



Programm 2. Halbjahr 2022

#### Vorwort



Das neue Herbstprogramm 2022 geht wie immer mit einer Fülle an Kursen, interessanten Veranstaltungen, Bewährtem, aber auch Neuem an den Start. Bei der Auswahl des neuen Programms ist es uns ein Anliegen, Gutes weiterzuführen, aber auch neue Impulse zu setzen und dabei aktuelle Entwicklungen und Anregungen zu berücksichtigen.

Die letzten Monate haben uns trotz aller Beschwerlichkeiten etwas Positives abgerungen – die wichtige Digitalisierung und Transparenz über neue Medien wurde einen großen Schritt vorangetragen. Informationen zum Kursprogramm finden Sie auch stets auf unserer Homepage www.vhs-obertshausen.de. Gerne können Sie den Service, die Anmeldung und Information zu den Kursangeboten einfach und schnell online nutzen

Ich möchte Sie einladen, die vielfältigen Weiterbildungsangebote, die Sie in unserem Programm finden, zu sichten und sich einfach für die Teilnahme an einem Kurs oder einem Vortrag zu entscheiden.

Viele angenehme Erlebnisse beim Besuch unserer Kurse und Veranstaltungen wünscht Ihnen

Manuel Friedrich Bürgermeister

#### Ihre Ansprechpartner



Pia Kreher Service und Beratung Tel. 06104 703-4114 vhs@obertshausen.de



Natalia Calaciura Service und Beratung Tel. 06104 703-4105 vhs@obertshausen.de



Jürgen Hofmann Fachbereichsleiter Sport, Kultur und Bildung Tel. 06104 703-4100 skb@obertshausen.de

# Anmeldungen auch per E-Mail unter: vhs@obertshausen.de

#### Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 8.00 – 12.30 Uhr Mittwoch 15.00 – 18.30 Uhr

#### Kontaktadresse

vhs Obertshausen Fachdienst Sport, Kultur und Bildung Rathaus, Beethovenstraße 2 Zimmer 205, 1. Stock Telefon 06104 703-4114 www.vhs-obertshausen.de

Volkshochschule der Stadt Obertshausen **Dauer des Semesters:** September 2022 – Januar 2023

#### **Allgemeine Hinweise**

#### Anmeldungen

Schriftliche oder telefonische Anmeldungen werden im Büro der vhs Obertshausen im Rathaus, Beethovenstraße 2, 1. Stock, während der Öffnungszeiten entgegengenommen, können aber auch in die Briefkästen an beiden Rathäusern (Schubertstr. 11 und Beethovenstr. 2) eingeworfen werden. Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.

#### Gebühren

Seit 01.01.2018 werden Rechnungen an die Kursteilnehmer verschickt. Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach Erhalt der Rechnung.

Bitte beachten Sie: Wenden Sie sich bitte wegen Anmeldung oder Auskunft zu den Kursen des ZVB Obertshausen direkt an den Verein.

#### Kursteilnahme

Der erste Kursabend findet, wenn nicht anders mitgeteilt, in jedem Fall, gegebenenfalls gekürzt, statt. Eine Bestätigung der Anmeldung vor Kursbeginn erfolgt nicht.

#### **Abmeldung**

- a) Kurs-Abmeldungen müssen der vhs Obertshausen schriftlich vor dem zweiten Kurstermin vorliegen. Erfolgt nach Abmeldung oder Teilnahme (auch einmaliger) keine schriftliche Abmeldung, werden Gebühren erhoben.
- b) Abmeldung bei Wochenendveranstaltungen, Einzelveranstaltungen bzw.
   Tageskursen: Nur durch schriftliche Abmeldung bis eine Woche vor dem
   Termin ist eine Befreiung von der Gebührenpflicht möglich.

#### **Teilnehmerzahl**

In den Kursen beträgt die Teilnehmerzahl in der Regel 10 Teilnehmer. Kurse können abgesagt werden, wenn für einen Kurs weniger als 8 Anmeldungen vorliegen. Steht dies schon vor Kursbeginn fest, werden Sie telefonisch oder schriftlich von uns informiert.

## $\{\widetilde{\mathbf{P}}\}$

#### Premiumkurs

عبر Beim Premiumkurs handelt es sich um Kurse mit kleineren Lerngruppen, die dazu dienen, einen schnelleren Lernerfolg in einer harmonischen Gruppe zu erlangen.

#### **Allgemeine Hinweise**

#### Gebührenbefreiung/Gebührenermäßigung

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Öffenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGBII bzw. SGBXII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung (pro Semester) gebührenfrei. Vollzeitschüler/-innen, Vollzeitstudenten/-studentinnen, Auszubildende, Rentner/-innen, Personen mit Behinderung (Grad der Behinderung von 50% und mehr) und Personen mit Ehrenamtskarte oder Juleica-Card erhalten 10% Ermäßigung auf die Kursoebühr.

Gebührenbefreiungen und Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden! Zuschläge für Materialien u. a. sind hiervon ausgenommen. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

#### Gebührenrückerstattung

Kursgebühren werden in voller Höhe erstattet, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden musste.

Kursgebühren können auf schriftlichen Antrag in voller Höhe oder anteilig erstattet werden, wenn die Teilnehmerin/der Teilnehmer aus von ihr/ihm nicht zu vertretendem Grund (insbesondere Krankheit, Wohnortwechsel etc.) nicht in der Lage ist, an der Veranstaltung teilzunehmen; ein entsprechender Nachweis ist vorzulegen. Kann eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer aus anderen Gründen nicht an einer Veranstaltung teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr.

#### Zeichenerklärung

III Kurs lief bisher 2 Semester V Kurs lief bisher 4 Semester

#### Teilnahmebescheinigungen:

Auf Wunsch können Kursteilnehmerinnen/Kursteilnehmern Teilnahmebescheinigungen ausgestellt werden, sofern diese am jeweiligen Kurs regelmäßig teilgenommen haben und die Kursgebühr vollständig entrichtet wurde.

#### Haftung

Die Stadt Obertshausen übernimmt keine Haftung, insbesondere nicht für sich im Rahmen von Veranstaltungen der vhs ereignende Unfälle oder für den Verlust von Eigentumsgegenständen. Bei Exkursionen tritt die vhs Obertshausen als Vermittler der Transportmittel auf.

#### Programmänderungen

Programmänderungen sind vorbehalten, ebenso Kursausfall bei ungenügender Teilnehmerzahl.

#### Datenschutz

Hinweise zum Datenschutz gemäß § 18 Absatz 2 Hess. Datenschutzgesetz (DHSG) sowie DS-GVO: Die Daten werden zum Zwecke der Bearbeitung der Anmeldung gespeichert.

#### **Allgemeine Hinweise**

#### Wünsche, Anregungen und Kritik

nehmen wir gern entgegen. Teilen Sie uns dies freimütig und unmittelbar mit. Wir sind bemüht, unsere Arbeit noch mehr auf die Interessen unserer Teilnehmer/-innen abzustimmen. Bitte suchen Sie die Kurse und Veranstaltungen in Ruhe zu Hause aus und melden Sie sich rechtzeitig an.

#### **Unterrichtsfreie Tage**

Gesetzliche Feiertage, hess. Schulferien.

#### Adressen der Kursorte:

Eichendorffschule, Schulstraße 1, Obertshausen Sonnentauschule, Rembrücker Weg 15, Obertshausen Georg-Kerschensteiner-Schule, Georg-Kerschensteiner-Straße 2, Obertshausen Hermann-Hesse-Schule, Im Hasenwinkel, Obertshausen Sporthalle Badstraße, Badstraße 13a, Obertshausen Sporthalle Rodaustraße, Rodaustraße 5, Obertshausen Mehrzweckraum, Fröbelstraße 4, Obertshausen Vereinshaus, 1. Stock, Tempelhofer Straße, Obertshausen Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, Obertshausen

#### Bitte beachten Sie folgende Hinweise für Kurse:

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung oder bei telefonischer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin im angegebenen Schulgebäude etc. ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Die ausführliche Erläuterung der Teilnahmebedingungen ist dem Programm zu entnehmen. Diese werden mit der Anmeldung als verbindlich anerkannt.

#### Eine freundliche Bitte:

Sollten Sie dieses Programm nicht mehr benötigen, geben Sie es an Freunde und Bekannte weiter!

#### Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft			
Einführung in die		Stärkende Kommunikation	13
Psychologische Astrologie	12	Vortrag:	
Ermutigungs-Training		Gold – Mythos der Antike	11
für Arbeit & Beruf	13	Vortrag – Patientenverfügung	
Horoskopaufstellung	12	und Vorsorgevollmacht	11
Mutig und selbstbewusst		Weg mit dem Ärger –	
im Alltag	13	Neues Glück gewinnen!	14
Reinigungsmittel herstellen	12	Wild- und Heilkräuterführung	14
Gesundheit			
Active Isolated Stretching	31	Pilates	ab 21
Begleitetes Waldbaden	20	Progressive Muskelentspannı	ıng
Beweglichkeit	29	nach Jacobsen	24
Body- und BBP-Workouts	30	Qigong	21
Entspannen mit Klangschalen	36	Rücken- und	
Entspannungs-Tierkreis-		Wirbelsäulenkurse	ab 25
Meditation	24	Schwimmen	ab 32
Fit und entspannt älter werden	28	Selbstverteidigungskurse	35
Fitness-Mix	29	Stürze vermeiden	28
Funktionales Training	32	Vom Büro ins H <sub>2</sub> O	ab 34
Gymnastik	27	Wassergymnastik	34
Kochen mit Menschen		Wein & Co. Weinsafari Südafr	
mit Behinderung	37	Yoga	ab 22
Let's bake harvest muffins	36	Zumba	31
Mach mit – bleib fit!!!	32		
Kultur			
Herbst- und Advents-		Malen	ab 15
Dekorationen	ab 18	Nähen	ab 16
Kalligrafie	18	Schöner wohnen mit Glas	17
Keramik	16	Theater macht glücklich!	15
Sprachen			
Chinesisch	39	Französisch	43
Deutsch	40	Italienisch	ab 43
Englisch	ab 40	Spanisch	ab 44
Roruf			

46

46

CANVA - Grafiktool

Social Media



#### 1.01.01 Vortrag: Gold – Mythos der Antike

NEU

Das Edelmetall Gold faszinierte die Menschen im Altertum genauso wie uns heute: Es sind die Unvergänglichkeit und die sehr guten Bearbeitungsmöglichkeiten, die fantastische Kunstobjekte hervorgebracht haben. Aus der Antike haben sich hiervon nur Bruchteile dessen erhalten, dennoch ist man begeistert: die Goldmaske des Agamemnon, der Sarkophag Tut-anch-Amuns oder die Goldobjekte aus keltischen und etruskischen Gräbern. Der Vortrag zeigt die bedeutendsten und wohl auch schönsten Fundstücke, die sich heute verteilt über die ganze Welt – zumeist in musealem Besitz befinden ...

Leitung: Mario Becker

Gehühr:

Ort: Werkstatt-Museum "Karl-Mayer-Haus", Karl-Mayer-Straße 10

Beginn: Di. 06.12.2022, 19.00 - 21.00 Uhr

1 Termin 8 00 FUR

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

#### 1.03.01 Vortrag – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wer krank ist oder durch einen Unfall handlungsunfähig, braucht eine Person, die ihn vertreten darf, vorübergehend oder auf Dauer. Entweder wird ein gerichtlicher Betreuer bestellt. Oder man hat selber durch eine Vorsorgevollmacht vorgesorgt, dass einen eine Vertrauensperson betreuen darf. Patientenverfügung bedeutet, wie möchten Sie im Fall einer schweren Krankheit (nicht mehr) behandelt werden. Und dafür brauchen Sie wieder die Vertrauensperson, die Ihre Wünsche durchsetzt.

Zur Vorsorge gehört auch eine erbrechtliche Regelung. Das Testament wird kurz erklärt.

Wie man alles am besten macht und worauf man achten sollte, wird in diesem Vortrag erläutert. Die erfahrene Rechtsanwältin erklärt es anhand von Beispielen aus dem wirklichen Leben. Es werden auch Tipps gegeben. Das Motto der Referentin "Einfach – für Sie – verständlich" garantiert, dass das Thema auch für Laien wie Sie verständlich dargestellt wird. Und bringen Sie Fragen mit. Sie werden gerne beantwortet.

Die Referentin ist seit 30 Jahren als Rechtsanwältin tätig. Seit 2012 hat sie sich auf das Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht spezialisiert.

Leitung: Christiane Brzoska, Rechtsanwältin

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Mi. 02.11.2022, 18.30 – 20.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 8.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 25 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



#### 1.04.01 Reinigungsmittel selber herstellen – Umwelt schützen

Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel, WC-Tabs und flüssige Waschmittel her. Zudem werden Ihnen natürliche Alternativen zu Deo, Shampoo und Haarpflege präsentiert. Die eigene Herstellung klassischer Putz- und Körperpflegentiel ist kostengünstig und ohne großen Aufwand möglich – umwelt- und gesundheitsschonend. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so einen Teil zum Umweltschutz beitragen.

Leitung: Aurelia Schuster

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Eingang über den Hof/Parkplatz,

Albrecht-Dürer-Straße, Richtung Holzland Becker, Raum B025

Beginn: Do. 03.11.2022, 18.00 - 21.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 17,00 EUR inkl. Materialkosten

Bitte mitbringen: leere Sprühflasche, 10 Schraubgläser oder kleine/große Behälter zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien, evtl. Etiketten

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

#### 1.06.01 Einführung in die Psychologische Astrologie

Die kreative Erfahrung, sich und andere besser zu verstehen. Mit den Fachkursen wird für Sie die Möglichkeit erschaffen, einen leicht verständlichen Zugang zur Astrologie zu finden. In dem Kurs erleben Sie Kompetenz und Qualifikation sowie das Fachwissen, das Sie befähigt, sich astrologisch auszubilden, im Team mit anderen Lernenden. Anhand Ihrer eigenen Biographie vermittle ich Ihnen den Tierkreis, mit den dazugehörigen Planeten, Elementen und Aspekten, die als Werkzeuge zu einer astrologischen Betrachtung befähigen.

Leitung: Ursula Kurscheleit

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule Beginn: Mi. 07.09.2022, 17.00 – 19.30 Uhr

10 Termine Gehühr: 93.00 FUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Geburtszeit bitte bei der Anmeldung mit

angeben (zu erfragen bei der Heimatgemeinde)

#### 1.06.02 Horoskopaufstellung, eine kreative Kraft der Archetypen

In der Psychologischen Astrologie betrachten wir die Planeten in unserem Horoskop als Repräsentanten unserer verschiedenen Teilpersönlichkeiten. Die Horoskopaufstellung lässt Transformationswege deutlich zutage treten. Die persönlichen Horoskop-Planeten werden von anwesenden Personen dargestellt. Kreative auf das Horoskop bezogene Abwandlungen der systemischen Aufstellungen. Mal spielerisch, mal ernst, mal humorig, aber immer effektiv und lösungsorientiert.

Leitung: Ursula Kurscheleit

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 17.09.2022, 10.00 - 15.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 19,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: dicke Socken, Schreibuntensilien, Geburtszeit (zu erfahren bei Heimatgemeinde), Getränk, Snack

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

#### Gesellschaft



#### 1.06.03 Mutia und selbstbewusst im Alltaa

Vertraue auf dich und deine Fähigkeiten. Das Ziel des Workshops ist das Wahrnehmen der eigenen Stärken und ein ermutigender Umgang mit sich selbst und anderen

Leitung: Doris Streitenberger, Ermutigungstrainerin

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beainn: Di. 27.09.2022. 19.00 - 21.00 Uhr

1 Termin 10.00 EUR

Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

#### 1.06.04 Ermutigungs-Training für Arbeit & Beruf

In diesem Training nehmen wir den Lebensbereich Arbeit und Beruf in unseren Fokus. Wir verstehen darunter die Tätigkeit, die wir mit Verantwortung und Regelmäßigkeit verrichten. Sie gilt für die Arbeit im Haushalt, in der Pflege, Erziehung sowie in der Selbstständigkeit und im Angestelltenverhältnis. Was steht im Vordergrund, der Sinn der Arbeit oder ausschließlich das Geldverdienen? Bestenfalls auch, um Spaß und Freude zu haben. Hier haben Sie die Möglichkeit, einige Aha-Erlebnisse zu erlangen.

Doris Streitenberger, Ermutigungstrainerin

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 15.11.2022. 19.00 - 21.00 Uhr

1 Termin Gebühr: 10.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

#### 1.06.05 Stärkende Kommunikation -"Wer hat an der Uhr gedreht"

Wie reden Sie über Ihre Zeit? Es gibt die Zeit nach der Uhr und die gelebte Zeit. Eine häufige Ausdrucksweise ist oft der Satz: "Ich habe keine Zeit".

Wer dies oft sagt, generiert sich damit seinen Zeitmangel selbst. Jeder Mensch hat täglich 24 Stunden. Was der Einzelne daraus macht und wie er sie gestaltet, ist seine Sache. In diesem Sprachworkshop können Sie Ihre Gedanken, Sprachgewohnheiten und die Wirkung zum Thema ZEIT entdecken und überprüfen. Die Qualität unseres Sprechens beeinflusst unsere Gefühle für unsere Zeit. Das Ziel des Trainings ist die Freude an bewusster, wohlwollender Kommunikation zu erleben.

Leitung: Doris Streitenberger, Ermutigungstrainerin

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 22.11.2022, 19.00 - 21.00 Uhr

1 Termin Gebühr: 10,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



# 1.07.01 Weg mit dem Ärger – Neues Glück, Freunde und Lebensfreude gewinnen!

NEU

Warum beschließen Sie nicht, ab sofort glücklich zu sein? Warum tragen Sie den Ärger aus der Vergangenheit noch heute mit sich herum? Warum lassen Sie sich von vagen Zukunftsängsten plagen, die Sie heute nur sinnlos belasten? Wäre es nicht viel schöner. mit der richtigen Lebenseinstellung Grübelei, Missmut und Trübsinn dort zu lassen, wo sie hingehören – hinter Schloss und Riegel!? Oder finden Sie "Sorgenfalten" etwa sexy?

"Wenn das alles so einfach wäre?!", sagen Sie. Ist es. Mehr noch! Wenn Sie Glück und Zufriedenheit ausstrahlen, macht Sie das sympathisch Ihren Arbeitskollegen gegenüber und Sie ziehen automatisch neue Freunde an. Die Tipps und Übungen dieses Kurses können nicht nur Ihre Lebenseinstellung positiv verändern, sondern Ihnen auch dabei helfen, Grübeleien zu beenden und neue Freunde zu gewinnen.

Leitung: Ralf Weisbecker

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,

Seminarraum EG

Beginn: Mi. 14.09.2022, 16.00 - 18.30 Uhr

1 Termin Gebühr: 12,00 EUR

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

#### 1.10.01 Wild- und Heilkräuterführung – ursprünglich, gesund, heilsam

In unmittelbarer Nähe, auf den Wiesen und im Wald rund um die Rodau, gibt es fast vergessene Schätze, die darauf warten, wiederentdeckt zu werden: unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen.

Während des 3,5-stündigen kurzweiligen Spaziergangs erfahren Sie, wie man sie anhand ihrer botanischen Merkmale erkennt, wie sie wirken und wie man sie von giftigen Doppelgängern unterscheiden kann. Darüber hinaus lernen Sie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten aus dem Bereich der traditionellen und modernen Pflanzenheilkunde kennen, aber auch, wie man Leckeres aus der Wildkräuterküche zubereitet. Nebenbei hören Sie Geschichten zu Wildkräutern, die schon unsere Vorfahren verwendet haben. Wer mag, kann unter Anleitung Kräuter sammeln und sie anhand der Rezepte, die zur Verfügung gestellt werden, zu Hause zubereiten.

Leitung: Natascha Jaskulla, Kräuterfachfrau (zert.)
Ort: Treffpunkt: i-Motel, Birkenwaldstr. 4.

anschließend Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum B025

Beginn: Sa. 01.10.2022, 14.00 - 17.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 16,00 EUR

Bitte wettergerecht anziehen – sowohl für Regen als auch bei Sonnenschein und ggf. an Mückenschutz denken.

Die Führung findet auch bei leichtem Regen und Regenschauern statt. Falls vorhanden, gerne eine Lupe mitbringen und etwas zum Schreiben.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



#### 2.04.01 Theater macht glücklich!

Herzliche Einladung an alle spielfreudigen Menschen, die viel Lust haben, Neues und Ungewöhnliches zu probieren.

#### BEGEISTERT – BESEELT – VERKÖRPERT

In unseren acht Terminen geht es um ein komplexes, ganzheitliches Training für die Persönlichkeit.

Körper & Sprache

Gestik & Mimik

**Emotion & Phantasie** 

Rhythmus & Bewegung

Selbsterfahrung & Wahrnehmung

Die ausgesuchten theaterpädagogischen Übungen und Spiele dienen dazu, im Erwachsenen die Wiederentdeckung der Phantasie zu fördern, die schöpferische Kraft des Kindes wieder aufzuspüren. Nach Schiller ist der Mensch dann ganz Mensch, wenn er spielt.

Wir spielen uns alücklich.

Leitung: Angela Wurzel, Theaterpädagogin
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Do. 08.09.2022, 16.15 - 17.45 Uhr

8 Termine

Gebühr: 45,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

#### 2.07.01 Pastell, Aquarell, Acryl, Zeichnen und Collagen



Es soll sowohl ein Grundkurs für Einsteiger sein, als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit bieten, auf erlernten Grundtechniken aufzubauen und neue Möglichkeiten der Strukturierung, Collage und der Kombination verschiedener Maltechniken kennenzulernen.

Leitung: Cecilia Grützner

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Do. 08.09.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 90,00 EUR ab 10 Teilnehmer, zzgl. Materialkosten

95,00 EUR ab 8 Teilnehmer, zzgl. Materialkosten

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen



#### WIR RETTEN SIE!

(z.B. vor zu hohen Abrechnungskosten)

#### Die preiswerte + schnelle Heizkostenabrechnung

Unsere Flexibilität ist Ihr Vorteil: Wir rechnen nahezu alle vorhandenen Messgeräte zu besonders günstigen Konditionen ab. Ein Gerätetausch ist in der Regel nicht erforderlich!

Delta-t Messdienst - Andreas Völker Wilhelmstr. 1 - 63179 Obertshausen Telefon: 06104/6649-0 - Fax: 06104/6649-29

releton: 06104/6649-0 • Fax: 06104/6649-2



# 2.07.02 Aquarell und Acryl, kombiniert mit unterschiedlichen Techniken



Unser Hauptaugenmerk wird auf den unterschiedlichen Acryl-Techniken liegen, von naturalistischen Landschaften bis hin zu abstrakten Bildern und Collagen. Aber auch eine Verbindung mit Aquarelltechniken und Pastelltechniken ist möglich sowie das Erlernen beider Grundtechniken. Wir arbeiten ganz individuell, also jeder an seinem Thema. Auch als Anfänger sollten Sie keine Scheu haben, Sie werden fachgerecht angeleitet.

Leitung: Irmela Merget

Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Mo. 19.09.2022, 15.00 – 17.00 Uhr

10 Termine

Gebühr: 75,00 EUR ab 10 Teilnehmer

79,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

#### 2.08.01 Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene



Anleitung zum Umgang mit Ton. Einführung in die verschiedenen Grundtechniken der Aufbaukeramik. Glasieren der Arbeiten.

Leitung: Margarete Krause

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Werkraum

Beginn: Di. 06.09.2022, 19.30 - 21.45 Uhr

12 Termine

Gebühr: 101,00 EUR ab 10 Teilnehmer

106,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Zzgl. ca. 16.00 EUR Materialkosten direkt an die Kursleitung.

#### 2.09.01 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Kleidungsstücke, Taschen oder Wohnaccessoires: Fortgeschrittene nähen entsprechend ihrem Kenntnisstand ein eigenes Wunschstück und bekommen dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernt jede/r in seinem eigenen Tempo Stück für Stück immer mehr Nähtechniken.

Anfänger/-innen nähen als Erstes ein einfaches Übungsstück. Als erstes Übungsstück eignen sich beispielsweise kleine Wohnaccessoires, Einkaufsbeutel oder eine einfache Tasche. Zudem erhalten die Kursteilnehmer/-innen eine Beratung zu Stoff- und Schnittauswahl für weitere Nähprojekte und nähen im Anschluss an das Übungsstück ein eigenes Wunschstück.

Leitung: Salvatrice Viola

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Di. 13.09.2022, 18.00 - 21.00 Uhr

6 Termine Gebühr: 96.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähnadeln, Fingerhut, Stecknadeln, Maßband, Stoff, Garn, Kreide, Stoffreste zum Ausprobieren, Schnitt (für Fortgeschrittene), Schreibutensilien und alles, was Sie sonst noch für Ihr Nähprojekt benötigen. Fester Baumwollstoff eignet sich am besten für Anfänger.

- Keine Gebührenermäßigung/-befreiung möglich -



#### 2.09.02 Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

siehe Kursbeschreibung Kurs-Nr. 2.09.01

Leitung: Salvatrice Viola

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 01.11.2022, 18.00 – 21.00 Uhr

6 Termine Gebühr: 96.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähnadeln, Fingerhut, Stecknadeln, Maßband, Stoff, Garn, Kreide, Stoffreste zum Ausprobieren, Schnitt (für Fortgeschrittene), Schreibuntensilien und alles, was Sie sonst noch für Ihr Nähprojekt benötigen. Fester Baumwollstoff eignet sich am besten für Anfänger.

- Keine Gebührenermäßigung/-befreiung möglich -

#### 2.10.01 Schöner wohnen mit Glas

Die Kursteilnehmer können nach den reichhaltig vorhandenen Vorlagen oder eigenen Entwürfen Objekte aus Glas für ein schöneres Wohnen gestalten. Die Angebotspalette umfasst die Bereiche Glasmalerei, Tiffany-Technik und Bleiverglasung. Die Anfertigung von Holzstelen mit bunten Gläsern, Wand-, Tisch- und Hängelampen, Fensterbildern, Türfüllungen und Spiegeln werden im Kurs umfassend erklärt und tatkräftig unterstützt.

Leitung: Sigurd Wißmann

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Werkraum

Beginn: Do. 15.09.2022, 19.30 - 21.45 Uhr

10 Termine

Gebühr: 87,00 EUR zzgl. Materialkosten Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Materialkosten werden individuell nach Verbrauch berechnet.



#### Constanze Schwab-Winter

Allianz Generalvertretung
Seligenstädter Str. 4
63179 Obertshausen
, 0 61 04.7 14 72 | 0 0 61 04.7 14 72
agentur.schwab@allianz.de

agentar.scriwab@dttarrz.de

WWW.ALLIANZ-SCHWAB.DE



#### 2.10.02 Kalligrafie humanistische Schrift

Ein geschriebenes Bild ist Ausdruck der Persönlichkeit des Schreibers. In diesem Kurs lernen Sie das Schreiben einer ausgewählten klassischen Schrift und die Grundzüge typografischer Blattgestaltung. Fortgeschrittene Teilnehmer können ihre Kenntnisse vertiefen und weitere Schriftarten, die Gestaltung von Monogrammen, das Schreiben mit Pinsel sowie das Zeichnen von Schriften kennenlernen. Die praktische Anwendung können Sie bei Einladungen, Karten, Urkunden usw. wirkungsvoll einsetzen.

Leitung: Michael Pieroth

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 18.10.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

8 Termine

Gebühr: 60,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 11 Personen

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Feder (falls vorhanden). Fehlendes Material (ca. 20,00 EUR) kann bei der Kursleitung erworben werden.

#### 2.10.03 Herbstdekorationen

NEU

Der Herbst ist ein Füllhorn von Materialien aus der Natur. Ich möchte Ihnen die Technik zeigen und beibringen, daraus schöne Dekorationen für Ihr Zuhause zu machen.

Bitte bringen Sie all das mit, wovon Sie denken, man könnte was daraus machen (Blätter, Früchte, Zapfen etc.).

Leitung: Stefanie Ilgazi

Ort: Rathaus Obertshausen Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 01.10.2022, 10.00 – 12.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 10,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Draht und Steckmoos können für diese Zwecke bei mir im Kurs erworben werden.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

#### 2.10.04 Herbstdekorationen

NEU

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.10.03

Leitung: Stefanie Ilgazi

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 15.10.2022, 14.00 - 16.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 10,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Draht und Steckmoos können für diese Zwecke bei mir im Kurs erworben

werden.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



#### 2.10.05 Adventsdekorationen

NEU

Haben Sie Lust, Ihre Dekorationen für Weihnachten selber herzustellen? Dann zeige ich (gelernte Floristin) Ihnen, wie es geht. Kränze binden oder Kerzen in Gestecke einarbeiten sind nur einige Möglichkeiten für die weihnachtliche Zeit. Bitte bringen Sie Ihr Material (Tannen, Kerzen, Kugeln etc.) und bei Bedarf eine Blumenschere selbst mit.

Leitung: Stefanie Ilgazi

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 19.11.2022, 10.00 - 12.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 10,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Draht und Unterlagen können für diese Zwecke bei mir im Kurs erworben werden.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

#### 2.10.06 Adventsdekorationen

NEU

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.10.05

Leitung: Stefanie Ilgazi

Gebühr:

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 26.11.2022, 14.00 - 16.00 Uhr

1 Termin 10.00 FUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Draht und Unterlagen können für diese Zwecke bei mir im Kurs erworben werden.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



# Sicherheitstechnik GmbH

GF: Walter Costanzo www.bayer-sicherheitstechnik.de

Telefon

06104-43105

Schlüssel • Schlösser • Beschläge • Schließanlagen • Zutrittskontrolle
Türreparaturen aller Art

Schilder • Briefkästen • Stempel • Tresore • Notdienst-Türöffnungen zertifizierte Wartung von Rauch- und Feuerschutztüren

Gumbertseestraße 19 63179 Obertshausen



#### 3.01.01 Begleitetes Waldbaden "Shirin Yoku"-Schnupperkurs

Sind Sie neugierig und offen zu erfahren, was es mit dem "Waldbaden" auf sich hat? Dann lädt Sie dieser 2,5-stündige Schnupperkurs ein, es einmal auszuprobieren. Sie erhalten eine kurze Einleitung zum Waldbaden und Informationen zum Ablauf, bevor wir in den Wald abtauchen.

Das begleitete Waldbaden intensiviert den Erholungswert sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Unterschiedliche, leichte Übungen ermöglichen das Einlassen auf den Mikrokosmos Wald und führen ganz gezielt in die Entspannung, schulen die Achtsamkeit und stärken das Immunsystem. Der Wald, mit seiner gesundheitsfördernden Wirkung, kann so noch intensiver die körpereigene Abwehr aktivieren und steigern – ein Effekt, der bis zu zwei Wochen anhalten kann. Auch Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme sowie andere stressbedingte Symptome lassen sich verbessern. Diese Wirkung verdanken wir Terpenen, die von den Bäumen abgesondert werden. Nicht nur im asiatischen Raum, sondern weltweit beschäftigen sich Wissenschaftler mit der heilsamen Wirkung dieser chemischen Verbindungen. Alles sehr gute Gründe, am eigenen Leib zu erfahren, wie gut das "Baden im Wald" tut – und das ganz ohne Nebenwirkungen!

Die Wirkung der heilsamen Terpene ist nicht nur bei warmen Temperaturen am intensivsten, sondern auch bei hoher Luftfeuchtigkeit. Deshalb findet der Kurs auch bei Regen statt. Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste, bequeme Kleidung und Schuhe, um körperliches Unbehagen zu vermeiden. Gerne können Sie auch ein Regencape aus kompostierbarem "Bio-Plastik" zum Selbstkostenpreis von 2,50 € bei der Kursleitung erwerben.

Leitung: Natascha Jaskulla

Ort: Parkplatz Friedhof in Hausen, Schwarzbachstraße

Beginn: Mi. 28.09.2022, 17.00 - 19.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 10,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Teilnehmer

Bitte beachten Sie: Der Kurs findet auch bei Regen statt.

Bitte bringen Sie eine Sitzmatte mit und achten Sie auf bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe! Denken Sie bitte auch an etwas zu trinken und evtl. zu essen.

Insektenschutz und andere parfümierten Substanzen bitte mindestens eine halbe Stunde vor Kursbeginn auftragen.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -





#### 3.01.02 Qigong Yangsheng nach Jiao Guorui – 15 Ausdrucksformen

Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet "Arbeiten mit der Lebensenergie". Mit sanften, langsamen Bewegungsabläufen unterstützen wir den harmonischen Fluss unserer Lebensenergie (Qi) in ihren Leitbahnen, den Meridianen. Wir können somit wieder "in unsere Mitte" kommen – körperlich, geistig und seelisch wieder ins Gleichgewicht gelangen.

Qigong Yangsheng wurde von Prof. Jiao unter dem Hauptaspekt einer gesundheitsfördernden Wirksamkeit entwickelt und kann gesundheitlichen Störungen vorbeugen bzw. entgegenwirken.

Die Übungen führen zu mehr Gelassenheit im Alltag, fördern die Konzentrationsfähigkeit, stärken das Immunsystem, sind wohltuend für unseren Bewegungsapparat und für jede Altersgruppe geeignet.

Leitung: Karin Lang

Ort: Sonnentauschule, Sporthalle Beginn: Fr. 23.09.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

10 Termine

Gebühr: 56.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: dicke rutschfeste Socken oder leichte Schuhe mit heller Soble und ein Getränk

#### 3.01.03 Pilates

Pilates verbessert das Körpergefühl, beugt Rückenschmerzen vor und fördert die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden gestärkt, das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert. Mit Pilates-Übungen trainieren Sie die Muskeln von innen nach außen.

Leitung: Nicole Fischer

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Mehrzweckhalle

Beginn: Di. 20.09.2022, 19.00 - 20.00 Uhr

13 Termine

Gebühr: 49,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 30 Personen

#### 3.01.04 Pilates

Durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen zielt das Training darauf ab, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen, Muskeln zu stärken, zu formen sowie die Haltung zu verbessern. Die Bewegungen werden konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeführt.

Leitung: Alexandra Settler

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mo. 05.09.2022, 18.30 – 19.30 Uhr

12 Termine

Gebühr: 37.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Pilatesball.



#### 3.01.05 Pilates für den Rücken

Ganzheitliches Körpertraining stärkt die Körpermitte, sorgt für eine gerade Haltung und einen gesunden Rücken.

Leituna: Alexandra Settler

Urt. Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Mo. 05.09.2022, 17.30 - 18.30 Uhr Beainn:

10 Termine Gebühr: 37.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Pilatesball.

#### 3.01.06 Pilates und Yoga

Die Pilates-Übungen kombiniert mit Yoga sind ein gezieltes Training für die Wirbelsäule. Sie stabilisieren den Rumpf und aktivieren den Beckenboden. In langsam ausgeführten Bewegungsfolgen werden Empfindungen im Körper und Gefühle intensiver wahrgenommen. Der Atem wird freier, wir können entspannen und die Wirkungen genießen. Der Kurs ist für Einsteiger geeignet.

Leituna: Alice de Bruvn

Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Ort: Di. 13.09.2022, 19.00 - 20.00 Uhr Beginn:

14 Termine

Gehühr: 52.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen Bitte mitbringen: Yogamatte und Handtuch.

#### 3.01.07 Yoga – After Work

Im Yoga erleben wir unsere eigenen Bewegungen intensiv und nehmen Kontakt zum ureigenen Körperrhythmus auf. Anspannung und Entspannung im Wechsel lassen Geist und Seele in die Balance finden. Wir fühlen Harmonie und erzeugen Momente, in denen wir unser Potenzial und unsere Vollkommenheit erspüren.

Leituna: Alice de Bruyn

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Di. 13.09.2022, 18.00 - 19.00 Uhr

14 Termine

52.00 EUR Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Yogamatte und Handtuch, eventuell Sitzkissen und Yogahilfsmittel.



#### 3.01.08 Yoga mit Wohlfühlatmosphäre

In den Yogastunden erfährst du, wie die Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha- und Yin Yoga positiv auf dein Körperbewusstsein wirken. Anspannung und Entspannung finden im fließenden Wechsel statt. Das Erlernen von Atemund Entspannungstechniken, die du in deinen Alltag gut integrieren kannst, unterstützen deine Gesundheit auf ganzheitlicher Ebene.

Leitung: Susanne Francis

Ort: Fröbelstr. 4

Beginn: Mi. 07.09.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

16 Termine

Gebühr: 90,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, festes Kissen und warme Socken.

#### 3.01.09 Yoga

Im Unterricht üben wir einige aktive und passive Haltungen im Stehen, Sitzen und Liegen, die aus dem Iyengar Yoga und dem restorative Yoga stammen. Manchmal benutzen wir Stühle und Yoga-Hilfsmittel wie Gute und Blöcke, um die Stellungen zu vereinfachen und gleichzeitig zu vertiefen und an unsere körperlichen Möglichkeiten anzupassen. Die auf diese Art geübten Haltungen fördern die Flexibilität, Entspannung, Regeneration und das körperliche und geistige Gleichgewicht.

Leitung: Halina Schaub

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mo. 05.09.2022, 19.30 – 21.00 Uhr

10 Termine

Gebühr: 56.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, 2 Decken, begueme Kleidung.

#### 3.01.10 Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.09

Leitung: Halina Schaub Ort: Fröbelstraße 4

Beginn: Do. 08.09.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

10 Termine

Gebühr: 56.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, 2 Decken, begueme Kleidung.



Gebühr:

#### 3.01.11 Entspannungs-Tierkreis-Meditation

NEU

Die geführten Meditationen sind so gestaltet, dass sich eigene Bilder im Inneren entwickeln und die Teilnehmer einen persönlichen Zugang zu ihrer inneren Kraft erlehen können

Tierkreismeditationen sind Visualisierungsübungen. Über eine körperliche Entspannung wird auch für Geist und Gefühl ein Freiraum geschaffen. Sie schließen die Augen und eine Stimme liest Ihnen eine Geschichte vor, die sich jetzt wie ein Film vor Ihrem inneren Auge aufzeigt. Wie Sie im Kino in fremde Welten entführt werden, führt Sie die Meditation zu Ihrer inneren Kraft.

Es bleibt während der Meditation die ganze Zeit über das Wachbewusstsein erhalten. Mit den Tierkreismeditationen werden Ihre inneren Kraftquellen mobilisiert.

Leitung: Ursula Kurscheleit

Ort: Sonnentauschule, Sporthalle Beginn: Fr. 09.09.2022, 19.30 – 21.30 Uhr

> 10 Termine 75.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. Getränk.

#### 3.01.12 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen – die Kunst, im Alltag zu entspannen

NEU

Bei der progressiven Muskelentspannung (PME oder auch PMR) handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des gesamten Körpers erreicht werden soll. Ziel ist neben der eintretenden Entspannung auch eine verbesserte Körperwahrnehmung. PME kann im Liegen, Stehen oder Sitzen geübt werden. Atemübungen, Phantasiereisen und der Body Scan können ebenfalls in diesem Kurs kennengelernt werden.

Leitung: Regina Heidl

Ort: Vereinshaus Tempelhofer Straße, 1. Stock

Beginn: Mo. 10.10.2022, 16.00 - 17.00 Uhr

11 Termine

Gebühr: 41,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Decke und ein oder besser zwei Kissen

#### 3.01.13 Yoga-Kurs für geflüchtete Frauen

NEL

In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Obertshausen und der ehrenamtlich tätigen Kursleiterin wird ein Yoga-Kurs für Geflüchtete angeboten. Anmeldungen nimmt direkt der Malteser Hilfsdienst unter der Rufnummer 06104 40679-41 entgegen.

Leitung: Halina Schaub Ort: Fröbelstraße 4

Beginn: Mo. 05.09.2022, 9.00 – 10.15 Uhr Höchstteilnehmerzahl: 10 Teilnehmer



#### 3.02.01 Wirbelsäulengymnastik/Core-Training

Zu langes Sitzen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel, einseitige Haltungen und eine geschwächte Muskulatur bewirken bei vielen Menschen Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen.

Regelmäßiges, präventives Training zur Kräftigung der Wirbelsäule und Verbesserung der Rumpfstabilisation (Core) kann solchen Beschwerden entgegenwirken. Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden auch in den Alltag integrierbare Übungen zu vermitteln, mit denen sich die allgemeine und rückenspezifische körperliche Fitness verbessern lässt. Dabei geht es darum, den eigenen Körper wahrzunehmen, Beweglichkeit und Kraft zu entwickeln, die Haltung zu verbessern, das Wohlbefinden zu steigern und sich langfristig fitter und stabiler zu fühlen. Durch die Variation von Schwierigkeitsgraden, Widerständen, Gewichten und Wiederholungszahlen lässt sich das Training an die individuelle Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden anpassen und ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

Leitung: Sylvia Hornung

Ort: Vereinshaus Tempelhofer Straße, 1. Stock

Beginn: Mi. 07.09.2022, 19.00 - 20.00 Uhr

16 Termine

Gebühr: 60,00 EUR Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte. Theraband und eytl. Getränk

#### 3.02.02 Gutes für den Rücken

Rückentraining durch gezielte Übungen mit dem Physioband, Pezziball und Redondo-Ball-Stab. Kräftigung und Dehnung der Muskeln. Entspannungsund Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab.

Leitung: Claudia Werner

Ort: Vereinshaus Tempelhofer Straße, 1. Stock

Beginn: Mo. 29.08.2022, 17.30 - 18.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Physioband, Pezziball 65 cm.

#### 3.02.03 Rückengymnastik

Rücken-Fit stärkt langfristig Ihre Rumpf-Rücken-Muskeln. Die Vorbeugung der Haltungs- und Rückenprobleme ist Bestandteil des Kurses.

Leitung: Alexandra Settler

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mo. 05.09.2022, 16.30 – 17.30 Uhr

10 Termine

Gebühr: 37,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und 1-kg-Hanteln.



#### 3.02.04 Rückentraining

Luciano Del Sorbo Leituna: Ort: Fröhelstraße 4

Beginn: Sa. 10.09.2022, 11.15 - 12.00 Uhr

13 Termine

Gebühr: 36.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Bitte mitbringen: Body-Therabänder, Trainingsmatte.

#### 3.02.05 Faszi(e)nierende Wirbelsäulengymnastik mit Mattentraining

Faszien – abgeleitet von lateinisch "fascia" – bezeichnet den Begriff einer faserigen Bindegewebsbildung des Bewegungsapparates und spielt eine bedeutende Rolle, da sie u.a. einen wesentlichen Teil der Kraftübertragung zwischen Muskel und Gelenk übernimmt sowie Stoßdämpfer- und Energiespeicherfunktion hat. Blockierungen und Verklebungen der Faszien führen unweigerlich zu Schmerzen. In meinen Übungsstunden werden verklebte Faszien gezielt durch bewegungstherapeutische Maßnahmen gelöst. geschmeidiger, die Muskulatur wird gelockert und Schmerzen können gelindert werden. Das Faszientraining mit sanften Dehnübungen schenkt uns mehr Wohlbefinden. Mit rollenden Bewegungen über eine Soft-Schaumstoffrolle wird die verklebte und verhärtete Muskulatur gelockert, ausmassiert, gedehnt und entspannt. Hierbei werden dem Körper wertvolle Heilimpulse gegeben. Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Und Sie werden es spüren: Gut trainierte Faszien können Schmerzen reduzieren und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern.

Kursleiter ist Jürgen Bruneß, ein erfahrener B-Lizenztrainer (Gesundheitssport) mit zusätzlicher Ausbildung als Faszientrainer.

Leituna: Jürgen Bruneß

Ort: Fröbelstr. 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Fr. 09.09.2022, 11.20 - 12.20 Uhr Beginn:

16 Termine

60.00 EUR Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Teilnehmer erhalten bei Trainingsbeginn die Schaumstoffrolle gegen eine

Gebühr von 2.00 EUR zum Behalt.



Reparaturen von Fahrzeugen aller Marken

TÜV + AU "nur" 79,- € 24-Stunden-Service-Telefon: 0172 / 9316151

www-reifen-karakus.de

info@reifen-karakus.de

63179 Obertshausen Bürgermeister-Mahrstraße 2a

Telefon: 0 61 04 / 7 42 08

63225 Langen

Liebiostraße 31

Telefon: 0 61 03 / 5 15 50

60487 Frankfurt Grempstraße 13

Telefon: 0 69 / 77 50 39



#### 3.02.06 Gymnastik für Damen/Herren 55+

Ein kontinuierliches Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining stärkt die Muskulatur, hält die Gelenke geschmeidig und das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Wer sich auch im fortgeschritteneren Alter fit hält, hat bessere Chancen, länger beschwerdefrei und mobil zu bleiben.

Ziel dieses Kurses ist es, Damen und Herren ab ca. 55 Jahren zu vermitteln, wie sie mit Gymnastik und leichtem Herz-Kreislauf-Training dauerhaft ihre Fitness und ihr Wohlbefinden steigern können. Das Training besteht aus leichten Ausdauereinheiten, Kraft-, Koordinations- und Stabilisationsübungen und Gymnastik zur Verbesserung der Beweglichkeit. Durch die Variation von Schwierigkeitsgraden, Widerständen, Gewichten und Wiederholungszahlen lässt sich das Training an die individuelle Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden anpassen und ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Der Kurs ist primärpräventiv angelegt und richtet sich vor allem an Menschen ohne schwere körperliche Einschränkungen. Wer bereits unter stärkeren Muskel-/ Gelenksbeschwerden leidet, sollte sich zuvor ärztlich beraten lassen.

Leitung: Sylvia Hornung

Ort: Sonnentauschule, Obertshausen Beginn: Di. 06.09.2022, 18.00 – 19.00 Uhr

16 Termine

Gebühr: 60,00 EUR Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband und eytl, Getränk,

#### 3.02.07 Bewegungsvielfalt für Damen/Herren 60+

Bewegungskombinationen mit Musik: Gleichgewicht und Stabilität in der Aufrichtung, Beweglichkeit, Koordination, Haltungsschulung, Sturzprophylaxe, Kräftigung einzelner Muskelpartien.

Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit dienen der Erhaltung und Verbesserung des Körpers.

Leitung: Claudia Werner

Ort: Vereinshaus Tempelhofer Straße Beginn: Do. 25.08.2022, 16.00 – 17.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Physioband, kleines Kissen.

#### 3.02.08 Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung

In diesem Kurs werden mit funktioneller Wirbelsäulengymnastik und rückenkräftigenden Übungen muskuläre Dysbalancen ausgeglichen, vernachlässigte Muskelpartien gekräftigt, verspannte und verkürzte Muskeln gelockert und gedehnt. Der Entspannungsteil endet mit der progressiven Muskelentspannung.

Leitung: Ute Kampfmann

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Do. 08.09.2022, 10.00 – 11.00 Uhr

10 Termine

Gebühr: 37.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Tennisball.



#### 3.02.09 Fit und entspannt älter werden

NEU

Sanftes Training mit einfachen Übungen, die Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit erhalten und steigern. Ein Kurs ohne (Alters-)Grenzen für ein gutes Gefühl, um fit und gesund zu bleiben.

Leitung: Halina Schaub

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Fr. 09.09.2022, 09.00 - 10.30 Uhr

10 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke.

#### 3.02.10 Stürze vermeiden – Trittsicher durch das Leben, ein vorbeugendes Haltungs- und Bewegungsangebot – kein Training auf der Matte –

Im Alter lässt unser Reaktionsvermögen leider nach und Stürze werden ein großes Gesundheitsrisiko. Schnelles Reagieren ist jedoch wichtig, um sich vor Stürzen und Unfällen im Alltag und im Straßenverkehr zu schützen. Nur wenn Sie Teppichkanten, Treppenstufen oder andere Stolperfallen sofort wahrnehmen und darauf reagieren können, gehen Sie sicher durchs Leben. Die gute Nachricht: Sie können in jedem Alter Ihre Reflexe verbessern, wenn Sie an meinem Sturzprophylaxeprogramm teilnehmen.

Bei diesem Reaktionstraining (nicht auf der Matte) wird Ihr Nervensystem mit ungewollten Situationen konfrontiert, auf die es möglichst schnell reagieren muss. Mit Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen werden Standfestigkeit, Gleichgewicht und Sicherheit im Alltag verbessert. Reaktionstraining durch Bewegung. Durch abwechslungsreiche Übungen werden die Verbindungen zwischen ihren Nervenzellen und dem Gehirn schneller übermittelt. Dadurch verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Muskelkraft und das Gleichgewicht und Sie beugen Stürzen vor.

In den Übungsstunden werden einige Bereiche aus dem Reha-Sport unter Berücksichtigung spezieller orthopädischer Bedürfnisse mit einbezogen. Sie bekommen ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm angeboten. Wollen Sie auch im hohen Lebensalter aktiv und sicher auf den Beinen bleiben? Dann ist dieser Kurs für Sie hilfreich und genau das Richtige.

Kursleiter ist Jürgen Bruneß, ein erfahrener B-Lizenztrainer (Gesundheitssport) mit zusätzlicher Ausbildung als "Sturzprophylaxe-Trainer".

Leitung: Jürgen Bruneß

Ort: Fröbelstr. 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Fr. 09.09.2022, 09.00 - 10.00 Uhr

16 Termine

Gebühr: 60,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen



# 3.02.11 Beweglichkeit, Lebendigkeit und Wohlbefinden (60+) – Die heilende Kraft der Bewegung – (kein Mattentraining)

Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein für ein Leben in Gesundheit, denn: Bewegung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus. Nur mit ausreichender Bewegung bleibt die normale Funktion und Leistungsfähigkeit der meisten lebenswichtigen Organe erhalten bzw. lässt sich verbessern. Jeder wünscht sich ein Wundermittel, wenn es bereits schon zwickt und zwackt Aber das Wundermittel gibt es bereits und ist frei von Zusatzstoffen und bedarf nur einer kleinen Überwindung: "Bewegung". In vielen Fällen ist Bewegung auch ein wichtiger Bestandteil medizinischer Rehabilitation. Daher ist es Ziel in meinen Übungsstunden, die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu optimieren, das Wohlbefinden zu steigern, die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung zu verbessern und Alterungsprozessen entgegenzuwirken. Sie lernen wieder all Ihre Gelenke ausreichend zu bewegen und die Muskeln schonend zu aktivieren.

Der tiefe Sinn dieses Kurses liegt darin, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden durch mehr Bewegung möglichst lange zu erhalten, denn das Risiko, von den typischen altersbedingten Krankheiten betroffen zu sein, ist für bewegungsaktive Menschen deutlich geringer. Auch für Menschen in den späteren Jahren ist es nie zu spät, sich mehr zu bewegen und etwas für ihre Gesundheit zu tun. Dieser Kurs unterstützt Ihre Mobilität und somit auch die Teilnehme am gesellschaftlichen Leben. Es erwartet Sie ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Programm und Sie werden merken, die Stunde geht viel zu schnell vorbei. Noch Fragen?

Kursleiter ist Jürgen Bruneß, ein erfahrener B-Lizenztrainer (Gesundheitssport) mit zusätzlicher Ausbildung als Rücken-, Faszien- und Osteoporosetrainer.

Leitung: Jürgen Bruneß

Ort: Fröbelstr. 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Fr. 09.09.2022, 10.10 - 11.10 Uhr

16 Termine

Gebühr: 60.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

#### 3.02.12 Fitness-Mix für Damen 40 plus

Wir trainieren mit jeder Menge Spaß bei guter Musik alle Problemzonen der reifen Frau. Machen Sie mit!

Leitung: Gabi Picard

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Mehrzweckhalle

Beginn: Mi. 07.09.2022, 18.45 – 19.45 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen Bitte mitbringen: eigene Matte.



#### 3.02.13 Body Workout

Nach dem Warm-up starten wir mit gezielten Übungen für die Problemzonen. Durch Hinzunahme verschiedener Hilfsmittel beanspruchen wir auch den Oberkörper. Mit hoher Wiederholungszahl werden das Gewebe effektiv gestrafft und die Muskeln geformt. Am Ende der Stunde wird noch gestretcht und entspannt.

Leitung: Nicole Fischer

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Mehrzweckhalle

Beginn: Mo. 19.09.2022, 17.00 - 18.30 Uhr

13 Termine

Gebühr: 73,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 25 Personen Bitte mitbringen: Hanteln und ein Getränk.

#### 3.02.14 Bauch-Beine-Po-Workout

NEU

Leitung: Luciano Del Sorbo

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Sa. 10.09.2022, 10.00 - 11.00 Uhr

13 Termine

Gebühr: 48,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Bitte mitbringen: Body-Therabänder, Workoutmatte und Mini-Hanteln.

#### Bürgerhaus Hausen - Tempelhofer Straße 10

Kunst, Kultur, Tagungen und auch Messen sowie Begegnungen verschiedener Art sind im Bürgerhaus Hausen unter einem Dach möglich.

#### Weitere Leistungen

- Vermietungen verschiedener S\u00e4le f\u00fcr besondere Anl\u00e4sse
- Bücherei mit umfangreichen Angebot
- Restaurant mit deutsch-italienischer Küche
- Gute Erreichbarkeit und genügend Parkplätze

#### Nähere Infos

Stadt Obertshausen

Fachbereich Sport, Kultur und Bildung Beethovenstraße 2 - 63179 Obertshausen

Vermietung Infoline 06104 7034111 www.buergerhaus-housen.de



#### 3.02.15 Zumba

Zumba Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitnessworkout. Die mitreißende Musik steht im Mittelpunkt des Programmes und sorgt für eine einzigartige Partyatmosphäre. Unabhängig von Tanzerfahrung und Fitnessniveau kann jeder sofort mitmachen. Zumba Fitness ist ein tolles Intervalltraining, da es neben der Fettverbrennung auch die Kondition, die Koordination sowie die Straffung der Muskulatur fördert. Lassen Sie sich anstecken von der mitreißenden Gute-Laune-Musik und erleben Sie Zumba Fitness!!

Leitung: Barbara Bernert

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mi. 07.09.2022, 17.15 – 18.15 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

#### 3.02.16 Zumba

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.15

Leitung: Barbara Bernert

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Do. 08.09.2022, 18.00 – 19.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

#### 3.02.17 Active Isolated Stretching

Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. "Active Isolated Stretching" (AIS) ist eine aktive Dehnungstechnik, die aus sanfter Art und Weise Ihren Körper wieder in Schwung bringt. Übungen werden im Stehen, im Sitzen und auf einer Matte auf dem Boden mithilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie Iernen einen Dehnungsablauf für die Schulter, Nacken, Hüfte und Beine. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik.

Leitung: Susan Guttzeit

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mi. 14.09.2022, 09.00 – 10.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 45,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. Getränk. Kursteilnehmer können während des Kurses ein spezielles Band für 5.00 EUR sowie Zusatzmaterial bei der Kursleiterin erwerben.



#### 3.02.18 Funktionales Training – Training mit dem eigenen Körpergewicht

Sie möchten Ihre Grenzen kennenlernen und darüber hinaus gehen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Die Muskelgruppen werden ganzheitlich trainiert. Das Training gibt Stabilität und Kraftausdauer. Die Übungen werden an die Teilnehmer angepasst, damit keine Über- und auch keine Unterforderung stattfindet. Lassen Sie sich darauf ein, der Trainer Rüdiger freut sich schon auf Sie.

Leitung: Rüdiger Wagner

Ort: Sonnentauschule

Beginn: Do. 08.09.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

12 Termine Gebühr: 67.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und

Getränk.

Gebühr:

#### 3.02.19 Mach mit – bleib fit!!!

Das abwechslungsreiche Fitnesstraining für ALLE! Beweglichkeit + Leistungsfähigkeit = Wohlbefinden!

Zur allgemeinen Fitnessverbesserung gehören neben Stretching auch das Trainieren von Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit, Reaktionsfähigkeit, Konzentrationsübungen, Bewegungskoordination und Zirkeltraining. Es werden auch Fitnessgeräte wie Swingsticks, Tubes, Medizinbälle, Gymnastikhanteln usw. eingesetzt.

Der Erwerb des Sportabzeichens ist möglich!

Matten und alle Geräte sind vorhanden.

Leitung: Wilfried Nowotnik
Ort: Sporthalle Badstraße

Beginn: Do. 08.09.2022, 19.00 - 20.00 Uhr

15 Termine 56.00 FUR

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

#### 3.02.20 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Anfänger

Geeignet für Kinder, die bereits das Element Wasser kennen. Wir üben, uns über Wasser zu halten, zu tauchen und zu schwimmen. Ziel ist es, sich selbstständig über Wasser zu halten und evtl. das erste Schwimmabzeichen (Seepferdchen) zu erhalten.

Leitung: Thorsten Dussmann

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mo. 05.09.2022, 15.00 - 16.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 8 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

- Keine Gebührenermäßigung möglich -



#### 3.02.21 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Fortgeschrittene

Geeignet für Kinder, die bereits selbstständig schwimmen können. Wir halten uns meistens im Schwimmbecken (tiefes Wasser) auf und üben die Grundschwimmarten sowie das Tauchen und Springen.

Ziel ist das Erlangen des Schwimmabzeichens Bronze.

Thorsten Dussmann Leituna:

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Mo. 05.09.2022, 16.00 - 17.00 Uhr Beginn:

Gebühr: 56,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

15 Termine Höchstteilnehmerzahl: 10 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

Keine Gebührenermäßigung möglich –

#### 3.02.22 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Anfänger

Geeignet für Kinder, die bereits das Element Wasser kennen. Wir lernen Springen und Tauchen in einem nicht so tiefen Wasser mit dem Ziel, es in den letzten Unterrichtsstunden auch im tiefen Wasser zu üben.

Ziel des Kurses ist das Wohlfühlen im Wasser und das Erlangen erster Kenntnisse des Brustschwimmens (eventuell auch der Erwerb des Schwimmabzeichens Seepferdchen).

Maria-Eleni Anastasak Leituna:

Ort: Monte Mare Friehnishad Obertshausen

Sa. 10.09.2022, 11.30 - 12.30 Uhr Beainn:

15 Termine 56.00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Gebühr: Höchstteilnehmerzahl: 8 Kinder Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

- Keine Gebührenermäßigung möglich -

#### 3.02.23 Schwimmen für Kinder, Anfänger II, ab 5 Jahre

Dieser Kurs ist für Kinder geeignet, die bereits Grundkenntnisse im Schwimmen haben (Brustschwimmen), sich aber z.T. nur mit Schwimmhilfe im tiefen Wasser bewegen können. Wir lernen gemeinsam, uns sicher im Wasser zu fühlen und dabei Ausdauer zu haben. Tauchen und Springen werden während des Kurses aeübt.

Ziel des Kurses ist das Schwimmabzeichen Seepferdchen und/oder eventuell Bronze.

Leitung: Maria-Fleni Anastasak

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Sa. 10.09.2022, 10.30 - 11.30 Uhr Beainn:

15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 8 Kinder Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

- Keine Gebührenermäßigung möglich -



#### 3.02.24 Schwimmen für Fortgeschrittene, ab 5 Jahren

Dieser Kurs ist geeignet für Kinder, die selbstständig schwimmen können und das Seepferdchen erlangt haben. Wir üben im tiefen Wasser die Grundschwimmarten sowie das Tauchen und Springen im Schwimmbecken.

Ziel nach dem Abschluss dieses Kurses ist das Erlangen des Schwimmabzeichens Bronze.

Leitung: Maria-Eleni Anastasaki

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Sa. 10.09.2022, 09.30 - 10.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra!)

Höchstteilnehmerzahl: 10 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

- Keine Gebührenermäßigung möglich -

#### 3.02.25 Wassergymnastik

Dieser Kurs eignet sich für alle, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im (flachen) Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von gymnastischen Übungen. Der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher und die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur. Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen.

Leituna: Ute Tuchel

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Di. 06.09.2022, 09.30 - 10.15 Uhr

10 Termine

Gebühr: 28,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

#### 3.02.26 Vom Büro ins H<sub>2</sub>O

Sie wollen gelenkschonend Ihren Körper trainieren, Muskulatur kräftigen und Ihre Ausdauerleistung verbessern? Wegen des Auftriebs im Wasser geht alles leichter. Wer Spaß am "nassen Element" hat und gleichzeitig was für seine Fitness und Gesundheit tun möchte, ist hier genau richtig!

Leitung: Markus Braun

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mi. 07.09.2022, 17.30 - 18.15 Uhr

10 Termine

Gebühr: 28,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen



#### 3.02.27 Vom Büro ins H<sub>2</sub>O

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.26

Leitung: Markus Braun

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mi. 07.09.2022, 18.15 – 19.00 Uhr

10 Termine

Gebühr: 28,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

#### 3.03.01 Effektiver Frauen-Selbstverteidigungskurs – Schnell-Kurs

Endlich ist kein jahrelanges Training mehr nötig, bevor Frau sich effektiv gegen Angriffe aller Art wehren kann. Ihr Kursleiter, ein Kriminalbeamter i. R. und Kampfausbilder, bringt Ihnen mit einfachen Techniken in nur vier Stunden bei, wie Sie sich gegen jeden Angreifer erfolgreich wehren können. Kraft, Alter (ab 16 Jahren) und Fitness spielen dabei keine Rolle. Wir trainieren in Straßenkleidung und benötigen keine Ausrüstung. Lernen Sie, sich ganzeinfach zu wehren, auch mit Gegenständen aus Ihrer Handtasche, und erfahren Sie, wie sich Auseinandersetzungen durch psychische und mentale Tricks ganz einfach vermeiden lassen.

Leitung: Ralf Weisbecker

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2. gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 10.09.2022, 13.00 - 16.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 13,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 18 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

# 3.03.02 Selbstverteidigungskurs für Kinder/Jugendliche (9–14 Jahre)

Selbstbewusste Kinder, die Gefahren erkennen, ihnen ausweichen, sich zur Not aber auch wehren können. Darauf zielt dieser Kurs ab. Das Schulen der Sinne spielt dabei neben Verteidigungstechniken für Kinder eine wichtige Rolle.

Der Kursleiter, ein Kriminalbeamter i. R. und Kampfsportausbilder, erklärt dem Nachwuchs aber auch die Wichtigkeit, sich in/nach/während einer Bedrohungslage unbedingt an einen Erwachsenen seines Vertrauens zu wenden und Probleme nicht mit sich alleine auszumachen.

Leitung: Ralf Weisbecker

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 24.09.2022, 13.00 – 16.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 13,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 16 Personen

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



#### 3.04.01 Entspannen mit Klangschalen

NEU

Klänge laden den Geist ein, achtsam zu lauschen. Du hast Zeit in Resonanz mit den Schwingungen der Klangschalen zu kommen. Atem und Körper dürfen dabei entspannen und sich öffnen für neue Erfahrungen. Einfache Yoga-übungen unterstützen dich dabei, loszulassen.

Ich gebe einen Einblick in die Einsatzmöglichkeiten von Klangschalen und ihre Wirkungen. Darauf folgen gemeinsames Ausprobieren, um die Schwingungen der Schalen mit verschiedenen Schlegeln zu erspüren und zu hören.

Ich empfehle, beide Termine zu buchen, weil eine Wiederholung der Erfahrung die Wirkung vertieft. Oder anders gesagt, jede Klangmeditation offenbart Anderes.

Leitung: Alice de Bruyn

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Sa. 12.11.2022, 10.00 – 12.15 Uhr

1 Termin

Gebühr: 11,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke zur

Unterstützung für die Beine oder den Kopf in der Entspannung.

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

#### 3.04.02 Entspannen mit Klangschalen

NEU

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.04.01

Leituna: Alice de Bruvn

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikrau Beginn: Sa. 26.11.2022, 10.00 – 12.15 Uhr

1 Termin

Gebühr: 11,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke zur

Unterstützung für die Beine oder den Kopf in der Entspannung.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

#### 3.05.01 Let's bake harvest muffins

Du bist zwischen 9 und 14 Jahre alt, backst gerne und möchtest auf spielerische Weise deinen Englischwortschatz erweitern? Ja? Dann nimm an meinem "Let's bake harvest muffins"-Kurs teil.

Wir werden zwei verschiedene (nach American Style) Arten von Muffins machen. Es wird ein Riesenspaß! Ich freue mich schon auf euch!!!

Leitung: Angelika Clauß

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, B025 Beginn: Sa. 15.10.2022, 10.30 – 15.45 Uhr

1 Termin

Gebühr: 20,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte mitbringen: Backschürze, Transportbox für die Muffins, etwas zum

Trinken und Essen.

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



#### 3.05.02 Wein & Co. Weinsafari Südafrika

Weinliebhaber und Reiselustige wissen es schon längst, die Weingebiete am Kap gehören zu den schönsten der Welt.

Zudem bietet das mediterrane Klima beste Voraussetzungen für den Anbau qualitativ hochwertiger Weine.

Lernen Sie die landestypischen Weinstile unterschiedlicher Regionen kennen und alles Wissenswerte rund um das Thema Südafrika.

Es erwartet Sie eine unterhaltsame und informative Weinverkostung (5 Weine inkl. Snacks). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Leitung: Marina Frank

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Fr. 23.09.2022, 19.00 - 22.00 Uhr

1 Termin Gebühr: 47.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

#### 3.05.03 "Schnippeln, raspeln, bruzzeln" – Kochen mit Menschen mit Behinderung

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Behinderung. Es werden einfache Gerichte gekocht, die Menschen mit Einschränkungen aktive Beteiligungsmöglichkeiten bieten, also viel Handarbeit beim Schneiden, Rühren usw. bieten.

Kooperation mit der Wohnanlage der Behindertenhilfe Offenbach.

Der Kurs richtet sich nur an Personen, die in der Wohnanlage leben. Unterstützt wird der Kurs vom Förderverein Wohnverbund Obertshausen e.V.

Leitung: Helga Dieter

Ort: Wohnanlage der Behindertenhilfe Offenbach, Adenauerstr. 12,

63179 Obertshausen

Beginn: September 2022



Seit dem 2. Semester 2009 wurden die Sprachkurse in Anlehnung an die Niveaustufen des "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen" neu gegliedert. Hier eine Übersicht der Gliederung.

	g-gg-	
Zielniveau	Ich kann nach Kursende	
A1	<b>hören</b> : einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.	
	sprechen: mich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	
	lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten.	
	schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen.	
Zielniveau	Ich kann nach Kursende	
A2	hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen.	
	sprechen: kurze einfache Gespräche im täglichen Leben führen.	
	lesen: kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen.	
	schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen schreiben.	
Zielniveau	Ich kann nach Kursende	
B1	hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nach- richten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.	
	sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.	
	lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	
	schreiben: persönliche Briefe schreiben.	
Zielniveau	Ich kann nach Kursende	
B2	hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen.	
	sprechen: mich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten vertreten.	
	lesen: Artikel und Berichte über Aktuelles verstehen.	
	<b>schreiben</b> : detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.	
Zielniveau	Ich kann nach Kursende	
C1	hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	
	sprechen: mich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.	
	lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	
	schreiben: mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.	
Zielniveau	Ich kann nach Kursende	
C2	hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen.	
	sprechen: mich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen.	
	lesen: jeden geschriebenen Text mühelos lesen.	
	schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und mich differenziert ausdrücken.	



#### 4.02.01 Chinesisch für Anfänger I

Wir lernen einfache Silben, Worte und Sätze des täglichen Gebrauchs und bauen daraus einfache Dialoge auf. Wir lernen Schreiben in der Lautsprache pinyin, dabei lernen wir auch die Unterschiede der vier Töne, die die Melodie der chinesischen Sprache bestimmen. Dazu lernen wir auch wenige einfache Zeichen. Der Kurs soll in erster Linie Spaß machen und die Teilnehmer in die Lage versetzen, einfache Sätze zu formulieren, etwa im Restaurant, am Bahnhof, im Hotel oder beim Einkaufen. Wir unterhalten uns auch in Deutsch über die chinesische Kultur und die Geschichte Chinas. Der Kurs soll Lust machen mehr über China und seine lange Kulturgeschichte zu erfahren, vielleicht auch Lust auf Reisen nach China. Wir benutzen verschiedene Unterlagen, die sich als hilfreich erwiesen haben, und werden ein neues Buch nutzen, dessen Titel wir vor Kursbeginn mitteilen werden. Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene.

Leitung: HongXia Yao

Gebühr:

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule Beginn: Mo. 05.09.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

> 12 Termine 72.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

#### 4.02.02 Chinesisch sprechen für Anfänger II

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die bereits erste Grundkenntnisse erworben haben, etwa durch den Kurs im letzten VHS-Semester. Wir lernen weiter einfache Silben, Worte und Sätze des täglichen Gebrauchs und bauen daraus einfache Dialoge auf. Wir setzen weiter insbesondere auf die Lautsprache pinyin. Dazu lernen wir wieder wenige einfache Zeichen. Der Kurs soll in erster Linie Spaß machen und die Teilnehmer in die Lage versetzen, einfache Sätze zu formulieren, etwa im Restaurant, am Bahnhof, im Hotel oder beim Einkaufen. Wir unterhalten uns auch in Deutsch über die chinesische Kultur und die Geschichte Chinas. Der Kurs soll Lust machen, mehr über China und seine lange Kulturgeschichte zu erfahren, vielleicht auch Lust auf Reisen nach China. Wir benutzen ein Lehrbuch zu HSK1, das – wenn nicht vorhanden – in der ersten Stunde bestellt werden kann, und Auszüge aus den Heften "Chinesisches Paradies". Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene.

Leitung: HongXia Yao

Ort: Josepf-von-Eichendorff-Schule Beginn: Do. 08.09.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

12 Termine

Gebühr: 72,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen



Gebühr:

# 4.04.01 Deutschkurs A1 – vormittags – ohne und mit geringen Grundkenntnissen A1

Vermittlung eines Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen mit dem Ziel, dass sich die Teilnehmer in der sprachlichen Situation des Alltags verständigen können, Lese- und Schreibübungen.

Leitung: Saskia Dietz, Prüferin Zertifikat Deutsch und

Zentrale Mittelstufenprüfung

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,

Seminarraum EG

Beginn: Mo. 05.09.2022, 12.00 - 13.30 Uhr

15 Termine 66.00 EUR

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

#### 4.04.02 Deutsch für Ausländer und Aussiedler – besseres Deutsch – mit Grundkenntnissen A2/B1

Der Kurs bereitet auf die Prüfung "Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)" vor. Arbeiten an Texten mit entsprechenden Schwierigkeitsgraden zur Erweiterung des Wortschatzes und zum Erlangen einer größeren Sicherheit durch richtiges Verstehen und Anwenden. Übungen zur Erlangung der deutschen Staatsangehörigkeit. Eindringen in die spracheigenen Satzstrukturen, Rechschreibübungen und Konversation. Am Ende des Kurses ist die Prüfung zum "Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)" möglich.

Leitung: Saskia Dietz, Prüferin Zertifikat Deutsch und

Zentrale Mittelstufenprüfung
Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule
Beginn: Mo. 05.09.2022. 17.00 – 18.30 Uhr

15 Termine 66.00 EUR

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

#### 4.06.01 Englisch I – für Anfänger ohne Grundkenntnisse A1



Sie möchten gerne Englisch lernen, um endlich mitreden zu können, Ihren Lieblingssong richtig zu verstehen oder sich im Urlaub besser verständigen zu können? Dieser Kurs vermittelt Ihnen in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der neuen Sprache.

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 06.09.2022, 19.30 – 21.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer

89,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: Englisch NEXT A1 Starter, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202930-1 ab

Lektion 1

Gehühr:



#### 4.06.02 Englisch XIII – mit Grundkenntnissen A2

In diesem Kurs können die Teilnehmer auf ihren ersten Englischkenntnissen aufbauen. Dabei helfen Übungen zu Hör- und Leseverstehen sowie Konversationsübungen in der Gruppe. Lernen Sie die Weltsprache ohne Druck, aber mit Spaß und Freude.

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 06.09.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer

89,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: English NEXT A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-202932-5

ab Lektion 9

#### 4.06.03 Englisch XV – mit guten Grundkenntnissen A2/B1



In diesem Kurs können bereits erworbene Englischkenntnisse verbessert werden. Übungen zu Hör- und Leseverstehen sowie Konversationsübungen in der Gruppe festigen den sicheren Gebrauch des Englischen in verschiedenen Situationen und vermitteln den Spaß am Erlernen einer Sprache.

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Mi. 07.09.2022, 19.30 – 21.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer

89,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: English NEXT B1/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002934-1

ab Lektion 1

#### 4.06.04 Englisch XX – mit sehr guten Grundkenntnissen B1



Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse ausbauen wollen. Hör- und Leseverstehen werden weiter verbessert. Konversationsübungen in der Gruppe helfen dabei, immer mehr Hemmungen zu überwinden und in der "fremden" Sprache stetig Sicherheit zu gewinnen.

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Mi. 07.09.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer

89,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: English NEXT B1/2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002935-8

ab Lektion 3





# 4.06.05 Englisch mit guten Grundkenntnissen B1 – vormittags



Teilen Sie mit uns die Lust, Ihre Englischkenntnisse zu verbessern! Dabei helfen Ihnen Medium- und Advanced-Artikel aus "Spotlight" oder "Crime Stories". "English Conversation" und "English Grammar" machen in der Runde auch viel Spaß.

Leitung: Helga Franck

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,

Seminarraum OG

Beginn: Do. 08.09.2022, 10.30 - 12.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer

89, 00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

#### 4.06.06 English Conversation



Our main focus is conversation based on current topics. We also read news articles, reports and short stories. Occasionally we revise grammar. Join us and enjoy enhancing your English.

Leitung: Charlotte Bergmann

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,

Besprechungsraum OG

Beginn: Do. 18.08.2022, 09.30 - 11.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer

72,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

#### 4.06.07 English Conversation B2



You like discussing and talking about various topics and issues. You are interested in meeting English speaking people. You want to improve your language skills (by unobstrusive help of your teacher). Your English is up to (upper-) intermediate Level.

Then this might be the course you want to join. So do not he sitate and sign up!

Leitung: David Ginn

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,

Seminarraum EG

Beginn: Di. 06.09.2022, 10.15 - 11.45 Uhr

12 Termine

Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer

72,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursgebühr zzgl. 2,00 EUR Materialgebühr.



#### 4.06.08 Englisch A1 – für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Grundkenntnisse bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Alltagssituationen werden in entspannter Atmosphäre eingeübt.

Leitung: Jürgen Gerlach

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8, Seminarraum EG

Beginn: Mi. 07.09.2022, 16.00 - 17.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84.00 EUR ab 10 Teilnehmer

89,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen Buch: Great! A1, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 1

#### 4.08.01 Französisch für Fortgeschrittene B2



In lockerer Atmosphäre lesen und bearbeiten wir interessante Artikel aus der französischen Zeitschrift "Ecoute" und anderen französischen Zeitschriften, diskutieren aktuelle Geschehnisse Frankreichs und wiederholen Grammatik. Ein Besuch im "Théâtre Francais" in Frankfurt bringt immer viel Spaß.

Leitung: Helga Franck

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 06.09.2022, 19.30 – 21.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer

89,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

#### 4.08.02 Französisch für Fortgeschrittene B1



Ce cours s'adresse aux personnes de niveau B1, désirant réactiver et perfectionner leurs connaissances en pratiquant ma langue maternelle d'une manière intensive dans une atmosphère détendue et sympathique.

Nous utiliserons le livre « Voyages neu B1 » ( Klett ), mais, selon l'actualité, nous engagerons également une conversation spontanée ou traiterons à l'occasion un article de la presse.

Leitung: Françoise Delphin-Bünnemeyer

Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße, Tagungsraum

Beginn: Di. 06.09.2022, 10.00 – 11.30 Uhr

12 Termine

Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer

72.00 EUR ab 8 Teilnehmer

#### 4.09.01 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse



Dieser Italienischkurs ist an Italienliebhaber/-innen ohne Grundkenntnisse gerichtet. In lockerer Atmosphäre erkunden wir die Sprache, die Kultur und die Gastronomie Italiens.

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico

Ort: Vereinshaus, Tempelhofer Straße, Seniorentreff

Beginn: Do. 08.09.2022, 09.00 - 10.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84.00 EUR ab 10 Teilnehmer

89,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Buch: Allegro A1, Klett Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-525590-6 ab Lektion 1



#### 4.09.02 Italienisch für Anfänger mit Grundkenntnissen A1



Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße, Tagungsraum

Beginn: Do. 08.09.2022, 10.30 - 12.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer

89,00 EUR ab 8 Teilnhemer

Buch: Allegro A1, Klett Verlag ISBN-Nr. 978-3-12-525590-6

ab Lektion 5

#### 4.09.03 Italienisch für Fortgeschrittene A2

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico, Italienischlehrer

Ort: Jospeh-von-Eichendorff-Schule Beginn: Mo. 05.09.2022, 18.30 – 20.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer

89.00 EUR ab 8 Teilnehmer

Buch: Allegro A2, Klett Verlag ISBN-Nr. 978-3-12-525593-7

ab Lektion 6

#### 4.22.01 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1

 $\exists \widetilde{\mathbf{p}}$ 

Auf Kursniveau A1 lernen Sie alltägliche Ausdrucke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbaren Lebensumfeld zielen.

Leitung: Sofia Lozano

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Di. 06.09.2022, 19.30 – 21.00 Uhr

14 Termine

Gebühr: 78,00 EUR ab 10 Teilnehmer

83,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Buch: Impresiones, ISBN: 978-3-19-004545-7 ab Lektion 1

### 4.22.02 Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1



Auf Kursniveau A1 festigen und erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse für Alltagssituationen und Iernen über alltägliche Tätigkeiten zu berichten (Freizeitaktivitäten, über Vorlieben und Interessen sprechen, Zustimmung und Widerspruch ausdrücken, über Vergangenes sprechen).

Leitung: Sofia Lozano

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 06.09.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

14 Termine 2-mal wöchentlich (dienstags und donnerstags)

Gebühr: 78,00 EUR ab 10 Teilnehmer

83,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Buch: Impresiones, ISBN: 978-3-19-004545-7 ab Lektion 7





#### 4.22.03 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Auf Kursniveau A1 lernen Sie Kleidung zu beschreiben (Farben und Materialien), im Restaurant zu bestellen und um etwas zu bitten. Sie lernen über Absichten und Pläne zu sprechen, Vorschläge zu machen, sich mit jemandem zu verabreden oder auch eine Notwendigkeit auszudrücken.

Leitung: Sofia Lozano

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 01.11.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

14 Termine 2-mal wöchentlich (dienstags und donnerstags)

Gebühr: 78,00 EUR ab 10 Teilnehmer

83,00 Eur0 ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Buch: Impresiones, ISBN: 978-3-19-004545-7 ab Lektion

#### 4.22.04 Spanisch – Conversacion



Für Teilnehmer/Innen, die schon früher Spanisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten. Hier lernen Sie etwas zu begründen, ein Interview zu führen, einen Gefallen zu äußern, eine Biografie zu lesen sowie wichtige biografische Daten zu nennen und von Ereignissen des eigenen Lebens zu erzählen.

Leitung: Sofia Lozano

Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Mi. 07.09.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

14 Termine

14 Termine

Gebühr: 78,00 EUR ab 10 Teilnehmer

83,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen





Gehühr:

# 5.02.01 CANVA – DAS kreative Grafiktool für Ihr Online-Business

NEU

Wer im Online-Business tätig ist, kommt an CANVA, dem Grafiktool, nicht mehr vorbei. Was dieses magische Tool alles kann und wie Sie dies für Ihr Business nutzen können, erfahren Sie in diesem Seminar. Es lohnt sich – versprochen.

Leitung: Gülden Gülaydin

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 07.01.2023, 10.00 – 14.00 Uhr

1 Termin 20 00 FUR

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

#### 5.02.02 Social Media im Business – Kunden/Kundinnen gewinnen

NEU

Sie sind leidenschaftliche/r Unternehmer/-in und entdecken für sich das Online-Marketing, um Ihr Business mehr Menschen bekannt zu machen. Das World Wide Web bietet Ihnen viele Möglichkeiten, aber wie werden Sie sichtbar, wie finden Sie potenzielle Kund\*innen und wie gewinnen Sie diese für Ihre Dienstleistungen und Produkte?

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Social-Media-Kanäle für Sie und Ihr Business infrage kommen, wie Sie diese Kanäle nutzen und wie Sie Ihre Zielgruppe ansprechen.

Leitung: Gülden Gülaydin

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 08.10.2022, 10.00 – 14.00 Uhr

1 Termin Gebühr: 20.00 FUR

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

#### 5.02.03 Social Media – Wie erstelle ich kreative und umsatzrelevante Beiträge, um meine Kund\*innen zu erreichen?

NEU

Sie wollen sich mit Ihrem Unternehmen digital sichtbar machen und die Digitalisierungswelle für Ihr Business nutzen. Jetzt stellt sich für Sie die Frage: Was bitte soll ich posten, um meine Kunden/Kundinnen zu überzeugen? In diesem Kurs lernen Sie, wie und warum Sie Beiträge und Ideen vorplanen, sammeln Ideen für Ihre Inhalte und wie Sie diese beschreiben können.

Leitung: Gülden Gülavdin

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstr. 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 03.12.2022, 10.00 - 14.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 20,00 EUR

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

vhs Obertshausen Beethovenstraße 2, 1. Stock 63179 Obertshausen

Tel.: 06104 703-4114 vhs@obertshausen.de www.vhs-obertshausen.de

