengifo
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Fr, ab 23.04.2021, 17.30 - 19.00 Uhr
€ 130,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Spanisch B1

Für Fortgeschrittene. Sie werden in einer netten Gruppe Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

R042240 ***vhs Rödermark***
Margarita Voigt-Herrera
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54
Do, ab 06.05.2021, 18.30-20.00 Uhr
€ 49,-, 9 Termine, 18 UE

Spanische Grammatik ab B1 - Intensivwochenende

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Lernende der spanischen Sprache mit guten Kenntnissen, die sich ein Wochenende lang intensiv und abwechslungsreich mit der Grammatik beschäftigen wollen (z.B. mit dem ‚Subjuntivo').

D042223 ***vhs Dreieich***
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Sa/So, 29.05./30.05.2021,
09.30-16.15 Uhr
€ 86,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 16 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Spanisch B1

BU

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2, die Sie erweitern und vertiefen wollen. Neben Grammatik und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte der spanischsprachigen Länder behandelt.
Das Lehrwerk wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben.

K042221
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 12.07.-16.07.2021,
09.00-16.15 Uhr
€ 280,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Betty Sarabia, Kursleiterin Spanisch

Spanische Woche B1 - Konversation kompakt in den Sommerferien

- Premiumkurs Kleingruppe

En cinco días ponemos en práctica las destrezas orales y los conocimientos del mundo del español. Este curso va dirigido a alumnos que quieran mejorar sus destrezas comunicativas e interactuar con gente interesante en un ambiente ameno y relajado. ¡Venga a conversar con nosotros!

R042241 ***vhs Rödermark***
Betty Sarabia
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo-Fr, 19.07.-23.07.2021,
09.00-12.15 Uhr
€ 108,- (sowie eine Umlage in Höhe von € 3,- für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 5 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Spanisch B2 Konversation mit Muße

Artikel aus Zeitungen, dem Magazin „ECOS" sowie Krimilektüre und individuelle Themenwünsche bilden die Gesprächsgrundlage. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Kenntnisse des Spanischen.
Verwendetes Buch (Krimi): ‚La última esperanza' (Tandem Verlag) ISBN 978-3-8427-0644-6

D042228 ***vhs Dreieich***
Martha Yolanda Carrera de Reith
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.202
Di, ab 20.04.2021, 10.30-12.00 Uhr
€ 54,- (sowie eine Umlage in Höhe von € 3,- für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

Spanisch B2 Konversation

Sie lesen und besprechen mit der Muttersprachlerin Frau Wolgast aktuelle Tagesthemen und vertiefen dabei Ihre guten Grammatikkenntnisse.

D042229 ***vhs Dreieich***
Blanca Wolgast
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.117
Mi, ab 21.04.2021, 19.15-20.45 Uhr,
€ 54,-, (sowie eine Umlage für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 10 Termine, 20 UE

telc LANGUAGE TESTS

Ungarisch

Ungarisch A1+ für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

„Paprika, Palinka, Piroska" und etwas mehr: Herr Lorenz vermittelt Ihnen als Anfänger/in mit Vorkenntnissen Grundlagen des Ungarischen, um schnell privat, im Urlaub oder beruflich sprachlich handlungsfähig zu werden.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

K042502
Paul Lorenz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, EG, D 0.1
Mo, ab 19.04.2021, 19.00-20.30 Uhr
€ 108,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache für Anfänger/innen

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.

D042801 ***vhs Dreieich***
Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Mo, ab 03.05.2021, 18.00-21.00 Uhr
€ 43,-, 4 Termine, 16 UE

50 Jahre

vhs Volkshochschule Obertshausen

Herzlichen Glückwunsch zum 50jährigen Jubiläum. Wir bedanken uns für den großen Einsatz und die Flexibilität, die Sie als Kreisvolkshochschule in der Zusammenarbeit mit uns bewiesen haben.
Wir wünschen der Volkshochschule eine vielversprechende und erfolgreiche Zukunft, und eine Gesellschaft die den Wert des lebenslangen Lernens zu schätzen weiß.

(v. l. Jürgen Hoffmann, Pia Kreher)

Qualifikation für das Arbeitsleben - IT

Fachbereichsleitung:
Dr. Daniel Spielmann
Tel.: 06103 3131-1343
E-Mail:
d.spielmann@kreis-offenbach.de

IT-/Medienkompetenz – Digitale Medien

Fit am eigenen Laptop (Aufbaukurs)

- Premiumkurs Kleingruppe

Hier sind Sie richtig, wenn Sie schon einige Erfahrung mit Ihrem Laptop und dem Betriebssystem Windows 10 haben - oder, wenn Sie bereits unseren Grundkurs besucht haben. Die Anwendung weiterer Programmfunktionen vertiefen wir in diesem Kurs mit der Gestaltung von Briefen und Einladungen in Word. Das Kopieren Ihrer Fotos von Kamera oder Handy sind ebenso Thema wie der Umgang mit Ordnern und Dateien und die Handhabung eines USB-Stick.
Voraussetzungen: Kenntnisse entsprechend „Fit am eigenen Laptop - Grundkurs"
Bitte bringen Sie Ihren eigenen (Windows 10-)Laptop mit Ladekabel mit. WLAN steht zur Verfügung.

D050104 ***vhs Dreieich***
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Mo-Fr, 19.04.-23.04.2021,
14.00-17.30 Uhr
€ 161,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 39,-),
5 Termine, 23 UE, 3-5 TN

Claudia Wasch, Verwaltungsmitarbeiterin

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach
06103 3131-1313

Smartphone/Tablet - Grundlagen
- Premiumkurs Kleingruppe

Für die Generation 50+: Lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet in Ruhe kennen (nur für Geräte mit dem Betriebssystem Android - nicht für iPhone und iPad). Themen: 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?
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (Betriebssystem Android) mit.

D050122 ***vhs Dreieich***
Ralph Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Di-Do, 08.06.-10.06.2021,
13.00-15.15 Uhr
€ 63,-, 3 Termine, 9 UE, 3-5 TN

Ralph Beier

iPhone/iPad - Grundlagen
- Premiumkurs Kleingruppe

Für die Generation 50+: Lernen Sie Ihr iPhone oder iPad in Ruhe kennen (nur für Geräte mit dem Betriebssystem iOS - nicht für Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android). Themen: 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?
Voraussetzungen: keine
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad (Betriebssystem iOS) mit.

D050125 ***vhs Dreieich***
Ralph Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Di-Do, 08.06.-10.06.2021,
10.00-12.15 Uhr
€ 63,-, 3 Termine, 9 UE, 3-5 TN

Wir setzen auf Schulungsunterlagen von
HERDT
www.herdt.com

iPhone/iPad - Aufbaukurs
- Premiumkurs Kleingruppe

Für die Generation 50+: Sie lernen interessante Funktionen und Apps für Ihr iPhone/iPad (nicht für Android-Smartphones!) kennen, darunter: iPhone/iPad suchen; Fotos sortieren und Alben erstellen; Texte vorlesen lassen; Spuren im Internet löschen; iPhone/iPad gestohlen - und jetzt?; effektiv im Internet suchen; iPhone/iPad-Inhalte auf dem PC bearbeiten; gemeinsamen Kalender einrichten; Standort teilen.
Voraussetzung: Kenntnisse, wie sie im Kurs „iPhone/iPad Grundlagen“ vermittelt werden.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad (Betriebssystem iOS) mit.

D050126 ***vhs Dreieich***
Ralph Beier, IT-Trainer, Unternehmensberater
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Mo-Mi, 14.06-16.06.2021,
10.00-12.15 Uhr
€ 63,-, 3 Termine, 9 UE, 3-5 TN

Die perfekte Startseite für Ihre Homepage
- Premiumkurs Kleingruppe

Sie haben eine Homepage, aber sind Sie sicher, dass Ihre Startseite inhaltlich auch gut funktioniert? In diesem Kurs entdecken Sie die Inhalte einer idealen Startseite. Sie verstehen die aktuelle Leistung Ihrer Seite. Sie erhalten Hilfe zum Aufbau Ihrer Startseiten-Botschaft, den Weg zum perfekt passenden Bild sowie zu Ihrer Leistung mit Startangebot. Sie bringen Ihre Startseite mit Text und Bild in Form und sehen Internet-Startseiten mit ganz neuen Augen. Egal ob private Nutzung, Verein, Selbstständige*r oder KMU - alle sind willkommen!

D050101 ***vhs Dreieich***
Michael Ständer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo, 12.07. und 19.07.2021,
17.30-20.30 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 2 Termine, 8 UE

Einführung in die Mikrocomputertechnik

Der Kursus wendet sich an alle, die beruflich oder in ihrer Freizeit mit dem Mikrocomputer in Berührung kommen. Folgende Themen sind vorgesehen:
- Aufbau und Funktionsweise eines Mikroprozessorsystems
- Komponenten eines Mikroprozessors
- Informationsdarstellung (Codes, Zahlensysteme)
- Adressierungsarten
- Praktische Übungen mit einem Mikrocomputersystem (AIM 65)

Besondere Kenntnisse sind nicht erforderlich.
VHS-eigene Mikrocomputer (AIM 65) stehen zur Verfügung. Bei Bedarf kann der Kursus im nächsten Semester als Vorbereitung auf die Berufsweiterbildungsprüfung „Mikrocomputertechnik“ des Hessischen Volkshochschulverbandes fortgeführt werden.

Bildungsurlaub: Office 2016 - Word-Excel-PowerPoint
BU
- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Bildungsurlaub ist Ihr praktischer Einstieg in die wichtigsten Office-Anwendungen: Word: Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung, Tabellen, Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen, Rechtschreibung, Einbinden von Grafiken, Einfügen von Excel-Tabellen und -Diagrammen. Excel: Gestaltung von Tabellen, einfache Berechnungen u. Statistiken, Zellbezüge, Diagramme, Datenreihen. PowerPoint: Inhalt, Aufbau u. Gestaltung von Präsentationen, Folienübergänge, Animationen, Vorführung einer Präsentation.
Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse

K050201
Dr. Zisis Basdos
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 21.06.-25.06.2021,
09.00-15.30 Uhr
€ 280,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

Bildungsurlaub - Fit in Office 2016 - Word, Excel, PowerPoint - Grundlagen
BU
- Premiumkurs Kleingruppe

Microsoft Office ist eines der bekanntesten und am meisten genutzten Programmpakete im beruflichen Kontext. Im Berufsalltag ist es wichtig, mit Programmen wie Word, Excel und PowerPoint arbeiten zu können.
In diesem Bildungsurlaub setzen Sie sich intensiv mit den Programmen Word, Excel und PowerPoint auseinander und wenden Ihr neu erworbenes Wissen direkt in Übungen an. Außerdem erfahren Sie mehr über den Datenaustausch zwischen Excel, Word und PowerPoint.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows (Umgang mit Ordnern und Dateien)

K050212
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 17.05.-21.05.2021,
09.00-16.00 Uhr
€ 280,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 58,-), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

Hinweis:
BU

Alle PC-Bildungsurlaube enthalten einen von der Gesetzgebung vorgeschriebenen Anteil von mind. 20% gesellschaftspolitische Bildung, der in diesem Fall auf die gesetzlichen Bestimmungen von Datenverarbeitung und -schutz in Deutschland und der Europäischen Union abgestimmt ist. Themen sind außerdem: „Internationaler Datentransfer, dessen Nutzen und Gefahren“, „Computerkriminalität und ihre Bekämpfung“, „Veränderung von Arbeitsmärkten und Arbeitsplätzen durch Datenverarbeitung“ sowie „Geschichte und gesellschaftliche Dimensionen des Internet“.

Bildungsurlaub - Fit in Office 2016 - Word, Excel, PowerPoint - Aufbaukurs
BU
- Premiumkurs Kleingruppe

Der Kurs wendet sich an diejenigen, die MS Office-Anwendungen effektiver nutzen wollen und eine Fortführung des „Fit in Office 2016 - Grundlagen“-Kurses wünschen. Sie vertiefen in diesem Aufbaukurs Techniken, die Ihnen privat wie auch beruflich das Arbeiten mit den wichtigen Programmen Word, Excel, Outlook und PowerPoint erleichtern.
Vorkenntnisse: Gute Grundlagenkenntnisse der Office-Anwendungen Word, Excel, und PowerPoint (siehe Fit in Office 2016 - Grundlagen)

K050213
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 28.06.-02.07.2021,
09.00-16.00 Uhr
€ 280,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 58,-), 5 Termine, 40 UE, 3-5 TN

Sicher in Word - Teil 2
- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie die erweiterten professionellen Funktionen von Word kennen. Sie erstellen Serienbriefe und arbeiten mit Dokument- und Formatvorlagen. Zusätzlich erlernen Sie gestalterische Formatierungsmöglichkeiten und rationelle Arbeitsmethoden. Die vertiefenden Kenntnisse dieses Kurses werden handlungsorientiert anhand von Übungen vermittelt und gefestigt. Die Lerninhalte orientieren sich an praktischen Aufgaben, wie sie im betrieblichen Alltag vorkommen.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word

D050203 ***vhs Dreieich***
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Do, 19.04.-22.04.2021,
09.00-12.30 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 40,-), 4 Termine, 19 UE, 3-5 TN

50 Jahre

1975/6 – *Die ersten kreisweiten Angebote der vhs Kreis Offenbach umfassen neben dem Nachholen des Hauptschulabschlusses für Erwachsene, Sprachkurse in Wirtschaftsenglisch und Russisch, Kurse zu naturwissenschaftliche Themen, zu Pädagogik und Politik sowie Einführungskurse in EDV, die damals nur gelegentlich in Büros anzutreffen war.*
Und was war da sonst noch? Der Vietnam-Krieg endet nach 20 Jahren (1975).

Seit vielen Jahren unterrichte ich nun schon Softwareprogramme in der vhs. Mir ist die Qualität des Unterrichts und die motivierende Lernumgebung wichtig, damit jeder Teilnehmer für sich seinen optimalen Lernerfolg erreicht. Ich schätze die gewachsenen Beziehungen und die Zusammenarbeit in der vhs mit Offenheit für neue Themen, die besonders im sich ständig weiter entwickelnden IT-Bereich angeboten werden müssen. Die vhs orientiert sich damit an den Bedürfnissen der Teilnehmer. Sie ist in der Ausstattung in der Hard- und Software immer auf dem neusten Stand.

Christiane Ebinger, *Kursleiterin*

Word trifft Excel

- Premiumkurs Kleingruppe

Für Texte ist Word zuständig, für Zahlen aber Excel. Wie baue ich Excel-Tabellen in mein Word-Dokument ein? Für Briefe, Vorlagen oder Rechnungen ist der Einbau einer Excel-Tabelle eine sehr elegante Lösung. Lernen Sie Zahlen, Formeln und Funktionen in Excel einzugeben und in Word zu aktualisieren. Dafür werden Verknüpfungen festgelegt. Auch Diagramme können so übernommen werden.
Der Kurs wird abgerundet mit weiteren Tipps und Tricks, die helfen, wenn Word auf Excel trifft.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Word und Excel

D050204 ***vhs Dreieich***
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Di, 15.06.2021, 17.00-21.00 Uhr
€ 35,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 6,- sowie € 2,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleiterin bezahlen), 1 Termin, 5 UE, 3-5 TN

Word 2016: Formulare erstellen

- Premiumkurs Kleingruppe

Mit Word lassen sich Formulare nicht nur erstellen, sondern auch ausdrucken bzw. am Bildschirm ausfüllen. Ein großer Vorteil von in Word erstellten Formularen ist, dass Sie über Inhaltssteuerelemente bestimmen können, an welchen Stellen Eingaben getätigt werden können bzw. sollen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

D050207 ***vhs Dreieich***
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Di, 21.06./22.06.2021,
18.00-21.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,- sowie € 2,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleiterin bezahlen), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Word 2016: Formulare erstellen

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen, die Word für das Arbeiten mit umfangreichen Dokumenten zur Verfügung stellt. Mit der Gliederungsfunktion können Sie schnell und einfach Ihre Dokumente strukturieren, Sie erstellen Verzeichnisse und Indizes, lernen den Umgang mit Textmarken, Textbausteinen und Feldern sowie das Arbeiten mit Fuß- und Endnoten sowie Querverweisen.
Vorkenntnisse: gute Word-Grundkenntnisse

D050208 ***vhs Dreieich***
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Mi, 31.05./02.06.2021,
18.00-21.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 23,-), 2 Termine, 8 UE, 3-5 TN

Excel 2016 - Tabellenkalkulation - Grundlagen

- Premiumkurs Kleingruppe

Anhand vieler praktischer Beispiele erhalten Sie eine fundierte Einführung in das weltweit meistgenutzte Tabellenkalkulationsprogramm. Sie lernen Arbeitsoberfläche und Bedienfunktionen von Excel kennen und erfahren, wie Excel Sie bei der Eingabe von Zahlen und Texten unterstützt. Sie erhalten einen ersten Einblick in die Erstellung von Berechnungsformeln, die Nutzung von Funktionen, die Formatierung von Texten, Zahlen und Zellen und in die Druckvorbereitung.
Voraussetzung: PC-Grundlagenkenntnisse

D050230 ***vhs Dreieich***
Uwe Daneke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Di, 03.05./04.05. und 10.05./11.05.2021, 18.30-21.30 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 34,-), 4 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Die Arbeit der Kreis-vhs konnte ich 25 von 50 Jahren als Fachbereichsleiterin mitgestalten. Es gab viel Freiraum für eigene Ideen und neue Schwerpunkte, das hat mir immer wieder frischen Schwung gegeben. Es war eine schöne Zeit, auf die ich aus dem Ruhestand gern zurückblicke. Es gab natürlich auch Herausforderungen, aber gewiss keine wie die massiven Beeinträchtigungen durch Corona. Ich wünsche allen in der vhs arbeitenden und lernenden Menschen Durchhaltekraft in dieser schwierigen Zeit, insbesondere denke ich an die durch Kursausfälle hart getroffenen Kursleitungen.

Rita Hannebauer
1992-2017 pädagogische Mitarbeiterin

Excel 2016 - Tabellenkalkulation - Aufbaukurs - Formeln und Funktionen

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie erfahren, wie Sie sich den Funktionsumfang von Excel nutzbar machen und wie Sie Funktionen mit und ohne Funktionsassistent für vielfältige Aufgaben erfolgreich einsetzen können. Sie gewinnen Sicherheit in der Erstellung umfangreicher Formeln und verschachtelter Funktionen. Sie erlernen die Anwendung von Funktionen aus den Bereichen (Finanz-) Mathematik, Datum, Logik, Matrix und Text.
Voraussetzung: Excel-Basiswissen

D050237 ***vhs Dreieich***
Uwe Daneke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Mi, 17.05.-19.05.2021,
18.30-21.30 Uhr
€ 84,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 25,-), 3 Termine, 12 UE, 3-5 TN

Uwe Daneke

Excel 2016 - Tabellenkalkulation - Aufbaukurs - Auswerten und Analysieren

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie erfahren, wie Sie sich Excel zum Auswerten und Analysieren auch von großen Datenbeständen erfolgreich nutzbar machen können. Sie erlernen den sicheren Umgang mit den Datenbankfunktionen und Filtertechniken. Sie lernen das Arbeiten mit der Funktionalität Teilergebnis kennen und Sie erhalten eine fundierte Einführung in die Welt der PIVOT-Tabellen.
Voraussetzung: Excel-Basiswissen

D050238 ***vhs Dreieich***
Uwe Daneke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Di, 07.06./08.06.2021,
18.30-21.30 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 21,-), 2 Termine, 8 UE, 3-5 TN

PC-Kurse bei der vhs – eine gute Investition in Ihre Zukunft!

PowerPoint 2016 - Grundlagen

- Premiumkurs Kleingruppe

Der Kurs bietet einen kompakten Einstieg in die Thematik und bietet die Möglichkeit, das Erstellen von Präsentationen, Folien oder Handzetteln zu erlernen. Sie erwerben systematisch Grundlagenkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, professionell Folien zu erstellen und zu formatieren. Sie üben den Umgang mit den Möglichkeiten der Visualisierung und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert und wie man die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten im Sinne einer wirkungsvollen Präsentation einsetzt.
Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

D050245 ***vhs Dreieich***
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 10.07. und 17.07.2021,
09.00-16.00 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 31,-), 2 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Bildungsurlaub: PowerPoint 2016 - Grundlagen

BU

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie praxisorientiert systematische Kenntnisse, wie Sie Präsentationen effektiver und professionell erstellen können. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert.
Der Kurs richtet sich sowohl an PowerPoint-Neulinge als auch an Menschen, die schon erste Erfahrungen im Umgang mit PowerPoint gesammelt haben, diese aber systematisch erlernen möchten.
Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse

K050240
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Mi, 03.05.-05.05.2021,
09.00-16.00 Uhr
€ 168,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 39,-), 3 Termine, 24 UE, 3-5 TN

PowerPoint 2016 - Multimedia und Animation

- Premiumkurs Kleingruppe

Noch sind Videos in Präsentationen selten zu sehen. Das hat unter anderem damit zu tun, dass in vorigen Versionen von PowerPoint die Verwendung teilweise etwas hakelig war. Mit den aktuellen Programmen wurde die Sache jedoch erheblich komfortabler. Es können sowohl lokal vorliegende Dateien als auch Onlinevideos eingebunden werden. Lernen Sie in diesem Kurs, wie.
Voraussetzung: gute Grundkenntnisse in PowerPoint

D050246 ***vhs Dreieich***
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 03.07.2021, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,- sowie € 2,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleiterin bezahlen.), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Outlook 2016 - Grundlagen
- Premiumkurs Kleingruppe

E-Mails schreiben, Termine organisieren, Aufgaben planen und Kontakte verwalten - das alles kann Outlook. Lernen Sie in diesem Grundlagenkurs, wie das alles funktioniert und wie Sie Outlook Ihren Bedürfnissen optimal anpassen können.

D050260 ***vhs Dreieich***
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 19.06.2021, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 22,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Outlook 2016 - E-Mail-Erstellung automatisieren
- Premiumkurs Kleingruppe

Häufig ist bei Planungen eine kurze Abstimmung erforderlich. Hier hilft Ihnen die Umfragefunktion in Outlook mit einer schnellen Auswertung. Schnellbausteine und Quicksteps unterstützen bei häufig benötigten Arbeitsschritten. Erstellen Sie Regeln, um den Nachrichteneingang zu organisieren. Dieser Workshop zeigt, wie es geht.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Outlook

D050262 ***vhs Dreieich***
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo, 14.06.2021, 17.00-21.00 Uhr
€ 35,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 6,- sowie € 2,- für Kursmaterial, bitte bar an die Kursleiterin bezahlen.), 1 Termin, 5 UE, 3-5 TN

VBA mit Word und Excel 2016
- Premiumkurs Kleingruppe

Mit Makros und der dabei verwendeten Programmiersprache VBA (Visual Basic for Applications) können Sie den Nutzen und den Bedienkomfort der Microsoft-Office-Anwendungen wie Word und Excel noch deutlich steigern.
Sie erfahren in diesem Kurs, was man unter einem Makro versteht und welchen Nutzen es hat. Sie lernen anhand von Beispielen aus der täglichen praktischen Arbeit kennen, wie ein Makro durch Aufzeichnung erstellt und anschließend aufgerufen wird und wie Sie es mittels der VBA-Entwicklungsumgebung anpassen können.
Voraussetzung: gute Grundkenntnisse in Word und Excel

D050301 ***vhs Dreieich***
Uwe Daneke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Mi, 05.07.-07.07.2021,
18.30-21.30 Uhr
€ 84,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 28,- sowie € 2,- für Kopien, bitte bar an den Kursleiter bezahlen.), 3 Termine, 12 UE, 3-5 TN

vhs – weil's Spaß macht !

Datenschutz und Datensicherheit im Internet
- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie, welche Gefahren im Internet bestehen und wie Sie sich davor schützen. Welche Einstellungen sind wichtig, um Computer und Internetverbindung abzusichern? Alle notwendigen WLAN-Router-Einstellungen werden erläutert, so dass potenzielle Eindringlinge bei Ihrem Funknetz keine Chance haben. Sie lernen eine Sicherheitscheckliste und eine Liste aller relevanten Sicherheitswerkzeuge kennen. Außerdem erhalten Sie Tipps zum Umgang mit Passwörtern und Online Banking.

D050351 ***vhs Dreieich***
Oliver Weck, Systemadministrator
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 29.05./30.05.2021,
10.00-15.00 Uhr

Selbstlernzentrum

Eigeninitiative zeigen, selbstständig lernen, Wissen vertiefen, am PC üben...
All diese Möglichkeiten bietet das Selbstlernzentrum (SLZ) auch Ihnen als Teilnehmerin und Teilnehmer eines vhs-Kurses im Kreis Offenbach.

Vielfalt im SLZ ist dabei angesagt: **Individuelles Üben** am Computer unter Anwendung von spezialisierter Software, z.B. ein Sprachlernprogramm mit Spracheingabe, oder die Nutzung der örtlichen Zweigstelle der Stadtbücherei Dreieich mit ihren Fachbüchern, Nachschlagewerken und Medienbeständen ist ebenso möglich wie das Abrufen von Informationen über Internet/Onlinerecherche.

Selbstständig Lernen bedeutet jedoch nicht, dass Sie dabei allein gelassen werden. Ein fachkundiger Ansprechpartner steht Ihnen im SLZ jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Nutzen Sie die Gelegenheit, kommen Sie vorbei und probieren Sie das kostenlose Angebot einmal aus!

Haus des Lebenslangen Lernens. Campus Dreieich

Selbstlernzentrum:
Haus 2, 1. Etage, Räume 2.102 – 2.106
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Öffnungszeiten:
Mo/Mi/Fr 8.00-16.30; Di/Do 08.00-20.00 Uhr

Ansprechpartner:
Mathias Hein, FA für Medien- u. Informationsdienste
Tel.: 06103/3131-2104, E-Mail: slz@hll-dreieich.de

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de

HESSENCAMPUS DREIEICH

Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen und Schulkindbetreuung

50 Jahre

Ein besonders schöner Moment ist für mich jedes Mal, wenn ich im Rahmen meiner Kurse mit erwachsenen Menschen über die Kindheit sprechen darf.
In der Erinnerung an das eigene Kind-Sein formt sich im Gespräch mit den anderen das Bild des begleitenden Erwachsenen, der wir heute sind und sein wollen!

Sandra Lorenz

50 Jahre

Vor einigen Jahren leitete ich an der vhs Kreis Offenbach eine mehrteilige abendliche Fortbildung für Kindertagespflegepersonen zum Thema Sprachentwicklung.
Wie üblich kam ich in der Pause mit den Teilnehmerinnen ins Gespräch und wir tauschten uns über das mitgebrachte Essen aus. Ich hatte an diesem Tag ein Stück „Russischen Zupfkuchen" dabei und berichtete, dass dies mein Lieblingskuchen sei. Eine Tagesmutter fragte mich nach dem Rezept und ich musste etwas verschämt zugeben, dass es sich dabei um eine Backmischung handelt.
Bei unserem nächsten gemeinsamen Fortbildungsabend brachte eine weitere Teilnehmerin daraufhin ein großes Blech „Russischen Zupfkuchen" mit - selbst gebacken OHNE Backmischung und sogar noch warm! Sie wollte mir einfach eine Freude machen. Natürlich durften alle zugreifen und der Kuchen war köstlich!
Die backende Tagesmutter kommt erfreulicherweise immer wieder in meine Fortbildungen - und der Zupfkuchen ist natürlich immer wieder ein Gesprächsthema zwischen uns. Über diesen herzlichen und persönlichen Kontakt freue ich mich jedes Mal erneut.

Stefanie Salomon

Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge

Webseminare für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung

Xpert Business (XB) ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung der Volkshochschulen. Kombinationen aus 23 Kursmodulen ermöglichen u.a. die Abschlüsse Geprüfte Fachkraft (XB), Finanzbuchhalter/in (XB) und Managerin Betriebswirtschaft (XB). Hier erhalten Sie das Wissen, das Sie im beruflichen Alltag brauchen.
Ihr Einstieg ist auch ohne fachliche Vorkenntnisse möglich. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu bundesweit anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Gerne beraten wir Sie zu Xpert Business, stellen mit Ihnen die Kurse zusammen, die entsprechend Ihren Vorkenntnissen optimal für Ihre Ziele geeignet sind und finden für Sie geeignete Einstiegszeitpunkte. Sprechen Sie uns an!

Softskills

Workshop Jobsuche und Bewerbung

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie möchten sich beruflich neu orientieren oder suchen nach Ihrem Schulabschluss den Einstieg in den Beruf? In diesem Workshop erhalten Sie Einblicke und konkrete Hilfestellung zur Jobsuche, zur Bewerbung und zum Vorstellungsgespräch. Sie aktualisieren Ihr Wissen und erweitern praxisnah Ihre Fähigkeiten, mit denen Sie möglichst schnell den passenden Job finden.
Teilnehmer*innen haben die Gelegenheit, ihre persönlichen Themenschwerpunkte einzubringen. Dazu ist es hilfreich, wenn Sie Ihre Bewerbungsmappe mitbringen.
D050601 ***vhs Dreieich***
Larissa Derigs
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.106
Sa, 12.06.2021, 09.00-13.00 Uhr
€ 42,-, 1 Termin, 5 UE

Yvonne Wessel, Verwaltungsmitarbeiterin

Typgerechte Farbberatung: Nutzen Sie die Kraft der Farben!

- Premiumkurs Kleingruppe

Farben rufen bei jedem Menschen Gefühle hervor und beeinflussen das Verhalten. Informieren Sie sich in diesem Kurs, wie Sie Farben dem Anlass entsprechend richtig einsetzen und nutzen können. Auf Basis einer Farbanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie harmonisch wirken und Ihre positiven Aspekte betonen können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen, Haarfarbe und ggf. Make-up. Auf Wunsch können Sie bei der Kursleitung einen Farbpass erwerben.
D050603 ***vhs Dreieich***
Marion Wilzbach, Personal Styling Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Do, 22.07.2021, 17.30-21.15 Uhr
€ 35,-, 1 Termin, 5 UE, 4-7 TN

Plakatmalen und Schaufensterdekoration für Verkäuferinnen im Bäcker- und Metzgereihandwerk

Dieser Kursus ist ausschließlich für den oben angeführten Personenkreis vorgesehen! In einem auf die Alltagspraxis bezogenen Kursus befassen sich die Teilnehmerinnen unter anderem mit:
- Plakatschriften
- Blickfanggestaltung
- Bespannen von Schaufenstern
- Schwerpunkte nach Absprache

Durchführung und Konzeption des Kurses erfolgen in Absprache mit der Bäckerinnung.

Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag - Ein Bildungsurlaub zu den Themen Kommunikation und Stressbewältigung

BU

Wir Menschen im Rhein-Main-Gebiet bewegen viel und stehen oft auch unter Druck in Bezug auf Leistung und Erfolg. Sie möchten Methoden kennenlernen, die Ihre Lebensfreude und Ihre Gelassenheit erhalten? Hier bekommen Sie praktisches Handwerkszeug an die Hand und lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg. So können Sie in Zukunft noch souveräner mit Angriffen umgehen und verlieren weniger Energie in Konflikten. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine abwechslungsreiche und praxisorientierte Woche ab, in der Sie frische Energie tanken können.
K050609
Jeannette Werner, Kommunikationstrainerin, Dipl.-Betriebswirtin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 12.07.-16.07.2021,
09.00-16.30 Uhr
€ 195,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
* Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● alternativ		● alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
* Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Balance halten: Nähe und Distanz in der Flüchtlingsarbeit

Die ehrenamtliche Arbeit mit Flüchtlingen beschäftigt und fordert täglich. Großes Engagement auf allen Seiten, geteilte Freude über Erfolge, aber auch Rückschläge und Enttäuschungen werden erlebt. Wir nehmen uns Zeit zum Erfahrungsaustausch über Gelingendes und Herausforderungen. Fachliche Herausforderungen von Nähe und Distanz im alltäglichen Miteinander der Flüchtlingsarbeit sowie zum achtsamen Umgang mit den persönlichen Ressourcen und Grenzen runden den Kurs ab und bieten die Chance, das eigene Engagement (neu) zu verorten.

50 Jahre vhs Kreis Offenbach eine Erfolgsgeschichte

Wir erleben in den letzten Jahren spektakuläre Fortschritte in den verschiedenen Bereichen menschlicher Aktivitäten. Wir erleben aber auch mit der Umweltproblematik und der Coronapandemie nie dagewesene menschliche Krisensituationen.
Diese Fortschritte und Krisen wirken sich auf die Arbeit der Kreis-vhs aus. Permanent müssen alte Lernmuster geändert und neue Formate des Lernens und Lehrens ausprobiert werden.
Für die Erwachsenenbildung bleiben aber die bisher geltenden Grunderkenntnisse und Bildungsziele bestehen: Verhaltensänderungen und Lernen sind in jedem Lebensalter möglich und notwendig. Dabei bildet die soziale und gesellschaftliche Einbindung der Lernenden, Lehrenden und Organisierenden das Grundgerüst erfolgreichen Lernens für breite Bevölkerungsgruppen mit ihren individuellen Ausprägungen und Besonderheiten.
Die Kreis-vhs hat dies in den letzten 50 Jahren organisatorisch, konzeptionell und flexibel umgesetzt - trotz oder gerade wegen Fortschritten und Krisen.
Warum sollte eine so erfolgreiche Struktur nicht weitere 50 Jahre Bestand haben?

Dr. Heinz J. Zimmermann
1986-2009 Leitung der vhs Kreis Offenbach

50 Jahre Volkshochschule Kreis Offenbach - der ultimative Kurs

– Premiumkurs Großgruppe

Nach 50 Jahren ist es den unermüdlichen Planerinnen und Planern an der vhs Kreis Offenbach endlich gelungen, aus ausgewählten Kursen und Veranstaltungen der letzten fünf Jahrzehnte einen einzigen Kurs mit Inhalten aus allen Fachbereichen zu kreieren. Ob politische Bildung, Gesundheit, Sprachen, Kunst oder IT, es ist alles drin, was das Herz der Teilnehmer/innen begehrt:
Nach einer **Einführung in die Mengenlehre** gelingt das **Malen von Plakaten für die Schaufensterdekoration im Bäckerei- und Metzgereihandwerk** sicher mühelos. Im zweiten Theorieteil werden die Teilnehmer/innen in die **Mikrocomputertechnik** eingeführt, anschließend entspannen alle bei **Folkloretänze aus östlichen Mittelmeerländern.**
Die körperorientierte Selbsterfahrung mündet ein in eine **besondere Sprachwerkstatt „English in Action“.** Ihr liegen Texte der **klassischen Homöopathie für Tiere** zugrunde, die zunächst mit der **neuen Hochgeschwindigkeitsmethode POWER LESEN** erarbeitet werden. Bei Interesse der Teilnehmer/innen werden abschließend in Arbeitsgruppen die Themen **Balance in der Flüchtlingsarbeit** und **Intersexualität in unserer Gesellschaft** vertieft.
Die Teilnehmerzahl ist auf 250 begrenzt.
Bitte warme Socken mitbringen.
K1971-2021

2021 – *Zum 01.01.2021 legen der Verein Volkshochschule Dreieich und die vhs Kreis Offenbach ihre Veranstaltungsangebote in Dreieich zusammen. Mit den Veranstaltungen übernimmt die vhs Kreis Offenbach auch das haupt- und nebenberufliche Personal. Wegen der Corona-Pandemie kann diese Zusammenlegung weder gefeiert werden, noch kann ein Großteil der angesetzten Veranstaltungen im Januar starten.*

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.

digitol

Teilnehmer gesucht für das DIGITOL Trainingsprogramm

Das Projekt DIGITOL lädt Menschen der Altersgruppe Ü55 dazu ein, an einem intergenerationellen Trainingsprogramm zu digitaler Kompetenz und dem Umgang mit online Desinformation teilzunehmen.

Sie erfahren dabei, wie „Fake News“ entstehen, wie sie sich verbreiten, und wie mit dieser Herausforderung umgegangen werden kann. Stärken Sie auch Ihre digitale Kompetenz, erfahren Sie mehr über Sicherheit im Netz und wie soziale Medien funktionieren.
Das Programm wird von jungen „Digitalen Botschaftern“ durchgeführt, die sich darauf freuen, sich mit Ihnen über die aktuellen Herausforderungen der digitalen Welt auszutauschen.

Das Training findet online statt, im Zeitraum von Mitte Mai bis Ende August.

Bei Interesse melden Sie sich bei:
- Benedikt Pötz: 0049 (0) 1706584869
- Wali Ayobi: Tel. (06074) 8058 – 571
- Email: epm@proarbeit-kreis-of.de

Telefonische Erreichbarkeit:
Mittwoch bis Freitag: 09:00 bis 14:30 Uhr
Anmeldungen bevorzugt bis 15. Mai 2021.
Ein Einstieg in das Programm ist auch danach jederzeit möglich.

Weiter Informationen unter https://digitol.eu/de/

DIGITOL wird durchgeführt vom Europäischen Projektmanagement der Pro Arbeit - Kreis Offenbach – (AöR)
Das Projekt wird ko-finanziert durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Union

Alle Veranstaltungen in Dreieich

Gesellschaft

D010001 „Der Islam“ in deutschen Medien
17.05.2021 - Sabrina Schmidt 2
D010002 Jugendwahn und Altersangst
14.06.2021 - Bernd Spahn 2
D010003 Geschichte der Seuchen
28.06.2021 - Marc Balbaschewski 2
D010304 Vorsorgevollmacht
25.06.2021 - Karl Friedrich von Knorre 4
D010406 Plastikfrei im Alltag
09.06.2021 - Jasmin Jäger 4
D010416 Die Rettungshundestaffel der Johanniter
04.06.2021 - Rico Merker 4
D010419 Energie erleben - Energie-Spaziergang Dreieich
08.05.2021 - Jörg Engel 5
D010509 Wissen macht Ah! – Babyschlaf
10.06.2021 - Jeanette Kettler 5
D010510 Häusliche Gewalt - Wie kann ich helfen?
15.06.2021 - Susan DeTroy 5
D010512 Wir spielen Theater! Familienworkshop
03.07.2021 - Heidrun Verfürth 6
D010600 Achtsamkeit und Sprache: Teil 1
11.05.2021 - Gertrude Kapellen 6
D010602 Achtsamkeit und Sprache: Teil 2
08.06.2021 - Gertrude Kapellen 6
D010604 Achtsamkeit und Sprache: Teil 3
13.07.2021 - Gertrude Kapellen 6
D010610 Mehr innere Stärke (Resilienz)
11.05.2021 - Regina Moritzen 6
D010613 Die Kraft des positiven Denkens
15.06.2021 - Regina Moritzen 7
D010615 Ruf nach Veränderung
03.07.2021 - Petra Baltes 7
D010616 Wie ich mir ein dickes Fell wachsen lasse
10.07.2021 - Sabine J. Pütz 7
D010617 Loslassen und mehr Leichtigkeit gewinnen
28.08.2021 - Regina Moritzen 7
K010618 Bildungsurlaub: Potenziale entfalten
19.07.2021 - Andrea Kurz 7
K010620 Bildungsurlaub: Gelassen und kraftvoll
30.08.2021 - Regina Moritzen 8
K010622 Bildungsurlaub: Resilienztraining
11.10.2021 - Sabine J. Pütz 8
D010720 Workshop: Selbstverteidigung für Frauen
03.07.2021 - Ralf Weisbecker 8

Kultur – Gestalten

D020110 Helden, Schurken und Statisten
29.05.2021 - Marie Mönkemeyer 10
D020440 Schauspiel und Komödie
29.06.2021 - Karl Hofmann 10
D020501 Tango Argentino – Einführung
29.05.2021 - Maria Bischoff 10
D020502 Tango Argentino – Weiterführung
12.06.2021 - Maria Bischoff 10
D020504 Disco Fox – Einführung
19.06.2021 - Maria Bischoff 11
D020505 Disco Fox – Weiterführung
17.07.2021 - Maria Bischoff 11
D020506 Salsa- Einführung
03.07.2021 - Maria Bischoff 11
D020507 Salsa – Weiterführung
10.07.2021 - Maria Bischoff 11
D020600 Weine aus der Alten Welt
12.06.2021 - Karl-Heinz Mager 11
D020601 Weine aus der Neuen Welt
10.07.2021 - Karl-Heinz Mager 12
D020622 Antike Stätten Griechenland und Türkei
12.05.2021 - Mario Becker 12
D020624 Monumente für die Ewigkeit
11.06.2021 - Mario Becker 12
D020716 Aquarellmalen für Fortgeschrittene
10.05.2021 - Helmut Herbig 12
D020717 Aquarellmalen für Anf. und Fortg.
11.05.2021 - Helmut Herbig 12
D020722 Einführung in die Kalligraphie
08.05.2021 - Ingrid Gollong 12
D020723 Gestaltung von Kalligraphie
12.06.2021 - Ingrid Gollong 12
D020724 Kalligraphie trifft auf Malerei
26.06.2021 - Ingrid Gollong 12
D020725 Experimentelle Kalligraphie
03.07.2021 - Ingrid Gollong 13
D020726 Kalligraphisch gestaltete Karten
10.07.2021 - Ingrid Gollong 13
D020727 Pouring und Fluid Painting
28.04.2021 - Stephanie Fritz 13
D020765 Farbradierung
24.04.2021 - Brigitte Orth 13
D020766 Die Collageradierung
08.05.2021 - Brigitte Orth 13
D020767 Malerei mit Pigmenten
29.05.2021 - Brigitte Orth 13
D020768 Mischtechniken
24.07.2021 - Brigitte Orth 13
D020782 Malen und Spachteln mit Acryl
12.06.2021 - Anita Jäger 13
D020783 Collagen und Experimente mit Acryl
24.04.2021 - Anita Jäger 14
D020784 Acrylmalen und Spachteln im Sommer
31.07.2021 - Anita Jäger 14
D020811 Drehen an der Töpferscheibe
20.04.2021 - Sibylle Haas-Sellner 14
D020812 Drehen an der Töpferscheibe
08.06.2021 - Sibylle Haas-Sellner 14
D020816 Drehen an der Töpferscheibe
27.04.2021 - Sibylle Haas-Sellner 14
D020817 Drehen an der Töpferscheibe
08.06.2021 - Sibylle Haas-Sellner 14
D020825 Drehen an der Töpferscheibe
23.04.2021 - Sibylle Haas-Sellner 14
D020826 Drehen an der Töpferscheibe
11.06.2021 - Sibylle Haas-Sellner 14
D020827 Drehen an der Töpferscheibe
02.08.2021 - Sibylle Haas-Sellner 14
D020828 Drehen an der Töpferscheibe
10.08.2021 - Sibylle Haas-Sellner 14
D020829 Drehen an der Töpferscheibe
06.08.2021 - Sibylle Haas-Sellner 14
D020830 Glasurwerkstatt - für Fortgeschrittene
08.05.2021 - Sibylle Haas-Sellner 15
D020831 Glasurwerkstatt - für Fortgeschrittene
03.07.2021 - Sibylle Haas-Sellner 15
D020841 Formen und Gestalten mit Ton
20.04.2021 - Stefan Diekmann 15
D020912 Aktuelle Mode - selbst genäht
23.04.2021 - Marie-Luise Macey 16
D020913 Aktuelle Mode - selbst genäht
28.05.2021 - Marie-Luise Macey 16
D020914 Aktuelle Mode - selbst genäht
18.06.2021 - Marie-Luise Macey 16
D020915 Aktuelle Mode - selbst genäht
09.07.2021 - Marie-Luise Macey 16
D020920 Kreative Webwerkstatt
04.05.2021 - Gisela Heberer-Kopp 16
D020921 Einsteigerkurs für Webinteressierte
07.08.2021 - Gisela Heberer-Kopp 16
D021015 It Pieces 2021
29.05.2021 - Ursula Weyh 17
D021016 It Pieces 2021
03.07.2021 - Ursula Weyh 17
D021030 Ikebana – Anf. und Fortg.
20.05.2021 - Dorothea Engler 17
D021102 Landschaftsfotografie am Gut Neuhof
11.05.2021 - Anouchka Olszewski 17
D021103 Reisefotografie für nah und fern
08.06.2021 - Anouchka Olszewski 17
D021116 Aufbaukurs Bildbearbeitung
28.05.2021 - Christiane Ebinger 17
D021118 Fotobuch kreativ gestalten
24.04.2021 - Christiane Ebinger 17
D021300 Funktionales Stimmtraining
10.07.2021 - Cornelia Dönhöfer 18
D021315 Blues Harp - Workshop für Einsteiger
09.05.2021 - Dieter Kropp 18
D021321 Djembe - Afrikanisches Trommeln
17.05.2021 - Thomas Gebele 18
D021322 2 Tage Afrikanisches Trommeln
24.04.2021 - Thomas Gebele 18
D021323 2 Tage Afrikanisches Trommeln
19.06.2021 - Thomas Gebele 18
D021330 Cajon - die ersten Schritte
17.05.2021 - Mark Collazo 18

Gesundheit

D030110 Meditatives Zentangle zum Abschalten
15.06.2021 - Stephanie Fritz 19
D030112 Waldbaden - Shinrin Yoku
19.06.2021 - Regina Moritzen 19
D030121 Meditation für Einsteiger
10.05.2021 - Tanja Frost 20
D030123 Meditation für Fortgeschrittene
10.05.2021 - Tanja Frost 20
K030147 Bildungsurlaub: Balance your life
07.06.2021 - Claudia Homberg 20
K030149 Bildungsurlaub: Balance your life
20.09.2021 - Claudia Homberg 20
K030151 Bildungsurlaub: Stress verarbeiten
21.06.2021 - Lothar Brill 20
K030152 Bildungsurlaub: Stress verarbeiten
13.09.2021 - Lothar Brill 20
K030153 Bildungsurlaub: Stress vermeiden
17.05.2021 - Lothar Brill 20
K030154 Bildungsurlaub: Gesund durch Achtsam-sein
16.08.2021 - Lothar Brill 20f
K030155 Bildungsurlaub: Gesund durch Achtsam-sein
05.07.2021 - Lothar Brill 20f
K030156 Bildungsurlaub: Gesund durch Achtsam-sein
01.11.2021 - Lothar Brill 20f
D030126 Kundalini-Yoga mit Gong Bad
09.06.2021 - Sylvia Emmerling 21
D030127 Kundalini-Yoga mit Gong Bad
28.07.2021 - Sylvia Emmerling 21
D030131 Hatha Yoga für Anfängerinnen
10.05.2021 - Krystyna Rauck 21
D030133 Hatha Yoga für Fortgeschrittene
10.05.2021 - Krystyna Rauck 22
D030135 Hatha Yoga für Anfänger/innen
11.05.2021 - Krystyna Rauck 21
D030137 Hatha Yoga für Fortgeschrittene
11.05.2021 - Krystyna Rauck 22
D030139 Hatha Yoga für geübte Anfängerinnen
12.05.2021 - Krystyna Rauck 21
D030141 Hatha Yoga für Fortgeschrittene
12.05.2021 - Krystyna Rauck 22
D030142 Hatha Yoga für Fortgeschrittene
20.07.2021 - Krystyna Rauck 22

Alle Veranstaltungen in Dreieich

D030144 Hatha Yoga für Anfänger/innen
21.07.2021 - Krystyna Rauck ... 21
D030152 Hatha Yoga für Anfänger/innen
19.05.2021 - Birgit Borowski ... 22
D030155 Hatha Yoga für Fortgeschrittene
19.05.2021 - Birgit Borowski ... 22
D030160 Sanftes Hatha Yoga
10.05.2021 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz ... 22
D030162 Sanftes Hatha Yoga und Yoga Nidra
05.09.2021 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz ... 22
D030164 Sanftes Hatha Yoga
19.07.2021 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz ... 22
D030166 Hatha Yoga am Morgen
11.05.2021 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz ... 22
D030168 Hatha Yoga am Morgen
20.07.2021 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz ... 22
D030170 Yoga für den Rücken
11.05.2021 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz ... 22
D030172 Yoga für den Rücken
30.05.2021 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz ... 23
D030174 Yoga für den Rücken
20.07.2021 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz ... 22
D030181 Pilates und Entspannung
14.05.2021 - Heike Freund ... 24
D030182 Pilates und Entspannung
23.07.2021 - Heike Freund ... 24
D030211 Shaping Fit
03.05.2021 - Lilly Trubitzin ... 25
D030213 Rücken-Fit und Face-Lift
03.05.2021 - Lilly Trubitzin ... 24
D030215 Gesichtsgymnastik
03.05.2021 - Lilly Trubitzin ... 25
D030217 Kraft der Mitte - Power-Workout
03.05.2021 - Lilly Trubitzin ... 25
D030222 Füße und Hüfte mit Feldenkrais®
20.05.2021 - Helene Kirchhoff ... 25
D030224 Workshop: Feldenkrais®
12.06.2021 - Beatrix Hermuth ... 25
D030230 Tai Chi Chuan zum Kennenlernen
09.05.2021 - Wahjudin Wangsadinata ... 23
D030231 Tai Chi Chuan
21.05.2021 - Wahjudin Wangsadinata ... 23
D030233 Qi Gong Wildgans-Typ
26.06.2021 - Weihong Yang ... 23
D030235 Qi Gong – Wirbelsäulengymnastik
12.05.2021 - Heidemarie Philipp ... 23
D030237 Qi Gong – Wirbelsäulengymnastik
12.05.2021 - Heidemarie Philipp ... 23
D030239 Qi Gong – Wirbelsäulengymnastik
20.05.2021 - Heidemarie Philipp ... 23
D030242 Wirbelsäulengymnastik
14.05.2021 - Sarah Weigl ... 24
D030244 Wirbelsäulengymnastik
11.05.2021 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz ... 24
D030245 Wirbelsäulengymnastik
20.07.2021 - Sylvia Nahrendorf-Nemetz ... 24
D030251 Ganzkörpertraining für Frauen Fit Ü 40
12.05.2021 - Heike Freund ... 24
D030252 Ganzkörpertraining für Frauen Fit Ü 40
21.07.2021 - Heike Freund ... 24
D030255 Ganzkörpergymnastik Fit Ü65
11.05.2021 - Romy Jäger-Marzoli ... 24
D030256 Ganzkörpergymnastik Fit Ü65
20.07.2021 - Romy Jäger-Marzoli ... 24
D030259 Ganzkörpergymnastik Fit Ü65
11.05.2021 - Romy Jäger-Marzoli ... 24
D030260 Ganzkörpergymnastik Fit Ü65
20.07.2021 - Romy Jäger-Marzoli ... 24
K030202 Frühlingswanderung Dreieich u.U.
29.05.2021 - Michael Barking ... 26
K030204 Fitness-Wanderung Dreieich – Frankfurt
12.06.2021 - Michael Barking ... 26
D030312 Gibt es Schutz vorm Herzinfarkt?
27.05.2021 - Dietrich Herrmann-Kapellen ... 27
D030313 Das große 60-Tage-Schlank-Programm
11.05.2021 - Peter Urbassek ... 27
D030314 SARS-CoV-2
17.06.2021 - Andreas Krueger ... 27
D030315 Organspende - eine Frage von Leben und Tod
14.07.2021 ... 27
D030317 Endlich rauchfrei - mit Hypnose
13.06.2021 - Peter Urbassek ... 27
D030318 Selbstverteidigung für Senior*innen
16.06.2021 - Ralf Weisbecker ... 27
D030400 Naturkosmetik zum Selbermachen
08.05.2021 - Anja Kruse ... 28
D030508 Spanische und portugiesische Küche
29.04.2021 - Stephanie Fritz ... 28
D030510 Veganer Frühling
20.05.2021 - Stephanie Fritz ... 28
D030512 Französische Küche
17.06.2021 - Gabriele Andresen ... 28
D030514 Der Sommer im Glas
01.07.2021 - Stephanie Fritz ... 28

Sprachen

D040102 Arabisch A1
21.04.2021 - Taufiek Ghalayini ... 31
D040104 Arabisch A1.1
21.04.2021 - Taufiek Ghalayini ... 31
D040107 Arabisch A2.1
21.04.2021 - Taufiek Ghalayini ... 32
D040202 Chinesisch A1
07.06.2021 - Sisouphan Thao-Tsang ... 32
D040207 Chinesisch A2
08.06.2021 - Sisouphan Thao-Tsang ... 32
D040602 Englisch A1.1
20.04.2021 - Blanca Wolgast ... 32
D040603 Englisch A1
20.05.2021 - C. Christoffel Klopper ... 32
K040604 Bildungsurlaub: Englisch A1
26.04.2021 - Kim Lina Marcum ... 32
D040605 Englisch A1.2
19.04.2021 - Blanca Wolgast ... 32
D040607 Englisch A2.1
21.04.2021 - Blanca Wolgast ... 32
D040608 Englisch A2/B1 Grammatik
24.07.2021 - Kim Lina Marcum ... 33
D040609 Englisch A2.2
19.04.2021 - Blanca Wolgast ... 33
D040613 English B1 Intermediate
06.05.2021 - Sibel Karabay ... 33
D040614 Englisch B1/B1+
18.05.2021 - C. Christoffel Klopper ... 33
D040616 Business English - Early Bird
07.06.2021 - Charlotte Lindenberg ... 33
D040620 Business English Conversation Course
05.05.2021 - Charlotte Lindenberg ... 33
D040623 Business English for Individuals
11.06.2021 - Charlotte Lindenberg ... 33
D040624 English Phonetic Training A2-C2
12.06.2021 - C. Christoffel Klopper ... 34
K040630 Bildungsurlaub: Corporate English B2/C1
26.07.2021 - Sibel Karabay ... 34
D040632 English Conversation in the Morning B2/C1
05.05.2021 - Sibel Karabay ... 34
D040636 Boost up your Business English - C1
06.05.2021 - Sibel Karabay ... 34
D040805 Französisch A2.2
21.04.2021 - François Boitelet ... 34
D040812 Café Français
19.06.2021 - Lutgarde Rosa Alice Roels ... 34
D040904 Italienisch-Kompaktkurs A1+
24.04.2021 - Maria Magistro ... 35
D040905 Italienisch A2
21.04.2021 - Maria Magistro ... 35
D040906 Italienisch A2
05.05.2021 - Veruska Corbelli ... 35
D040908 Corso di conversazione B1+/B2/C1
29.05.2021 - Maria Magistro ... 35
D041003 Japanisch lernen mit Mangas
22.04.2021 - Shinichi Ouchi ... 35
D041703 Polnisch A2.1
22.04.2021 - Malgorzata Mianowana ... 35
D041705 Polnisch A2.2
11.05.2021 - Malgorzata Mianowana ... 35
D041802 Portugiesisch-Einstiegskurs
12.06.2021 - Valeria Lisboa ... 35
D041804 Portugiesisch A1
20.05.2021 - Valeria Lisboa ... 35
D041806 Portugiesisch A1+
20.05.2021 - Valeria Lisboa ... 36
K042202 Bildungsurlaub: Spanisch A1
09.08.2021 - Monica Vasquez-Tauber ... 36
K042204 Bildungsurlaub: Spanisch A1
03.05.2021 - Monica Vasquez-Tauber ... 36
D042204 Spanisch A1
03.05.2021 - A. Parada de Wiedenmann ... 36
D042205 Spanisch A1
29.04.2021 - Monica Vasquez-Tauber ... 36
D042206 Spanisch A1 für Anfänger/innen
08.05.2021 - A. Parada de Wiedenmann ... 36
K042213 Bildungsurlaub: Spanisch A2
14.06.2021 - Monica Vasquez-Tauber ... 36
D042218 Spanisch B1 mit Muße
23.04.2021 - Lucinda Hinestroza Rengifo ... 37
K042221 Bildungsurlaub: Spanisch B1
12.07.2021 - Monica Vasquez-Tauber ... 37
D042223 Spanische Grammatik ab B1
29.05.2021 - Monica Vasquez-Tauber ... 37
D042228 Spanisch B2 Konversation mit Muße
20.04.2021 - M. Yolanda Carrera de Reith ... 37
D042229 Spanisch B2 Konversation
21.04.2021 - Blanca Wolgast ... 37
D042604 Koreanisch für Anfänger/innen
29.04.2021 - Kyung-Ah Park-Reuther ... 35
D042801 Deutsche Gebärdensprache
03.05.2021 - Achim Kreutz ... 37

Arbeit und Beruf

D050101 Die perfekte Startseite für Ihre Homepage
12.07.2021 - Michael Ständer ... 38
D050104 Fit am eigenen Laptop – Aufbaukurs
19.04.2021 - Christiane Ebinger ... 37
D050122 Smartphone/Tablet – Grundlagen
08.06.2021 - Ralph Beier ... 38
D050125 iPhone/iPad – Grundlagen
08.06.2021 - Ralph Beier ... 38
D050126 iPhone/iPad – Aufbaukurs
14.06.2021 - Ralph Beier ... 38
K050201 Bildungsurlaub: Office 2016 – Grundlagen
21.06.2021 - Zisis Basdos ... 38
K050212 Bildungsurlaub - Fit in Office 2016 Grundl.
17.05.2021 - Christiane Ebinger ... 38
K050213 Bildungsurlaub - Fit in Office 2016 – Aufbau
28.06.2021 - Christiane Ebinger ... 38
D050203 Sicher in Word - Teil 2
19.04.2021 - Christiane Ebinger ... 38
D050204 Word trifft Excel
15.06.2021 - Christiane Ebinger ... 39

Alle Veranstaltungen in Dreieich

D050207 Word 2016: Formulare erstellen
21.06.2021 - Christiane Ebinger ... 39
D050208 Word 2016: Umgang mit großen Dokumenten
31.05.2021 - Christiane Ebinger ... 39
D050230 Excel 2016 – Grundlagen
03.05.2021 - Uwe Daneke ... 39
D050237 Excel 2016 - Formeln und Funktionen
17.05.2021 - Uwe Daneke ... 39
D050238 Excel 2016 – Aufbaukurs
07.06.2021 - Uwe Daneke ... 39
K050240 Bildungsurlaub: PowerPoint 2016
03.05.2021 - Christiane Ebinger ... 39
D050245 PowerPoint 2016 – Grundlagen
10.07.2021 - Christiane Ebinger ... 39
D050246 PowerPoint 2016 – Multimedia
03.07.2021 - Christiane Ebinger ... 39
D050260 Outlook 2016 – Grundlagen
19.06.2021 - Christiane Ebinger ... 40
D050262 Outlook - E-Mail-Erstellung automatisieren
14.06.2021 - Christiane Ebinger ... 40
D050301 VBA mit Word und Excel 2016
05.07.2021 - Uwe Daneke ... 40
D050351 Datenschutz und Datensicherheit
29.05.2021 - Oliver Weck ... 40
D050601 Workshop Jobsuche und Bewerbung
12.06.2021 - Larissa Derigs ... 41
D050603 Typgerechte Farbberatung
22.07.2021 - Marion Wilzbach ... 41
K050609 Bildungsurlaub: Erfolgreich und gelassen
12.07.2021 - Jeannette Werner ... 41
D070101 Schreiben in Beruf und Alltag
12.05.2021 - Brigitte Klötzing ... 30

Alle Veranstaltungen in Rödermark

vhs im Zehnthof, Geschäftsstelle, Dieburger Str. 9-11, Ober-Roden, Tel: 06074 922700
Geschäftsstellenleitung: Frank Dörner
Coronabedingt ist das Büro für persönliche Vorsprachen aktuell leider geschlossen.

Gesellschaft

R010301 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
12.05.2021 - Jörn Breitung ... 4
R010611 Resilienz - die Stehaufmenschen-Methode
15.05.2021 - Gudrun Müller ... 6
R010612 Wertschätzende Kommunikation
29.05.2021 - Gudrun Müller ... 6f
R010704 Autobiografisches Schreiben für Frauen
25.04.2021 - Karin Walther-Weckmann ... 8
R010728 Beckenbodentraining für Frauen
22.05.2021 - Michaela Schmidt-Eppinger ... 8
R010755 Beckenbodentraining für Männer
29.05.2021 - Michaela Schmidt-Eppinger ... 8

Kultur – Gestalten

R010916 Fotoschau: Von Moskau nach St. Petersburg
21.04.2021 - Günter Kloos ... 9
R010917 Fotoschau: Teneriffa, Insel der Kontraste
19.05.2021 - Günter Kloos ... 10
R020049 Make-up to go
27.05.2021 - Alexandra Heberer ... 17
R020725 Freie Acrylmalerei für Fortgeschrittene
10.07.2021 - Brigitte Zips ... 14
R020729 Pouring und Fluid Painting
08.05.2021 - Stephanie Fritz ... 13
R020832 Gür den Garten: Upcycling - Mondscheinkugeln
25.06.2021 - Stephanie Fritz ... 15
R020836 Keramik am Vormittag
11.05.2021 - Petra Distler-Bäcker ... 15
R020838 Keramik am Mittwochabend
12.05.2021 - Petra Distler-Bäcker ... 15
R020840 Keramik am Donnerstagabend
20.05.2021 - Petra Distler-Bäcker ... 15
R020842 Gebrauchskeramik ohne Drehscheibe
28.05.2021 - Petra Distler-Bäcker ... 15
R020844 Töpferworkshop in den Sommerferien
23.07.2021 - Petra Distler-Bäcker ... 15
R020954 Aktuelle Mode - selbst genäht
07.05.2021 - Marie-Luise Macey ... 16
R020956 Aktuelle Mode - selbst genäht
25.06.2021 - Marie-Luise Macey ... 16

Gesundheit

R030110 ZEN - Achtsamkeitsmeditation
12.06.2021 - Detlef Bittner ... 20
R030111 Qi Gong und Meditation - Einführung
03.07.2021 - Detlef Bittner ... 23
R030113 Qi Gong und Meditation - Vertiefung
10.07.2021 - Detlef Bittner ... 23
R030118 Entspannung mit Selbsthypnose erleben
30.05.2021 - Peter Urbassek ... 19
R030129 Hatha-Yoga für jede/n
04.05.2021 - Beate Bordt ... 21
R030130 Anti-Stress Yoga
26.04.2021 - Gabriela Reinke ... 21
R030131 Anti-Stress Yoga - Fortgeschrittene
26.04.2021 - Gabriela Reinke ... 21
R030133 Yoga und Konzentration 1
27.05.2021 - Ute Keim ... 23
R030135 Yoga und Konzentration 2
27.05.2021 - Ute Keim ... 23
R030136 Gongbad & Gongmeditation
05.06.2021 - Sylvia Emmerling ... 21
R030138 Gongbad & Gongmeditation
26.06.2021 - Sylvia Emmerling ... 21
R030252 Eine Wohltat für Rücken und Nacken
19.06.2021 - Angelika Larha Jockwer ... 24
R030262 Gymnastik am Vormittag
19.04.2021 - Heike Freund ... 24
R030263 Rückenfitness am Vormittag
19.04.2021 - Heike Freund ... 24
R030275 Ganzkörpertraining - Pilates & Entspannung
23.04.2021 - Heike Freund ... 24
R030285 Hula-Hoop für Anfänger/innen
21.04.2021 - Lisa Schaffner ... 26
R030286 Hula-Hoop für alle Level
05.05.2021 - Lisa Schaffner ... 26
R030287 Hula-Hoop: Flow und Choreo
02.06.2021 - Lisa Schaffner ... 26
R030288 Hula-Hoop: “Hoop tech” für Fortg.
16.06.2021 - Lisa Schaffner ... 26
R030289 Hula-Hoop Doubles für Fortg.
30.06.2021 - Lisa Schaffner ... 26
R030290 Hula-Hoop für alle!
07.07.2021 - Lisa Schaffner ... 26
R030320 Vortrag: Immunsystem
16.06.2021 - Silvie Biewald ... 27

Sprachen

R040204 Chinesisch A1.2 am Vormittag
10.06.2021 - Sisouphan Thao-Tsang ... 32
R040629 English B2-C2
19.05.2021 - C. Christoffel Klopper ... 34
R040630 Englisch-Einstufung für alle Niveaustufen
24.04.2021 - Christa Geiß ... 32
R040632 Englisch A1
29.04.2021 - Sandra C. Faul ... 32
R040634 Englisch A2
26.04.2021 - Sandra C. Faul ... 33
R040640 Englisch B1 mit Muße
07.05.2021 - Christa Geiß ... 33
R040642 Englisch B2
05.05.2021 - Ingeborg Schuster ... 33
R040643 Englisch B2
06.05.2021 - Christa Geiß ... 33
R040644 Destination English! B1/B2
22.04.2021 - Manuela Behrenbeck ... 33
R040646 Englisch B2+ Conversation for enthusiasts
06.05.2021 - Christa Geiß ... 34
R040647 Englisch B2 “As you like it”
21.04.2021 - Manuela Behrenbeck ... 34
R040648 Englisch B2 Conversation-Mix
22.04.2021 - Manuela Behrenbeck ... 34
R040649 Englisch B2+ mit Muße
07.05.2021 - Christa Geiß ... 34
R040651 Englisch C1
06.05.2021 - Christa Geiß ... 34
R040831 Le quiz du mois
29.05.2021 - Nadine Richter ... 34
R040950 Italienisch für den Urlaub A1
06.05.2021 - Christa Geiß ... 35
R040957 Italienisch B1+
04.05.2021 - Christa Geiß ... 35
R040963 Italienisch B2
05.05.2021 - Paolalberta Vidi-Cortelli ... 35
R042234 Spanisch A2.1
25.05.2021 - Maria Erdmann-Martinez ... 36
R042240 Spanisch B1
06.05.2021 - Margarita Voigt-Herrera ... 37
R042241 Spanische Woche B1
19.07.2021 - Betty Sarabia ... 37

vhs Volkshochschule Dietzenbach

Informationen

Geschäftsstelle
vhs Dietzenbach e.V.
Wilhelm-Leuschner-Str. 33,
63128 Dietzenbach
Tel.: 0 60 74 / 81 22 66
Fax: 0 60 74 / 81 22 68
E-mail: info@vhs-dietzenbach.de
http://www.vhs-dietzenbach.de

Sprech- und Öffnungszeiten
Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin per Telefon oder E-Mail.
Mo, Di, Mi, Fr. 10.00 - 12.15 Uhr
sowie Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr,
Donnerstag geschlossen.
Eingeschränkte Öffnungszeiten in den Schulferien

Geschäftsführung: Dr. Daniel Spielmann
Sachbearbeitung: Emilia Knöffel
Reisen: Katrin Jakoby-Hoch
Integrationskurse: Manuela Stolz,
Buchhaltung: Beate Neumann

*Die Mitarbeiter*innen der vhs Dietzenbach e.V. (v.l.n.r.): Manuela Stolz, Emilia Knöffel, Katrin Jakoby-Hoch, Dr. Daniel Spielmann*

Vorstand
Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies, (stellv. Vorsitzender), Youssef Errais, Ezgi Küpelikilinc, Angelika Legler-Graf, Waltraud Nandorf, Annemarie Petersen, Ulrike Strobel, Sabine Weimer (Beisitzerin).
Vom Magistrat der Kreisstadt Dietzenbach
1. Stadtrat Dr. Dieter Lang.

Leitbild
Vorstand und Mitglieder, Geschäftsführung, Mitarbeiter und Kursleiter der vhs Dietzenbach e.V. haben gemeinsam die Grundsätze erarbeitet und in einem Leitbild dokumentiert. Dies ist in der Geschäftsstelle erhältlich und auf der Homepage abrufbar.

Anmeldung
Anmeldungen werden **persönlich, schriftlich oder über die vhs-Homepage** entgegen genommen. Anmeldungen sind verbindlich.
Die Anmeldung wird nur dann schriftlich bestätigt, wenn dies bei Anmeldung angefordert wurde; hierfür wird eine Gebühr von 1,- € erhoben.
Wenn Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekündigt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt werden muss, werden die Teilnehmer*innen frühestmöglich (i.d.R. mind. 3 Tage vorher) informiert. Bei Kursen mit großer Nachfrage ist für die Vergabe der Plätze die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend.
Das Mindestalter für die Teilnahme an Kursen beträgt i.d.R. 14 Jahre. Eine Aufnahme jüngerer Teilnehmenden ist nur nach Rücksprache möglich.

Gebühren
Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Die jeweiligen Kursgebühren sind im Programm vermerkt. Sie richten sich nach der Gebührenordnung der Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Zahlungsart
Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss eine schriftliche **Einzugsermächtigung** vorliegen. Die Kursgebühren werden i.d.R. eine Woche vor bis vier Wochen nach Kursbeginn abgebucht. Bei **Barzahlung** ist die Kursgebühr direkt bei Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle zu zahlen.
Personen, die am **Überweisungsverfahren** teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand werden 2,50 € pro Kurs berechnet.

Gebührenermäßigung/ -befreiung
Rentner*innen, Auszubildende, Schüler*innen, Student*innen (jeweils in Vollzeit), Freiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50%) und Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten erhalten eine Ermäßigung von 20%. Die ermäßigten Kursgebühren sind im Programmheft ausgewiesen.
Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, werden aufgrund einer Regelung des Kreises Offenbach für maximal 1 Kurs pro Semester von den Gebühren befreit; ein amtlicher Nachweis ist erforderlich. Diese freiwillige Leistung des Kreises kann jederzeit auch während des Semesters durch Beschluss des Kreistages geändert werden. Zusatzkosten (z.B. Kleingruppenzuschläge, EDV-Gebühren und Materialkosten), Studienreisen und -fahrten sowie Sonderveranstaltungen sind von der Befreiung ausgenommen.
Alle Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragsteller. Der Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen, bzw. der Anmeldung beizufügen.

Abmeldung
Abmeldungen sind nur schriftlich möglich. Es gilt immer das Datum des Eingangs bei der Geschäftsstelle. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungsgebühr von 5,– € belegt.
a) Bei Kursen **mit mehr als 8** Veranstaltungsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zweiten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung vorliegt.
b) Bei Kursen mit **8 oder weniger** Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn **drei Wochen** vor dem Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt.
Erfolgt eine Abmeldung später, so werden folgende Stornierungsgebühren (mind. 5,- €) fällig:
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 Kursgebühr fällig.
Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs auf die Zahlung der Gebühren verzichten.
Für Studienreisen und Integrationskurse gelten besondere Bedingungen. Diese werden vor der Anmeldung mitgeteilt.

Teilnahmebestätigungen
Auf Wunsch erstellt die Geschäftsstelle kostenfrei Teilnahmebestätigungen. Eine Zusendung gegen einen frankierten Rückumschlag ist möglich.

Gebührenerstattung
Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt).

Ferien und Feiertage
Siehe Rückseite Deckblatt.

Stichwortverzeichnis Siehe S. 86

Unterrichtsorte
vhs im Vorderhaus, im Hinterhaus und in der Bewegungshalle in der Wilhelm-Leuschner-Straße 33
Ernst-Reuter-Schule: Dr. Heumann Weg 1
Weitere Kursorte mit Anschriften sind im Kursangebot genannt.

Umweltbildung

Führung: Grube Messel - UNESCO Weltnaturerbe
Die Grube Messel ist weltbekannt als UNESCO Weltnaturerbe wegen ihrer hervorragend erhaltenen Fossilien, die uns einen Einblick in die Flora und Fauna vor 48 Millionen Jahren geben. Bei der Führung durch die Grube erfahren wir mehr über die damalige Zeit und über die wechselvolle Geschichte der Grube von einem Tagebau zu einem Kandidaten für eine Mülldeponie bis zum Weltnaturerbe. Wir betrachten Grabungsstellen und sehen einige Funde, bevor wir dann im Fossilien- und Heimatmuseum Messel die Arten der Fossilien (vom Urpferd bis zum Äffchen) eingehend betrachten und mehr darüber erfahren können.
Bitte um 13:50 Uhr eintreffen, Beginn der Führung um 14 Uhr.
festes Schuhwerk
Di D 203
Museumsverein Messel
Sa, 14:00-16:30 Uhr, ***08.05.2021***
10€, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, 1 Termin

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 1,- Euro!

Psychologie Kommunikation

Sicher durch unsichere Zeiten - Corona und andere Herausforderungen meistern
Die Situation rund um Corona hat in uns unterschiedliche Gefühle ausgelöst: Ängste, Anspannung, Unsicherheiten, Stress. Im ersten Teil geht es darum, Strategien aus dem Stressmanagement kennenzulernen, um den Blick auf das Positive und unsere Fähigkeiten zu lenken. So wird es ermöglicht, gestärkt durch Krisenzeiten zu gehen und eine innere Balance zu finden. Zwischen den Terminen besteht Zeit zum Üben. Im zweiten Teil liegt der Fokus auf dem Erfahrungsaustausch und der Vertiefung.

Di K 288
Sandra Haase
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 18:30-20:00 Uhr, ***ab 05.05.2021***
15,-€, ermäßigt: 12,-€, 2 Termine

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senior*innen
Lange leben und geistig fit bleiben
Geistige Beweglichkeit kann man genauso wie körperliche Fitness durch regelmäßiges Gedächtnistraining mit gezielten Übungen stärken. Es gibt im ganzheitlichen Gedächtnistraining vielfältige Übungen für Körper und Geist, die unser Gedächtnis verbessern und unser Denken anregen.

Lassen Sie sich überraschen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Fragen wie „Wo ist denn mein Schlüssel?“ oder „Was wollte ich im Keller eigentlich machen?“ der Vergangenheit angehören. Erfahren Sie, wie Sie die grauen Zellen wieder auf Trab bringen - in der Gemeinschaft, ohne Stress und in angenehmer Atmosphäre macht das viel Spaß.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Di C 010
Ursula Döbert Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 16:15-17:45 Uhr, ***ab 26.04.2021***
41,-€, bereits ermäßigte Gebühr, 9 Termine

Auf 180! Umgang mit starken Gefühlen

Die vier Komponenten der gewaltfreien Kommunikation und unsere innere Haltung können uns darin unterstützen, mit unserem Ärger produktiv umzugehen und mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen in Verbindung zu bleiben. So können wir neue Lösungen zur Erfüllung unserer Bedürfnisse und denen unseres Gegenübers entdecken und mit herausfordernden Situationen anders umgehen als üblich.
Di C 101
Christiane Welk Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Lehrerin
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Fr, 17:00-21:00 Uhr, ***ab 28.05.2021***
48,-€, ermäßigt: 39,-€, zzgl. 12,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Christiane Welk, Kursleiterin

Ich versteh nur Bahnhof: Was will mir mein Gegnüber sagen?

„Es ist erstaunlich, wie scheinbar unlösbare Dinge doch zu bewältigen sind, wenn jemand zuhört.“ An zwei Abenden werden wir das aktive Zuhören in Verbindung mit der gewaltfreien Kommunikation kennen lernen und üben und an uns selbst die Auswirkungen erleben. Dadurch entsteht die Chance, dass wir unsere Beziehungen zu Partnern, Freunden und anderen Menschen anders gestalten können.
Di C 102
Christiane Welk, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Lehrerin
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Fr, 17:00-21:00 Uhr, ***ab 07.05.2021***
48,-€, ermäßigt: 39,-€, 12,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Wie sehe ich mich als Frau

Religion, Erziehung, gesellschaftliche Einflüsse und Kunstgeschichte - all das prägte die Entwicklungsgeschichte von uns Frauen. Wir betrachten, wie Frauen in den unterschiedlichen kunstgeschichtlichen Epochen gesehen und dargestellt wurden, beginnend vom 16. Jahrhundert bis heute.
Anschließend bringen wir unsere Gedanken zu diesem Thema und unser „Frau sein“ mit Farben aufs Papier. Hierzu ist keine künstlerische Begabung erforderlich.
Elemente von Tanz und Entspannung bereichern unser Zusammensein.
Nur für Frauen
Bitte mitbringen: dicke Socken, Tuch, Schreibutensilien und Imbiss.
Di C 103
Christiane Klein-Luser
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 16:30-21:00 Uhr, ***ab 16.06.2021***
17,-€, ermäßigt: 14,-€, 5,-€ Material, 8,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 1 Termin

Bildungsurlaub BU
Gelassenheit und Selbstbewusstsein in Beruf und Alltag

Zuweilen ärgern wir uns über Verhaltensweisen oder Bemerkungen unserer Mitmenschen.
Oder es entstehen in Konfliktsituationen Gefühle von Aufregung, Wut und Enttäuschung. Wir fühlen uns nicht verstanden, falsch bewertet und in unseren Bedürfnissen und Wünschen nicht gesehen.
Wir stauen den Ärger in uns - spüren einen Druck, mit anderen Menschen über diese Empfindungen sprechen zu müssen, zuweilen dramatisieren wir diese Erlebnisse und fühlen uns in unserer Kraft für die Bewältigung des beruflichen und privaten Alltags geschwächt.
Die Woche zeigt Wege zu mehr Gelassenheit auf. Wir lernen Möglichkeiten, uns selbst stärker zu spüren, besser abzugrenzen und bei uns selbst zu bleiben. Hierdurch gewinnen wir Kraft und Energie für die Aufgaben des beruflichen Alltags und die persönliche Entwicklung.
6-9 Teilnehmende
Di C 302
Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 09:00-16:00 Uhr, ***ab 19.07.2021***
120,-€, ermäßigt: 96,-€, 5,-€ Lehrmittel, 50,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 5 Termine

„Zwischen den Zeilen spüren“ - Vertrauen zu Bauchgefühl und Intuition -

Zuweilen spüren wir tief in unserem inneren Gefühl, was im Augenblick richtig ist: wir reagieren ganz intuitiv oder treffen Entscheidungen aus dem Bauch heraus. Obwohl alles, was wir in diesem Augenblick tun, verstandesmäßiger Logik widerspricht, erweist es sich oft genau als das Richtige. Manchmal setzen sich aber unsere Ängste, verstandesmäßigen Bedenken und Sicherheitserwägungen durch, sodass wir die Intuition schlichtweg überhören. Wissenschaftler haben in den vergangenen 15 Jahren herausgefunden, dass wir über ein zweites, emotionales Gehirn verfügen, das im Magen-/Darmbereich angesiedelt ist, 100 Millionen Zellen hat und mindestens genauso wichtig ist wie unser Kopfgehirn. Es ist für die Bereiche Gefühl, Intuition, spontanes Handeln verantwortlich. Im Kurs geht es um Wege, feinsinnig intuitive Gefühle und Gedankenblitze wahrzunehmen und zu erspüren, ihnen Raum zu geben und Vertrauen zur eigenen Intuition zu entwickeln.
6-8 Teilnehmer*innen
Di C 305
Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 17:30-21:30 Uhr, ***ab 14.05.2021***
20,-€, ermäßigt: 16,-€, 1 Termin

Kreatives Klang und Stille

Klänge haben eine große Kraft, uns tief zu berühren und in die Stille zu führen.
Lauschen, Schweigen und Stille können uns als Basis in den Augenblick und in eine Grundhaltung der Präsenz führen. Schon seit mehreren tausend Jahren üben sich Menschen in Stille, um ihre tief berührenden und heilenden Kräfte zu erfahren. Neben den Klängen und dem Sitzen in Stille werden wir auch das langsame, meditative Gehen praktizieren. Auch Anfänger*innen sind dabei herzlich willkommen.
Barbara Tesch (Kontemplationslehrerin in Wolke des Nichtwissens nach Willigis Jäger, Musiktherapeutin DMTG, heilpraktische Psychotherapie)
Maximal 7 Teilnehmer*innen
Di F 007
Barbara Tesch Musiktherapeutin DMTG
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 19:15-20:45 Uhr, ***ab 30.04.2021***
63,-€, ermäßigt: 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Autobiographisches Schreiben: Spurensuche im eigenen Leben

„Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war?“ lautet der Titel von Joachim Meyerhoffs Band 2 seiner Autobiographie. Was zunächst paradox klingt, enthält ein Fünkchen Wahrheit, dass nämlich Erinnerungen nicht „die“ Wahrheit sind. Nichtsdestotrotz können sie mit dem Schreiben autobiographischer Geschichten zurückgeholt, bearbeitet und neu bewertet werden. Dies alles geschieht während des Schreibens fast beiläufig. Denn autobiographisches Schreiben ist mehr als nur Geschichten aus der Vergangenheit aufschreiben. Tauchen Sie mit diesem Kurs ein in den reichen Fundus Ihrer Lebensgeschichte!
Di F 078
Edith Mandler
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 17:00-18:30 Uhr, ***ab 07.05.2021***
29,-€, ermäßigt: 23,-€, 10,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine

115 IHRE BEHÖRDENNUMMER Wir lieben Fragen

vhs Volkshochschule Dietzenbach

Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach

... und gestalten Sie die Ausrichtung Ihrer vhs aktiv mit.

Make-up to go Natural beauty

Welche Frau hat morgens schon ausgiebig Zeit für ihr Make-up? Da muss es Ruck-Zuck gehen. Schritt für Schritt lernen Sie Ihr persönliches, unkompliziertes „Ruck-Zuck Make-up“ zu schminken. Profitipps und Tricks von einer professionellen Visagistin zeigen Ihnen, dass man ein natürliches Make-up auch in kurzer Zeit schminken kann.
Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken.
Di G 022
Alexandra Heberer Visagistin
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 18:00-21:00 Uhr, ab 19.05.2021
18,-€, ermäßigt: 14,-€, zzgl. 8,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 1 Termin

Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer*innen grundsätzlich offen. Allerdings sollten Sie schon fortgeschrittene Kenntnisse in der Technik des Fotografierens besitzen, da es in diesem Kreis vor allem um bewusste Bildgestaltung geht. Eine regelmäßige Teilnahme und aktive Mitarbeit wird erwartet.
Bitte nehmen Sie vor einer Anmeldung Kontakt mit dem Fotokreis auf unter vorstand@fotokreis-dietzenbach.de.
Di G 101
Gerolf Stamm
Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG
Do, 20:00-22:00 Uhr, ***ab 29.04.2021***
32,-€, ermäßigt: 26,-€, Gebühr pro Halbjahr, 9 Termine

vhs Volkshochschule Dietzenbach Reisen mit der Volkshochschule

Di S 496 Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren

Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten, benötigt unser Gehirn ständig Anregung, um fit zu bleiben. Einen Bestandteil der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnisspaziergängen in frischer Seeluft. Wissenswertes über Sylt, diverse Ausflüge und Unternehmungen und die Freude am alltagsbezogenen Lernen gespickt mit viel Humor stehen bei dieser aktiven Wohlfühlwoche im Vordergrund.

17. – 24.05.2021
Ursula Döbert
Bahnanreise

Ursula Döbert, Reiseleiterin

Di S 497 Bildungsurlaub auf Spiekeroog Spuren finden im Lebenssand

BU

Nutzen Sie die Woche für Ihre ganz persönliche und erkenntnisreiche Standortbestimmung: Gehen Sie auf Spurensuche um mehr Zufriedenheit und Gleichklang im Leben und im Beruf zu erlangen. Mit Methoden der ressourcenorientierten Biografiearbeit und der erkenntnisreichen Übungen aus der gestalterischen Laufbahnberatung kommen Sie in Bewegung zu mehr Klarheit, Entscheidungs- und Tatkraft. Dies alles findet in einer vertrauensvollen und achtsamen Atmosphäre auf einer zauberhaften Insel statt. Es bleibt Zeit für Erholung und Erkundung der Insel.

18. – 24.07.2021
Mechthild Messer, eigene Anreise

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.

Di S 504 Bregenzer Festspiele – Rigoletto von Guiseppe Verdi

Vor der hinreißenden Kulisse des Bodensees erleben wir auf der weltweit größten Seebühne in Bregenz eine unvergleichliche Aufführung mit spektakulärem, überdimensionalem Bühnenbild und technischer Glanzleistung. Bekannte Arien wie „La donna è mobile“ verzaubern das Publikum. Ein schönes Rahmenprogramm lässt die Tage zum unvergesslichen Erlebnis werden. Lassen Sie sich überraschen und verzaubern.

19.-21.08.2021
Angelika Markert, Bahn

S 505 Prien am Chiemsee

Die zauberhafte Region um den Chiemsee bietet Berge, Wasser, Kultur und Entspannung zugleich. Von Prien aus, wo sich auch unser 3-Sterne Hotel befindet, haben wir ideale Bedingungen die Höhepunkte dieser Region zu erleben. Zu den Höhepunkten dieser Kurzreise zählen u.a. ein Ausflug auf die Insel Herrenchiemsee mit Besichtigung des prunkvollen Schlosses, der Besuch der Fraueninsel und die Auffahrt zur Kampenwand.

13. – 18. September 2021
Angelika Markert, Bahn

S 506 Seniorenreise – unterwegs in netter Gesellschaft im Herzen von Churfranken –

„Warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?“
Gutes für Körper, Geist und Seele ist unser Motto für die Reise. Bewegung, Anregungen für die geistige Fitness, sowie Seelenfreude und kulinarische Genüsse der regionalen Köstlichkeiten stehen auf unserem Programm. Wohnen werden wir im Adler Landhotel in Bürgstadt.

20. – 25. September 2021
Ursula Döbert, Bahn

S 498 Bildungsurlaub auf Sylt – Vital und entspannt bleiben –

BU

eine ganzheitliche Gesundheitsförderung für Menschen mit hohen beruflichen Belastungen

In diesem Bildungsurlaub werden wir folgenden Fragen nachgehen: Wie kann ich den Belastungen im Beruf gerecht werden? Wie erkenne ich Stress und wie gehe ich konstruktiv mit ihm um? Wie stärke ich meine Widerstandskraft, erhalte mich gesund und unterstütze meine Lebensfreude?
Impulse zum Nachdenken geben Modelle der humanistischen Psychologie (Resilienzmodell) und Ergebnisse der Molekularbiologie (Telomer-Modell). Übungen, Anregungen zur Ernährung, Entspannung und Bewegung sowie Gespräche stellen den persönlichen Bezug her. Das Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die Stärkung der persönlichen Handlungsmöglichkeiten der Teilnehmenden, um ihre Selbstwirksamkeit in allen Lebensbereichen zu erhöhen.

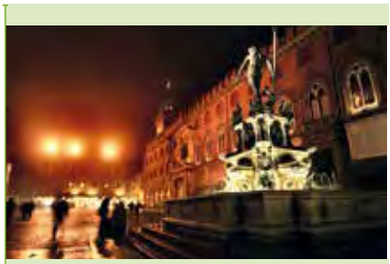
02. – 09. Oktober 2021
Thomas Böhm, eigene Anreise

S 495 Usedom erleben

Zur schönsten Jahreszeit genießen wir die Insel Usedom, einer der sonnenreichsten Plätze Deutschlands.
Wir erleben die atemberaubende Natur der Insel, die Kaiserbäder mit ihrer unvergleichlichen Bäderarchitektur, sowie geschichtsträchtige Orte wie Peenemünde.
Wir wohnen in unmittelbarer Nähe zum Meer und Strand. Lassen Sie sich überraschen und verzaubern.

18. – 25. Oktober 2021
Angelika Markert, Bahn

Angelika Markert, Reiseleiterin



Di S 503 Bildungsurlaub Emilia-Romagna: Lebens- und Arbeitsalltag in Italien

BU

Die Reise führt nach Bologna in die Emilia-Romagna, die italienische Partnerregion von Hessen mit unzähligen Kulturschätzen, der ältesten Universität Europas und ihrer reichhaltigen traditionellen Gastronomie. Im Mittelpunkt der Bildungsreise stehen Erkundungen, Informationsbesuche und Exkursionen, u.a. durch das historische Zentrum von Bologna, zur Friedensschule Monte Sole und nach Ferrara.

24. – 30.10.2021
Gerda Weiser und Oriella Bazzica,
eigene Anreise

Informationen und Anmeldung

Bitte fordern Sie die ausführlichen Reisebeschreibungen und Anmeldeunterlagen unverbindlich in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach e.V. an: Tel. 06074/812266.
Gerne senden wir Ihnen diese zu.
Die Reisebeschreibungen und Informationen zu diesen und weiteren geplanten Reisen finden Sie stets aktuell auf unserer Homepage unter in der Rubrik „Reisen“

www.vhs-dietzenbach.de

Gerne beraten wir Sie telefonisch oder persönlich in unserer Geschäftsstelle zu unseren Reiseangeboten.

Ihre Ansprechpartnerin
Katrin Jakoby-Hoch, Tel. 06074/ 812266

Yoga

Hatha Yoga am Morgen
Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dem Rücken und der Wirbelsäule. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Abgerundet wird dieser Kurs durch Kurz- und Tiefenentspannungstechniken und Atemübungen.
Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung und Sitzkissen mitbringen.
Di I 008
Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yogalehrerin (BYV)
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mi, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 28.04.2021***
57,-€, ermäßigt: 46,-€, 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Hatha Yoga
Den Körper stärken und den Geist entspannen
*Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
Yoga von Grund auf zu lernen bzw. zu vertiefen, die Prinzipien der Elemente dieses ganzheitlichen Ansatzes wie Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation kennen lernen, verstehen und anwenden können. Yoga als eine Möglichkeit und als ein Weg zu einem freudvollen, gesunden und bewussteren Leben.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 010
Rigobert Jakob Yogalehrer nach BYV und 3HO
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 16:45-18:00 Uhr, ***ab 27.04.2021***
51,-€, ermäßigt 41,-€, 17,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Hatha Yoga
*Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
Die Yoga-Übungen werden so angeleitet, dass eine aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit und eine Stärkung und Dehnung der Muskulatur und das freie Zulassen des Atems gefördert werden. Durch die Konzentration in der Übung entsteht eine natürliche Ruhe und der Ausdruck der Bewegung wird leicht und ästhetisch.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 011
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 29.04.2021***
51,-€, ermäßigt 41,-€, 17,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 9 Termine

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

Hatha Yoga
*Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
Die Yoga-Übungen werden so angeleitet, dass eine aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit und eine Stärkung und Dehnung der Muskulatur und das freie Zulassen des Atems gefördert werden. Durch die Konzentration in der Übung entsteht eine natürliche Ruhe und der Ausdruck der Bewegung wird leicht und ästhetisch.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 013
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 20:00-21:30 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 46,-€, 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Hatha Yoga
Den Geist zentrieren
*Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene*
Die 8 Stufen des Yoga nach dem Weisen Patanjali dienen als Orientierung des ganzheitlichen Yogaweges. Unter yogatherapeutischen Gesichtspunkten fördern ausgewählte Körperübungen die Gesundheit und sorgen auch dafür, dass der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung sind Bestandteile der Stunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, Ursachen vieler körperlicher Beschwerden, abzubauen.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 016
Rigobert Jakob, Yogalehrer nach BYV und 3HO
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 27.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Hatha Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen
*Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
In diesem Kurs können Sie sich nach einer anstrengenden Woche entspannen und abschalten. Die sanften, aber dynamischen Übungen des Yoga erhalten und fördern die Beweglichkeit; die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Körper und Psyche können regenerieren. Übende erfahren eine positive Wirkung auf die gesamte Persönlichkeit.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 017
Edda Johanna Ochs heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 17:30-19:00 Uhr, ***ab 30.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 25,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Yoga für Senior*innen
Yoga hat eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Die ausgeführten Asanas (Körperübungen) werden ergänzt mit Atemübungen, Entspannung, Meditation und Mantras (gesungene Wortklänge). Die Übungen finden wahlweise auf der Matte oder auf dem Stuhl statt. Der Kurs richtet sich an Senioren; körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt und so kann jede*r die Beweglichkeit verbessern und neue Energien wecken.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 022
Jutta Winzig
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 10:15-11:45 Uhr, ***ab 27.04.2021***
Bereits ermäßigte Gebühr 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Workshops

Waldbaden After Work
Der Wald tut gut! Dieses Wissen ist nicht neu und doch findet der neue Trend „Waldbaden“ eine immer größere Fan-Gemeinde. Ein Aufenthalt im Wald stärkt das Immunsystem, senkt hohen Blutdruck und Stresshormone. In der Natur gelingt es uns leichter, einen Ausgleich zum hektischen und lauten Alltag zu schaffen. In dem wir einen langsamen und achtsamen Spaziergang mit Übungen für die verschiedenen Sinne machen, tun wir unserer Gesundheit auf ganz sanfte Art und Weise etwas Gutes.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, Getränk
Di I 107
Sandra Haase
Do, 17:00-20:00 Uhr, ***08.07.2021***
15,-€, ermäßigt: 12,-€, 1 Termin

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 1,- Euro!

Meditation und Achtsamkeit
Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen viele gesundheitlich positive Wirkungen regelmäßiger Meditation. Sie schärft die Achtsamkeit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und erhöht die Ausgeglichenheit des Bewusstseins. Achtsamkeit unterstützt die Haltung, die den Stress auch im Alltag reduzieren hilft. Finden Sie heraus, mit welchen Techniken Sie sich wohl fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können. Dank wechselnder Inhalte auch für Wiederholer geeignet.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 111
Rigobert Jakob Yogalehrer nach BYV und 3HO
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 20:00-21:15 Uhr, ***ab 27.04.2021***
51,-€, ermäßigt: 41,-€, 17,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Mit Atemkraft die Beweglichkeit der Gelenke unterstützen
Unser Atem bewegt uns durch und durch. Die Durchlässigkeit der Atembewegung zu fördern unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke. Die im Alltag oft unbewusste Atembewegung ist, mit den ihr eigenen Gesetzmäßigkeiten, unserer Erfahrung zugänglich. Dehnungs- und Lockerungsübungen sowie die Arbeit mit Druckpunkten fördern das Empfindungsbewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit für den Atem. Dadurch kann auch die Beweglichkeit der Gelenke auf sanfte Weise unterstützt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken
Di I 120
Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 15:00-16:30 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 46,-€, 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Atem und Stimme
Workshop
Dieser Workshop richtet sich an Sänger*innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen.
Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über Bewusstsein der Atembewegung und Empfindungen den Muskeltonus, die Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und dem Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Mit praktischen Übungen verbessern wir Klang und Fülle unserer Sprechstimme.
Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken
Di I 121
Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 10:00-13:00 Uhr, ***ab 26.06.2021***
16,-€, ermäßigt 13,-€, 4,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 1 Termin

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung
mit/ohne Vorkenntnisse
Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung von Bewegung und Wahrnehmung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben. In diesem Kurs werden Sie, durch achtsam ausgeführte Bewegungen, Ihre Gewohnheiten besser wahrnehmen lernen und gleichzeitig die Vorteile von differenzierter und zusammenhängender Bewegung erfahren. Veränderung auf körperlicher und geistiger Ebene wird möglich.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken
Di I 123
Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 30.04.2021***
52,-€, ermäßigt: 42,-€, 17,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 9Termine

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung
mit/ ohne Vorkenntnissen
Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung von Bewegung und Wahrnehmung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben. In diesem Kurs werden Sie, durch achtsam ausgeführte Bewegungen, Ihre Gewohnheiten besser wahrnehmen lernen und gleichzeitig die Vorteile von differenzierter und zusammenhängender Bewegung erfahren. Veränderung auf körperlicher und geistiger Ebene wird möglich.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken
Di I 124
Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 11:15-12:45 Uhr, ***ab 30.04.2021***
52,-€, ermäßigt: 42,-€, 17,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 9 Termine

Taiji Chan - Leere erfahren
Auf dieser Ebene der Taiji-Praxis ist die Achtsamkeit ganz auf den Formablauf gerichtet. Nicht der Übende gestaltet die Form, sondern die Form gestaltet sich selbst und wir folgen ihr. Es ist das daoistische „Wu-Wei“, Handeln im Nichthandeln, das die Bipolarität von Yin und Yang aufhebt und unser differenzierendes Tagesbewusstsein transzendiert. Aktuelle Studien belegen, dass dabei das Enzym Telomerase freigesetzt wird, das den Alterungsprozess verlangsamen und das Immunsystem stimulieren kann.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken. Interessierte können sich ab 17:45 Uhr ohne Mehrkosten in die Schwertform nach Kobayashi einführen lassen.
Di I 130
Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Mi, 18:00-19:00 Uhr, ***ab 28.04.2021***
43,-€, ermäßigt 34,-€, 14,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Kranich-Qi Gong - Einführung und Praxis *(Kleinstgruppe)*
Kranich-Qigong ist eine harmonische Verbindung zwischen stillem und bewegtem Qigong und gilt als Meditation in Bewegung. Es kann helfen Stress abzubauen und emotionalen Ausgleich zu erlangen. Aktuelle Studien unterstreichen die Ausschüttung des Enzyms Telomerase, das den Alterungsprozess verlangsamen kann und das Immunsystem zu stimulieren vermag.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.
Di I 132
Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mi, 19:15-20:15 Uhr, ***ab 28.04.2021***
43,-€, ermäßigt: 34,-€, 14,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Qi Gong
Qi Gong sind gesundheitliche Übungen der Chinesen. Es ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Wissen und Alter. Sie kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dient es zur Vorbeugung und als Möglichkeit, Qi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen können die Gesundheit fördern, Wohlbefinden schaffen und sich positiv auf Geist und Nervensystem auswirken.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Di I 133
Marion Domabil
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 26.04.2021***
37,-€, ermäßigt 30,-€, 13,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Qi Gong
Qi Gong sind gesundheitliche Übungen der Chinesen. Es ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Wissen und Alter. Sie kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dient es zur Vorbeugung und als Möglichkeit, Qi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen können die Gesundheit fördern, Wohlbefinden schaffen und sich positiv auf Geist und Nervensystem auswirken.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Di I 134
Marion Domabil
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 10:10-11:10 Uhr, ***ab 26.04.2021***
37,-€, ermäßigt 30,-€, 13,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Qi Gong für Senior*innen
*Anfänger*innen mit/ohne Vorkenntnisse/n*
Lernen Sie in diesem Kurs eine Möglichkeit kennen, Ihre Körperhaltung durch die weichen, fließenden Bewegungen im Qi Gong zu verbessern und ebenso zu entspannen.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 135A
Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Fr, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 30.04.2021***
Bereits ermäßigte Gebühr 46,-€, 10 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz
Frauen mit guten Grundlagen und Fortgeschrittene
Temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle Lebensfreude pur! Loslassen, Körpergefühl vertiefen, Empfindungen tanzen, Muskeln (wieder)entdecken, mit Spaß in der Gruppe trainieren.
Orientalischer Tanz fördert die Beweglichkeit, den Muskelaufbau, ist hervorragend für den Beckenboden, bei Rückenschmerzen und Verspannungen jeder Art und eignet sich auch bei Knieproblemen (bitte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).
Jede kann mitmachen, da wir in jedem Semester mit einem Themenschwerpunkt neu beginnen.
Bitte enganliegende Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte mitbringen.
Di J 012
Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 29.04.2021***
51,-€, ermäßigt: 41,-€, 17,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 9 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz
Anfänger
Temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle Lebensfreude pur! Loslassen, Körpergefühl vertiefen, Empfindungen tanzen, Muskeln (wieder)entdecken, mit Spaß in der Gruppe trainieren.
Orientalischer Tanz fördert die Beweglichkeit, den Muskelaufbau, ist hervorragend für den Beckenboden, bei Rückenschmerzen und Verspannungen jeder Art und eignet sich auch bei Knieproblemen (bitte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).
Jede kann mitmachen, da wir in jedem Semester mit einem Themenschwerpunkt neu beginnen. Der erste Termin kann als kostenfreier Schnuppertermin genutzt werden!
Bitte enganliegende Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte mitbringen.
Di J 013
Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 17:45-19:15 Uhr, ***ab 29.04.2021***
51,-€, ermäßigt: 41,-€, 17,-€ Kleingruppenzuschlag, 9 Termine

Zumba® Fitness
Zumba® Fitness ist ein Fitness-Workout aus lateinamerikanischer Musik und Tanzbewegungen.
Zumba fördert durch schnelle und langsame Rhythmen mit aeroben Elementen eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung. Die Tanzbewegungen sind leicht erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, an den Beinen, an den Armen, der Körpermitte und dem wichtigsten Muskel unseres Körpers - dem Herzen - fördern. Es ist einfach und motivierend - auch „Tanz-Anfänger*innen“ können Zumba schnell folgen.
Mit viel Spaß sorgt Zumba in einer lockeren Atmosphäre dafür, dass man effektiv Kalorien verbrennt und den ganzen Körper trainiert.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.
Di J 014
Sabine Burkard lizensierte Zumba® Instruktorin
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Di, 19:15-20:15 Uhr, ***ab 27.04.2021***
43,-€, ermäßigt 34,-€, 11 Termine

Zumba® Gold
Zumba® Gold ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitnesskurs, der besonders für aktive Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Fitnesseinsteiger*innen geeignet ist. Zumba® Gold ist ein lebendiges Tanz-Training, das keine*n Tanzpartner*in benötigt. Wir bewegen uns mit leicht erlernbaren Schrittfolgen zu Latino-Rhythmen und Musik aus der ganzen Welt. Mit viel Spaß tanzen wir uns fit.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.
Di J 015
Sabine Burkard, lizensierte Zumba® Instruktorin
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Di, 18:00-19:00 Uhr, ***ab 27.04.2021***
43,-€, ermäßigt 34,-€, 11 Termine

Zumba® Gold
Zumba® Gold ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitnesskurs, der besonders für aktive Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Fitnesseinsteiger*innen geeignet ist. Zumba® Gold ist ein lebendiges Tanz-Training, das keine*n Tanzpartner*in benötigt. Wir bewegen uns mit leicht erlernbaren Schrittfolgen zu Latino-Rhythmen und Musik aus der ganzen Welt. Mit viel Spaß tanzen wir uns fit.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.
Di J 016
Sabine Burkard, lizensierte Zumba® Instruktorin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Do, 10:15-11:15 Uhr, ***ab 29.04.2021***
34,-€, 9 Termine

Aroha®
Tanz und Fitness
Aroha® ist ein behutsames Ganzkörpertraining im Dreivierteltakt. In Anlehnung an die Kriegstänze der Maori (neuseeländische Ureinwohner) findet über die immer wiederkehrenden Bewegungsabläufe ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt. Es entsteht in jeder Stunde eine neue Choreografie.
Aroha® unterstützt den Stressabbau, verbessert Kondition, Koordination und Balance und ist für alle, unabhängig von Fitness und Alter, geeignet.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung und Getränk mitbringen.
Di J 017
Kerstin Hoffmann
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Mi, 19:00-20:00 Uhr, ***ab 28.04.2021***
43,-€, ermäßigt 34,-€, 11 Termine

Bogenschießen Schnupperkurs
Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jede*n das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zur Schule und Beruf sein.
Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Mindestalter 10 Jahre.
In Kooperation mit der Schützengesellschaft Tell Dietzenbach. Kursleiterin und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.
Bitte mitbringen: saubere Hallenturnschuhe, eng anliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi (bei längeren Haaren).
Di J 025
Fred Meyer
Sa, 09:00-15:00 Uhr, ***ab 29.05.2021***
46,-€, ermäßigt: 37,-€, 8,-€ Leihgebühr Material, 14,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Wirbelsäulengymnastik
Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 202
Marion Weber
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mi, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 28.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 2 Termine

Gönnen Sie…
Optik Schmitt GmbH
Brillenmode und mehr…
Frankfurter Straße 12
63128 Dietzenbach
Tel. 06074 / 3 13 95
www.optik-schmitt-dietzenbach.de

Wirbelsäulengymnastik
Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 205
Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 09:45-10:45 Uhr, ***ab 26.04.2021***
38,-€, ermäßigt 30,-€, 10 Termine

Di J 206
Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 10:55-11:55 Uhr, ***ab 26.04.2021***
38,-€, ermäßigt 30,-€, 10 Termine

Wirbelsäulengymnastik
Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 207
Marion Weber
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mo, 19:00-20:00 Uhr, ***ab 26.04.2021***
38,-€, ermäßigt 30,-€, 10 Termine

Wirbelsäulengymnastik
Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 212
Dagmar Klinkerfuß
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 15:15-16:15 Uhr, ***ab 26.04.2021***
38,-€, ermäßigt 30,-€, 10 Termine

… Ihren Augen
Optik Schmitt GmbH
Brillenmode und mehr…
Offenbacher Straße 50
Dietzenbach/Steinberg
Tel. 06074 / 4 10 67
www.optik-schmitt-dietzenbach.de

Wirbelsäulengymnastik
Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 214
Monika Dries
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 18:30-19:30 Uhr, ***ab 27.04.2021***
38,-€, ermäßigt 30,-€, 10 Termine

Wirbelsäulengymnastik
Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 215
Monika Dries
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 19:45-20:45 Uhr, ***ab 27.04.2021***
38,-€, ermäßigt 30,-€, 10 Termine

Bauch-Beine-Po
*auch für Wiedereinsteiger*innen*
In dieser kurzweiligen Stunde trainieren wir neben den klassischen BBP-Übungen auch gezielt den Oberkörper. Die Stunde beginnt mit einem dynamischen Warm-up und endet mit einem effektiven Stretching.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eventuelle „Zipperlein“ werden geschickt überbrückt.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, Getränk mitbringen.
Di J 217
Jutta Maria Wendel
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Do, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 29.04.2021***
23,-€, ermäßigt 18,-€, 9 Termine

Functional Fit
Functional Fit ist ein Ganzkörper-Intervall-Training mit dem eigenen Körpergewicht. Zu flotter Musik werden Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit und Kraft trainiert. Zu jeder Übung gibt es mehrere Schwierigkeitsstufen, die nach individueller Fitness und Befinden in jedem Intervall selbständig gewählt werden können. Daher ist das Training für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und verhilft nicht nur zu mehr Fitness, sondern unterstützt den eigenen Körper im Alltag.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 219
Marion Weber
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mi, 18:15-19:15 Uhr, ***ab 28.04.2021***
43,-€, ermäßigt 35,-€, 12 Termine

Pilates - Matwork
Pilates ist ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Pilates ist für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet, beugt durch die Stärkung der kleinen Haltemuskeln Rückenschmerzen vor, fördert eine aufrechte/graziöse Haltung, verbessert Muskelkraft und -ausdruck und lässt den Bauch flach und fest werden.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 222
Barbara Mielke Pilates A Lizenz Trainerin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 18:50-19:50 Uhr, ***ab 26.04.2021***
38,-€, ermäßigt 30,-€, 10 Termine

Pilates - Matwork

Pilates ist ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Pilates ist für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet, beugt durch die Stärkung der kleinen Haltemuskeln Rückenschmerzen vor, fördert eine aufrechte/graziöse Haltung, verbessert Muskelkraft und -ausdruck und lässt den Bauch flach und fest werden.
Bitte Fitnessband, Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 223
Barbara Mielke Pilates A Lizenz Trainerin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 20:00-21:00 Uhr, ***ab 26.04.2021***
38,-€, ermäßigt 30,-€, 10 Termine

Athletic Pilates - Schnupperkurs

Athletic Pilates richtet sich an Interessierte, die bereits Pilates praktizieren und mit dem Training vertraut sind. Ziel ist die Steigerung der Herzfrequenz beim Trainieren komplexer Bewegungsabläufe aus dem klassischen Bereich sowie dem Standing und Advanced Pilates.
Di J 225
Barbara Mielke, Pilates A Lizenz Trainerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 11:00-12:30 Uhr, ***ab 29.05.2021***
31,-€, ermäßigt 25,-€, 4 Termine

Fit in der dritten Lebensphase Sicher, stabil und geistig fit

Mit einfachen Übungen kann man Kraft, Stärke, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnis bis ins hohe Alter erhalten und lernen, Stürze besser abzufangen, so dass es nicht zu den typischen Verletzungen im Alter kommt.
Dieses Training basiert auf Bewegungen einfacher Art in Kombination mit Denk- und Reaktionsübungen, so dass jede*r ohne Vorkenntnisse daran teilnehmen kann. Starten Sie mit dem Training frühzeitig, denn es ist einfacher die Fitness zu erhalten, als Einschränkungen nachträglich auszugleichen.
Bitte in bequemer Kleidung kommen.
Di J 231
Kerstin Hoffmann
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 27.04.2021***
Bereits ermäßigte Gebühr 33,-€, 11 Termine

vhs – weil's Spaß macht !

Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess entsprechend und angemessen beübt. Die Übungen betreffen die Schultern ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte nebst gesamter Wirbelsäule etc.
Übungen, betreffend Osteoporose sowie Inkontinenz gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.
Di J 233
Britta Brodack
Dietzenbach,
Mi, 11:30-12:30 Uhr, ***ab 28.04.2021***
Bereits ermäßigte Gebühr 46,-€, 10 Termine

© Racle Fotodesign – AdobeStock.com

Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess entsprechend und angemessen beübt. Die Übungen betreffen die Schultern ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte nebst gesamter Wirbelsäule etc.
Übungen, betreffend Osteoporose sowie Inkontinenz gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.
Di J 234
Britta Brodack
Fr, 10:45-11:45 Uhr, ***ab 30.04.2021***
Bereits ermäßigte Gebühr 46,-€, 10 Termine

Gesundheit

Schüssler-Salze – 12 Salze gegen 1000 Beschwerden

Die Schüssler-Salze sind homöopathieähnliche Mittel, die im 19. Jahrhundert von dem Oldenburger Arzt Wilhelm Schüssler entdeckt wurden. Hierbei wird davon ausgegangen, daß in allen lebenden Organismen eine Reihe von Mineralstoffen und Spuenelementen enthalten sind, die für den Aufbau und Ablauf von Lebensfunktionen wesentlich sind. Die Schüssler-Salze gleichen einen Mangel solcher Stoffe aus. Vorstellung der Bedeutung der 12 Hauptmittel, der 12 Ergänzungsmittel und der Salben der Schüsslerschen Biochemie, sowohl in gesundheitlicher als auch psychologischer Hinsicht. Bedeutung der Sprache des Gesichtes für die Mittelfindung.
Di K 322
Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 17:30-21:30 Uhr, ***ab 28.05.2021***
20,-€, ermäßigt: 16,-€, 1 Termin

Deutsch als Fremdsprache

*Vor dem Besuch eines Kurses „Deutsch als Fremdsprache" beraten wir Interessent*innen in einem ausführlichen Gespräch und stufen sie ihrem Kenntnisstand entsprechend ein. Für Personen mit einem Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs ist diese Beratung verpflichtend. Bitte vereinbaren Sie umgehend einen Beratungstermin.*
*Die Kosten des Deutschkurses werden bei einigen Teilnehmer*innen ganz oder anteilig von Ämtern bezuschusst.*
Wir informieren Sie gerne.
Die Kurse bereiten Sie auf die DTZ-Prüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer) vor.
Ein Bestehen der Prüfung auf B1-Niveau ist Voraussetzung für eine Einbürgerung.

Lehrwerk für Integrationskurse:
Wir arbeiten mit Linie 1, Kursbuch mit Übungsbuch A1-B1, Klett-Verlag.

Integrationskurse

Vormittagskurse

Integrationskurs Module 1-3

Di M 404
Hanna Palynskaya, Tatiana Markayan
Dietzenbach, vhs, Raum D9, Vorderhaus EG
Mo, 08:45-12:00 Uhr, ***ab 17.05.2021,***
75 Termine
750,-€, BAMF-ermäßigt 660,-€

Integrationskurs Module 1 und 2

Di M 406
Soumia Maouch, Martina Rost
Bildungshaus, Rodgaustr. 9, 1. Stock
Mo – Fr 08:45 – 12:00, ***ab 28.06.2021***
500,-€, BAMF-ermäßigt: 440,-€, 50 Termine

Sprachkurse bei der vhs – eine gute Investition in Ihre Zukunft!

Nachmittagskurse

Integrationskurs Module 4-6

Di M 423
Daria Sokil
vhs, Vorderhaus, 1. Stock
Di-Fr 13:15 – 16:30, ***ab 22.04.2021***
750,-€, BAMF-ermäßigt: 660,-€, 75 Termine

Integrationskurs Module 1-3

Di M 421
Gabriele Bahl-Kohlenbach, Dr. Silke Luy
vhs, Voderhaus, 1. Stock
Mo – Fr 13:15 – 16:30, ***ab 08.03.2021***
750,-€, BAMF-ermäßigt: 660,-€, 75 Termine

Abendkurse

*Teilzeitkurse für Teilnehmer*innen mit hoher Arbeitsbelastung*

Integrationskurs Module 3-4

Di M 416
Ezgi Küpelikilinc, Daria Sokil
Ernst-Reuter-Schule, Dr. Heumann-Weg, Gebäude D, 2. Stock
Di, Mi, Do, 18:00 – 21:15, ***ab 21.04.2021***
500,-€, BAMF-ermäßigt 440,-€, 50 Termine

Integrationskurs Module 5 und 6

Di M 415
Musa Akbar, Hanna Palynskaya
Ernst-Reuter-Schule, Dr. Heumann-Weg, Gebäude D, 1. Stock
Mo, Di, Mi, Do, 18:30 – 20:45,
ab 04.05.2021
500,-€, BAMF-ermäßigt 440,-€, 73 Termine

Integrationskurs Module 1 und 2

Di M 418
Emilia Knöffel, Koffi Edoh
Ernst-Reuter-Schule, Dr. Heumann-Weg, Gebäude D, 1. Stock
Mo, Di, Do, 18:00 – 21:15, ***ab 06.09.2021***
500,-€, BAMF-ermäßigt 440,-€, 50 Termine

Orientierungskurs

„Leben in Deutschland"

In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und leicht verständlich Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Institutionen und Politik der Bundesrepublik Deutschland.
Der Kurs steht allen Interessierten offen, als Abschluss des Integrationskurses ist der Besuch verpflichtend. Die Abschlussprüfung am letzten Kurstag beinhaltet den „Einbürgerungstest".
Kursangebote auf Anfrage.

Fremdsprachen

Englisch A1 Quereinsteiger, leichte Konversation für den Urlaub,
Kleinstgruppe ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Haben Sie nun endlich Zeit, Englisch zu lernen? Dann gibt es gute Gründe, damit zu beginnen:
- Sprachen lernen hält geistig fit. Sie trainieren Ihr Gedächtnis und die Denkfähigkeit.
- Sie können sich auf Urlaubsreisen verständigen und Ihre Umgebung besser verstehen.
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein
- Sie lernen neue Leute kennen.

Let's go - auf geht's. Wir freuen uns auf Sie.
Di N 602
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Di, 10:45-12:15 Uhr, ***ab 27.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag , 11 Termine

Englisch für den Urlaub A1/A2
Kleingruppe
Lehrbuch: Buch wird im Kurs bekannt gegeben
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich im Urlaub überall auf der Welt in Englisch verständigen möchten und ist auch für Wiedereinsteiger*innen geeignet.
Di N 603
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 46,-€, 10 Termine

Englisch A2
Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 604
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 46,-€, 10 Termine

English A2
Conversation and more
Kleinstgruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 608
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Di, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 27.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag , 11 Termine

Englisch B1
Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
The emphasis is on integrating topical terms and phrases into your vocabulary, reviewing basic grammar and in so doing increasing your conversational skills.
Di N 610
Charlotte Lindenberg
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 16:00-17:30 Uhr, ***ab 30.04.2021***
63,-€, ermäßigt: 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag , 11 Termine

Englisch mit Muße B1
Kleingruppe
Lehrbuch: Easy English B1.2
In addition to our course book, we use many other media and materials for learning about and discussing a wide range of interesting topics. In this way, participants expand their conversational skills while building upon their English vocabulary and grammar at the same time.
Die Kurse ab der Niveaustufe B1 sind für Teilnehmer*innen, die das Wesentliche von Nachrichten und Unterhaltungen verstehen und flüssig einfache Gespräche der Alltags- und Berufswelt führen können. Grammatik- und Wortschatzkenntnisse sowie das Hörverständnis werden verbessert.
Di N 611
Karl H. Lochner, Studiendirektor i.R.
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 46,-€, 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Englisch Conversation and more B2
Kleingruppe
We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts. However, the main emphasis is on conversation.
Das Buch wird im Kurs genannt.
Di N 614
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 28.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 11 Termine

English B2-Refresher
Kleinstgruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
In addition to our course book, we use many other media and materials for learning about and discussing a wide range of interesting topics. In this way, participants expand their conversational skills while building upon their English vocabulary and grammar at the same time.
Di N 616
Karl H. Lochner Studiendirektor i.R.
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 10:40-12:10 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 46,-€, 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10Termine

English Conversation C1/C2
Kleingruppe
Di N 618
Sylvia Zinser
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 08:50-10:20 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 46,-€, 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

English Conversation C2
Kleingruppe
Di N 619
Sylvia Zinser
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 46,-€, 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Englisch A1/A2
Kleingruppe
*für Wiedereinsteiger*innen*
Lehrbuch wird bekannt gegeben
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die schon einmal Englisch gelernt haben. Festigen Sie Ihr Wissen und vergrößern Sie den Wortschatz um aktuelle Redewendungen. In alltagsnahen Dialogen gewinnen Sie zudem grammatikalische Sicherheit.
Di N 625
Charlotte Lindenberg
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 46,-€, 10 Termine

English A2/B1 Business and Conversation
Kleinstgruppe
The focus is on increasing your professional speaking and writing skills by practicing job-related communication along with running meetings and presentations. Individual needs will be considered and the coursebook announced at the first meeting.
Di N 630
Charlotte Lindenberg
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 26.04.2021***
68,-€, ermäßigt 54,-€, 23,-€ Premium-kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Englisch B2
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Speakout 2nd Edition Upper-Intermediate Students' Book, Unit 2
The course integrates authentic video material from popular BBC programmes into every unit and builds the skills and knowledge you need to express yourself confidently in a real English-speaking environment. Whilst a strong focus rests on improving your conversation skills in global English, updated texts for reading and listening and new video clips help extend your vocabulary in a relaxed atmosphere: The result will speak for itself.
Di N 633
Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 46,-€, 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

vhs Volkshochschule Dietzenbach

Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach
... und gestalten Sie die Ausrichtung Ihrer vhs aktiv mit.

Französisch A1.3
*Anfänger*innen mit Vorkenntnissen*
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 8
Di N 808
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 27.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Französisch A2.3
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 8
Di N 809
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Do, 10:45-12:15 Uhr, ***ab 29.04.2021***
51,-€, ermäßigt 41,-€, 17,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 9 Termine

Französisch A2.5
Kleingruppe
Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 10
Di N 810
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Do, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 29.04.2021***
51,-€, ermäßigt 41,-€, 9 Termine

Französisch A2
Kleinstgruppe
Wiederholung von A2
Wiederholung von A2 mit einem neuen Buch „Chapeau"
Di N 812
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mi, 10:45-12:15 Uhr, ***ab 28.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

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

Französisch B1
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Reprise ab Lektion 6 (Neubearbeitung)
Di N 813
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 46,-€, 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Französisch B1 Auffrischungskurs
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Reprise - Neubearbeitung Unité 7 Auffrischungskurs
Di N 814
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 30.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Französisch B2
Kleinstgruppe
Gemeinsam lesen wir Lektüre.
Grammatik, Konversation, Länderkunde.
Di N 815
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mi, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 28.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Französisch Konversation B2 bis C1
Kleinstgruppe
Gemeinsam lesen wir Lektüre.
Grammatik, Konversation, Länderkunde
Di N 816
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 10:45-12:15 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 46,-€, 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Französisch Konversation B2 bis C1
Kleinstgruppe
Gemeinsam lesen wir Lektüre.
Grammatik, Konversation, Länderkunde
Di N 817
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 10:45-12:15 Uhr, ***ab 30.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Französisch A1/A2
*Kleinstgruppe für Wiedereinsteiger*innen*
Französisch A1/A2 für Wiedereinsteiger*innen. Sie wollen Ihr schon einmal Erlerntes wieder hervorholen und das aufgefrischte Wissen weiter ausbauen? Unter professioneller Leitung wird Ihnen das in diesem Kurs ermöglicht. Sie arbeiten mit dem ganz neuen Lehrbuch „Rencontres A1“ Klettverlag.
Di N 835
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 27.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1
Kleinstgruppe
Vous parlez déjà bien français et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre.
Di N 836
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 20:00-21:00 Uhr, ***ab 27.04.2021***
43,-€, ermäßigt 34,-€, 13,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Spanisch A1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 1
Di O 401
Leonor Sandra Resch
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 17:45-19:15 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 45,-€, 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A1.1
Kleinstgruppe
*Anfänger*innen mit Vorkenntnissen*
Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 6
Di O 402
Leonor Sandra Resch
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 28.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Spanisch A1.2
Kleingruppe
*Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen*
Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 7
Di O 403
Leonor Sandra Resch
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 27.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 11 Termine

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 1,- Euro!

Kursleitungen Spanisch

Spanisch A2.2
Kleingruppe
Lehrbuch: Con Gusto 2, Unidad 11
Di O 405
Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 28.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Spanisch B1.1
Kleingruppe
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B1
Di O 410
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mi, 15:00-16:00 Uhr, ***ab 28.04.2021***
42,-€, ermäßigt 34,-€, 13,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Spanisch B1+
Kleinstgruppe
En este curso profundizaremos en pequeñas lecturas y conversaciones los temas gramaticales del nivel B1.
Di O 414
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 19:45-21:15 Uhr, ***ab 27.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

vhs cloud
Lernraum der Zukunft zum Mitgestalten
vielseitig und modular
www.vhs.cloud

Italienisch A1
*Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse*
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Allegro Nuovo 1, Lezione 3
Di O 900
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 28.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Italienisch A1.1
*Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen*
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Allegro Nuovo 1, Lezione 7
Di O 901
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 28.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Italienisch A2
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Allegro Nuovo A2, Lezione 1
Di O 902
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 26.04.2021***
57,-€, ermäßigt 46,-€, 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Italienisch B1
Kleinstgruppe
Corso di conversazione. Leggiamo testi, articoli e ripassiamo la grammatica.
Di O 905
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Di, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 27.04.2021***
63,-€, ermäßigt 50,-€, 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

vhs – weil's Spaß macht !

Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach

Leitung
Joachim Neumann

Sprech- und Öffnungszeiten
Das Büro der Musikschule der Kreisstadt befindet sich im Bürgerhaus, Europaplatz 3, 63128 Dietzenbach (Fachbereich Capitol & Kultur).

Telefonisch erreichen Sie uns unter
0 60 74 /373 - 341.
Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.

Im Internet finden Sie uns unter
www.dietzenbach.de.

Die Musikschule Dietzenbach ist eine Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wesentliche Aufgabe ist die Vermittlung einer musikalischen Basisausbildung, die Heranbildung des Nachwuchses für das Laien- und Liebhabermusizieren in Musikvereinen und Chören, die Begabtenfindung und Begabtenförderung sowie die mögliche Vorbereitung auf ein Berufsstudium.

Wir sind bemüht, in unserem Unterrichtsangebot das gesamte Spektrum der Musik anzubieten. Von der klassischen Musik bis zur Rock- und Popmusik sollen die Schülerinnen und Schüler möglichst alle Stilrichtungen kennenlernen.

Alle, deren Neugierde an Musik geweckt ist sind eingeladen, an unserem Unterricht teilzunehmen und sich ihren jeweiligen Neigungen entsprechend musikalisch zu betätigen. Die Musikschule Dietzenbach ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM), wodurch Eltern und Schülern ein wohldefinierter Standard in den Leistungen der Musikschule zugesichert wird.

Der Unterricht ist entsprechend dem Strukturplan des Verbandes in verschiedene Stufen unter Berücksichtigung des Alters der Schülerinnen und Schüler gegliedert. Nähere Erläuterungen hierzu gibt Ihnen gern der Musikschulleiter. Vor der Aufnahme des Unterrichts ist ein Gespräch mit der Musikschulleitung über die pädagogische Zielsetzung sowie den Organisationsablauf zu empfehlen.

Musikalische Grundfächer - *Mit Musik ins Leben*

Neben der seit Jahren bewährten Musikalischen Früherziehung gibt es weitere Angebote der Musikschule Dietzenbach, die eine möglichst früh ansetzende Förderung der musikalischen Fähigkeiten von Kindern zum Ziel haben:

Musik für und mit Babys
Babys reagieren sehr stark auf Lieder, rhythmische Verse und stimulierende Bewegungen. Am stärksten reagieren sie jedoch, wenn die unverwechselbare Klangfarbe der mütterlichen Stimme sie begleitet. Angesprochen sind Eltern mit Kindern ab 5 Monaten. Es sollen Wiegenlieder aus verschiedenen Ländern, Fingerspiele sowie Rhythmus- und Liedspiele kennen gelernt werden. Instrumentale Unterstützung wird mit der Gitarre der Kinderharfe, Rasseln, Glöckchen und Trommeln gegeben. Die Gruppen treffen sich vormittags.

Purzelgruppe
Die Purzelgruppe ist ein Angebot für Kinder ab 3 Jahren. Spielerisch, zwanglos und ohne Druck wird das „Wunderland Musik“ betreten. Die Kinder haben die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit Musik, Liedern, Tanz- und Singspielen zu machen. Im Anschluß an den einjährigen Kurs besteht die Möglichkeit einer Fortsetzung im Rahmen der musikalischen Früherziehung.

Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

Musikalische Früherziehung
Sie ist für Kinder ab vier Jahren gedacht und dient der Vorbereitung der instrumentalen und vokalen Ausbildung in der Musikschule. Bei diesem zweijährigen Musikunterricht wird von der Erkenntnis ausgegangen, daß ein früher musikalischer Beginn sowohl die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes zu wecken und zu entwickeln vermag, als auch zu seiner Gesamtentwicklung beitragen kann. Bei der Vermittlung der Unterrichtsinhalte steht der spielerische Aspekt im Vordergrund. Im Verlauf des Kurses werden die Sachgebiete Musikübungen - Singen und Sprechen - Elementares Instrumentalspiel - Musik und Bewegung - Rhythmik - Musikhören - Instrumenteninformation – Musiklehre gestreift.
Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

Instrumental-unterricht

Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt:
Klavier, Gitarre, E-Gitarre, E-Baß, Blockflöte, Querflöte, Trompete, Tenorhorn, Saxophon, Klarinette, Schlagzeug, Violine, Cello, Keyboard, Kontrabaß, Akkordeon, Gesang, Djembe-Gruppe (Afrikanisches Trommeln).
Für weitere Instrumente kann nach Bedarf Unterricht angeboten werden. Anmeldung zum Instrumentalunterricht ist ab sofort möglich.

Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfasst:

- Querflötenspielkreis
- Kammerorchester
- Blockflötenspielkreis
- Klarinettenspielkreis
- Trompetenensemble
- Streicherensemble
- Gitarrenensemble
- Musikschulband
- Akkordeonorchester

Entgeltordnung

	Entgelt für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	26,70 €	80,00 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	18,16 €	54,50 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	13,65 €	41,00 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	9,30 €	28,00 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	8,00 €	24,00 €
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	5,50 €	16,50 €
Instrumentenkarussell	14,00 €	42,00 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht	4,16 €	12,50 €

Die Zahlung der Unterrichtsentgelte erfolgt im Voraus als monatliche Umlage der tatsächlich gehaltenen Jahreswochenstunden. Der Berechnung liegt eine Jahreswochenstundenzahl von 36 Unterrichtsstunden (52 Jahreswochen, abzüglich 14 Wochen Ferien und vier bewegliche Ferientage) zugrunde. Die Entgeltpflicht besteht daher volle zwölf Monate im Jahr. Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der allgemeinbildenden Schulen in Hessen, Rosenmontag und Fastnachtsdienstag sind ebenfalls unterrichtsfrei. Die im jeweiligen Halbjahr gültigen Ferien sind in den Informationen der Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt) aufgelistet.

Ermäßigtes Entgelt:
(Ermäßigung = 13%)

- **Familienermäßigung:**

Werden aus einer Familie zwei oder mehr Kinder unterrichtet, so wird der teuerste Unterricht einer Familie voll berechnet, während das zweite und weitere Kinder eine Ermäßigung erhalten.

- **Schüler, die zwei oder mehr Instrumente erlernen**, zahlen für den teuersten Unterricht den vollen Preis. Für den Unterricht im zweiten und dritten Instrument wird das ermäßigte Entgelt berechnet.

Bitte beantragen Sie alle Entgeltermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule.

Zahlungsweise:
Die monatliche Zahlung der Musikschulentgelte erfolgt verbindlich durch **Bankeinzug** (ersatzweise Dauerauftrag). Einzelüberweisung ist aus verwaltungstechnischen Gründen nicht erwünscht.

Kündigung:
Musikunterricht ist nur sinnvoll, wenn er mittel- bis langfristig - mit „langem Atem“ - angelegt ist; „Durststrecken“ sollten von Schülern und Eltern durchgehalten werden. Kündigungen sind daher - auch im Interesse unserer Lehrer - nur zum Halbjahresende (31.1. und 31.8.) möglich. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Semesterende.

vhs Volkshochschule Heusenstamm

Informationen

VHS-Geschäftsstelle
Magistrats der Stadt Heusenstamm
Im Herrngarten 1, Rathaus
63150 Heusenstamm

Informationen, Kursanmeldungen
Mo, Di, Do und Fr 8.30 – 12.30 Uhr und
Di und Do 14.00 – 16.00 Uhr, Mi geschlossen
Tel.: 06104/607-1122
Fax: 06104/607-1662
E-Mail: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de

Verwaltung: Stephanie Gietzen
Geschäftsführung: Giovanni Longhitano

Teilnahmebedingungen der VHS
Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist von einer **vorherigen** Anmeldung abhängig. Diese ist über unsere Internet-Seite www.vhs-heusenstamm.de oder über das Anmeldeformular im Programmheft möglich. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung. Sollte die Mindestteilnehmerzahl vor Kursbeginn nicht erreicht werden, so werden die Kursteilnehmer über den Kursausfall per E-Mail, telefonisch oder schriftlich informiert. Bei allen Kursen (ausgenommen Sprachkurse) ist eine schriftliche Abmeldung der angemeldeten Personen bis 14 Wochentage vor Veranstaltungstermin möglich. Es gilt das Datum des Eingangsstempels. Nach Verstreichen dieser Frist ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Eine Abmeldung nach Ablauf dieser Frist kann nur in besonders begründeten Ausnahmefällen, mit einem entsprechenden Nachweis, anerkannt werden.

Die Kursgebühr wird per Rechnung mit Überweisungsträger angefordert und ist innerhalb von 14 Tagen zu überweisen. Die Geschäftsstelle nimmt keine Kursgebühren entgegen.

Mindestteilnehmer/innenzahl und Zuschlag
Für die Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmer/innenzahl von 10 erforderlich. Bei weniger als 10 bis mind. 6 Teilnehmer/innen kann der Kurs dennoch stattfinden, wenn die Teilnehmer/innen mit dem entsprechenden Gebührenaufschlag (s. Gebühren) einverstanden sind. **Das Nichteinverständnis für den entsprechenden Gebührenaufschlag muss bei der Anmeldung vermerkt werden. Auf den Gebührenaufschlag ist keine Ermäßigung möglich.**

Gebührenrückerstattung:
1.) Kursgebühren werden zurückerstattet
   a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss;
   b) anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsabschnitte ausfällt.
2.) Kursgebühren werden auf **schriftlichen Antrag** in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer aus von ihr / ihm nicht zu vertretendem Grund (insbesondere längere Krankheit, Wohnortwechsel aus beruflichen Gründen) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen; **ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu erbringen.**

Semesterbeginn: 10. Mai 2021
Semesterende: 5. September 2021

Eine Haftung für Teilnehmer, insbesondere bei Unfällen oder Verlusten von Eigentumsgegenständen, wird von der Stadt Heusenstamm und dem Landkreis Offenbach (Schulträger) nicht übernommen.

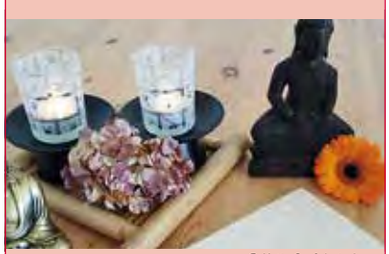
Kursgebühren:
Die in der Kursbeschreibung aufgeführte Gebühr bezieht sich überwiegend auf 10 Kursteilnehmer. Sollte die Teilnehmerzahl von 10 nicht erreicht werden, kann der Kurs mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Bei mehr als 10 Teilnehmern reduziert sich die Gebühr entsprechend. (s. Tabelle) **Wer mit einer Erhöhung der Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmern nicht einverstanden ist, muss dieses auf der Anmeldekarte kenntlich machen.**
Die Teilnahmebescheinigung ist gebührenfrei.

Gebührenbefreiung:
Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die Arbeit suchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung teilweise gebührenfrei. Der Befreiung liegt eine Teilnehmerzahl von 10 zu Grunde. Die darüber hinaus anfallenden Aufschläge sind nach Kursbeginn zu entrichten.
Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden. Für Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Bei dieser Befreiung der Kursgebühr nach SGB XII handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach. Diese Leistung kann jederzeit vom Kreis Offenbach widerrufen werden.

Ort der Veranstaltungen:
Adalbert-Stifter-Schule, Schulstraße 2 - 4
Adolf-Reichwein-Schule (Haupt- und Realschule), Leibnizstraße 61
Alte Schule Rembrücken, Hauptstraße 23
Bad Heusenstamm, Jahnstraße 50
Evang. Gemeindehaus, Leibnizstr. 57
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30 (Stadtteil Rembrücken)
Haus der Musik, Schlossstraße 10
Otto-Hahn-Schule, Philipp-Reis-Str. 52 – 54
Saal für Vereine, Rembrücker Straße 2 – 4
Schulungsräume VHS, Eisenbahnstr. 11, 1. Obergeschoss
Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Martinseestr. 2

Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit von 45 Min. für die jeweiligen Programmbereiche:		
Teilnehmer	**1 - Politik, Gesellschaft / 2 - Kultur 3 - Gesundheit, Entspannung, Bewegung 3.4 - Heilmethoden / 3.7 - Ernährung 4 - Sprachen**	**5 - Beruf, EDV**
6	EUR 5,30	EUR 6,00
8	EUR 4,00	-
10 und mehr	EUR 3,20	-
Bei Kinderkursen wird eine Ermäßigung von 30 % auf die Kursgebühr gewährt (bis 14 Jahre).		

Entspannung


© Katja Graf / pixabay

Qigong für den Alltag
Mit Qigong lernen wir unser „QI“(unsere Lebensenergie) wahrzunehmen, zu erleben. Wir erspüren, was uns gut tut und was nicht, die Eigenwahrnehmung wird gestärkt.
Qigong fördert die Beweglichkeit des Körpers und des Geistes. Muskeln und Sehnen werden gedehnt, geschmeidig, beweglicher.
Für mich selbst sorgen und mein rechtes Maß finden ist mir ein wichtiger Aspekt im Üben.
Qigong stärkt unser Immunsystem, fördert die Konzentrationsfähigkeit, hebt die Stimmung, wirkt gegen Stress und Erschöpfung. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erfahren und in kleinen Schritten im Leben umsetzen, einfach mal zur Ruhe kommen, Loslassen.
Mögliche Übungen sind z.B. Ursprung des Lichts, Begrüße den Tag (Abend), Augen-Qigong, Qigong für den Rücken, Meridiandehn-Übungen, Fingerübungen, Teetassen-Übung, Übungen aus der Wudan Reihe, oder aus den 18 Bewegungen des Taiji Qigong.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe. Eine Isomatte oder Decke ist für die abschließende Stilleübung hilfreich, es geht aber auch im Sitzen.
Hinweis: Treffpunkt vor der Alten Schule, die Kurse werden im Freien stattfinden.
HE 3.01.02A / HE 3.01.02B
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Di, 17:45 – 18:45 Uhr,
ab 18.05.2021
Kurs B: Do, 19:00 – 20:00 Uhr,
ab 20.05.2021
12 Termine, 16 UE
51,20 € /ab 10 Teilnehmer

Dies ist ein durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierter Qigongkurs, der von den meisten Krankenkassen anerkannt wird. Voraussetzung hierfür ist eine Teilnahme von mindestens 80 Prozent an den Gesamtstunden.

Duft-Qigong – die besondere chinesische Heilgymnastik
Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie.
Die chinesischen Schriftzeichen bedeuten auch rein und klar, kraftvoll und reichhaltige, frei fließende Energie.
Wichtig für Allergiker, wir benutzen keine Räucherstäbchen oder ähnliches.
Duft-Qigong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für uns Westeuropäer einen leichten Einstieg in Qigong Übungen dar. Die Natürlichkeit der Bewegungen ist harmonisch und hat einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist.
Duft Qigong hilft uns von der Kopflastigkeit weg zukommen und wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Die Übungen dienen der Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (Qi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie frei fließen kann ist der Mensch gesund. (traditionelle chin. Medizin)
Qigong wirkt gegen Stress, löst Verspannungen, schenkt Leichtigkeit.
Kleine Übungen wie: Ursprung des Lichts, Begrüße den Tag (Abend), Finger Übungen, Teetassen Übung, Qigong für die Augen usw. lasse ich einfließen, um die Vielfalt erahnen zu können. Ich arbeite situationsorientiert und versuche auf die jeweiligen Bedürfnisse der Gruppe einzugehen.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe.
Eine Isomatte oder Decke ist für die abschließende Stilleübung hilfreich, es geht aber auch im Sitzen.
Hinweis: Treffpunkt vor der Alten Schule, die Kurse werden im Freien stattfinden.
HE 3.01.03A, HE 3.01.03B, HE 3.01.03C
HE 3.01.03D, HE 3.01.03E, HE 3.01.03F
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A: Di, 9:45 – 10:45 Uhr,

ab 18.05.2021
Kurs B: Di, 11:00 – 12:00 Uhr,
ab 18.05.2021
Kurs C: Di, 16:30 – 17:30 Uhr,
ab 18.05.2021
Kurs D: Do, 9:45 – 10:45 Uhr,
ab 20.05.2021
Kurs E: Do, 11:00 – 12:00 Uhr,
ab 20.05.2021
Kurs F: Do, 17:45 – 18:45 Uhr,
ab 20.05.2021
12 Termine, 16 UE
51,20 € /ab 10 Teilnehmer
Dies ist ein durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierter Qigongkurs, der von den meisten Krankenkassen anerkannt wird. Voraussetzung hierfür ist eine Teilnahme von mindestens 80 Prozent an den Gesamtstunden.

NEU

„Stressbewältigung im Alltag“

Stresserleben ist von einer Vielzahl individueller und situationsspezifischer Merkmale abhängig. Durch ein gezieltes Training können Stressbewältigungs- und Erholungskompetenzen aufgebaut und damit die Stressverarbeitung positiv verändert werden. Auf diese Weise wird langfristig eine Steigerung der individuellen Belastbarkeit und des Wohlbefindens ermöglicht.
Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung des Umgangs mit alltäglichen Belastungen im privaten und beruflichen Bereich, sowie im sonstigen sozialen Kontext. Die Teilnehmenden erlernen Problemlösungs- und Stressbewältigungsstrategien und probieren diese in der Praxis aus.
Inhalte des Kurses sind:

- Information über Stress, Erkennen dysfunktionaler Gedanken und Verhaltensweisen
- Erarbeitung und Training förderlicher Kognitionen
- Erlernen von systematischen Entspannungsverfahren und Stressbewältigungsstrategien und deren Transfer in den Alltag

Das Kurskonzept basiert auf dem Stressimpfungstraining (SIT) von D. Meichenbaum. Alle Teilnehmenden erhalten für ihre eigenen Übungen ein Theorieskript und ein Übungstagebuch.
Hinweis: Der Kurs ist aktuell als Präsenzkurs geplant.
HE 3.01.04
Sylvia Hornung, Lehrerin, Übungsleiterin B „Sport in der Prävention“, zertifizierte Stressmanagement-Trainerin und Kursleiterin für Progressive Muskelrelaxation
Ort wird noch bekant gegeben.
10. und 11. Juli 2021, 10:00-17:00 Uhr, 16 UE und Pausen
51,20 € /ab 10 Teilnehmer

Eine Anmeldung ist über unsere Internet-Seite www.vhs-heusenstamm.de möglich.

Bewegung

© janeb13 / pixabay

Ausgleichsgymnastik

Schonhaltungen, die man sich im Alltag angewöhnt hat, führen häufig zu Schmerzen in Rücken, Schultern und anderen Körperteilen. Mit speziellen Kräftigungs- Koordinations- und Entspannungsübungen soll der Körper ins Gleichgewicht gebracht werden mit dem Ziel, sich schmerzfrei und gut koordiniert bewegen zu können. Die Übungen erfolgen mit und ohne Handgeräten.
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.
HE 3.02.02
Dorothea Klüsche-Hudson,
Gymnasiallehrerin für Sport
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 18:00-19:00 Uhr, ***ab 12.05.2021***
10 Termine, 13,33 UE
42,66 € /ab 10 Teilnehmer

Fitnessgymnastik

Fitnesstraining führt zur Verbesserung des Wohlbefindens durch Steigerung der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Die Beweglichkeit wird mit gezielten Dehnungsübungen gefördert. Das Arbeiten mit Handgeräten dient der Steigerung von Kraft Koordination und Ausdauer. Gezielte Entspannungsübungen bringen den Körper ins Gleichgewicht und wirken Stress entgegen.
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.
HE 3.02.01
Dorothea Klüsche-Hudson,
Gymnasiallehrerin für Sport
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Mi, 19:00-20:00 Uhr, ***ab 12.05.2021***
10 Termine, 13,33 UE
42,66 € /ab 10 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik

Aufbautraining unter Berücksichtigung der langen Corona Wartezeit. Durch Muskelaufbau und Dehnungsübungen des ganzen Körpers soll die Bewegungsqualität ökonomischer werden. Die funktionelle Ganzkörpergymnastik wird mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kombiniert. Hiermit werden vorhandene Dysbalancen kompensiert und durch die Kombination mit der Sturzprophylaxe das Körpergefühl verbessert. Mit diesem Kursus sollen die Teilnehmer eine ökonomische Bewegungsqualität und mehr Sicherheit in den Alltagsbewegungen erhalten.
Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen
HE 3.02.03
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr, ***ab 10.05.2021***
15 Termine, 20 UE
64,00 €/ ab 10 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag - Stuhlgymnastik

Aufbautraining unter Berücksichtigung der langen Corona Wartezeit. Muskeldysfunktionen werden durch die funktionelle Ganzkörpergymnastik kompensiert und damit die Leistung gesteigert.
Stuhlgymnastik für Teilnehmer, die Herz-Kreislaufprobleme haben. Zudem ist diese Gymnastik in ihrem Ablauf gelenk-und kräfteschonend aufgebaut.
HE 3.02.04
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Di: 09:30 – 10:15Uhr, ***ab 11.05.2021***
15 Termine, 15 UE
48,00 €/ ab 10 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag - funktionelle Ganzkörpergymnastik auf der Matte

Aufbautraining unter Berücksichtigung der langen Corona Wartezeit. Muskeldysfunktionen werden durch die funktionelle Ganzkörpergymnastik kompensiert und damit die Leistung gesteigert. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen
Kurs A:
HE 3.02.05A
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Di: 10:30 – 11:15Uhr, ***ab 11.05.2021***
15 Termine, 15 UE
48,00 €/ ab 10 Teilnehmer

Kurs B:
HE 3.02.05B
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Saal für Vereine, Heusenstamm
Mi: 11:00 – 11:45Uhr, ***ab 12.05.2021***
15 Termine, 15 UE
48,00 €/ ab 10 Teilnehmer

Rücken-Fit – für Frauen

Wirbelsäulengymnastik unter Berücksichtigung der langen Corona Wartezeit. Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung entstanden sind, sollen durch die gezielte funktionelle Ganzkörpergymnastik reduziert werden.
Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.
HE 3.02.10
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle
Di, 19:00 – 20:00 Uhr, ***ab 11.05.2021***
15 Termine, 20 UE
64,00 €/ ab 10 Teilnehmer

Alle Kurse werden unter Vorbehalt, in Abhängigkeit der jeweils aktuellen Präventionsvorgaben angeboten.

Rücken-Fit – für Männer und Frauen

Wirbelsäulengymnastik unter Berücksichtigung der langen Corona Wartezeit. Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung entstanden sind, sollen durch die gezielte funktionelle Ganzkörpergymnastik reduziert werden.
Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.
HE 3.02.11
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle
Mi, 20:00 – 21:00 Uhr, ***ab 12.05.2021***
15 Termine, 20 UE
64,00 €/ ab 10 Teilnehmer

Osteoporose in der Prävention

Fit sein und fit bleiben. – Stetige und regelmäßige Bewegung hält die Knochen fit und verbessert die Haltung. Auf dieser Grundlage aufbauend, beinhaltet der Kurs einen bunten Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und entspannenden Übungen. Im Rahmen des Osteoporose-Sports werden möglichst viele Muskelgruppen beansprucht, was sich positiv auf den Knochenstoffwechsel und die Knochendichte auswirken kann.
HE 3.02.07
Simone Dörr, DTB-Trainer Osteoporose–Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 17:00 – 18:00 Uhr, ***ab 11.05.2021***
10 Termine, 13,33 UE
42,66 € /ab 10 Teilnehmer

© Sabine Hürdler – AdobeStock.com

Fit durch Ausgleichsgymnastik

Mit einem Mix aus präventiver Gymnastik erlernen Sie auf sanfte Weise, wie Sie Verspannungen und Verschleißerscheinungen vorbeugen. Gleichgewichtstraining hilft im Alltag die Sturzgefahr zu verringern. Aufwärmübungen am Anfang, sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende runden die Stunde ab.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
HE 3.02.08
Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 18:00 – 19:00 Uhr, ***ab 11.05.2021***
10 Termine, 13,33 UE
42,66 € /ab 10 Teilnehmer

Gesund und Fit

Durch eine vielseitige Stundengestaltung wollen wir mit funktioneller und Rücken schonender Gymnastik muskuläre Dysbalancen ausgleichen; vernachlässigte Muskelpartien kräftigen, verspannte und verkürzte Muskeln lockern und dehnen. Die Schulung des Herzkreislaufsystems mit Musik sowie Entspannung ist ebenfalls Teil jeder Stunde.
Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.
HE 3.02.09
Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Do, 18:15 – 19:15 Uhr, ***ab 20.05.2021***
8 Termine, 10,67 UE
34,14 € /ab 10 Teilnehmer

Immer in Bewegung bleiben – Fit durch den Alltag

Gymnastik kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher und fördert das Zusammenspiel zwischen den verschiedenen Muskelgruppen, zudem hält sie die Gelenke schmeidig. Bei unaktiven Muskelgruppen kann sich die wenig beanspruchte Muskulatur verkürzen. Die Folge sind Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen.
Ziel ist es mit speziellen Kräftigungs- und Dehnübungen diesen vorzubeugen. Spiele mit Geräten, Atem- und Entspannungsübungen runden die Übungsstunde ab.
Bitte eine Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.
HE 3.02.15A, HE 3.02.15B
Ursula Feldpausch-Herbert,
staatl. Geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Kurs A: Mi, 16:00- 17:00 Uhr,
ab 12.05.2021
Kurs B: Mi, 17:15- 18:15 Uhr,
ab 12.05.2021
10 Termine, 13,33 UE
42,66€ /ab 10 Teilnehmer

Spezial-Workshop: Faszientraining für den Rücken NEU

Sie möchten sich im unteren Rückenbereich flexibler, entspannter und ausgeglichener fühlen? Dazu erkunden Sie zunächst mit gezielten Übungen die Hauptfaszie im Lendenbereich und erfahren Wissenswertes über ihre Rolle für mehr Bewegungsfreiheit. Faszientraining schulte die Körperwahrnehmung, macht geschmeidig und schmerzfreier, ermöglicht Bewegungen und verbessert diese.
Bitte Gymnastikmatte, ein kleines und ein großes Handtuch mitbringen.
HE 3.01.05
Alexandra Settler,
Pilates & Power- Fit-Yoga-Trainerin
Alte Schule Rembrücken
Sonntag, 29.08.2021, 9:30- 13:00 Uhr
1 Termin, 4,67 UE
14,94 € /ab 10 Teilnehmer

Alle Kurse werden unter Vorbehalt, in Abhängigkeit der jeweils aktuellen Präventionsvorgaben angeboten.

Pilates für Fortgeschrittene

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Durch ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Diese Methode beugt Rückenschmerzen vor, kräftigt die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur und lässt den Bauch flach und fest werden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet.
Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Kurs A:
HE 3.02.12A
Alexandra Settler,
Pilates & Power- Fit-Yoga-Trainerin
Kultur- und Sportzentrum Martinsee - Gesellschaftsraum
Mi, 8:30 – 9:45 Uhr, ***ab 12.05.2021***
11 Termine, 18,33 UE
58,66 € /ab 10 Teilnehmer

Kurs B:
HE 3.02.12B
Alexandra Settler,
Pilates & Power-Fit-Yoga-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 16:40 – 17:40 Uhr, ***ab 12.05.2021***
11 Termine, 14,67 UE
46,94 € /ab 10 Teilnehmer

60-plus-Fitness für das Wohlbefinden

Einfache, altersgerechte Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers und zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls verbunden mit Entspannungsübungen.
Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.
HE 3.02.14
Alexandra Settler,
Body & Mind-Balance-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 15:40 – 16:40 Uhr, ***ab 12.05.2021***
11 Termine, 14,67 UE
46,94 € /ab 10 Teilnehmer

60-plus- Rollator-Fit NEU

Der Rollator kann mehr als eine Gehunterstützung sein. Lernen Sie den Rollator neu kennen, als Wegbegleiter und neues Trainingsgerät. Gymnastik und Tanz mit dem Rollator zeigt, wie Sie sich trotz körperlicher Einschränkung bewegen können. Ihre Ausdauer, Kraft und Reaktionsfähigkeit werden trainiert. So werden die für den Alltag und zur Selbständigkeit benötigten Fähigkeiten verbessert. Wir gehen, walken oder tanzen gemeinsam mit dem Rollator, die Freude daran soll dabei vorne stehen. Während den Stunden wappnen wir uns für den Rollator-Führerschein, der am Ende zu erwerben geht. Die Alltagskleidung reicht völlig aus, festes Schuhwerk ist erforderlich. Bringen Sie gerne auch andere Menschen mit, die noch keinen Rollator haben, aber dennoch teilnehmen möchten, um gut vorbereitet zu sein.
HE 3.02.16
Verena Heier, M.A. Sport und Bewegungsgerontologie
Ort wird noch bekannt gegeben.
06. und 07.08., 9:00-10:00 Uhr/
13. und 14.08., 9:00-10:00 Uhr
4 Termine, 5,33 UE
17,06 € /ab 10 Teilnehmer

60- plus- Bewegter Alltag NEU

Schon länger oder noch nie Sport gemacht? Dann sind Sie hier genau richtig! Mit zunehmendem Alter können mehr körperliche Beschwerden dazu kommen, das ist ein natürlicher Alterungsprozess, dem man nicht ganz entkommen kann. Aber wir können ihn verzögern und erträglicher machen. Wie? In dem wir den Alltag und die Alltagssituationen als Bewegungslandschaft erkennen. Lernen Sie wie man mit einfachen Gegenständen, die in jedem Haushalt zu finden sind, seine Muskeln trainieren kann. Wie man in Haushaltstätigkeiten Beweglichkeitsübungen einbauen kann. Zukünftige Spaziergänge können aktiver gestaltet werden. Dies alles und mit viel Freude an der Bewegung, gemeinsam in der Gruppe, können Sie in Alltagskleidung erleben.
HE 3.02.17
Verena Heier, M.A. Sport und Bewegungsgerontologie
Ort wird noch bekannt gegeben.
01.07. bis 19.08.
donnerstags 9:30 bis 10:30 Uhr
8 Termine, 10,67 UE
34,14 € /ab 10 Teilnehmer

Kursangebote im Bad Heusenstamm

Wassergymnastik in Bad Heusenstamm –

Nur wenn das Schwimmbad geöffnet ist
Energieaufwendige aber gelenkschonende Gymnastik im Wasser für alle Altersklassen.
Bitte vorher an der Kasse Bändchen abholen, da die Anzahl der Teilnehmer wegen Corona limitiert ist! Außer Schwimmbadeintritt keine zusätzlichen Kosten.
Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Ab 20.05.2021 –
Kurs A: 09:30 – 10:00 Uhr
Kurs B: 10:15 – 10:45 Uhr

Weitere Kursangebote werden auf unserer Homepage www.vhs-heusenstamm.de bekanntgegeben.

Kochen

© Dana Tentis / pixabay

Trotz Corona werden die Männer wieder löffeln

Koch-Crashkurs für Männer, die sich an den Löffel trauen und das Kochen erlernen möchten. Hier können die Grundlagen erworben und gefestigt werden.
HE 3.05.01
Ute Kinsky
Ort und Termin werden noch bekannt gegeben Weitere Informationen folgen auf unserer Homepage www.vhs-heusenstamm.de.

NEU

Gesunde Ernährung für Kinder

Kinder wachsen schnell und lernen in dieser Zeit sehr viel. All das braucht eine Menge Energie. Auch die Abwehr von Krankheitserregern kann maßgeblich davon abhängen, wie gut wir uns ernähren.
Die notwendigen Nährstoffe nehmen die Kinder beim Essen auf. Doch viele Eltern sind sich unsicher, wie sie ihre Kinder ausgewogen ernähren können.
Folgende Themen sehen wir uns genauer an:

- Nährstoffe in den versch. Lebensphasen unserer Kinder
- Wie sehen die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) aus?
- Welche Folgen hat eine Mangelversorgung?
- Was passiert bei einer Überversorgung?

Es bleibt zudem ausreichend Zeit für Ihre Fragen.
Hinweis: Der Kurs ist aktuell als Präsenzkurs geplant.
HE 3.05.02
Nicole Pawollek, Ernährungsberaterin, Veganscout, Resilienztrainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1.OG
Samstag, 19.06.2021,
von 10:00 – 13:00 Uhr
1 Termin, 4,00 UE
12,80 € / ab 10 Teilnehmer

Eine Anmeldung ist über unsere Internet-Seite www.vhs-heusenstamm.de möglich.

Gesunde vegane Ernährung NEU

Die vegane Kost liegt voll im Trend und immer mehr Menschen entscheiden sich für eine tierleidfreie Ernährung. Dennoch gibt es weiterhin viele Vorurteile hinsichtlich einer Mangelernährung.
Wir besprechen in diesem Kurs daher:

- Welche Vorteile hat eine pflanzlich vollwertige Ernährung für unsere Umwelt?
- Welche Vorteile hat eine pflanzlich vollwertige Ernährung für mich?
- Wie sieht eine gesunde vegane Ernährung aus?
- Welche Nährstoffe muss ich unbedingt supplementieren?
- Welche Vorurteile gibt es? Wie lassen sich diese ggfs. entkräften?

Gerne besprechen wir auch Ihre individuellen Fragen zu dieser Ernährungsform.
Hinweis: Der Kurs ist aktuell als Präsenzkurs geplant.
HE 3.05.03
Nicole Pawollek, Ernährungsberaterin, Veganscout, Resilienztrainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1.OG
Samstag, 14.8.2021,
von 14:00 – 17:00 Uhr
1 Termin, 4,00 UE
12,80 € / ab 10 Teilnehmer

© free-fotos / pixabay

Abnehmen durch vegane Ernährung NEU

Die Deutschen werden immer schwerer. Übergewicht und Adipositas entwickeln immer mehr zu Volkskrankheiten. Dabei möchte jeder 2. Deutsche Gewicht verlieren und versucht es mit Diäten oder „Hungerkuren". Der Fokus liegt oft auf Verzicht, Regeln und Verboten.
Eine vollwertig pflanzliche Ernährung kann dabei helfen, unnötige Pfunde zu verlieren. In einem gesunden Tempo und ohne Jojo-Effekt.
Wir sprechen über eine pflanzlich vollwertige Ernährung und der Gewichtsabnahme, die damit erfolgen kann.
Da eine vegane Ernährung nicht per se gesund sein muss, gehen wir auf mögliche „Essensfallen" ein und wie diese vermieden werden können.
Tipps & Tricks rund ums gesunde Abnehmen runden unseren Workshop ab.
Hinweis: Der Kurs ist aktuell als Präsenzkurs geplant.
HE 3.05.04
Nicole Pawollek, Ernährungsberaterin, Veganscout, Resilienztrainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1.OG
Samstag, 21.8.2021,
von 10:00 – 11:30 Uhr
1 Termin, 2,00 UE
6,40 € / ab 10 Teilnehmer

Sprachen

© geralt / pixabay

Bitte beachten Sie:
Die erste Sprachkursstunde kann als Probestunde besucht werden. Ab der 2. Stunde verpflichtet die Teilnahme zur Beitragszahlung.

Deutsch

NEU

Spezial-Sprachkurs (Deutsch-Tag)

Einen ganzen Tag mit Übungen zur A2-B1-Prüfung.
HE 4.04.03
Petra Burkhard-Ost, Lehrerin für Integrationskurse
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1.OG, Raum 1-2
Samstag, 04.09.2021,
10:00 – 16:00 Uhr, inkl. 1 Std. Pause
1 Termin, 6,67 UE
21,34 € / ab 10 Teilnehmer

Englisch

Englisch für (Wieder-)Einsteiger, A1/A2

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die Englisch von Grund auf (wieder) erlernen möchten. Sie reaktivieren oder erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln, Zeiten und Worten der englischen Sprache vertraut. Wir arbeiten mit Übungsblättern, aber auch das freie Sprechen soll im Vordergrund stehen.
HE 4.06.01
Natascha Reitz, Ghostwriterin, Übersetzerin und freie Lektorin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1.OG
Montag, 10.05. – 30.08.2021,
17:30 – 19:00 Uhr
Am 12.07. findet kein Unterricht statt.
15 Termine, 30,00 UE
96,00 € /ab 10 Teilnehmer

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren und haben neue Kursideen? Sie haben Erfahrungen im Unterrichten und Freude am Umgang mit Menschen?
Dann senden Sie uns eine E-Mail an vhs@heusenstamm.de .

Spanisch

Español – Conversación Lernstufe C

El objetivo de este curso es repasar, profundizar, complementar, nuestros conocimientos de español, en base a la conversación y la gramática.
Lehrbuch: Apúntate! Paso al bachillerato, Cornelsen Apúntate! Paso al bachillerato. Cuaderno de ejercicios, Cornelsen, Lektion 6
HE 4.22.02
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss, Raum 1+2
Mo, 11.00 – 12.30, ***ab 10.05.2021***
15 Termine, 30,00 UE
96,00 € /ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Lernstufe A1.6 - Teilnehmer mit Vorkenntnissen

El fin de este curso es continuar aprendiendo nuevas formas gramaticales además del repaso de las formas del pasado para integrarlas en la conversación práctica del diario vivir.
Lehrbuch: Das neue Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
HE 4.22.01
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts, Raum 1+2
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, ***ab 14.05.2021***
15 Termine, 30,00 UE
96,00 € /ab 10 Teilnehmer

Kultur – Gestalten

© Uwe Baumnann / pixabay

Eltern-Kind Workshop NEU Kunst(geschichte) (er)leben

Ein Nachmittag, der das Kreativsein von Jung und Alt anregt und Kunstgeschichte für Kinder greif- und erlebbar macht. Mit den Lebens- und Werkgeschichten der Künstlerinnen und Künstler malen, zeichnen, basteln und collagieren wir uns durch ihre berühmtesten Gemälde, die man sonst nur im Museum zu sehen bekommt – ein bunter, fröhlicher und spannender Nachmittag mit Vincent van Gogh, Frida Kahlo, Roy Lichtenstein, James Rizzi und einigen anderen.
Altersgruppe: 6 - 12 Jahre, Kinder nur in Begleitung mit einem Elternteil.
HE 2.06.01
Natascha Reitz, Ghostwriterin, Übersetzerin und freie Lektorin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1.OG,
Samstag, 15. Mai 2021,
11:00 – 16:30 Uhr
1 Termin, 7,33 UE
23,46 € /ab 10 Teilnehmer

Kreatives und achtsames Schreiben: Das Reisetagebuch NEU

Jede Reise hat ihren eigenen Duft, ihren besonderen Geschmack und ihre eigenen Farben. Gemeinsam wollen wir lernen und üben, unsere Erinnerungen, Erlebnisse und jene besonderen Momente in Worte zu fassen und sie festzuhalten – wie ein Fotoalbum aus den Worten unserer Reiseerinnerungen. Wir schauen uns an, was das Schreiben über Reisen so besonders macht und was wir von bekannten Reisenden wie Mark Twain oder Bill Bryson lernen können. Schließlich gehen wir selbst auf eine Reise, machen einen kleinen Spaziergang und üben uns im (Be-)schreiben wertvoller Begegnungen und flüchtiger Momente.
HE 2.00.01
Natascha Reitz, Ghostwriterin, Übersetzerin und freie Lektorin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1.OG,
Samstag, 19.06.2021, 10.00 – 16:30 Uhr
1 Termin, 8,67 UE
27,74 € /ab 10 Teilnehmer

Alle Kurse werden unter Vorbehalt, in Abhängigkeit der jeweils aktuellen Präventionsvorgaben angeboten.

Anfänger-Fotoworkshop NEU „Fotografie-Grundwissen I"

Um kreativ seine Ideen, Gedanken und Beobachtungen schnell und mit den gewünschten Effekten umsetzen zu können ist es unbedingt wichtig ... nein ... es ist absolute Voraussetzung ... sein „Arbeitsgerät" bis ins Detail zu beherrschen. Es ist wichtig die Möglichkeiten seiner Kamera zu erkennen um sie „blind" steuern zu können. Nur so können sie sich zu 100% auf ihre Kreativität konzentrieren.
Eine moderne Kamera (System-, Spiegelreflex-, Bridge- oder eine Kompaktkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten) besitzt heute diverse intelligente Automatik- und Programmeinstellungen die ohne Zweifel brillanten Ergebnisse liefern ... doch können diese Kameras noch viel mehr ... Unsere Aufgabe ist es Schärfe, Blende, Zeit, ISO, HDR, Farbtemperatur, etc. zu verstehen und bewusst für unsere Bild-Ideen / Bild-Gestaltung einzusetzen ... hier fängt Fotografie erst richtig an ... Wir werden die Theorie jeweils direkt in die Praxis umsetzen.
Mitbringen/Voraussetzung Spiegelreflexkamera (DSLR) oder Systemkamera (DSLM), Bridgekamera oder Kompaktkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (hier bitte vorab nachfragen ob ihre Kamera geeignet ist). Nicht geeignet für Handys. Bitte bei Anmeldung genauen Kamera-Typ bzw. Ausrüstung angeben und Grundkenntnisse in der Kamerabedienung sollten vorhanden sein.
HE 2.11.01
Andreas Pöhnl, Fotograf
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1.OG, Raum 1-2
Samstag, 26. Juni 2021, 10.00 – 17.00 Uhr
1 Termin, 9,33 UE
29,86 €/ ab 10 Teilnehmer

NEU

Fotoworkshop „Nachtaufnahmen“

Von der Blauen Stunde bis in die dunkle Nacht ... Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr über das Fotografieren zur „Blauen Stunde“ und die Möglichkeiten der Nachtfotografie wissen möchten. Lernen sie die wichtigsten Regeln und Belichtungseinstellungen für Nachtaufnahmen kennen. Wir fotografieren mit allen Einstellungen die eine Kamera bietet: Zeit-, Blenden- und Programm-Automatik, manuelle Einstellungen, mit und ohne „Live-View“.
Mitbringen: Spiegelreflexkamera (DSLR), Systemkamera (DSLM), Bridgekamera oder Kompaktkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (hier bitte vorab nachfragen, ob ihre Kamera geeignet ist). - Nicht geeignet für Handys - Geladene Akkus, leere Speicherkarten, Wechsel-Objektive (sofern vorhanden), Bedienungsanleitung der Kamera, Stativ (sofern vorhanden) ... Wettergerechte Kleidung!
Zielgruppe: Einsteiger / Anfänger / Neugierige / Fortgeschrittene (Sie sollten mit allen Einstellungen ihrer Kamera vertraut sein)
HE 2.11.02
Andreas Pöhnl, Fotograf
Treffpunkt Hinteres Schlösschen
Freitag, 13. August 2021 19:00- 23:00 Uhr
1 Termin, 5,33 UE
17,06 €/ ab 10 Teilnehmer

NEU

UKULELE-Schnupperworkshop

Die Ukulele erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Oft als kleine Schwester der Gitarre belächelt, ist sie doch ein absolut ernst zu nehmendes Instrument, auf dem man mit wenigen Griffen schon tolle Klänge erzeugen kann.
Patrick Steinbach unterrichtet seit vielen Jahren neben der Gitarre auch Ukulele und lädt alle Interessierten zu einem kurzweiligen Schnupperkurs ein. Hier stellt er sein bei Acoustic Music Books erschienenes Notenheft Melody-Chor-Concept vor. Vorkenntnisse erwünscht, aber nicht unbedingt nötig.
HE 2.13.01
Patrick Steinbach, Musikschullehrkraft der Musikschule Heusenstamm
Haus der Musik, Schlossstraße 10
Samstag, 28.08.2021 von 10:00 bis 13: 00
1 Termin, 4,00 UE
12,80 € /ab 10 Teilnehmer

Arbeit, Beruf, EDV

NEU

Smartphone und Tablet „Einsteiger“

Tablet/Smartphone/TV mit Android und höher sind inzwischen wahre Alleskönner. Sie lassen sich in den Grundfunktionen sehr leicht und intuitiv bedienen. Doch das ist noch nicht alles, sie müssen auch alltagstauglich eingerichtet werden. Wir erarbeiten uns in entspannter Atmosphäre und in Ruhe: Gerät verbinden mit WLAN und/oder mobilen Daten, Kontakte anlegen, Kalender verwenden, Telefonieren, Internetsurfen, Fotos erstellen und versenden.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet bzw. Smartphone mit. Kein iPhone oder iPad!
HE 5.01.01
Josef Weber
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1.OG, EDV-Raum
Dienstags, 11.05.2021 bis 25.05.2021,
16:30 – 18:30 Uhr
3 Termine, 8,00 UE
48,00 €

Alle Kurse werden unter Vorbehalt, in Abhängigkeit der jeweils aktuellen Präventionsvorgaben angeboten.

NEU

Smartphone und Tablet „Nützliche Apps“

Mit dem Smartphone im Alltag unterweg. Navigation fürs Auto (mit Autohalterung), Fußgänger, Fahrradfahrer und öffentlicher Verkehr. Finden von Hotels, Restaurants, Geldautomaten, Tankstellen uvm. Sprachen lernen, Einkaufen, Banking, E-Mail, Notizbuch und WhatsApp. QR-Code, Schreiben und Rechnen, Sprachsteuerung und vieles Nützliche mehr. Dafür brauchen wir die nützlichen Apps, die wir auch herunterladen und installieren.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet bzw. Smartphone mit. Kein iPhone oder iPad!
HE 5.01.02
Josef Weber
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1.OG, EDV-Raum
Dienstags, 01.06.2021 bis 15.06.2021,
16:30 – 18:30 Uhr
3 Termine, 8,00 UE
48,00 €

Online Instagram-Designkurs NEU

Instagram ist einer der wichtigsten Marketingkanäle für Selbstständige und Unternehmen. Richtig eingesetzt, bringt das Soziale Netzwerk zahlreiche neue Kunden, stärkt die Kundenbindung und fördert den Umsatz.
Im Kurs Instagram Design wird Ihr Profil einem visuellen Rundumcheck unterzogen und der Ist-Zustand ermittelt. In 3 Modulen werden die umfangreichen Möglichkeiten von Instagram - insbesondere in Bezug auf Ihr Unternehmen - besprochen. Sie erhalten Einblicke in die Contenterstellung und -bearbeitung, lernen, Ihren Instagram Feed entsprechend Ihrer Zielgruppe zu gestalten und eigene professionelle Inhalte zu erstellen. Der Kurs richtet sich in erster Linie an Selbstständige und Unternehmen, aber auch Influencer und alle, die Freude an Instagram haben und ihrem Instagram Feed das höchstmögliche Potential entlocken möchten.
HE 1.11.01
Michaela Faber, Diplom Designerin (Kommunikationsdesign)
Online
Samstag, 22. Mai 2021, 11:00-16:30 Uhr
1 Termin, 7,33 UE
43,98 €

Online Website-Check NEU

Die eigene Website ist das Schaufenster Ihres Unternehmens im Internet und Grundlage für alle weiteren Online-Marketing Aktivitäten. Aus diesem Grund ist eine bestmöglich aufbereitete Internetpräsenz unverzichtbar.
Im Kurs Website-Check nehmen wir Ihre Website genau unter die Lupe. Wir besprechen, welche Inhalte für Sie und Ihre Kunden konkret wichtig sind und wie Sie Informationen am besten bereitstellen. Layout und Farben gehören dabei ebenso zum Thema wie die richtige Zielgruppenansprache. Ebenso werden wir uns intensiv mit der Erstellung von Bildmaterial befassen und Sie erhalten Einblicke in hilfreiche Gestaltungstools.
Ihre Website wird im Vorfeld analysiert und während des Kurses besprochen. Nach etwa 4 Wochen erhalten Sie zusätzlich ein Feedback zu den bisherigen Anpassungen Ihrer Internetpräsenz.
HE 1.11.02
Michaela Faber, Diplom Designerin (Kommunikationsdesign)
Online
Mittwoch, 12. Mai 2021, 9:00-11:30 Uhr
Mittwoch, 19. Mai 2021, 10:00-11:30 Uhr
2 Termine, 5,33 UE
31,98 €

Erleben Sie die Vielfältigkeit der Onleihe.
Dort werden langweilige Sonntage oder erholsame Urlaube zu einem spannenden Erlebnis, wenn Sie aus einem Pool eBooks, eAudios, eMusik, eVideos, ePaper Ihren Favoriten auswählen und auf Ihr Tablet bzw. Smartphon, eReader oder PC laden. Und das 24 Stunden am Tag, die Rückgabe erfolgt automatisch. Sie benötigen Ihrer Lesenummer und Ihr Geburtsdatum. Lassen Sie sich überraschen!

http://www.onleiheverbundhessen.de

TIPP:
Statten Sie dem Online-Katalog der Bücherei einen Besuch ab:
https://sb-heusenstamm.lmscloud.net
Hier können Sie ganz bequem von Zuhause aus online Medien vormerken- egal, ob diese entliehen sind oder nicht. Sie werden von uns benachrichtigt, sobald Ihre Reservierung für Sie abholbereit ist.

Vielfalt ist bunt.
FAMILIENBÜRO
Heusenstamm

Magistrat der Stadt Heusenstamm, Frauenbeauftragte HGO, Petra Beißel
Im Herrngarten 1, 63150 Heusenstamm
Anmeldungen zu allen Veranstaltungen unter:
06104 607-1717 oder
familienbuero@heusenstamm.de

AKTIONSTAG!

Tagesmütter aus Heusenstamm stellen ihre Arbeit vor!

Kindertagespflege ist eine großartige Betreuungsform für Kinder und hat viele Vorteile für die Eltern – das soll jeder wissen.

- Professionelle und kompetente Tagesmütter- oder -väter.
- Kindertagespflege ist nicht teurer als Krippe oder Kindergarten.
- Eine Kindertagespflegeperson betreut eine sehr kleine Gruppe. Maximal 5 Kinder gleichzeitig.
- Im eigenen Wohnumfeld mit familiärer Anbindung.
- Tagesmütter und -väter bieten individuelle und flexible Betreuungszeiten an.

Die Förderung der Kinder orientiert sich nach dem Hessischen Erziehungs-und Bildungsplan. Der Fokus liegt auf dem Entwicklungsstand der Kinder. Es wird ermöglicht, spielend zu lernen!
Geplant ist ein Wochenende im August 2021 Das Datum und der Standort sind noch nicht festgelegt. Wird in der Presse bekannt gegeben.

Öffnungszeiten Jugendzentrum

(Rembrücker Str.3) :

Jugendtreff (für alle ab 13 Jahren):
Montag: 17.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch: 17.00 – 20.00 Uhr
Freitag: 17.00 – 21.00 Uhr

Teenie Tag
(für alle Kinder von 8-12 Jahren):
Mittwoch: 15.00 – 18.00 Uhr
Freitag: 14.00 – 16.30 Uhr

Mittwochs zwischen 17.00 und 18.00 Uhr treffen die Kids des Teenie-Tages und die Jugendlichen des Jugendtreffs aufeinander.

JUZ ist Online auf Facebook und Instagram auffindbar. www.facebook.com/juzhst und www.instagram.com/juzheusenstamm/.
Oder man erreicht uns über jugend@heusenstamm.de sowie über die JUZ Handynummer 0176 21 50 50 32.
Online bieten wir Mo und Mi von 17:30 bis 20 Uhr Digitale Jugendtreffs ab 13 Jahren und Fr von 18 bis 21 Uhr für über 18-jährige den Ü18 Treff, über die Plattform Discord (Zugang muss über Insta oder Email erfragt werden), an. Mi und Fr haben wir von 14 bis 16 Uhr Sprechstunde, wir nennen es ‚offenes Ohr'. Man erreicht und über das JUZ Handy, auf Wunsch auch über andere soziale Medien.

Stadtbücherei Heusenstamm

im Haus der Literatur,
Schlossstraße 10

Die aktuellen Corona Regeln und aktuelle Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte der Homepage https://www.heusenstamm.de/de/freizeit-und-kultur/kulturangebote/stadtbuecherei
Es besteht die Möglichkeit, Medien online oder telefonisch vorzubestellen und in einem Zeitfenster abzuholen.
Kontakt: Telefon 06104 643615,
stadtbuecherei@heusenstamm.de.

Bis auf weiteres sind keine Veranstaltungen geplant. Es wird aber wie jedes Jahr ein Ferienrätsel der Stadtbücherei geben.

Ferienrätsel Sommer 2021 der Stadtbücherei Heusenstamm

In diesem Jahr nicht nur für unsere Leser!
In diesem Jahr steht das Ferienrätsel ab dem 18. Juni 2021 nicht nur als Ausdruck in der Bücherei, sondern auch online auf der Internetseite der Stadtbücherei Heusenstamm zur Verfügung.
Neu ist dieses Jahr auch, dass das Ferienrätsel nicht nur unseren Lesern zur Verfügung stehen wird, sondern jeder, der möchte, kann mit raten.
Einfach das PDF-Dokument ausdrucken, die Lösungen eintragen und das Ferienrätsel in der Stadtbücherei zu den Öffnungszeiten abgeben oder in den Briefkasten der Bücherei einwerfen.
Da die Buchpreise so individuell wie möglich sein sollen, sollten nicht nur Name und Adresse genannt, sondern auch Altersangaben gemacht werden. Die Daten werden nicht gespeichert, aber in der Presse veröffentlicht. Wer das nicht möchte, notiert das bitte auf seinem Rätsel.
Gibt es mehr Gewinner als Preise, wird das Los entscheiden.
Der Abgabetermin ist am
Freitag, 27. August 2021
Die Preisvergabe ist voraussichtlich am
Dienstag, 7. Sept. 2021 um 18:00 Uhr in der Stadtbücherei Heusenstamm, Schlossstraße 10

MUSIKSCHULE
Heusenstamm

Musikschule Heusenstamm

Informationen und Anmeldungen:
Magistrat der Stadt Heusenstamm
Geschäftsstelle
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Tel.: 06104 607-1122
E-Mail: musikschule@heusenstamm.de
Internet:
www.vhs-musikschule-heusenstamm.de
(Dort stehen Formulare zum Download bereit)

Instrumentalausbildung

Es wird Unterricht auf folgenden Instrumenten von folgenden Dozentinnen und Dozenten erteilt:

- Kurt Herdt – Klavier
- Anette Hofmann – Blockflöte, Klavier & Querflöte
- Christoph Horz – Keyboard, Klavier, Akkordeon
- Markus Hoßner – Klarinette & Saxophon
- Andreas Keim – Gitarre, Schlagzeug & Klavier
- Andrea Kniedel – Musikalische Früherziehung
- Boris Kottmann – Violine
- Wolfgang Löll – Klavier
- Leonard Melcher – Violine
- Cecilia Nieva-Bittermann – Gitarre
- Maria Carolina Pardo Reyes – Cello
- Sabine Pollmeier – Gitarre, Mandoline & Ukulele
- Angelika Schaffar-Kottmann – Violine
- Michael Schnadt – Klavier & Stimmbildung
- Wolfgang Schneider – Klavier
- Patrick Steinbach – Gitarre, Mandoline & Ukulele
- Bettina Weber – Violine & Bratsche

Der Unterricht findet
im Haus der Musik, Schlossstraße 10,
in der Adolf-Reichwein-Schule (Haupt- und Realschule), Leibnizstraße 61 oder
im Kultur- und Sportzentrum Martinsee, Martinseestr. 2
statt.

Ensemblespiel / Spielkreis

Spielkreise sind eingerichtet für Schüler, die bereits das Musikinstrument beherrschen und zusammen mit anderen Instrumentalisten musizieren wollen.

Fachbereich „Musikalische Früherziehung"

Für nicht schulpflichtige Kinder (4.,5. und ggf. 6. Lebensjahr)
Ziel der musikalischen Früherziehung ist es, die Kinder mit den Elementen der Musik in spielerischer Art und Weise vertraut zu machen, sie zu sensibilisieren und die Grundlage zu einem späteren Instrumentalunterricht zu schaffen. Der Unterricht ist so aufgebaut, dass die Kinder nach zweijähriger Teilnahme über die wichtigsten musikalischen Grundkenntnisse verfügen. Inhalt und Form des Unterrichts sind auf Entwicklungsstand und Psyche der Kinder dieser Altersstufe abgestimmt.
Musikschullehrkraft: Frau Andrea Kniedel

Fachbereich „Musikalische Grundausbildung"

Für schulpflichtige Kinder im 1. und ggf. 2. Schuljahr der Otto-Hahn-Schule
Ziel der Musikalischen Grundausbildung ist es, schulpflichtige Kinder mit den Elementen der Musik vertraut zu machen. Die Ausbildungszeit beträgt 1 Jahr, und läuft automatisch nach dieser Zeit von Seiten der Musikschule aus. Der Unterricht wird bei entsprechendem Bedarf in den Schulen im Anschluss an den Schulunterricht durchgeführt.
Musikschullehrkraft: Frau Anette Hofmann

Instrumentenkarussell

Das Instrumentenkarussell ermöglicht Kindern ab 6 Jahren einen spielerischen Einstieg in den Instrumentalunterricht, in dem sie über einen Zeitraum von einem ganzen Jahr verschiedene Instrumente kennen lernen. Die Kinder erhalten dabei in Vierergruppen für die Dauer von je sechs Wochen Unterricht in Klavier, Schlagzeug, Querflöte und Blockflöte, Cello, Klarinette und Gitarre.
Die Instrumente werden von der Musikschule zur Verfügung gestellt.

Gebührenordnung

Siehe www.vhs-musikschule-heusenstamm.de

vhs Volkshochschule Rodgau

Informationen

Bitte beachten Sie unbedingt: Die Programmheftplanung erfolgte unter dem im März 2021 geltenden Sicherheits- und Hygienekonzept für die Gebäude der Stadt Rodgau!
Es können sich somit jederzeit auch kurzfristig noch Änderungen in Bezug auf Räume, Kursstärken, Preise oder Termine ergeben, je nachdem, welche Entscheidungen seitens Regierung und Kommunaler Verwaltung getroffen werden.
Den jeweils aktuellen Stand erfahren Sie auf unserer Webseite www.vhs-rodgau.de, bitte prüfen Sie Ihren Kurs hier regelmäßig auf Änderungen oder rufen Sie uns an. Wir werden uns zudem bemühen, jeden Teilnehmer möglichst zeitnah über Änderungen zu informieren.

Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen **Nadja Franz und Imme Buchta** in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau, Fachdienst 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.
Tel.: 06106 693-1225 oder 693-1231
Fax: 06106 693-2009
E-Mail: vhs@rodgau.de
Homepage: www.vhs-rodgau.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr,
Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr.
Eine persönliche Vorsprache in der vhs-Geschäftsstelle ist nur in Ausnahmefällen und mit Termin möglich.
Geplanter Semesterbeginn:
Mo., 19. April 2021

Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Rodgau. Es gilt die Gebührenordnung der vhs Rodgau.

Anmeldung

Schriftliche Anmeldungen (Homepage, Anmeldeformular auch gescannt/gefaxt) werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes entgegen genommen. **Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.** Anmeldungen per Telefon oder formlose Briefe werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei storniert. Die Anmeldung zum Folgekurs über eine Weitermeldeliste ist verbindlich.

Anmeldungen für Minderjährige: Bei der Anmeldung sind Name und Wohnort des Erziehungsberechtigten deutlich lesbar anzugeben. Das Mindestalter zur Teilnahme beträgt 14 Jahre, bei speziellen Kinderkursen kann ein anderes Alter angegeben sein.
Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie grundsätzlich keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Wenn eine E-Mail-Adresse vorhanden ist, wird die Anmeldung gerne bestätigt. Sollten Sie trotz Angabe Ihrer E-Mail keine Bestätigung erhalten, setzen Sie sich bitte zeitnah mit der vhs Rodgau in Verbindung.
Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Heftende) für Rodgau an folgende Stelle zu richten:
Geschäftsstelle der Volkshochschule Rodgau, Rathaus Jügesheim
Hintergasse 15, 63110 Rodgau
Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.vhs-rodgau.de möglich.
Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt! Kurse können abgesagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen (in manchen Kursen kann eine abweichende Mindest-Teilnehmerzahl bestimmt sein). In diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder per E-Mail von uns informiert.

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Rodgau. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Eine Unterrichtseinheit (UE) entspricht 45 Minuten.
Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch SEPA-Lastschrifteinzug oder Überweisung, eine **Bar-Zahlung ist nicht möglich.** Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnehmergebühren eine Verwaltungsgebühr von **€ 2,50** pro Kurs. Personen, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats ist vorab erforderlich.

Gebührenbefreiung

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von **einer Veranstaltung** pro Semester gebührenfrei, **solange der Kreis Offenbach den Einnahmeausfall erstattet.** Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Für jeden weiteren Kurs im gleichen Semester entrichten diese Personen 75% der Gebühr.
Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden (Ausnahme Studienfahrten, Studienreisen und Sonderveranstaltungen). Ein Erlass ist auf eine Veranstaltung je Semester beschränkt.

Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Ein aktueller Nachweis ist der Anmeldung beizufügen!!!
Für Materialzuschläge o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Gebührenermäßigung

Vollzeitschüler/-innen, Vollzeitstudenten/-innen, Auszubildende, Behinderte (bei einem Grad der Behinderung ab 50 %), Rentner/-innen, Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 75 % der Gebühr. Ausnahme: Studienreisen und Sonderveranstaltungen.

Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise werden nicht anerkannt! Auf Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.
Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.
Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei der vhs Rodgau. Erklärungen per Telefon sind nicht als Abmeldungen zulässig. **Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt.**
a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn keine **schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin** bei der Volkshochschule Rodgau vorliegt.
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 Gebührensumme
13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
50 % der Gebührensumme
6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
80 % der Gebührensumme,
danach wird die volle Gebührensumme fällig.
Mit Buchung einer Veranstaltung akzeptieren Sie unsere Bedingungen!

Wenn die Bedingungen einer Studienfahrt oder -reise von den hier genannten abweichen, werden diese Bedingungen im Kurstext ausgewiesen (unter www.vhs-rodgau.de) oder können von Ihnen vor der verbindlichen Anmeldung telefonisch oder schriftlich angefordert werden. Die Regelung für die Gebührenrückerstattung wegen Krankheit u. ä. findet hier keine Anwendung.

Das Team der vhs Rodgau:
Nadja Franz und Imme Buchta (Leitung)

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:
In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen bzw. 12 Personen anmelden. In der Kursausschreibung kann eine andere Zahl festgelegt sein.
Teilnahmebescheinigungen:
Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmergebühren entrichtet wurden und mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden.
Versicherung:
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der vhs Rodgau sind gegen Unfälle versichert, sofern ein Verschulden seitens der vhs nachgewiesen werden kann. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.
Hausordnung:
Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind.
Programmhinweis:
Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber - soweit möglich - rechtzeitig bekannt gegeben. Keine Haftung für Druckfehler.
Datenschutz:
Es gelten die Datenschutzbedingungen der vhs Kreis Offenbach (Heftinnenseite).

Kreis-vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden einige Kurse der Kreisvolkshochschule (Kreis-vhs) Offenbach durchgeführt. Die ausführlichen Inhalte dieser sog. „K-Kurse“ entnehmen Sie bitte dem Kreis-vhs-Teil. Für die Anmeldung und Auskunft in Bezug auf diese Kurse ist die Kreis-vhs, Frankfurter Str. 160 -166, 63303 Dreieich, Tel.: (0 61 03) 31 31 13 13, zuständig. Zahlungen für K-Kurse gehen ausschließlich an die Kreis-vhs.

In eigener Sache:
Die Volkshochschule Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen in Bezug auf eine Dozententätigkeit.
Kontakt: 06106 693-1231

Sie finden uns auch im Internet unter www.vhs-rodgau.de

Online-Kurse

Für Interessenten unserer Online-Kurse

Wir bieten im laufenden Semester einige Online-Kurse über das Webkonferenz-Tool „Webex“ an. Sollten Sie unsicher sein, ob Sie mit diesem Format eines Kursangebotes zurechtkommen, ist der folgende Kurs sicher ein guter Einstieg in dieses Medium für Sie! Anmeldung erforderlich

Online-Kurs Webex für Neugierige

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer, die noch nie Online-Seminare besucht haben und eventuell an Webex-basierten Kursen teilnehmen wollen.
Sie erhalten hier einen Einblick in diese Oberfläche und lernen das Wichtigste kennen, um erfolgreich Kurse bei uns besuchen zu können. Wir wollen Ihnen die Scheu vor Online-Kursen nehmen und Ihnen zeigen, wie einfach die Teilnahme ist.
Sie können an diesem Kurs teilnehmen, wenn Sie einen PC oder Laptop mit Internetzugang haben (Windows oder Apple) aber auch, wenn Sie über ein Smartphone oder Tablet verfügen. Ein Headset und - falls nicht standardmäßig vorhanden - eine Webcam sind hilfreich aber nicht zwingend notwendig. Sie erhalten vorab eine einfache, detaillierte Anleitung, wie Sie diesem Kurs beitreten können und die Telefonnummer des Dozenten, falls Sie dennoch Schwierigkeiten bei der Teilnahme haben sollten.
Ro 05.01.13
Ralph Robert Beier, IT-Trainer
Online-Kurs
Di, 27.04.2021, 16.30-18.00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenfrei
Di, 28.09.2021, 16.30-18.00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenfrei

Exkursionen

Schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Süßes Frankfurt - Kulinarische Führung mit Christian Setzepfandt

Süßes in Frankfurt: Bethmännchen, Frankfurter Kranz und vieles mehr! Lassen Sie sich überraschen.
Eine kulinarische Stadtführung mit Kostproben und Geschichten.
Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei ist. Der Teilnahmebeitrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung und Kostproben
Ro 01.09.01
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 23.04.2021, 15.00-19.30 Uhr
€ 38,- / 6 UE
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15:00 Uhr, Anmeldung erforderlich
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Abenteuer Airport - Unvergessliche Rundfahrt am Flughafen Frankfurt

Der Flughafen Frankfurt ist einer der größten der Welt. Bei der live moderierten Rundfahrt erhalten Sie faszinierende Einblicke hinter die Kulissen dieses einzigartigen Flughafens. Neben den Highlights erleben Sie zusätzlich den Frachtbereich CargoCity Süd, den riesigen A380-Hangar der Lufthansa und die Baustelle des künftigen Terminals 3. Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Exkursion nicht barrierefrei ist.
Der Teilnahmebetrag beinhaltet die S-Bahnfahrt Rodgau-Flughafen-Rodgau sowie die Flughafen-Maxi-Tour.
Ro 01.09.02
Silke Ott
Frankfurt am Main
Mi, 05.05.2021, 09.00-17.00 Uhr
€ 27,- / 11 UE
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 09.00 Uhr, Anmeldung erforderlich
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Dichtung oder Wahrheit - Mitmachtour Frankfurt mit Silke Wustmann und Till Fischer

Die beiden Stadtführer überraschen Sie mit „richtigen“ und „alternativen“ Fakten zur Frankfurter Stadtgeschichte. Aber nur einer hat Recht! Kurzweilige und unterhaltsame Stadtführung.
Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei ist. Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau und Führung.
Ro 01.09.03
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 21.05.2021, 15.00-19.30 Uhr
€ 32,- / 6 UE
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15:00 Uhr, Anmeldung erforderlich
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Frankfurt , die „neue“ Altstadt - Kulinarische Führung mit Christian Setzepfandt

Eine etwas andere Altstadt-Führung mit Grüner Soße, Frankfurter Würstchen, Apfelwein, usw. Lassen Sie sich ein auf eine besondere Führung.
Hinweis für Gehbehinderte: Bitte beachten Sie, dass die Führung mit längeren Fußwegen verbunden und nicht barrierefrei ist. Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die S-Bahnfahrt Rodgau-Frankfurt-Rodgau, Führung, Kostproben
Ro 01.09.04
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 30.04.2021, 15.00-20.30 Uhr
€ 38,- / 7 UE
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr, Anmeldung erforderlich
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Naturwissenschaften

Naturwanderung

In diesem Kurs werden verschiedene Naturerlebnisse vermittelt. Das Sammeln von Pflanzen, Kräuter und Blättern für Salat, Bewegungsübungen in der Natur, Gehen in Bach und Wiese, Tierwelt / Geologie der Umgebung entdecken, Waldbaden. Zum Sammeln sind Stofftasche, Handschuhe, Schere, Wanderrucksack, Badeschuhe und Handtuch mitzubringen. Bitte kleiden Sie sich wettergerecht ein und nehmen sich Verpflegung mit.
Eine mögliche Verpflegung über eine Pause an einem Einkaufszentrum/Imbiss ist eingeplant. Start und Endpunkt ist das Bürgerhaus Nieder-Roden. Hunde sind nicht gestattet mitzuführen. Auf Grund der Corona-Pandemie sind folgende Gegenstände mitzubringen: Mundschutz, Handschuhe, Warnweste. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer. Wanderweg: Nieder-Roden Bürgerhaus - Rodau-Bach Rollwald - Ober Roden Weidenkirche - Rodau-Bach - Urberach - Messenhausen - Waldacker - Rollwald - Rodgau-Badesee - Nieder-Roden Bürgerhaus - Wegstrecke ca. 16 km, reine Laufzeit ca. 3. Std. Die Route kann durch Witterungs- und Naturgegebenheiten verändert werden.
Ro 01.10.10
Robert Gebel, Kneipp-Trainer für Betriebsgesundheit
Treffpunkt Bürgerhaus Nieder-Roden, Römerstr. 15
Sa, 24.04.2021, 11.00-17.00 Uhr
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
8 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online Vortrag Pfarrer Sebastian Kneipp - Seelsorger - Naturkundler - Leben und Werk

Er gehört zu den berühmtesten Naturheilkundlern und ist der Begründer der Kneipp-Therapie, ein Naturheilverfahren mit ganzheitlichem Ansatz. Es wird über seine Kindheit, seine Zeit, die Kneipp-Therapie, sein Gottvertrauen, seine Gegner und Freunde vorgetragen. Aber auch der Mensch Sebastian Kneipp wird beleuchtet wie er fühlte und dachte. In den letzten 30 Minuten steht der Referent für Fragen zur Verfügung.
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige“ für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 01.10.11
Robert Gebel, Kneipp-Trainer für Betriebsgesundheit
Online-Kurs
Sa, 15.05.2021, 11.00-13.30 Uhr
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 10,-, min. 8 Teilnehmer
3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Sie finden uns auch im Internet unter www.vhs-rodgau.de

Nachhaltigkeit

Workshop Schritt für Schritt zur Nachhaltigkeit

Wie kann man den eigenen Alltag eigentlich nachhaltiger gestalten? In welchen Bereichen lässt sich zum Beispiel Plastikmüll reduzieren? Was ist überhaupt Greenwashing und wie erkenne ich es? In diesem Workshop lernen die Teilnehmer*innen Schritt für Schritt, was es bedeutet, möglichst nachhaltig zu leben. Es soll sich durchaus kritisch mit den eigenen Gewohnheiten auseinandergesetzt werden, jedoch ohne dabei jemanden zu verurteilen. Denn: In Sachen Nachhaltigkeit ist jeder Schritt wichtig!
Ro 01.04.01
Jasmin Jäger, Bloggerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mi, 18.00-19.30 Uhr, *ab 28.04.2021*
€ 55,- 6 Mittwoche/ 12 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

Fit im Kopf - Aktiv für ein starkes Gedächtnis

Ist meine Vergesslichkeit noch normal? Viele Menschen plagt die Sorge um ihre geistige Leistungsfähigkeit. Richtig ist: Bestimmte Aspekte des Gedächtnisses verändern sich mit fortschreitender Lebensdauer. Neue Informationen können wir nicht mehr so schnell verarbeiten, Ereignisse und Daten zu merken fällt uns schwerer. Auf der anderen Seite nehmen mit den Jahren Faktenwissen und Wortschatz zu. Grübeln Sie nicht, wenn Sie die eine oder andere Veränderung bemerken. In den allermeisten Fällen handelt es sich um eine ganz normale Entwicklung. Besser ist zu fragen: Was kann ich aktiv tun, um meine geistige Fitness zu bewahren? Kommen Sie zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining und steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Alle Sinne und beide Gehirnhälften werden einbezogen. In der Gruppe fördert das Training die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. Nachweislich verbessert es die Durchblutung, den Stoffwechsel und hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Alles was investiert werden muss, ist ein wenig Zeit und Freude am Üben. Gehirntraining ist das Fitnessstudio für Ihren Kopf. Mitzubringen: Schreibmaterial
Ro 01.06.01
Claus Schlatter, Zertif. Gedächtnistrainer
Rodgau (Dudenhofen); Bürgerhaus, Foyer, Georg-August-Zinn-Str. 1
Mi, 9.30-11.00 Uhr, *ab 05.05.2021*
€ 39,- 5 Mittwoche/ 10 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Denk-Pfad® - Gedächtnistraining mit Bewegung

Die Natur erleben - den Körper trainieren - den Geist fordern.
Der Denk-Pfad ist die ideale Kombination aus (spazieren)gehen mit kurzen Stopps und Denkaufgaben. Mit Spaß kleine Aufgaben lösen, in Bildern denken, sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken in der Natur sowie Übungen für Koordination und Beweglichkeit sorgen bei einem Rundgang nicht nur für guter Laune, sondern auch für bessere Durchblutung des Gehirns mit mehr Sauerstoff und Energie. Beim Gehen fühlen wir uns wacher, werden kreativer. Außerdem ist das Gehen gut für Knochen und Gelenke.
Der Unterschied zum normalen Wandern oder Gehen ist die gezielte geistige Aktivität. Begleitet werden Sie von einem zertifizierten Gehirn- und Gedächtnistrainer vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Probieren Sie es aus! In einer Gemeinschaft macht es besonders viel Spaß!
Mitzubringen: Kleiner Rucksack oder Tragetasche, Wasser
Claus Schlatter, Zertif. Gedächtnistrainer

Ro 01.06.02
Treffpunkt am Brunnen Rathaus Jügesheim, Hintergasse 15
Sa, 29.05.2021, 11.00-12.30 Uhr
€ 8,- / 2 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.03
Treffpunkt am Brunnen Rathaus Jügesheim, Hintergasse 15
Sa, 26.06.2021, 11.00-12.30 Uhr
€ 8,- / 2 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 01.06.04
Treffpunkt am Brunnen Rathaus Jügesheim, Hintergasse 15
Sa, 31.07.2021, 11.00-12.30 Uhr
€ 8,- / 2 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Glückliche Beziehungen - Viele wollen sie, wenige leben sie

Diese Aussage mag beim ersten Lesen provokativ klingen, aber hinterfragen Sie sich doch einmal selbst: Leben Sie in einer Beziehung? Falls ja: Sind Sie glücklich? Falls nicht: Woran liegt es? In dem Zusammenhang stellt sich dann noch die Frage: Können wir bei der Beantwortung der Frage überhaupt ehrlich zu uns selbst sein? Haben wir den nötigen Abstand, um die eigentliche Frage beantworten zu können? In der Regel wohl eher nicht...
Letztendlich läuft doch alles auf die Frage hinaus, ob wir einmal unsere Komfortzone verlassen und anders als bisher auf dieses äußerst spannende Thema schauen wollen. In dem heutigen Workshop erfahren Sie einiges über die Themen hinter dem eigentlichen Thema. Was haben Ihre Strickmuster, frühkindlichen Erfahrungen, Glaubenssätze sowie Ihr Wertesystem damit zu tun? Welche Ängste lassen uns immer wieder scheitern? Was hat es mit der Dualität des Lebens in diesem Zusammenhang auf sich?
Ro 01.06.05
Klaus Linten, Coach & Trainer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mi, 26.05.2021, 18.00-21.30 Uhr
€ 18,- / 5 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Warum stehe ich mir oft selbst im Weg?

Kinder können sich noch so wunderbar an allem erfreuen. Das ist etwas, was wir Erwachsenen oftmals verlernt haben. Wir schaffen es nur noch selten, die Welt durch Kinderaugen zu sehen. Wir sind geprägt durch Strickmuster und Glaubenssätze, die uns die Leichtigkeit nehmen und stattdessen dafür sorgen, dass wir einen großen Rucksack gefüllt mit Ballast mit uns herumschleppen.
An diesem Abend erfahren Sie nicht nur einiges über sich und Ihre Strickmuster - Sie bekommen zudem Übungen an die Hand, die Ihnen zukünftig dabei helfen werden, die positiven und schönen Aspekte des Lebens wieder in den Vordergrund zu rücken. Sollten Sie ein Stück der Unbeschwertheit eines Kindes zurückhaben und von daher in Ihrem Leben etwas verändern wollen, so sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Ro 01.06.06
Klaus Linten, Coach & Trainer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mi, 09.06.2021, 18.00-21.30 Uhr
€ 18,- / 5 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Klaus Linten, Coach & Trainer

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Egal ob Nachbarn, Vereinsmitglieder, Vorgesetzte, Kollegen, Kunden - Ihnen fallen sicherlich auf Anhieb mehrere Personen ein, die es durch ihr Verhalten immer wieder schaffen, bei Ihnen Gefühle wie Wut, Frust oder zumindest Stress auszulösen! Aber warum verhalten sich diese Personen so? Und warum reagieren Sie auf diese Personen letztendlich so allergisch? Am heutigen Abend bekommen Sie Antworten auf diese beiden Fragen. Darüber hinaus werden Sie Strategien erlernen, die Ihnen helfen werden, in Zukunft deutlich entspannter mit derartigen Personen und den durch sie hervorgerufenen Situationen umgehen zu können.
Ro 01.06.07
Klaus Linten, Coach & Trainer
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Fr, 25.06.2021, 18.00-21.30 Uhr
€ 18,- / 5 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

NLP - Schnupperkurs

NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) - Was ist das eigentlich? NLP ist der Versuch, die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln * es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln * es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben * Die Begründer des NLP sind der Ansicht, dass man mit NLP alles lernen kann: Prüfungsängste zu überwinden ebenso wie das Rauchen aufzugeben, sich selbst zu motivieren ebenso wie selbstbewusst aufzutreten. Im Kurs erhalten Sie sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen des NLP. In ausgewählten Übungen können Sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken (inklusive Mittagspause / optional kann beim Dozenten ein Handout erworben werden).
Ro 01.06.15
Karl-Heinz Wenzel, Diplompädagoge
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 19.06.2021, 09.00-17.00 Uhr
€ 39,-, 1 Samstag
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
10 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tanz

Modern Square Dance

Keine komplizierten Tanzschritte, dafür Freude und Bewegung zu Musik - Square Dance ist ein Hobby für jedes Alter. Getanzt wird zu schwungvoller Country-, Western- und Pop-Musik. Die Bewegungen sind fließend, der Tanz fördert den Geist und die Konzentration und nebenbei wird das Herz-/Kreislaufsystem angeregt. In diesem Grundkurs werden die ersten Schritte vermittelt. Es wird in Gruppen von je vier Paaren getanzt, wobei die Tanzfiguren vom Übungsleiter (dem sogenannten Caller) angesagt werden. Der Kurs eignet sich für Jugendliche, Singles und Paare. Mitzubringen: Turnschuhe, kleines Handtuch und Getränk.
Ro 02.05.01
Uwe Kraemer-AveMarie
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Fr, 20.00-21.00 Uhr, *ab 21.05.2021*
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
3 Freitage/ 4 UE

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.vhs-rodgau.de möglich.

STADTBÜCHEREI RODGAU

Veranstaltungen

Die Veranstaltung **Bücherzwerge** (bis 4 Jahre) findet 1x im Monat freitags in der Bücherei Nieder-Roden ab 10.00 Uhr statt. Folgende Termine sind geplant: **07.05., 11.06., 09.07., 10.09., 08.10.**

Das **Bilderbuchkino** (ab 4 Jahre) läuft 1x im Monat mittwochs in der Bücherei Nieder-Roden ab 15.30 Uhr an folgenden Terminen: **19.05., 16.06., 08.09., 13.10., 17.11., 08.12.**

Märchen für Groß und Klein (ab 4 Jahre) gibt es für alle Interessierten 1x im Monat freitags in der Bücherei Nieder-Roden ab 15.30 Uhr an den Tagen: **21.05., 18.06., 24.09., 22.10., 19.11., 03.12.**

Märchen am Badesee für Erwachsene gibt es am **20.07.** am Badesee Nieder-Roden ab 20 Uhr zu hören.

Kindertheater mit Pirkko Cremer: „Friedrich Fussel“, **05.05.2021,** 15.30 Uhr, Stadtbücherei Nieder-Roden

Diese Termine können sich entsprechend der Lage jederzeit verändern, bitte wenden Sie sich bei Interesse an die Stadtbücherei, Telefonnummer 06106 693-1322.
Eine Anmeldung unter buecherei@rodgau.de ist für alle Veranstaltungen erforderlich. Nähere Informationen auf der Homepage der Stadtbücherei Rodgau: https://www.rodgau.de/Leben/Bildung-und-Familie/Stadtbuechereien

Stadtbücherei Nieder-Roden
Mo. und Mi.: 15.00-19.00 Uhr
Fr.: 9.00-13.00 und 15.00-18.30 Uhr

Stadtbücherei Jügesheim
Di. und Do.: 9.00-13.00 Uhr
und 15.00-19.00 Uhr

Mail: buecherei@rodgau.de
Tel.: 06106 693 1322

Internationale Folktänze - monatliches Treffen

„Tanzen ist träumen mit den Füßen“ (überliefert). Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung zu Musik haben, auch ohne Tanz-Vorerfahrung. Wir lernen Kreis-, Ketten-, und Gassentänze sowie sogenannte „Mixer“ aus den unterschiedlichsten Gegenden (vorwiegend Europas) und treffen uns einmal im Monat, jeweils freitags. Neueinsteiger sind herzlichst willkommen! Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk.
Ro 02.05.02
Regina Weiland
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Fr, 19.30-21.30 Uhr , *ab 11.06.2021*
€ 35,- 5 Freitage/ 13 UE

Malen/Zeichnen

Von Null zum kleinen Meisterwerk in drei Stunden

Erschaffen Sie an einem Tag innerhalb von drei Zeitstunden Ihr eigenes kleines Meisterwerk 30x40 cm oder 40x50 cm. Gerne können Sie eigene Vorlagen, am besten ausgedruckt oder als Foto mitbringen. Ich werde aber eine große Auswahl an Anregungen im Gepäck haben. Technisch gibt es keinerlei Einschränkungen. Sie können Zeichnen, Aquarellieren, Collagieren, Spachteln, Tupfen, Spritzen... Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Ich unterstütze Sie gerne bei Ihrem Projekt „Meisterstück". Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten i. H. v. 8 € sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

Ro 02.07.01
Kirsten Berlin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 29.05.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 20,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Acryl-Power-Wochenendkurs

Acrylfarben genießen große Beliebtheit und laufen den Ölfarben regelrecht den Rang ab. Nicht ganz zu Unrecht, denn sie haben viele Vorteile! Sie trocknen schneller als Ölfarben und lassen sich daher nach kurzer Zeit wieder übermalen. Man erzielt „schnelle" Ergebnisse, da die Farben wasserlöslich sind, rasch trocknen und man Schicht auf Schicht arbeiten kann. Durch interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien ist die Acrylmalerei besonders auch für Experimentierfreudige geeignet. Sie erlernen die Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Hilfsmitteln, Werkzeugen und diversen Maluntergründen. Außerdem können Sie sich in verschiedenen Techniken wie pastoses Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen üben. Ziel: Die Grundlagen der Malweise sowie des Farbauftrags und deren Wirkungsweise verfeinern oder vertiefen. Anfänger sind herzlich willkommen, melden sich aber bitte bei Kursanfang diesbezüglich bei der Kursleitung. Mitzubringen: Acrylfarben, div. Pinsel, Bleistift, Leinwände mind. DIN-A3, Mal- bzw. Skizzenblock, Malkittel, Mallappen, Acrylspachtelmasse, Spachtel bzw. Malmesser, alte Teller, Wassergefäß, Mischpalette, Feld- oder Tischstaffelei.

Ro 02.07.02
Edi Hermann, Staatl. anerkannter Grafik-Designer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Sa, 12.06.2021, 10.00-16.00 Uhr
So, 13.06.2021, 10.00-16.00 Uhr
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fotografie

© Mabel Amber / Pixabay

Fototagestour „Details" Details und Emotionen

Gute Fotos sollen mehr als das Geschehen ablichten. Sie sollen auch die kleinen Dinge um das Eigentliche herum zeigen UND sie sollen Emotionen wecken. Detailaufnahmen sollen eine Botschaft transportieren und für Stimmungen sorgen.
Themen sind u.a.:
Das richtige Licht
Farbe vs. schwarz/weiß
Was ist wichtig, was nicht
Der Blick der Kamera
Mitzubringen: Digitale Kamera jeder Art, geladene(-r) Akku(-s), leere Speicherkarte(-n), wer mag Stativ, dem Wetter angepasste Kleidung und Ihre Mund-Nasen Maske

Ro 02.11.01
Peter Giefer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
So, 25.07.2021, 10.00-15.10 Uhr
€ 33,- / 7 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gestalten/ Kreativität

Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine japanische Blumenkunst, die ihren Ursprung im Buddhismus hat und bedeutet in freier Übersetzung: „Blumen zum Leben erwecken".
Kado heißt Blumenweg. Dieser Weg, wie ein Kunstwerk entsteht, ist genauso wichtig wie das Ergebnis. Dieser Kurs lehrt Kado nach den Regeln der Sogetsu-Schule in Tokio. Meister haben Regeln entwickelt, die die natürlichen Formen und Linien der Pflanzen optimal zur Wirkung bringen und schöne, ästhetische Arrangements entstehen lassen. Ikebana - Kreativ ist für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger, die schon mehrere Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Bitte zum 1. Kursabend Material für ein kreatives Arrangement zum Thema „Hoffnung" mitbringen.

Ro 02.10.12
Karin Teske
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 20.00-21.30 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
8 Donnerstage/ 16 UE

Upcycling Projekt Papier

Alte Bücher sind viel zu schade um im Regal zu verstauben! Es gibt so viele tolle Upcycling-Ideen, die wir uns ansehen werden, denn die Dozentin bringt entsprechende Muster mit. Alte Kalender, Bücher, Magazine, Broschüren - alles viel zu schade zum Wegwerfen. Recyclingfan und Künstlerin Kirsten Berlin zeigt euch, wie sich daraus mit wenig Aufwand tolle Projekte umsetzen lassen: Bilder und Rahmen, Notizhalter, geheime Verstecke, Fensterdekorationen und vieles mehr. Upcycling hilft aus der Dauerschleife von kaufen, wegwerfen, neues kaufen... auszusteigen und vorhandenen Dingen ein neues Leben zu geben - eine schöne und kreative Art nachhaltiger zu handeln. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Materialien können, müssen aber nicht mitgebracht werden. Materialkosten i. H. v. 5 € sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

Ro 02.08.01
Kirsten Berlin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 28.08.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 20,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Visionboard / Zielcollage

Dein Unterbewusstsein auf deine Ziele ausrichten, wie geht das? Was hilft besser beim Erreichen seiner Ziele als Visualisierung? Wer seine Wünsche, Träume, Ziele immer vor Augen hat, wird stetig daran erinnert, behält das große Ganze im Auge und verzettelt sich weniger. Genau an dieser Stelle kommt das sogenannte Visionboard (auch Zielcollage oder Traumcollage genannt) ins Spiel. Das ist eine Collage aus Bildern, Stichworten und Affirmationen rund um die eigenen Ziele, die dabei helfen und motivieren soll, diese auch zu verwirklichen. Und was, wenn du noch gar nicht weißt, wohin es dich zieht? Durch die intuitive Auswahl kannst du deinen unterbewussten Wünschen Sichtbarkeit verleihen - und Spaß macht es auch noch! Materialkosten i. v. H. 10 € sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten (inkl. großer Leinwand und auf Wunsch individueller Auslesung nach gestalttherapeutischen Gesichtspunkten).

Ro 02.08.02
Kirsten Berlin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 17.07.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 20,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wald-Art

Wir gestalten „Kunstwerke" im Wald nach den Vorgaben und Formen der Natur, mit natürlichen Materialien und ohne den Einsatz von Werkzeugen. Es geht darum, genau hinzuschauen, welche Materialien vorhanden sind und was man daraus machen kann. Anschließend probieren wir, was sich so gestalten lässt. Anregungen können die Arbeiten des schottischen Künstlers Andy Goldsworthy geben, es kann aber auch ganz frei gestaltet werden. Sehen Sie die Welt mit etwas anderen Augen und zeigen sie dies auch anderen - ein Ast wird zur Schlange, ein dunkler Stein zum Auge eines Papageis, ein Stamm zum Krokodil... Tauschen Sie sich aus und sammeln Sie gemeinsam Ideen und Materialien. Wichtig ist ein schonender Umgang mit der Natur: Die Teilnehmer nehmen alles, was sie mitgebracht haben, wieder mit nach Hause, das Kunstwerk verbleibt am Ort der Entstehung für weitere Stauner, Verspielte, Nachahmer! So wird die Fauna vor Ort nicht durch künstliche Materialien gefährdet und Sie erschaffen für andere einen Hingucker. Sie können natürlich am Ende ein Foto von ihrem Kunstwerk machen. Mitzubringen: Getränk, Gartenhandschuhe, ggf. Skizzenblock, Kamera.
Der Kursort wird je nach Witterung und Gegebenheiten kurzfristig festgelegt, wird aber im Gebiet Rodgau sein.

Ro 02.08.03
Rita Gensler, Heilpraktikerin
Kursort wird noch bekannt gegeben!
Sa, 29.05.2021, 10.00-14.00 Uhr
€ 27,- / 5 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Textiles Gestalten

In den Nähkursen werden Grundkenntnisse für den Zuschnitt und die Anfertigung verschiedener Kleidungsstücke vermittelt. Nähmaschinen sind im Sozialzentrum vorhanden, eigene können aber mitgebracht werden.

Wochenend-Nähkurs

Ein Wochenende nur zum Nähen. Die Teilnehmer*innen lernen das Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Nähen Sie sich ein Lieblingsstück an drei Tagen! Am Montag werden Material, Schnitt und Stoff besprochen. Es entstehen zusätzliche Materialkosten.
Brigitte Kreuzwieser, Damenschneiderin, Farb- und Stilberaterin

Ro 02.09.01
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mo, 10.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 15.05.2021, 10.00-16.00 Uhr
So, 16.05.2021, 10.00-16.00 Uhr
€ 59,- 3 Tage/ 18 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.02
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mo, 28.06.2021, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 03.07.2021, 10.00-15.15 Uhr
So, 04.07.2021, 10.00-15.15 Uhr
€ 53,- 3 Tage/ 16 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Neue Teilnehmer sollten über ausreichende Kenntnisse an der Nähmaschine verfügen - wenn Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen, sollten Sie diesen Kurs bereits besucht haben und mit den Maschinen der vhs vertraut sein. Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoff und gewünschtes Schnittmuster.
Marie-Luise Macey

Ro 02.09.03
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mo, 19.30-21.45 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 79,-, min. 10 Teilnehmer
€ 99,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
10 Montage/ 30 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.09.04
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Di, 19.30-21.45 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 79,-, min. 10 Teilnehmer
€ 99,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
10 Dienstage/ 30 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Stoffpuppen und Kuscheltiere

Die Teilnehmer*innen erlernen die Anfertigung von Stoffpuppen, Teddys und Kuscheltieren. Die Unikate werden fast ausschließlich in Handarbeit hergestellt. Nähere Informationen gibt es bei der Kursleiterin (Tel. 06106 733803). Bitte Nähutensilien mitbringen.
Helene Löbig

Ro 02.09.09
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
Mo, 18.00-21.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 44,-, min. 12 Teilnehmer
€ 53,-, min. 10 Teilnehmer
€ 66,-, min. 8 Teilnehmer
5 Montage/ 20 UE

Ro 02.09.10
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
Di, 18.00-21.00 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 44,-, min. 12 Teilnehmer
€ 53,-, min. 10 Teilnehmer
€ 66,-, min. 8 Teilnehmer
5 Dienstage/ 20 UE

Musikalische Praxis

Gitarre für Anfänger

Dieser Kurs beginnt bei null und soll Anfängern mit und ohne Notenkenntnissen den Einstieg ermöglichen. Wir spielen einfache Akkorde und können nach kurzer Zeit einige aktuelle Lieder begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen.
Ro 02.13.01
Elisabeth Becker
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 35,- 10 Montage/ 13 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Wir begleiten bekannte Songs mit einfachen Akkorden.
Ro 02.13.02
Elisabeth Becker
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 35,- 10 Mittwoche/ 13 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses.
Ro 02.13.03
Elisabeth Becker
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 35,- 10 Dienstage/ 13 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses.
Ro 02.13.04
Elisabeth Becker
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.15-20.15 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 35,- 10 Mittwoche/ 13 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses.
Ro 02.13.06
Elisabeth Becker
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Aula, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 19.00-20.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 35,- 10 Montage/ 13 UE

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Kurses.
Ro 02.13.07
Elisabeth Becker
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.15-20.15 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 35,- 10 Dienstage/ 13 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 3

Wir spielen einstimmige Stücke nach Noten und Akkordebegleitung mit verschiedenen Spieltechniken.
Ro 02.13.08
Christoph Roßbach,
Musikpädagoge,Gitarrenlehrer
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 19.45-20.45 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 28,- 8 Dienstage/ 11 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 7

Wir spielen einstimmige Stücke nach Noten und Akkordebegleitung mit verschiedenen Spieltechniken.
Ro 02.13.10
Christoph Roßbach,
Musikpädagoge,Gitarrenlehrer
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Betreuungsraum, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Di, 18.30-19.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 28,- 8 Dienstage/ 11 UE

Gitarre für Fortgeschrittene 8

Wir spielen zweistimmige Stücke und begleiten Songs mit Pickings und Schlagtechniken.
Ro 02.13.11
Christoph Roßbach,
Musikpädagoge,Gitarrenlehrer
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 20.00-21.00 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 28,- 8 Mittwoche/ 11 UE

© Firmbee / Pixabay

Cajon - das kleine Schlagzeug

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird. In diesem Intensivworkshop werden den Teilnehmern die Grundlagen des Cajonspiels sowie verschiedene populäre Rhythmen vermittelt. Sie erlernen Schlagzeug-Grooves auf das Cajon zu übertragen und Playalongs zu begleiten, als Vorstufe zum Musizieren in einer Band. Bei diesem Workshop wird jeder Teilnehmer entsprechend seines Spielniveaus gefördert. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Cajons können gegen Leihgebühr von 5 Euro für den Kurs gestellt werden - bitte bei Anmeldung angeben.
Ro 02.13.15
Thea Florea, Diplom-Schlagzeuglehrerin
Jugendhaus Dudenhofen, Veranstaltungsraum UG, Freiherr-vom-Stein-Str. 8
Sa, 19.06.2021, 13.00-16.00 Uhr
So, 20.06.2021, 13.00-16.00 Uhr
€ 21,-, min. 12 Teilnehmer
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 8 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Farb- und Stilberatung

Typgerechte Farbberatung - Entwickeln Sie Ihre Leuchtkraft!

In diesem Kurs lernen Sie die Eigenschaften, Wirkungen und Aussagen von Farben kennen. Auf Basis einer Kurzanalyse erfahren Sie Ihre persönlichen Farben, mit denen Sie harmonisch wirken und Ihre positiven Aspekte betonen können. Ergänzend erhalten Sie Tipps für neue Farbkombinationen, Haarfarbe und ggfs. Make-up. Auf Wunsch können Sie bei der Kursleitung einen Farbpass erwerben (10-15 Euro).
Ro 03.00.10
Marion Wilzbach
Jugendhaus Dudenhofen, Küche, Freiherr-v.-Stein-Str. 5
Mi, 14.07.2021, 17.30-21.00 Uhr
€ 24,- / 5 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wirkungsvolles Styling - Setzen Sie sich gekonnt in Szene!

Durch die Spiegelung Ihres Bildes erhalten Sie einen neuen Blick auf Ihre Wirkung und Ausstrahlung. Sie erhalten Informationen, wie Proportionen gestaltet und in den Blickpunkt gerückt werden, wie Sie geschickt Betonungen setzen. Sie vermeiden die „Sitzfalle“ und erhalten Antworten auf die Frage „was ziehe ich an“ mit Tipps und Anregungen.
Bringen Sie bitte ein zusätzliches Modestück mit, das wir besprechen können.
Ro 03.00.11
Marion Wilzbach
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 12.06.2021, 10.00-13.30 Uhr
€ 24,- / 5 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Entspannung / Stressbewältigung

Die Teilnahme an den folgenden Kursen sollte nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt erfolgen.

Hinweis:
Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte (Yoga) Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Getränk mitbringen.

Autogenes Training für Anfänger*innen

Das Autogene Training ist ein bewährter Weg zur wirksamen Selbstentspannung, dadurch kann die innere Ruhe und Ausgeglichenheit wieder hergestellt werden. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit das Autogene Training in einer kleinen Gruppe zu erlernen und gezielt anzuwenden. Das Autogene Training kann im Liegen oder Sitzen angewendet werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ein kleines Kissen, warme Socken
Ro 03.01.01
Vera Unger, Heilpraktikerin
Rodgau (Dudenhofen); Bürgerhaus, Kolleg, Georg-August-Zinn-Str. 1
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 04.05.2021***
€ 46,-, min. 10 Teilnehmer
€ 56,-, min. 8 Teilnehmer
8 Dienstage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Manchmal hindern uns Bilder, Gedanken oder auch Termindruck daran, uns zu entspannen. Eine Hilfe hierbei bietet die Progressive Muskelentspannung: Eine einfach zu erlernende und wirksame Methode zum gezielten Stressabbau. In einer kleinen Gruppe erfahren Sie, wie Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag bringen. Durch die Progressive Muskelentspannung schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und lernen, verspannte Muskeln zu lockern. Die Methode kann im Liegen oder Sitzen angewendet werden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, ein kleines Kissen, warme Socken
Ro 03.01.02
Vera Unger, Heilpraktikerin
Rodgau (Dudenhofen); Bürgerhaus, Kolleg, Georg-August-Zinn-Str. 1
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 20.07.2021***
€ 31,-, min. 10 Teilnehmer
€ 37,-, min. 8 Teilnehmer
6 Dienstage/ 12 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine entspannte Wanderung durch Rodgaus Umgebung

Am Treffpunkt lernen sich die Teilnehmer durch ein paar Lockerungsübungen kennen. Gemeinsam wandern wir dann durch die schöne Umgebung von Rodgau, durch den Stadtteil Dudenhofen, vorbei an der Kirche und dem Standesamt, raus in die Felder. Weiter entlang der Äcker und Wiesen durch einen kleinen Waldteil. Wir umrunden die große Lichtung und machen dort unterwegs eine Pause für eine Fantasiereise. Weiter geht es in den Wald, entlang am Opel-Prüffeld in Richtung Gänsbrüh. Unterwegs nehmen wir uns wieder Zeit für eine Geschichte und eine Waldbadeeinheit. An der Gänsbrüh und dem Wanderheim vorbei geht es wieder durch den Ort zum Ausgangspunkt.
Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk, einen Rucksack mit Wasser, Sitzunterlage und evtl. Snack.
Ro 03.01.03
Bettina Lorenz
Claus-von-Stauffenberg-Schule, Parkplatz, Mainzer Str. 16
Sa, 03.07.2021, 14.30-17.30 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken

Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yogaübungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch begleiten. Ausgleichende Ruhepausen unterstützen die körperliche und mentale Erholung. Mitten im Alltag ermöglicht dies Ihnen eine wohltuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen sowie leicht Fortgeschrittene.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.
Ro 03.01.11
Zivana Blagojevic, Yogalehrerin BDY/EYU
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Di, 18.30-19.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 39,-, min. 12 Teilnehmer
€ 46,-, min. 10 Teilnehmer
€ 58,-, min. 8 Teilnehmer
10 Dienstage/ 13 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für den Rücken - Eine stabile Aufrichtung im Alltag

In diesem Yogakurs praktizieren Sie Körperübungen, die insbesondere auf die Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Rückens und der Wirbelsäule ausgerichtet sind. Sie erleben Bewegungen, die sich gezielt auf die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur beziehen, um so die Stärkung und Aufrichtung des Bewegungsapparates zu fördern. Die Yogapraxis wird dabei harmonisch durch eine bewusste Atmung begleitet.
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen sowie leicht Fortgeschrittene, die ihrem Rücken für die Anforderungen des Täglichen ein gestärktes Fundament ermöglichen wollen.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte.
Ro 03.01.12
Zivana Blagojevic, Yogalehrerin BDY/EYU
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Mo, 18.30-19.30 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 39,-, min. 12 Teilnehmer
€ 46,-, min. 10 Teilnehmer
€ 58,-, min. 8 Teilnehmer
10 Montage/ 13 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga und Faszien

In einer Zeit voller Hektik und Leistungsgedanken entdecken Sie Ihre inneren ruhenden Anteile. Mit Yin Yoga in intensiven, langen Dehnungen verweilen und zur Ruhe kommen. In Kombination mit einem speziellen Training der sich überall um unser Muskelgewebe liegenden Faszien lösen sich Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper, das Bindegewebe wird gestrafft. Sie werden körperlich und geistig flexibler, beweglicher, ein verjüngender Austausch im Körper kommt in Gang. Geübt wird auf der Matte mit zusätzlichen Hilfsmitteln. Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme und wärmende Kleidung, (Jacke/Socken), Meditationskissen, 2 kleine Handtücher, Getränk. Rollen und Klötze werden vor Ort bereitgestellt.
Ro 03.01.16
Sabrina Rünzi
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Di, 20.00-21.30 Uhr, ***ab 04.05.2021***
€ 75,-, min. 12 Teilnehmer
€ 90,-, min. 10 Teilnehmer
€ 113,-, min. 8 Teilnehmer
13 Dienstage/ 26 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für Nacken, Schultern und den Rücken

Kleingruppe
Stress, Fehlhaltung sowie körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur, der Körper wird immer unbeweglicher. Deshalb ziehen wir oft die Schultern nach oben, anstatt sie locker nach unten zu lösen. Durch gezielte Yogaübungen werden wir flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist auf harmonische Weise.
Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.
Ro 03.01.19
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 29.05.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 28,- / 4 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga

Kleingruppe
Yin Yoga ist ein Bestandteil des Hatha-Yoga und spricht die tieferen Schichten unseres Körpers wie die Faszien an. Faszien sind dünne Bindegewebshüllen, die miteinander Kontakt haben, ineinander übergehen und den gesamten Körper wie ein feines Netz durchziehen. Beim Yin Yoga gleiten wir sanft in die Asanas (Übungen) und verweilen, wodurch sich Verspannungen und Blockaden auf körperlicher wie auf geistiger Ebene lösen können, auch unter zur Hilfenahme von Blöcken, Kissen, etc... Wir nehmen uns Zeit in der Übung anzukommen, zu bleiben, loszulassen.
Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.
Ro 03.01.20
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 24.04.2021, 13.30-16.30 Uhr
€ 28,- / 4 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Beckenboden stärken mit Yoga

Kleingruppe
Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. Ein elastischer kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und hat Einfluss auf die innere und äußere Haltung eines Menschen. Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.
Ro 03.01.21
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 19.06.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 28,- / 4 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

© StockSnap / Pixabay

Der Natur achtsam begegnen

Bei diesem Spaziergang in und durch die erwachende Natur werden wir uns achtsam und leise mit ihr verbinden. Wir setzen alle unsere Sinne dafür ein und konzentrieren uns auf das, was wir in diesem Augenblick wahrnehmen.
Mit dem Ausrichten auf die Natur, die Umgebung, die Schönheit dieser wundervollen Erde - werden wir den Alltag mit seiner Hektik, seinem Stress und seinen Problemen zurücklassen. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk, einen Rucksack mit Wasser, Sitzunterlage und evtl. Snack.
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.

Ro 03.01.22
Gartenstraße 48; Treffpunkt
Sa, 08.05.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.24
Gartenstraße 48; Treffpunkt
Sa, 12.06.2021, 14.00-17.00 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Herzchakra – Meditation

Kleingruppe
In diesem Workshop werden wir unsere Aufmerksamkeit auf das Herzchakra lenken. Das Herzchakra liegt in der Mitte der Brust und ist das energetische Zentrum, das uns mitfühlend, berührbar und liebevoll sein lässt. Durch sanfte Yogaübungen und einer bewegten Meditation werden wir das Herzchakra aktivieren und harmonisieren.
Bitte eine Übungsmatte und warme Socken mitbringen sowie bequeme Kleidung tragen.
Ro 03.01.26
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 18.09.2021, 18.30-21.30 Uhr
€ 26,- / 4 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga
Achtsames Üben im Atemfluss und die Wirkung der Asanas gezielt und sinnvoll einsetzen. Innehalten bei Atemübungen und das Wissen über das Yoga Sutra, die Philosophie des Yoga, in kleinen Schritten vertiefen. Langfristiges Ziel: der Körper bleibt beweglich, der Geist wird ruhiger und klarer. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, großes Handtuch, Sitzkissen, evtl. Decke.
Ro 03.01.35
Gabriele Ziegler
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Aula, Nordring 32
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 46,-, min. 12 Teilnehmer
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
8 Dienstage/ 16 UE

YOGA - Wandern - Wohlfühlen
Yoga-Wochenende in Höchst/Hassenroth im Odenwald vom 13. - 16.05.2021
So, wie sich die Natur nach den ersten wärmenden Sonnenstrahlen sehnt, freut sich der Körper auf Erholung und Regeneration. Was können Sie Angenehmeres für sich und Ihren Körper tun, als im schönen Odenwald die Seele baumeln zu lassen. Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung machen und können die Tage je nach Wetter und Stimmung gestalten. Eigene Anreise. Nähere Hotelinfos unter: www.seminarhotel-odenwald.de. Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese finden sie im Downloadbereich auf unserer Homepage bzw. können vorab bei uns angefordert werden: 06106/693-1225/1231. Anmeldeschluss: 30.04.21.
Ro 03.01.36
Cornelia Burkhardt, Yogalehrerin I.Y.
64739 Höchst-Hassenroth, Seminarhotel Odenwald, Am Dachsrain 2
Donnerstag, den ***13.05.2021*** ab ca. 14 Uhr bis Sonntag, den ***16.05.2021***
€ 81,- 4 Tage/ 12 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
(zzgl. 219,– Euro für Unterkunft und Vollpension im Doppelzimmer bzw. 249,– Euro im Einzelzimmer)
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Bewegung / Fitness

Hinweis
Für alle Gymnastikkurse bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, großes Handtuch und Getränk mitbringen.

Wirbelsäulengymnastik
In diesem Kurs werden Sie die Vorbeugung von Rücken- und Gelenkbeschwerden durch einen bewussten Umgang mit Ihrem Körper erlernen. Mit Hilfe von funktionellem Rückentraining, Kräftigung, Mobilisation und Dehnung verbessern wir unser Bewegungsverhalten im Alltag und bieten unserem strapazierten Rücken einen wohltuenden Ausgleich.
Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Matte, großes Handtuch und Getränk
Christian Grimm, Dozent für Bewegungs- und Ernährungskurse

Ro 03.02.02
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Mo, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Montage/ 13 UE

Ro 03.02.03
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Mo, 10.15-11.15 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Montage/ 13 UE

© arhy82 / pixabay

Starker Rücken und co.
Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezieltem Training der Muskeln und Faszien (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden wir dagegen steuern. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikmatte, Wasser.
Ute Weber-Werne

Ro 03.02.04
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
Do, 17.00-18.00 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Donnerstage/ 13 UE

Ro 03.02.05
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
Do, 18.15-19.15 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Donnerstage/ 13 UE

Ro 03.02.06
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
Do, 19.30-20.30 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Donnerstage/ 13 UE

Rückenfitness
Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, dicke Socken oder „Schläppchen“, Getränk und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.07
Susanne Dey
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Do, 10.15-11.15 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Donnerstage/ 20 UE

Rückenfit
Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, dicke Socken oder „Schläppchen“, Getränk und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.08
Susanne Dey
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 20.45-21.45 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Dienstage/ 17 UE

Rundum fit ab 60 - Gymnastik für Frauen
Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen
Eva Roth

Ro 03.02.10
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal, Römerstr. 13
Di, 14.45-15.45 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Dienstage/ 13 UE

Ro 03.02.11
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal, Römerstr. 13
Di, 16.00-17.00 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Dienstage/ 13 UE

Fit ab 60 - für Frauen
Ältere Menschen brauchen Bewegung um gesund, fit und selbstständig leben zu können. Koordinations-, Gleichgewichts-, Dehn- und Mobilisationsübungen geben Ihnen die Sicherheit, Stürze zu vermeiden sowie die Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit zu fördern und die Gesundheit zu verbessern. Inkl. Beckenbodentraining.
Monika Dries

Ro 03.02.12
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Mi, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Mittwoche/ 13 UE

Ro 03.02.13
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Mi, 10.15-11.15 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Mittwoche/ 13 UE

Gymnastik für Senior*innen
Einfache, altersgerechte Übungen, welche die Fitness und Beweglichkeit steigern und die Koordination verbessern. Wir trainieren mit Hanteln, Bällen und Balancekissen auf Matte oder Stuhl (Sitzgymnastik).
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen
Ro 03.02.21
Eva Roth
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal, Römerstr. 13
Mo, 10.00-11.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Montage/ 13 UE

Full Body Workout
Ein fitter Körper heißt bessere Lebensqualität! Beim Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und mit wechselnden Kleingeräten wie z. B. dem Theraband trainieren wir zu kraftvollen Beats unsere Koordination, Kraft, Ausdauer, Mobilisation & Beweglichkeit. Denn der Körper, ob jung oder alt, braucht Bewegung. Nimm dir eine Stunde Zeit nur für dich. Geeignet ist der Kurs für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, bequeme Kleidung und ein großes Handtuch
Ro 03.02.24
Angelika Hob
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Do, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 28,-, min. 12 Teilnehmer
€ 33,-, min. 10 Teilnehmer
€ 42,-, min. 8 Teilnehmer
8 Donnerstage/ 11 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Dance Fitness
Spaß am Tanzen und es fehlt die Gelegenheit? Dann sind Sie hier genau richtig.
In dieser Stunde werden tänzerische Elemente aus unterschiedlichen Tanzrichtungen gemischt mit klassischen Aerobic-Schritten. Es handelt sich um ein motivierendes Training, ganz im Zeichen von Spaß und Rhythmus. Aus einer Kombination von Grundschritten und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen - und das zu fetziger Musik. Keine Vorkenntnisse notwendig.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk
Ro 03.02.25
Britta Ballenberger
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 19.00-20.00 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Mittwoche/ 13 UE

Easy-Step
Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Workout. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination - ein tolles Training für den gesamten Körper. Nach einem flotten Aufwärmen erwartet Sie eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbaren Choreografien. Die Stunde klingt mit Entspannungs- und Dehnübungen aus.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk
Ro 03.02.26
Britta Ballenberger
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Fr, 10.35-11.35 Uhr, ***ab 23.04.2021***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Freitage/ 13 UE

Functional Tranining
Sie möchten Ihre Grenzen ausloten? Dann besuchen Sie unseren Kurs! Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die mit Spaß ihre Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessern möchten. Beim Functional Training werden die Muskelgruppen ganzheitlich trainiert. Die Trainingsgeräte der Turnhalle stehen, als Zirkeltraining ausgelegt, für die unterschiedlichsten Übungen zur Verfügung und werden in das Training integriert. Zur Verbesserung der Körperstabilität werden auch Übungen für die Körpermitte (Core) durchgeführt. Um 19.45 Uhr treffen wir uns für eine 15-minütige Laufeinheit im Freien auf dem Schulgelände und gehen anschließend in die Halle. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallen- und Sportschuhe für den Außenbereich, Theraband, Handtuch und Getränk
Achtung: Bei gutem Wetter findet das Training auch gerne draußen statt!
Ro 03.02.27
Rüdiger Wagner
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 20.00-21.30 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 73,-, min. 12 Teilnehmer
€ 87,-, min. 10 Teilnehmer
€ 94,-, min. 8 Teilnehmer
14 Mittwoche/ 28 UE

© Lena Helfinger / Pixabay

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik
Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskelgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk und ein großes Handtuch
Ro 03.02.28
Susanne Dey
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Do, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Donnerstage/ 20 UE

Gymnastik am Sonntag
Nach einer arbeitsreichen Woche dürfen Sie Ihre volle Konzentration auf die Atmung, die Stabilität Ihres Körpers und den Muskelfokus lenken. Wir wärmen uns gut auf, mobilisieren die Muskeln, dann wird schrittweise die Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Wir kräftigen unter anderem Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln. Mit Dehn- und Entspannungsübungen geht es dann in den verdienten Sonntag.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein großes Handtuch
Ro 03.02.29
Susanne Czaronek
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Turnhalle, Kastanienallee 16
So, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 25.04.2021***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Sonntage/ 20 UE

Pilates
Pilates ist eine gelenkschonende, effektive und ganzheitliche Trainingsmethode, die den Körper unabhängig von Alter und Leistungsstand trainiert. Diese Technik ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph H. Pilates. Durch das Zusammenspiel von bewusster Atmung und Bewegungsfluss, Konzentration und Präzision bleibt das Training mit seinem Repertoire aus mehr als 500 Übungsvariationen immer abwechslungsreich und vermittelt ein intensives Körpergefühl. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Schläppchen oder Noppensocken, Getränk und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.33
Susanne Dey
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 19.30-20.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Dienstage/ 17 UE

Pilates für Anfänger
Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung der tiefen Muskulatur für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik. Die Übungen werden langsam, fließend sowie konzentriert und koordiniert ausgeführt.
Pilates eignet sich für alle, die fit und beweglich werden wollen, ihre Körperhaltung verbessern möchten und nach einem ausgewogenen Ganzkörpertraining suchen.
Die Übungen werden auf der Matte ausgeführt - bitte eine Gymnastikmatte zum Training mitbringen sowie Handtuch, evtl. rutschfeste Socken und Verpflegung.
Ro 03.02.34
Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin
Rodgau (Hainhausen), Sporthalle Hainhausen; Konditionsraum; Am Sportfeld 25
Mo, 17.00-18.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Montage/ 16 UE

Pilates Mittelstufe
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer*innen mit Pilates-Vorkenntnissen. Das Training erfolgt auf der Matte mit Pilatesübungen der Mittelstufe zur Stärkung der tiefen Muskulatur für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein gutes Körpergefühl. Es kombiniert Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, sowie Handtuch, evtl. rutschfeste Socken oder Schläppchen und Verpflegung.
Ro 03.02.35
Romy Jäger-Marzoli, Pilates-Trainerin
Rodgau (Hainhausen), Sporthalle Hainhausen; Konditionsraum; Am Sportfeld 25
Mo, 18.15-19.15 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Montage/ 16 UE

Schnupperkurs Active Isolated Stretching
Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen von Kopf bis Fuß regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. „Active Isolated Stretching“ (AIS) ist eine dynamische Dehnungstechnik, die von Aaron Mattes in den USA entwickelt wurde. Übungen werden im Stehen, im Sitzen, und auf einer Matte auf dem Boden mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie lernen einige Übungen für die Schultern, Nacken, Hüfte und Beine. Alle Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik (MAISS - Master Active Isolated Stretching and Strengthening Specialist). Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.
Sie erhalten bei der Dozentin auf Wunsch ein Trainingsband und unterstützendes Kursmaterial zum Selbstkostenpreis.
Ro 03.02.39
Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Sa, 24.04.2021, 10.00-13.00 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE

Active Isolated Stretching
Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen von Kopf bis Fuß regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. „Active Isolated Stretching“ (AIS) ist eine aktiv-dynamische Dehnungstechnik. Übungen werden im Stehen, im Sitzen, und auf einer Matte auf dem Boden mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Wir fangen mit dem Oberkörper an und lernen Schritt für Schritt Übungen für die Schultern, Nacken, Rücken, Hüfte, Beine und Arme/Hände. Der Kurs schließt am letzten Unterrichtstag mit einem zusammenfassenden, verkürzten Dehnungsablauf für den ganzen Körper ab. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.
Sie erhalten bei der Dozentin auf Wunsch ein Trainingsband und unterstützendes Kursmaterial zum Selbstkostenpreis.
Ro 03.02.41
Susan Guttzeit, Fitness-Trainerin
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 17.30-19.00 Uhr, ***ab 04.05.2021***
€ 42,- 6 Dienstage/ 12 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

vhs – weil's Spaß macht !

Prävention/ Gesundheit

© WavebreakmediaMicro – AdobeStock.com

Prävention durch Bewegung 50+

Bewegen heißt leben! Erhalte deine Beweglichkeit so lange es geht - das ist bis ins hohe Alter möglich. Mit einfachen Übungen kann man Kraft, Stärke, Koordination, Beweglichkeit und das Gedächtnis erhalten, sowie Verletzungen vorbeugen. Ein regelmäßiges, ganzheitliches Training mit abwechslungsreichen und vielseitigen Bewegungsabläufen erhält unsere Fitness. Mitzubringen: Gymnastikmatte und Getränk.

Ro 03.03.03
Susanne Czaronek
Rodgau (Dudenhofen), Bürgerhaus, großer Saal, Georg-August-Zinn-Str. 1
Di, 09.45-10.45 Uhr, *ab 20.04.2021*
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Dienstage/ 13 UE

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen

In diesem Kurs wollen wir die Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers verbessern. Kräftigung der Muskulatur, die verstärkt zur Abschwächung neigt, Dehnung der Muskulatur, die zur Verkürzung neigt, Mobilisierung der Gelenke, Schulung der eigenen Körperwahrnehmung.

Ro 03.03.05
Monika Dries
Freiherr-vom-Stein-Schule (Dudenhofen), Turnhalle, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.15-19.15 Uhr, *ab 19.04.2021*
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 14 Teilnehmer
15 Montage/ 20 UE

Sujok - eine Akupressurtechnik

Sujok ist eine koreanische Behandlungsmethode, bei der bestimmte Punkte an Händen und Füßen per Akupressur stimuliert werden. Hierbei werden Pfefferkörner auf ausgewählte Punkte des Meridiansystems, hauptsächlich an der Hand, aufgeklebt, um sie später problemlos wiederzufinden und stimulieren zu können, Einmalhandschuhe und Desinfektionsmittel sind vorhanden. Schwerpunkt des Kurses wird die Behandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat sein. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Akupressurpunkte, um sich selbst zu helfen. Ein Materialpaket (inkl. Diagnosestift, speziellem Klebeband, Körner und Skript) kann bei der Dozentin für ca. 15 € erworben werden.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und einen Snack. Sollten die Anstandsregeln bei Kursbeginn noch Gültigkeit haben, wird auf Kontakt verzichtet und mittels Beamer gearbeitet.

Ro 03.03.06
Margaret Pauline Finnerty, Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 18.05.2021, 15.00-18.00 Uhr
Di, 08.06.2021, 15.00-18.00 Uhr
€ 36,- 2 Dienstage/ 8 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fasten nach Buchinger am Wochenende - Kurzzeitfasten

Eine Fastenzeit nach Dr. Otto Buchinger ist Gesundheitspflege und lässt Sie körperlich und mental aufleben. Auch das Kurzzeitfasten (2,5 - 3 Tage) über ein Wochenende entlastet und entgiftet Ihren Körper und ganz neben bei verlieren Sie an Gewicht. Es ist auch ein idealer Einstieg in das Langzeit-Fasten. Der Kurs umfasst 4 Gruppentreffen mit Informations- und Bewegungseinheiten. Sie Fasten am Wochenende zu Hause (Sa. + So.) und bekommen dazu einen detaillierten Fastenplan mit Informationen zu der Entlastungs-, Fasten- und Aufbauzeit für die Durchführung in Eigenregie und Eigenverantwortung (Fasten für Gesunde). Eine ausgebildete Fastenleiterin begleitet Sie.
Mehr Informationen unter www.vhs-rodgau.de.
Materialkosten: 5,-€, direkt an die Dozentin am ersten Kurstermin zu entrichten.
Mitzubringen: 1. + 2. Termin Schreibutensilien, Rest wird im Kurs bekannt gegeben.

Ro 03.04.01
Bettina Lorenz
Rodgau (Dudenhofen); Bürgerhaus, Foyer, Georg-August-Zinn-Str. 1
Di, 08.06.2021, 18.30-21.30 Uhr, Bürgerhaus Dudenhofen, Foyer, Georg-August-Zinn-Str. 1
Fr, 11.06.2021, 18.30-21.30 Uhr, Bürgerhaus Dudenhofen, Foyer, Georg-August-Zinn-Str. 1
Sa, 12.06.2021, 14.30-17.00 Uhr, Claus-von-Stauffenberg-Schule, Parkplatz, Mainzer Str. 16
So, 13.06.2021, 15.00-17.00 Uhr, Claus-von-Stauffenberg-Schule, Parkplatz, Mainzer Str. 16
€ 36,-, min. 12 Teilnehmer
€ 44,-, min. 10 Teilnehmer
€ 55,-, min. 8 Teilnehmer
4 Tage/ 14 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Glücklich in den Wechseljahren

Erfahren Sie, welche Veränderungen sich in dieser Zeit in Ihrem Körper vollziehen und zu Beschwerden führen können - wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Erschöpfungszustände, Migräne, Gewichtszunahme usw. Zudem wird Ihnen aufgezeigt, welche anderen Auswirkungen ein Hormonmangel nach sich ziehen kann. Ihnen wird darüber hinaus vermittelt, wie Sie trotz dieser Veränderungen Ihre Leistungsfähigkeit erhalten und Ihr Leben voller Energie genießen können. Mitzubringen: Schreibmaterialien

Ro 03.04.03
Rita Gensler, Heilpraktikerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 15.05.2021, 10.00-12.30 Uhr
€ 15,- / 3 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Kurs Mit dem Kneipp Naturheilverfahren das Immunsystem stärken

Sebastian Kneipp hat sein Gesundheitskonzept auf 5 Säulen gestellt: Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance. Zu diesen Grundprinzipien hat Kneipp praktische Faustregeln und Anwendungen entwickelt. Seine Methoden und Ansichten sind heute nicht nur moderner denn je, sondern wurden in vielen anderen Gesundheitskonzepten kopiert oder weiterentwickelt.
Der Seminarleiter stellt das kneippsche Naturheilverfahren von der naturgemäßen Lebensweise und häusliche Selbstanwendung in Bezug einiger Befindlichkeitsstörungen wie Infektanfälligkeit vor. Die Möglichkeiten / Grenzen der Kneipp-Anwendungen zu Hause werden aufgezeigt. Sie lernen die verschiedenen Anwendungen und ihre jeweilige Wirkung durch praktische Übungen kennen. Bitte zwei Handtücher und zwei Wassereimer bereitstellen und bequeme Kleidung anziehen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit und dem Vertraulichkeitsschutz der Teilnehmer. In der letzten halben Stunde steht der Referent für Fragen zum Kurs zur Verfügung.
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige“ für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)

Ro 03.03.01
Robert Gebel, Kneipp-Trainer für Betriebsgesundheit
Online-Kurs
Sa, 08.05.2021, 11.00-13.30 Uhr
€ 6,-, min. 10 Teilnehmer
€ 8,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
2 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kochen

Hinweis:
Bitte zu den Kochkursen mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze, Gefäße für evtl. Reste, Getränk. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Köstlichkeiten aus dem Kloster mit frischen Kräutern

„Iss und trink und sei zufrieden!“ Dieser Satz aus der Bibel mag uns in den Sinn kommen, wenn wir Rezepte aus der Klosterküche zubereiten. Seit Jahrhunderten wird in Klöstern das gekocht, was Mönche oder Nonnen selbst anbauen, hegen und pflegen konnten. Laben Sie sich an feiner Bärlauch-Suppe mit knusprigem Kräuter-Brot. Auch Wildkräuter- oder Kohlrabi-Gelbe-Rüben-Salat oder Kalbfleisch in Salbei-Weintunke zu Pfifferlings-Semmel-Knödeln erwarten Sie! Zarte Fisch-Klößchen an Sahne-Kartoffeln oder Lammgulasch mit Minze zum Gemüseauflauf aus der Klosterküche verzaubern ebenso wie frischer Butterkuchen mit Hopfentee...
Mitzubringen: Handtuch und Schürze, mehrere Geschirrtücher, verschließbare Behälter für Reste, Getränk. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ro 03.05.04
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 12.05.2021, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

© Bernardette Wurzinger / Pixabay

Geschenke aus der Küche - Neue Rezepte! Bleiben Sie in köstlicher Erinnerung!

Zu knackigem Sommersalat mit frischem Mango-Essig und Kräuteröl werden wir süße und herzhafte „Geschenke aus der Küche“ auf ofenwarmem Zucchini-Vollkorn-Baguette verkosten. Freuen Sie sich auf Ananas-Bananen-Marmelade, „Scharfe Karotte“, Tomaten-Walnuss-Pesto und peppige Chutneys. Süße Zitronen-Trüffel und knusprige Pfefferminztaler, fruchtiger Erdbeer-Senf oder Mango-Zitronen-Limes eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung!

Ro 03.05.07
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 09.06.2021, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, min. 12 Teilnehmer
€ 27,-, min. 10 Teilnehmer
€ 31,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

In eigener Sache:

Die Volkshochschule Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen in Bezug auf eine Dozententätigkeit.

Kontakt: 06106 693-1231

Sprachen

Online-Schnupperabend Spanisch - Italienisch - Französisch Veranstaltung zum Europatag 2021

Reisen Sie gerne ans Mittelmeer? Dann kommen Sie mit auf einen Kurztrip ins Spanische, Französische und Italienische. Wir werfen einen ersten Blick auf die Sprachen, erkunden Gemeinsamkeiten, hören hinein und machen uns mit ihrem Klang vertraut. Dabei lernen wir Begrüßungen, uns vorzustellen und die Zahlen.
Der Kurs ist als online-Einstieg konzipiert, kann bei Interesse in Präsenz fortgesetzt werden, oder Sie besuchen im Anschluss einen Einzelsprachkurs bei der vhs in Rodgau. Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige“ für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 04.00.01
Sabine Sturzenegger
Online-Kurs
Do, 06.05.2021, 18.00-20.30 Uhr
€ 7,- / 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch für Anfänger*innen A1

Deutsch lernen mit Spaß!
Herzlich willkommen! Dieser Kurs richtet sich an Anfänger.
Wir wollen zusammen Deutsch lernen und uns im Alltag verständigen können.
Wir sprechen, schreiben und lesen kleine Texte.
Ro 04.04.01
Judith Lingk
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Dienstag + Donnerstag (2x wöchentlich) jeweils von 13.00-15.15 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 90,- 20 Tage/ 60 UE
Hinweis: max. 11 Teilnehmer

Deutsch für Anfänger*innen A2

Mehr Deutsch lernen mit Spaß!
Herzlich willkommen! Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Vorkenntnissen.
Sie haben schon erste Erfahrungen in der deutschen Sprache?
Wir wollen gemeinsam Ihre Fähigkeiten ausbauen und Aussprache, Schreiben und Grammatik verbessern.
Ro 04.04.03
Judith Lingk
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Dienstag + Donnerstag (2x wöchentlich) jeweils von 15.30-17.45 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 90,- 20 Tage/ 60 UE
Hinweis: max. 11 Teilnehmer

Englisch

Englisch A1.5

Ein Englischkurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Easy English A1.2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 4/5
Ro 04.06.03
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Do, 11.00-12.30 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 44,- 10 Donnerstage/ 20 UE

Englisch A2.2

Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs werden die Grundlagen der englischen Sprache weiter ausgebaut und verfestigt. Am Ende dieses Kurses können Sie einfache Sätze schreiben, kurze Texte verstehen und sich im Gespräch bei vertrauten Themen verständlich machen.
Buch: Easy English A2: Band 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4, ab Lektion 7
Ro 04.06.02
Susan Guttzeit, Übersetzerin, TEFL-zertifiziert
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 44,- 10 Montage/ 20 UE

Englisch B1

Ein Kurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Ziele und Inhalte: Training der mündlichen und schriftlichen Kommunikationsfähigkeit im Alltag, intensive Wortschatzarbeit und Einbindung elementarer Grammatikstrukturen, Training des Hör- und Leseverstehens. Nach diesem Kurs können die Teilnehmer*innen alltägliche Konversation verstehen und betreiben, sie können lesen und schreiben. Buch: Easy English B1, Band 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2
Ro 04.06.05
David Ginn, Englischlehrer i.R.
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 66,- 15 Dienstage/ 30 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

English upper intermediate B2

Für Fortgeschrittene, die ihr Englisch mit Spaß und Leichtigkeit in zwangloser Atmosphäre auffrischen und vertiefen wollen. Join us! Unterrichtsmaterial wird im Kurs besprochen.
Ro 04.06.07
Dr. Ursula Lorenz, Englischlehrerin i. R.
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Mi, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 44,- 10 Mittwoche/ 20 UE

Englisch B1 - English and more

„A little bit of this and a little bit of that“. Mixed-level conversation to form a cocktail of interesting topics, new vocabulary, grammar and literature.
Ro 04.06.09
Manuela Behrenbeck
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 40,- 9 Montage/ 18 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1.4

Lehrbuch: A New Start - New edition · Englisch für Wiedereinsteiger B1: Refresher, Kursbuch mit Audio CD, Grammatik- und Vokabelheft, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20232-6, ab Lektion 2
Ro 04.06.10
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mi, 09.30-11.00 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 53,- 12 Mittwoche/ 24 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer

Englisch am Vormittag B1.2

Refresher Course Level B1.2
„The early bird catches the worm!“
Sie wollen Ihre Englisch-Kenntnisse in zwangloser Atmosphäre auffrischen und vertiefen und lernen am liebsten vormittags? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Wir arbeiten mit aktuellen Materialien, wobei vor allem Ihre Sprech- und Hörkompetenz geschult wird. Grammatische Strukturen werden systematisch wiederholt, stehen aber nicht im Vordergrund. Eine gezielte Wortschatzerweiterung ermöglicht Ihnen die Kommunikation in Alltagssituationen, aber auch bei anspruchsvolleren Themen.
Ro 04.06.11
Dr. Ursula Lorenz, Englischlehrerin i. R.
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Do, 09.15-10.45 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 44,- 10 Donnerstage/ 20 UE

Business English B1

Englisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Arbeiten Sie regelmäßig in fremdsprachigen Teams, Kollegen oder Partnern zusammen? Ist die Business-Sprache in Ihrem Unternehmen Englisch? Wenn Sie eine höhere Position anstreben, ist verhandlungssicheres Englisch oft zwingend erforderlich, weil Englisch die meistgenutzte Verständigungssprache der globalisierten Weltwirtschaft ist. Wer sich heute mit Kolleg*innen, Geschäftspartnern und Kunden fließend auf Englisch austauschen kann, hat einen klaren Karrierevorteil. Mit diesem Kurs erreichen Sie dieses Ziel! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.06.20
Yasemin Sevin
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 66,- 10 Dienstage/ 20 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

English Conversation for almost advanced and advanced students

Brush-up your English language skills once again and enjoy English conversation. You will learn plenty of vocabulary for everyday use and for your workplace.
Ro 04.06.21
David Ginn, Englischlehrer i.R.
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 66,- 15 Montage/ 30 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch

© Phil Riley / Pixabay

Online-Schnupperabend Französisch

Reisen Sie gerne in unser Nachbarland und genießen das laissez-faire?
Dann kommen Sie mit auf einen Kurztrip in die Sprache und Kultur der Grande Nation. Wir werfen einen Blick ins français, hören hinein und machen uns mit ihrem Klang vertraut. Dabei lernen wir Begrüßungen, uns vorzustellen, wichtige Begriffe und die Zahlen.
Der Kurs ist als erster Einstieg konzipiert. Bei Interesse kann er in Präsenz in einem anderen Französischkurs der vhs Rodgau fortgesetzt werden.
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige“ für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 04.08.11
Sabine Sturzenegger
Online-Kurs
Do, 27.05.2021, 18.00-20.30 Uhr
€ 7,- / 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, die die Französische Sprache mit viel Spaß erlernen möchten. Sie sind herzlich Willkommen. Au plaisir de vous voir bientôt. Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.08.01
Rosemary Luksch, Französische Grundschullehrerin
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 44,- 10 Donnerstage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch A1.3
Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger, die die Französische Sprache mit viel Spaß erlernen oder wiederentdecken möchten. Sie sind herzlich Willkommen. Au plaisir et à bientôt. Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett-Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit 2 Audio-CD's, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 4
Ro 04.08.02
Rosemary Luksch, Französische Grundschullehrerin
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 53,- 12 Dienstage/ 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch A1.5
Ein Kurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, die mit Schwung und Erfolg Französisch lernen möchten. Sie erleben einen lebendigen und zeitgemäßen Unterricht. Sie lernen typische Situationen sprachlich zu bewältigen: Angaben zur Person, Orientierung in der Stadt, Einkaufen, im Restaurant, Familie und Freunde, Freizeit etc. Sie erhalten außerdem eine Menge „Insidertipps" und Einblicke in die Besonderheiten Frankreichs.
Lehrbuch: Perspectives - Allez-y ! A1, Cornelsen Verlag, ISBN978-3-06-520176-6, ab Lektion 10
Ro 04.08.03
Sabrina Kircher
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 44,- 10 Dienstage/ 20 UE

Französisch A1.8
Herzlich willkommen zu einem Französischkurs für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen. Wenn Sie in einer netten Gruppe einmal pro Woche die Grundlagen der französischen Sprache lernen möchten, dann sind Sie dazu herzlich eingeladen. Soyez les bienvenus!
Lehrbuch: Voyages A1, (Klett Verlag), Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-529276-5, ab Lektion 9
Ro 04.08.04
Birgit Ernst
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 53,- 12 Dienstage/ 24 UE

Französisch A2.3
Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Unser Ziel ist es, von Anfang an leichte Konversation zu führen. Mit Spaß treffen wir uns in regelmäßigen Abständen.
Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 2
Ro 04.08.05
Sabrina Kircher
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 5
Mi, 10.00-11.30 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 44,- 10 Mittwoche/ 20 UE

Französisch B1
Französisch für Fortgeschrittene. Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur mit viel Spaß vorankommen.
Lehrbuch: Reprise B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5 , ab Lektion 1
Ro 04.08.06
Sabine Malher
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Mi, 10.30-12.00 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 44,- 10 Mittwoche/ 20 UE

Französisch B2
Konversation für Fortgeschrittene. Wir arbeiten mit verschiedenen ansprechenden Hör- und Lesetexten unter anderem aus der Zeitschrift „Ecoute". So wird Französisch intensiv auf leichte Art mit sehr viel Spaß erworben und gesprochen. Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.
Ro 04.08.07
Sabine Malher
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Mi, 09.00-10.30 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 44,- 10 Mittwoche/ 20 UE

Italienisch

© marissat1330 / Pixabay

Online-Schnupperabend Italienisch
Reisen Sie gerne ins Land, wo die Zitronen blühen und lieben das dolce far niente auf dem italienischen Stiefel oder einer der italienischen Inseln?
Dann kommen Sie mit auf einen Kurztrip in die Sprache und Kultur des Belpaese. Wir werfen einen Blick ins italiano, hören hinein und machen uns mit ihrem Klang vertraut. Dabei lernen wir Begrüßungen, uns vorzustellen, wichtige Begriffe und die Zahlen.
Der Kurs ist als erster Einstieg konzipiert. Bei Interesse kann er in Präsenz in einem anderen Italienischkurs der vhs Rodgau fortgesetzt werden.
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige" für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 04.09.01
Sabine Sturzenegger
Online-Kurs
Do, 13.05.2021, 18.00-20.30 Uhr
€ 7,- / 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Italienisch B1
Il corso si rivolge a coloro che vogliono approfondire e ripetere temi grammaticali e la conversazione italiana.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Ro 04.09.07
Ingrid Verstraeten-Funk
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 66,- 15 Mittwoche/ 30 UE

„Ciao, come stai?" Italienisch *Kleingruppe*
Un invito per te! Italienisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre, mit Genuss und viel Spaß erweitern wir in einer kleinen Gruppe unsere Kenntnisse.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-121-525206-6
Ro 04.09.12
Luisa Toppino-Hofsommer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Mo, 09.30-11.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 44,- 10 Montage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Neugriechisch

Neugriechisch A1.5
Sie sind mit der griechischen Sprache etwas vertraut. Sie können sich selbst Anderen vorstellen, nach dem Befinden fragen und antworten, sowie Ortsschilder in griechischer Sprache lesen. Jetzt möchten Sie u. a. lernen, wie man sich nach dem Weg erkundigt. Lehrbuch: Griechisch aktiv, Buske Verlag, ISBN 978-3875486933 (oder ISBN: 978-3-87548-722-0, falls Lösungsbuch gewünscht), ab Lektion 6
Ro 04.12.02
Zoi Tsekoura
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 19.04.2021***
€ 92,- 14 Montage/ 28 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch

Online-Schnupperabend Spanisch
Reisen Sie gerne auf die iberische Halbinsel, die Balearen, Kanaren oder nach Süd- und Mittelamerika? Dann kommen Sie mit auf einen Kurztrip in die spanische Sprache und Kultur. Wir werfen einen Blick ins español (castellano), hören hinein und machen uns mit ihrem Klang vertraut. Dabei lernen wir Begrüßungen, uns vorzustellen, wichtige Begriffe und die Zahlen.
Der Kurs ist als online- Einstieg konzipiert, kann bei Interesse fortgesetzt werden oder Sie besuchen im Anschluss einen anderen Spanischkurs der vhs Rodgau.
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige" für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 04.22.03
Sabine Sturzenegger
Online-Kurs
Do, 03.06.2021, 18.00-20.30 Uhr
€ 7,- / 3 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.1
BEINVENIDOS AL MUNDO DEL ESPANOL!
An alle Interessierten, die ohne Vorkenntnisse effizient, zielgerichtet und mit viel Spaß die spanische Sprache lernen möchten! Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Ro 04.22.01
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 08.55-10.10 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 52,- 14 Mittwoche/ 23 UE

Spanisch A1.1
*Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.*
Ob für den Urlaub oder einfach, weil Sie die Sprache mögen... Sie werden mit typischen Alltagssituationen auf einfache Weise und mit wenig Grammatik kommunizieren lernen. Ein bisschen Kultur (Spanien und Hispanoamerika) wird ebenfalls vermittelt. Wir treffen uns einmal die Woche und haben viel Spaß! Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
Ro 04.22.02
Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.30-21.00 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 44,- 10 Dienstage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.2
*Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen.*
Ob für den Urlaub oder einfach, weil Sie die Sprache mögen... Sie werden mit typischen Alltagssituationen auf einfache Weise und mit wenig Grammatik kommunizieren lernen. Ein bisschen Kultur (Spanien und Hispanoamerika) wird ebenfalls vermittelt. Wir treffen uns einmal die Woche mit viel Spaß!
Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9 + Con gusto A1 Trainingsbuch + DVD, ISBN 978-3-12-514981-6, ab Lektion 4/5
Ro 04.22.04
Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 66,- 15 Dienstage/ 30 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.vhs-rodgau.de möglich.

Spanisch A1.3
*Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Sprachkenntnissen.*
Sie lernen, sich aktiv und spielerisch in Alltagssituationen auszudrücken. Ein bisschen Kultur (Spanien und Hispanoamerika) wird ebenfalls vermittelt. Wir treffen uns einmal die Woche und haben viel Spaß! Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 6
Ro 04.22.05
Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Fr, 19.30-21.00 Uhr, ***ab 23.04.2021***
€ 44,- 10 Freitage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Jackelin Fuentes-Rivera Escalante Kursleiterin Spanisch

Spanisch A1.5
Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Sprachkenntnissen, die abwechslungsreich, effizient und mit Spaß die Sprache lernen möchten. Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 7
Ro 04.22.06
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 63,- 14 Mittwoche/ 28 UE

Spanisch A1.6
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Kenntnisse auf A1 Niveau haben und ihre Spanischkenntnisse erweitern wollten. Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9
Ro 04.22.07
Jackelin Fuentes-Rivera Escalante
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Fr, 17.45-19.15 Uhr, ***ab 23.04.2021***
€ 44,- 10 Freitage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Spanisch A1.7
Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 10
Ro 04.22.08
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 10.20-11.50 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 58,- 13 Donnerstage/ 26 UE

Spanisch A1.9
Sie lernen, sich aktiv und mit Spaß in Alltagssituationen auszudrücken und erweitern die Grammatikkenntnisse.
Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 11
Ro 04.22.09
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 63,- 14 Dienstage/ 28 UE

Spanisch A2.4
Continuamos aprendiendo la gramática y la conversacion va a ser un punto importante en este curso.
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-3, ab Lektion ?
Ro 04.22.10
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Di, 10.20-11.50 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 63,- 14 Dienstage/ 28 UE

Spanisch B1- Auffrischung und Konversation
Curso dirigido a los alumnos que hayan terminado el nivel B1 y que deseen repetir la gramatica y el vocabulario y además conversar con gente interesante en un ambiente ameno y relajado.
Lehrbuch: Con gusto B1, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch + 2 Audio-CDs, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 1
Ro 04.22.11
Betty Sarabia
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 20.04.2021***
€ 53,- 12 Dienstage/ 24 UE

Spanisch B1
Conversando practicamos la gramática aprendida.
Lehrbuch: Caminos neu B1, Band 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5149588, ab Lektion 10
Ro 04.22.12
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 10.20-11.50 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 63,- 14 Mittwoche/ 28 UE

Spanisch Konversation
En este curso repasaremos la gramática aprendida, así como también hablaremos sobre temas sociales, políticos, y turísticos. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Ro 04.22.13
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Do, 08.55-10.10 Uhr, ***ab 22.04.2021***
€ 45,- 12 Donnerstage/ 20 UE

Türkisch

Türkisch A1.2
*Türkisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen.*
Haben Sie einen Bezug zur Türkei? Werden Sie im Beruf immer wieder mit der türkischen Sprache konfrontiert? Wollen Sie echte Fortschritte machen und sich wohl beim Türkisch sprechen fühlen? Wenn ja, sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie werden Ihre Türkischkenntnisse systematisch ausbauen.
Lehrbuch: Kolay Gelsin! neu, Türkisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528661-0, ab Lektion 4
Ro 04.24.01
Yasemin Sevin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Mi, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 21.04.2021***
€ 66,- 10 Mittwoche/ 20 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yasemin Sevin, Kursleiterin Englisch und Türkisch

IT- und Medienkompetenz

Individueller Lehrgang Android-Smartphone - Spezialkurs!
Sie haben Fragen zu den Einstellungen Ihres Smartphones oder ein Problem in der Nutzung?
Kommen Sie zum individuellen Termin und ich schaue mir mit Ihnen die Problematiken an und bringe Ihnen bei, wie Sie z.B. Ihr Smartphone einrichten können.
Sie können im Zeitraum von 17-20Uhr jeweils halbstündige Einzeltermine zu je 16€ buchen, hierfür rufen Sie uns bitte in unserer Geschäftsstelle unter 06106-693 1225 an.
Sollten Sie sich unsicher sein, wieviel Zeit Ihr Einzelkurs beanspruchen wird, vermitteln wir gern einen telefonischen Kontakt zum Dozenten vorab.
Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple I-Phone), ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.
Ro 05.01.01
Tobias Krauße
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 16.08.2021,
Servicezeit: 17.00-20.00 Uhr
€ 16,- je halbe Stunde
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit am Android-Smartphone
Ob E-Mail, Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie das Telefonieren, das Schreiben von SMS oder die Übertragung von Dateien auf den Computer - in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Grundfunktionen und -features Ihres Android-Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Dabei gehen wir auch auf die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems an sich sowie Datenschutzeinstellungen ein. Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple iPhone), ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung.
Ro 05.01.03
Tobias Krauße
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 05.07.2021, 18:30-20:30Uhr
Mo, 12.07.2021, 18:30-20:30Uhr
Mo, 19.07.2021, 18:30-20:30Uhr
Mo, 26.07.2021, 18:30-20:30Uhr
Mi, 28.07.2021, 18:30-20:30Uhr
(Achtung, anderer Kurstag!)
€ 79,- 5 Montage/ 13 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit am Android-Smartphone für Fortgeschrittene
Neben SMS schreiben oder telefonieren, kann Ihr Smartphone mit cleveren Einstellungen und hilfreichen Apps noch nützlicher und individueller für Ihren Alltag werden.
Wir besprechen Themen wie die Einrichtung des E-Mail-Clients und weitere Geräteverbindungen wie z.B. Bluetooth, WLAN und Mobile Daten. Weiterhin bekommen Sie von mir persönliche App Empfehlungen für die Alltägliche Nutzung und Unterstützung, zum Beispiel WhatsApp und die entsprechenden Anwendungshinweise.
Der Besuch des Kurses „Fit am Android Smartphone“ wäre von Vorteil, ist aber nicht notwendig.
Bitte mitbringen: Ihr Smartphone (kein Apple I-Phone), ein Ladekabel und ggf. die Betriebsanleitung.
Ro 05.01.04
Tobias Krauße
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 18.30-20.30 Uhr, ***ab 23.08.2021***
€ 79,- 5 Montage/ 13 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

iPhone und iPad 50+ - Grundlagen
An 3 Tagen lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhones oder iPads 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? Welche Tipps und Tricks stehen nicht im „offiziellen“ Handbuch? Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit. Dieser Kurs ist nicht für Geräte gedacht mit dem Betriebssystem Android.
Ro 05.01.17

Ralph Robert Beier, IT-Trainer
Jugendhaus Dudenhofen, Küche,
Freiherr-v.-Stein-Str. 5
Di, 25.05.2021, 10.00-12.15 Uhr
Mi, 26.05.2021, 10.00-12.15 Uhr
Do, 27.05.2021, 10.00-12.15 Uhr
€ 54,- 3 Tage/ 9 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

iPhone und iPad 50+ - Aufbaukurs

Interessante Funktionen und Apps kennenlernen:
iPhone/iPad suchen, Fotos bearbeiten, sortieren und Alben erstellen, Texte vorlesen lassen, das iPhone/iPad auf den TV-Bildschirm projizieren, Spuren im Internet löschen, iPhone/iPad gestohlen - und jetzt?, effektiv im Internet suchen, Inhalte auf dem PC bearbeiten, gemeinsamen Kalender einrichten, Standort teilen, Notfallpass einrichten.
Vorkenntnisse: Für Teilnehmer, die den Kurs iPhone und iPad 50+ Grundlagen besucht haben.
Ro 05.01.18
Ralph Robert Beier, IT-Trainer
Jugendhaus Dudenhofen, Küche,
Freiherr-v.-Stein-Str. 5
Mo, 31.05.2021, 10.00-12.15 Uhr
Di, 01.06.2021, 10.00-12.15 Uhr
Mi, 02.06.2021, 10.00-12.15 Uhr
€ 54,- 3 Tage/ 9 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Internet für Anfänger*innen und Senioren*innen

Sie erhalten das Rüstzeug, um endlich auch „mitreden" zu können! Wie funktioniert das Internet, wie schreibt und empfängt man E-Mails, was sind Suchmaschinen, wie sucht man mit deren Hilfe die verschiedensten Informationen zu allen möglichen Themen heraus, speichert und druckt diese? Wie wird das Wetter morgen, wohin geht die nächste Reise oder was bringen die neuesten Nachrichten? Auch die Wahrung der Privatsphäre, Spam oder Gefahren wie Viren und Trojaner werden angesprochen. Wer hat, kann seinen eigenen Laptop mitbringen, der Dozent beantwortet Ihnen gerne auch Fragen, die Ihnen wichtig sind.
Voraussetzung: Sichere Bedienung von Maus und Tastatur.
Ro 05.01.20
Andreas Buchta, Systemadministrator
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 19.00-20.30 Uhr, *ab 10.06.2021*
€ 75,- 5 Donnerstage/ 10 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Online-Kurs Excel-Grundkurs für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programmes Excel kennen. Sie starten mit dem Aufbau der Arbeitsoberfläche, lernen Rechnen mit Excel, Tabellenstrukturen erstellen, Arbeitsmappen effektiv nutzen, Verknüpfen von Ergebnissen, Vorlagen erstellen, mit ersten Formeln arbeiten, Hilfefunktion nutzen und Vieles mehr.
Voraussetzungen: PC oder Laptop (Tablet und Smartphone aufgrund der Displaygröße nicht empfohlen), (eingebaute) Webcam (ist optional) und Mikrofon, installiertes Programm Excel 2019 - notfalls auch älter (oder Excel im Microsoft 365-Abo), Internetzugang (nur über Edge oder Chrome). Als Begleitheft (optional) dient „Excel 2019 Grundlagen", Herdt-Verlag, ISBN: 978-3-86249-834-5, derzeit u.a. zu beziehen über den Verlag: https://shop.herdt.com/at/product/EX2019
Bitte schaffen Sie sich diese Unterlagen erst an, wenn wirklich feststeht, dass der Kurs auch stattfindet!
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige" für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 05.01.10
Ralph Robert Beier, IT-Trainer
Online-Kurs
Di, 25.05.2021, 18.00-20.15 Uhr
Mi, 26.05.2021, 18.00-20.15 Uhr
Do, 27.05.2021, 18.00-20.15 Uhr
€ 54,- 3 Tage/ 9 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Word für falsche Einsteiger / Fortgeschrittene

Sie möchten endlich mehr mit Word machen als Texte oder Briefe mit dem PC schreiben? Hier probieren Sie aus, was Word noch zu bieten hat: Tabellen und grafische Elemente wie z.B. Formen, Textfelder oder WordArt. Sie werden Einladungen gestalten und Tabellen z.B. für Ihre Adressen erstellen. Dabei werden Ihre Word-Kenntnisse aufgefrischt und vertieft. Gearbeitet wird mit Word 2016 unter Windows 10.
Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
Ro 05.01.15
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mi, 21.04.2021, 09.00-12.00 Uhr
Do, 22.04.2021, 09.00-12.00 Uhr
Fr, 23.04.2021, 09.00-12.00 Uhr
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Finanzen

Vom Sparer zum Aktionär

Aufgrund der niedrigen Zinsen sind viele Menschen auf der Suche nach Anlagealternativen. Sie trauen sich nur nicht so recht an den Aktienmarkt heran, weil sie zu wenig davon verstehen. Im Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse über Aktien, ETFs (Exchange Traded Funds - börsengehandelte Indexfonds), Fonds und Anlagezertifikate vermittelt. Es wird über Produktauswahl, Handel, Chancen und Risiken sowie Kosten dieser Geldanlagen ausführlich informiert. Der Dozent ist Mitglied im VTAD (Vereinigung Technischer Analysten Deutschlands) und geprüfter Analyst (CFTe). Bitte einen USB Stick für Unterlagen mitbringen.
Ro 01.03.01
Ralf Stock, Certified Financial Technician (CFTe)
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Raum 1
Sa, 22.05.2021, 09.30-12.30 Uhr
€ 20,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

© Phil Riley / Pixabay

Online-Kurs Nachhaltiger Geld anlegen

Überall in den Medien ist von mehr Nachhaltigkeit die Rede. Kreditinstitute fragen bei der Anlageberatung, ob das Thema Nachhaltigkeit berücksichtigt werden soll. Doch was ist Nachhaltigkeit? Welche Möglichkeiten und Strategien gibt es bei der Geldanlage? Lohnt sich das überhaupt?
Informationen und Tipps für den Einstieg in die nachhaltige Geldanlage gibt es in diesem Online-Seminar.
Meeting-Software: Webex. Für alle Unerfahrenen bieten wir unseren kostenfreien Teilnehmer-Einstiegskurs „Online-Kurs Webex für Neugierige" für den Umgang mit diesem tool an! (Kursnummer: Ro. 050114)
Ro 01.03.02
Ralf Stock, Certified Financial Technician (CFTe)
Online-Kurs
Mi, 05.05.2021, 18.00-19.15 Uhr
€ 8,- / 2 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kaufmännische Kurse

Kleingewerbe als Nebenverdienst: Steuern und Abgaben

Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer mit dem Gedanken spielten, nebenher ein Kleingewerbe zu betreiben. Kursinhalt ist die nebenberufliche Tätigkeit bis zu einem Drittel der Normalarbeitszeit. Grundsätzliches zum Thema Nebenerwerb wird behandelt: Wie werden die Erträge erklärt? Welche Aufwendungen können geltend gemacht werden, wenn die Einnahmen den steuerlichen Freibetrag übersteigen? Auch werden wichtige Begriffe wie Abgaben, Einkunftsarten, Beitragspflicht zur Sozialversicherung, Grundlagen des Rechnungswesens etc. geklärt. Literatur wird vom Dozenten bekanntgegeben.
Ro 05.04.01
Heinz Schumacher, Bilanzbuchhalter, Dipl. Betriebswirt
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz 3, Altentagesstätte
Di, 19.30-21.00 Uhr, *ab 08.06.2021*
€ 41,- 4 Dienstage/ 8 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Berufliche Kompetenzen

Grundlagen der Rhetorik

Dieses Wochenendseminar ist für alle geeignet, die im Alltag, in Schule/Ausbildung/Studium oder Beruf vor anderen sprechen müssen. Wer z. B. eine Rede halten soll, einen Rechenschaftsbericht ablegt oder ein Referat hält, kann dies viel einfacher und lockerer gestalten, wenn er die Grundlagen der Rhetorik nicht nur theoretisch kennt, sondern sie während dieses Seminars auch praktisch und vor allem „live" vor den anderen Teilnehmer*innen geübt und reflektiert hat. Dabei werden u. a. die folgenden Themen intensiv und nachhaltig vertieft: Sprechen vor anderen und die Bewältigung von Lampenfieber, Blickkontakt und Körperhaltung, Sprech- und Ausspracheübungen, Rhetorische Stilmittel, Informationen strukturieren mit Mind-Maps und das „Topf"-System, Vom Ablesen zur freien Rede mit der Loci-Methode. Der Seminarleiter Jürgen K. Groh ist Master of Arts und Moderator. Er führt seit vielen Jahren im In- und Ausland Trainings für internationale Konzerne, pädagogische Institutionen und Non-Profit-Organisationen durch.
Ro 05.06.01
Jürgen Kurt Groh, Dipl. Wirtschaftsinformatiker, Master of Arts
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 2
Sa, 24.04.2021, 13.00-17.30 Uhr
So, 25.04.2021, 13.00-17.30 Uhr
€ 71,- 2 Tage/ 12 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Jürgen K. Groh

Den Zugangslink zum Online-Kurs erhalten Sie per E-Mail jeweils einen Werktag vor Beginn.
Ro 05.06.04
Berit Janotta, Dipl. Pädagogin, Bewerbungscoach
Online-Kurs
Do, 19.00-19.45 Uhr, *ab 05.11.2020*
€ 24,- 4 Tage/ 4 UE
Hinweis: max. 7 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Volkshochschule Egelsbach

Büro der vhs und Musikschule:
Alte Schule, Rheinstr. 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 14.30–18.30 Uhr

Anmeldung:
Schriftlich nach Erscheinen des Programmheftes, welches in Egelsbacher Geschäften, Banken, Arztpraxen und öffentlichen Einrichtungen ausliegt oder durch Bekanntgabe auf der Homepage. Anmeldeformulare befinden sich am Ende des Programmheftes sowie auf der Internetseite. Eine Bestätigung erfolgt nicht, nur bei Kursausfall erhalten Sie rechtzeitig eine Benachrichtigung.
Das Programm der Egelsbacher Volkshochschule ist in Egelsbach ausgelegt und kann im Internet abgerufen werden.
Semesterbeginn: 1. Februar 2021

Speziell für Kinder und Teenager:
- Pre-Ballett, Ballett
- Video-Clipdancing

Gesellschaft:
- Smartphone-Kurse (Android und iOS)
- Pekip®

Kultur und Gestalten:
- Ballet für Erwachsene

Gesundheit:
- Yoga, Kundalina-Yoga
- Bodystyling, Pilates, Zumba®

Sprachkurse:
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Arbeit und Beruf:
- Körpersprache und Haltung
- Sicheres Laufen auf (High) Heels

Aufgrund der Corona-Pandemie kann es sein, dass Teile unserer Kurse entweder online stattfinden oder leider entfallen müssen. Ferner kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen.

Angebote der vhs-Musikschule Egelsbach:

Elementarstufe:
- Musik für Babys (ab 6 Monate), Musik für Kleinkinder (1 1/2 – 3 Jahre)
- Musikalische Früherziehung (3 – 6 Jahre), Instrumentenkarussell (6 – 10 Jahre)

Instrumentalunterricht für alle Altersstufen:
Blockflöte (Sopran- bis Bassflöte), Panflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Trompete, Posaune, Violine, Violoncello, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Klavier, Schlagzeug, Kontrabass
Gesangsunterricht für alle Altersstufen:
Klassisch und Rock, Pop & Jazz
Ergänzungsfächer:
Bandcoaching, Solfeggio, Gehörbildung und Musiktheorie
Ensembles:
Folkensemble, Jazzband, Pop- und Jazzchor für Teenager, Kinder- und Jugendorchester

Volkshochschule Hainburg

Anschrift:
Wilhelm-Leuschner-Str. 10,
63512 Hainburg
Leitung: Birgit und Fritz Hofmeister
Tel.: 06182 898551
Fax: 06182 898549
Internet: www.vhs-hainburg.de

Anmeldung: Schriftlich nach Erscheinen des Programmheftes mit dem Anmeldeformular, das sich auf der letzten Seite des Programmheftes der vhs Hainburg befindet oder online unter www.vhs-hainburg.de

Semesterbeginn: 26. April 2021

Programmübersicht:
Gesellschaft, Psychologie, Kultur, Gestalten
- Psychologie - NLP I und II
- Malen mit Kindern
- Zeichenkurse Erwachsene
- Aquarell und Pastell – Acrylmalerei
- Kalligraphie - Nähen

Sprachen:
- Deutsch als Fremdsprache Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Gesundheit:
- Rückenfitness
- Rückenfitness und Relax
- Pep up your back
- Wirbelsäulengymnastik
- Bauch-Beine-Po
- Power Yoga
- Power-Aerobic
- Pilates - Callanetics-Pilates
- Frühsport
- Gesundheitsgymnastik
- Aroha
- Ganzkörpertraining
- Body-Art – Bodystyling
- Bodytoning – Bodyfit
- Fitness-Mix - Tanzfitness – Zumba
- Entspannungskurse
- Entspannungsgymnastik
- Stress lass nach – Achtsamkeitstraining
- Mental Balance
- Yoga (verschiedene Formen)
- Qi-Gong
- Nordic Walking
- Entspannung mit Klangschalen
- Kochkurse

Ortsrundgänge und Vorträge erbitten wir dem Programmheft zu entnehmen.

Volkshochschule Langen

Geschäftsstelle:
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Str. 27, 63225 Langen
Tel.: 06103 9104-60
Fax: 06103 9104-66
E-Mail: vhs@langen.de
Internet: www.vhs-langen.de

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 08.00-12.00 Uhr,
Mo bis Do 13.30-15.30 Uhr
Leitung: U. Sandvoß
Verwaltung: S. Güldenstein, D. Seidel,

Das Programm der Langener Volkshochschule erscheint jeweils als Beilage der Langener Zeitung, ist in Langen ausgelegt und kann im Internet abgerufen werden.

Semesterbeginn 1. März 2021 (Kursbeginn teilweise online, teilweise verschoben)

Planung für 2021/2: Freitag, 9. Juli 2021, Semesterbeginn 6. September 2021

Kultur und Gestalten:
- Radierung/Holz- und Linolschnitt
- Aquarellkurs - Florales Gestalten
- Buchfaltkunst - Fotografie
- Stricken - Patchwork

Gesellschaft:
- Heimatkundliche Vorträge und Stadtführungen
- Museumsführung

Gesundheit und Fitness:
- Heilkräuterspaziergang - Kochkurse
- Meditativer Tanz
- Yoga - Tai Chi – Qigong
- Nordic Walking - Slow-Jogging
- TBF-Body-Fit - Fitness-Kickboxen
- Mittelalterlicher Schwertschaukampf
- Rückenschule - Mobilitätstraining

Sprachen:
- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

EDV:
- WINDOWS 10 - Word
- Excel - Access – PowerPoint
- Bildbearbeitung

Musikschule Langen Geschäftsstelle:
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27, 63225 Langen
Tel.: 06103 9104-70
Fax: 06103 9104-66
E-Mail: musikschule@langen.de
Internet: www.musikschule-langen.de
Leitung: U. Sandvoß
Verwaltung: J. Rusche, G. Fellner;
B. Sallwey

Volkshochschule Mühlheim

Geschäftsstelle:
Rathaus, Friedensstraße 20
63165 Mühlheim am Main
Fachbereich IV Sport und Kultur
Leitung: Klaus Schäfer,
Tel.: 06108 601-600

Sachbearbeitung Volkshochschule:
Alexandra Hanke, **Tel.:** 06108 601-602
Robin Kaiser, **Tel.:** 06108 601-605
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

Die vhs Mühlheim am Main verzichtet aufgrund der Corona-Pandemie auf den Druck eines Programmheftes für Frühjahr/Sommer 2021.
Einzelne Kursangebote und Veranstaltungen werden über die Tagespresse bzw. im Internet bekanntgegeben, sofern es die Rahmenbedingungen zulassen.
Weitere Informationen erhalten Sie bei der vhs im Rathaus.

Musikschule
Hauptstraße 3 (Stadtteil Dietesheim)
Telefon: 06108 76159

Pädagogische Leitung: Boris Kottmann
Verwaltung: Marion Winter, Nathalie Hoppe

Sprechzeiten:
Mo 08.00-12.30 Uhr u. Mi 09.30-14.00 Uhr

Sprechzeiten im Rathaus:
Mo, Di und Mi 08.30-13.30 Uhr,
Do 08.30-15.30 Uhr u. Fr 08.30-12.00 Uhr
Telefon: 06108 601601

Unser Angebot:
- Musik für Babys - Musik für „Mäuse“
- Musikalische Früherziehung
- Musikalische Grundausbildung, Trommelgruppe
- Instrumentalunterricht
- Gesangsausbildung

Volkshochschule Neu-Isenburg

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

Kursbeginn /Anmeldung:
Das aktuelle Programmheft liegt in der Geschäftsstelle sowie in öffentlichen Gebäuden der Stadt Neu-Isenburg aus. Bitte besuchen Sie uns auch im Internet, Sie finden dort unser komplettes Programmangebot.

Anmeldungen werden online, per E-Mail oder persönlich in unserer Geschäftsstelle angenommen.
Die vhs Neu-Isenburg bietet Kurse, Tagesveranstaltungen, Wochendworkshops und Studienreisen zu verschiedenen Themengebieten an. Auf folgende Veranstaltungen möchten wir besonders hinweisen:

Junge vhs:
- Profi-Kunstkurse für Jugendliche
- Tastschreiben.

Politik-Gesellschaft und Umwelt:
- Politischer Frühschoppen - Finanzwissen - Recht im Alltag, dem Stress gewachsen sein - Die Kunst des Abschiednehmens - NLP zum Kennenlernen - Umweltschonende Reinigungsmittel

Kultur und Gestalten:
- Kreatives Schreiben – Reisetagebuch - Patchwork - das genähte Mosaik - Experimentieren mit Acrylfarbe - Ölmalerei zum Kennenlernen - Duftende Geschenke aus der Naturkosmetik – Fotografie - Kartengestaltung mit Kaligraphie - Individuelle Schmuckstücke herstellen

Gesundheit:
Afrikanischer Tanz – Folkloretanz - Healing Gong - Meditation - Kundalini Yoga - Faszien Yoga - ZENbo®Balance - Feldenkrais-Workshop – Kochkurse – Kräuterwissen - Frühjahrs-Detox mit Ayurveda - Heilsteine und ihre Wirkung - Wellness Massage

Sprachen:
- Integrationskurse
- English Book Club
- English Conversation Evening

Beruf und EDV:
- Starke Präsentationen mit Powerpoint
- Wordpress: Eigene Webseiten erstellen

Studienreisen:
Bitte entnehmen Sie unsere Reiseziele dem Internet oder fordern Sie das Programm bei uns an.

Bildungsurlaub:
- Rücken stärken - Fit und schmerzfrei in Beruf und Alltag
- English for your job

Artothek:
Interessierte können sich in unserer Geschäftsstelle Gemälde von Künstlern aus der Umgebung ansehen und gegen einen Beitrag von € 5,- ausleihen.

Volkshochschule Obertshausen

Geschäftsstelle:
Rathaus Obertshausen
Beethovenstr. 2 - 8
63179 Obertshausen
Tel.: 06104 703-4105
Fax: 06104 703-8500
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 bis Fr, 08.00-12.30 Uhr und Mi, 15.00-18.30 Uhr

Ausführliches Programm bitte anfordern! Telefonische Anmeldungen zu Kursen sind möglich!

Gesellschaft:
- Reinigungsmittel selber herstellen
- Kräuterworkshop

Gesundheit/Sport:
- Yoga - Tai Chi Chuan - Qi-Gong
- Movement-Intelligence
- Wirbelsäulengymnastik
- Gymnastik für Frauen
- Fitness-Mix
- Pilates – Workout – Zumba
- Wassergymnastik
- Flexi-Bar – Parkour
- Sturzprophylaxe
- Selbstverteidigung für Frauen

Sprachen:
- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Kultur – Gestalten:
- Pastell – Acryl – Aquarell
- Keramik – Kalligraphie
- Geschenke aus Glas
- Typgerechte Farbberatung

Kinderkurse:
- Schwimmen
- Kochkurs

Musikschule für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Prospekt anfordern!

Volkshochschule Seligenstadt

Geschäftsstelle:
Kulturring Seligenstadt e.V.
Steinheimer Str. 6, EG
63500 Seligenstadt
Tel.: 06182 3569
Fax: 06182 7836790
E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
Internet: www.vhs-seligenstdt.de
https://www.facebook.com/VHSSeligenstadt/

Öffnungszeiten: Di 09.30-11.30 Uhr und Do 11.00-13.00 Uhr
(In den Schulferien geschlossen)

Geschäftsführung: Petra Welzbacher

Kompakt-Semester:
April bis Oktober 2021

Forum vhs: Kunsthistorische Diavorträge
- Florenz und die Entstehung der Renaissance“
- Henry Toulouse-Lautrec - der Maler des Pariser Nachtlebens
- 75 Jahre Bundesland Hessen

VHS-on-Tour:
- VHS goes tape dance factory
- VHS goes Feuerwehr

Politik-Gesellschaft-Umwelt
- Psychologische Seminare und Workshops zu unterschiedlichsten Themenbereichen

Kultur - Gestalten
- Outdoor-Kreativworkshops in den Ferien
- Filzen - Figuren aus Pappmaché
- Vielseitige Kreativworkshops
- Aquarellmalen - Acrylmalerei
- Kann Schrift Kunst sein
- Pouring & Fluid Painting
- Blob Painting – 3D Trend aus den USA
- Zielcollage/Moodboard - Portraitzeichnen
- Fotografie - Nähen
- Trommel Percussion
- Naturkosmetik

Gesundheit
- Burnout Prophylaxe - Pflanzenbegegnungen
- Räuchern im Jahreskreis
- Yoga - Faszien Mobility
- Beckenbodentraining - Pilates
- Rückenschule - Ganzkörperworkout
- Nordic Walking - Tennis Workshop
- Waldbaden - Frühlingswanderung
- Selbstverteidigung - Karate
- Gedächtnistraining
- int. Kochkurse - Kochkurse für Trauernde

Sprachen:
- Chinesisch
- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Arbeit-Beruf:
- Facebook Präsenz und ONLINE Kurse
- Storytelling

Das Jahresprogramm ist erhältlich in den Rathäusern und Verwaltungsstellen der Stadt Seligenstadt und der Gemeinde Mainhausen, in den öffentlichen Büchereien sowie in den Niederlassungen der Sparkasse Langen-Seligenstadt und der Volksbanken.

vhs cloud

Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten
www.vhs.cloud

Nachbarvolkshochschulen

vhs Offenbach
Berliner Str. 77, 63065 Offenbach am Main
Tel.: 069 80653141, Fax: 80653144
E-Mail: vhs@offenbach.de
Internet: www.vhs-offenbach.de

vhs Frankfurt
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt
Tel.: 069 21271501, Fax: 21271500
E-Mail: vhs@frankfurt.de
Internet: www.vhs-frankfurt.de

vhs Darmstadt - Dieburg
Albinistr. 23, 64807 Dieburg
Tel.: 06071 8812301, Fax: 8812319
E-Mail: vhs@ladadi.de
Internet: www.ladadi.de

vhs Darmstadt
Große Bachgasse 2, 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 132786, Fax: 133260
E-Mail: vhs@darmstadt.de
Internet: www.darmstadt.de/vhs/

vhs Hanau
Ulanenplatz 4, 63452 Hanau
Tel.: 06181 92380-0, Fax: 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: 1870-190
E-Mail: info@kvhsgg.de
Internet: www.kvhsgg.de

vhs Rüsselsheim
Am Treff 1, 65428 Rüsselsheim
Tel.: 06142 832630, Fax: 16894
E-Mail: service@kultur123ruesselsheim.de
Internet: www.kultur123ruesselsheim.de/vhs

Kreisvolkshochschule Bergstraße
Marktplatz 1, 64653 Lorsch
Tel.: 06251 17296-0, Fax: 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: 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: 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

Abnehmen 27
Achtsamkeit 6f, 20, 49
Acrylmalerei 13f, 65
Alphabetisierung 30
Akupressur 70
Aquarellieren 12f, 65
Arabisch 31f
Aroha® 51
Atem 49
Autogenes Training 66f

B

Backen 28
BBP 24f, 51
Beckenbodentraining 8
Beruf 37ff, 60, 74
Bewerben 41
Bildbearbeitung am PC 17
Bildungsurlaub 4, 7f, 20, 23, 32, 34, 36, 38f, 41, 47f
Biologie 3
Blues Harp 18
Bogenschießen 51
Buchführung 41

C

Chinesisch 32
Computerkurse 17, 37ff, 73f

D

Datenschutz/-sicherheit 40
Deutsch 30
Deutsch als Fremdsprache 30, 52, 59, 71
Drehkurse (Töpfern) 14f
Drucktechniken 13

E

Einbürgerung 30
Eltern 5f, 59
Energie 5
Englisch 32ff, 53, 59, 71
Englisch für den Beruf 32ff, 53, 71
Entspannung 8, 19ff, 49f, 56f, 66f
Ernährung 27f, 58f, 70
Ethik 9
Excel 38ff, 74
Exkursionen 5, 9, 46

F

Familie 5f
Farb-/Stilberatung 41, 66
Fasten 70
Faszientraining 24, 58, 67
Feldenkrais® 25, 50
Finanzen 41, 74
Fitness 24ff, 50ff, 57f, 68f
Focusing 7
Fossilien 46
Fotografie 17, 47, 59f, 65
Französisch 34, 53f, 71f
Frauenkurse 5, 8, 24, 47, 50
Führungen 5, 9, 46
Funktionelles Training 51, 69

G

Gebärdensprache 37
Gedächtnistraining 6, 46, 48, 64
Geschichte 2ff, 8
Gesellschaft 2ff, 46f, 63f
Gesundheit 2ff, 19ff, 49ff, 56ff, 66ff
Gitarre 66
Gymnastik 24, 51f, 57, 68f

H

Hula-Hoop 26
Hypnose 19, 27

I

Ikebana 17, 65
Immunsystem 27, 70
Integrationskurse 30, 52
Internet 38, 40, 60, 74
Italienisch 35, 54, 72

J

Japanisch 35

K

Kalligraphie 12f
Kaufmännische Kurse 41, 74
Keramik 14f
Kinderkurse 6, 59
Kochen 28, 58f, 70
Kommunikation 6f, 41, 47, 64
Koreanisch 35
Körpersprache 7
Kosmetik 17, 47
Kräuter/Wildpflanzen 5
Kunst- u. Kulturgeschichte 11f, 59
Kunsthandwerk 17, 65

L

Länderkunde 9f
Literatur 10

M

Mail 38, 40
Malen 12ff, 65
Männerkurse 8
Medienkompetenz 2, 30, 37ff, 60, 73f
Meditation 7, 19ff, 49, 67
Mobilität 4
Mode 16
Musik, Musizieren 18, 55, 60f, 66

N

Nachhaltigkeit 4f, 63
Nähen 16, 65f
Natur 3, 5, 63
Neugriechisch 72
NLP 6f, 64

O

Office 38ff
Online lernen 3f, 6, 31f, 36, 63, 70ff, 74
Organspende 27
Osteoporose 57
Outlook 38, 40

P

Pädagogik 5f
Patientenverfügung 4
PC-Grundlagen 37ff
Percussion/Schlagzeug 18, 66
Persönlichkeitsentwicklung 6ff, 46f, 64
Philosophie 7
Pilates 24, 51f, 58, 69
Plastisches Gestalten 14f
Politik 2
Polnisch 35
Portugiesisch 35f
Pouring 13
Powerpoint 38f
Prävention 8, 27, 52, 58, 70
Prüfungen 30
Psychologie 6ff, 46f, 64

Q

Qi Gong 23, 50, 56

R

Radieren 13
Raucherentwöhnung 27
Recht 4
Reisen 8, 48
Religion 2, 7
Resilienz 6ff
Rhetorik 74
Russisch 36

S

Schlagfertigkeit 6
Schmuck 17
Schreibwerkstatt 8, 10, 47, 59
Schwedisch 36
Selbstverteidigung 8, 27
Selbstvertrauen 6f, 47
Shinrin Yoku (Waldbaden) 19, 49
Singen 18
Smart-/iPhone 38, 60, 73f
Social-Media 60
Spanisch 36f, 54, 59, 72f
Spracheinstufung 30ff
Stadtkultur 9, 63
Steuern 41, 74
Stimmtraining 18, 49
Stressbewältigung 7f, 20ff, 47, 57, 66f
Stretching 69

T

Tablet/iPad 38, 60, 73f
Tai Chi 23, 50
Tanz 10f, 25, 50, 64
Textiles Gestalten 16, 65f
Theater 6, 10
Tiere 4
Türkisch 73

U

Ukulele 60
Umweltbildung 2ff
Ungarisch 37

V

Verbraucherfragen 4f
Vorsorgevollmacht 4
Vorträge 2ff, 6, 9f, 11f, 27, 63

W

Wald 5, 19, 49
Wanderungen 26, 63, 67f
Wassergymnastik 58
Weben 16
Webex 63
Webseiten erstellen 38, 60
Wechseljahre 70
Wein 11f
Wildnispädagogik 5
Wirbelsäulentraining 22f, 51, 57, 68
Word 37ff, 74
Work Life Balance 20

X

Xpert Business 41

Y

Yoga 20ff, 49, 67f

Z

Zeichnen 12f, 65
Zentangle 19
Zumba® 50f

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 e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

❑ **vhs Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

❑ **vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: ❑ männlich ❑ weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

❑ Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

❑ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

❑ Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

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 e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

❑ **vhs Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

❑ **vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: ❑ männlich ❑ weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

❑ Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dreieich, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

❑ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

❑ Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)

❑ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)

❑ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name) **BIC:** __ __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __

IBAN: DE __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

Datum/Ort Unterschrift

Bitte beachten Sie:
Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)

❑ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)

❑ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name) **BIC:** __ __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __

IBAN: DE __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

Datum/Ort Unterschrift

Bitte beachten Sie:
Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!

Foto: PantherMedia /Benis Arapovic und jag_cz

MEDIENGRUPPE OFFENBACH-POST op
www.op-online.de

EVO FUTURA ÖKOSTROM

Jetzt abschließen unter
www.evo-ag.de/futura

Natürlich sparen.

Gut für die Umwelt. Perfekt für Sie. Wechseln Sie noch heute zum günstigen Ökostrom EVO Futura. Mit der EVO Preisgarantie bis zum 31.12.2022 können Sie die Zukunft planen. Versprochen.

Gemeinsam machen wir Zukunft.

Wir sind für Sie nah.

EVO

www.evo-ag.de/futura