

# vhs Kreis Offenbach

## *Infobrief 04/2023*



## **Frohe Ostern!**

### **Osterangebote für die ganze Familie**

Vorstellung: Susann Bretz, päd. Leiterin der vhs Kreis Offenbach

**KAHA - für Körper und Geist**

Babymassagen

# Ostern mit der vhs

## Kinderkurse im Kräutergarten Dreieich

Die Temperaturen steigen, die Tage werden länger und die Natur erwacht. Der Frühling ist schon deutlich spürbar, die Osterferien haben begonnen. Die vhs Kreis Offenbach bietet in Zusammenarbeit mit dem Kräutergarten Dreieich e. V. in der Frühlingszeit spannende Kurse für Kinder an.

So zum Beispiel den Ferienkurs: „Kräuterkostbarkeiten selber machen“: Hier lernen Kinder die Wildpflanzen in der Umgebung erkennen und bestimmen. Oder das Angebot am Samstag, den 20. April: „Kinder bauen Nistkästen für einheimische Vögel“. Spannend ist auch der Kinderworkshop am 11. Mai, „Naturapotheke“. Alle Workshops richten sich an Kinder im Alter von 6-11 Jahren.

### Kräuterkostbarkeiten selbermachen

Willkommen zum Kräuterworkshop im April. Hier lernt ihr, die Wildpflanzen in eurer Umgebung zu erkennen und zu bestimmen. Die Kräuterfrau Sarah Wisniewski erzählt euch viel über die Heilwirkungen des essbaren Grüns vom Wegesrand und was ihr damit herstellen könnt. Welche Pflanze ist essbar? Wie könnt ihr die Brennnessel pflücken, ohne dass es brennt? Welches Kraut wurde früher immer zum Schuleschwänzen verwendet? In diesem Workshop gehen wir auf Erkundungstour durch den Kräutergarten, sammeln Pflanzen und verarbeiten sie anschließend zu leckeren Speisen und Mitbringseln für daheim.

Lehr- und Kräutergarten, € 20,- erm. Gebühr für Kinder (sowie € 10,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 3 Termine, 9 UE

Mo, 17.04, Mi, 19.04, Fr 19.04.2023, jew. 14.00-16.15 Uhr

[Anmeldung: D010460](#)



### Kinder bauen Nistkästen für einheimische Vögel

Seit den Anfängen des Vogelschutzes zählt das Bauen und Anbringen von Nistkästen zu den festen Bestandteilen aktiver Naturschutzarbeit vor Ort. Künstliche Nisthilfen sind dort sinnvoll, wo Naturhöhlen fehlen, weil alte und morsche Bäume nicht mehr vorhanden sind oder an Gebäuden geeignete Brutnischen fehlen.

Außerdem macht das Bauen von Nistkästen einfach Spaß und eignet sich darum auch hervorragend, um Kinder und Jugendliche mit Tieren und deren Lebensweise vertraut zu machen. Ein voll ausgebuchter Nistkasten ist allerdings nur dann zu erwarten, wenn der Garten naturnah gestaltet ist und die Vögel entsprechende Nahrung finden. Materialkosten in Höhe von € 20,- bitte bar an die Kursleitung zahlen

Sa, 22.04.2023, 15.00-18.00 Uhr. Lehr- und Kräutergarten, gebührenfrei.

[Anmeldung: D010462](#)



### Kinderworkshop Naturapotheke

Was tun bei Insekten- oder Brennnesselstich oder wenn die Füße schmerzen? Bei einem Spaziergang erfahren wir, welche Pflanzen uns helfen können, wenn wir unterwegs sind. Anschließend stellen wir gemeinsam eine „Sieben auf einen Streich-Salbe“ her, die in keinem Rucksack fehlen darf. Für Kinder von 6-11 Jahren. Kursort(e): Lehr- und Kräutergarten, Baierhansenviesen.

Kursleitung; Alexandra Fritzsche. Gebühr: € 8,00, € 6,00 erm. Gebühr für Kinder (sowie € 3,- für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen).

Do, 11.05.2023, 15:00 - 17:15 Uhr

[Anmeldung: D010463](#)





## „Das Beste vom Reste“ - kreative Resteverwertung!

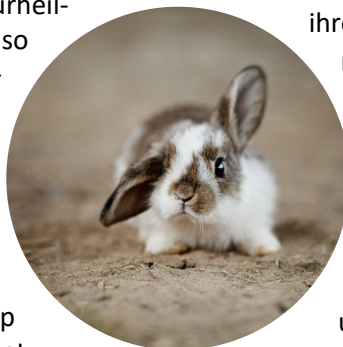
„Gemüse-Abfälle“ vom Blumenkohl, Karottengrün oder Kohlrabiblätter bekommt bei uns der Hase - aber wohin damit, wenn ich damit nur den Biomüll „füttern“ kann? Mit neuen Ideen verarbeiten wir Abfälle und Reste zu leckeren Gerichten und entlasten nebenbei die Haushaltskasse! Wie wäre es mit würzigen Kohlrabiblätter-Rouladen zu buntem Gemüsebrot und Blumenkohlblätter-Curry an Karottengrün-Pesto? Aus trockenen Brötchen zaubern wird Brotchips, herzhafte Krüstchen für die Suppe und ein süßes Dessert zum Apfelschale-Tee. Bitte mitbringen: 1 Glasflasche 200 - 400 ml, 2 Marmeladengläser, 6 fest verschließbare Behälter für eventuelle Reste. Kursleitung: Gabriele Andresen.

Do, 27.04.2023, 17.30 - 22.00 Uhr, € 32,- (sowie € 16,- für Lebensmittel, bitte bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 6 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende. HLL, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über 7.210)

[Anmeldung: D030520](#)

## Naturheilkunde - was ist das genau?

*Vortrag.* Überblick über die Naturheilkunde am Beispiel der Kneipp-Medizin. Viele Menschen haben eine ungefähre Vorstellung von Naturheilkunde - irgendetwas mit Pflanzen oder so etwas Esoterisches...? In diesem Vortrag werden die klassischen Behandlungsmethoden der Naturheilkunde vorgestellt und erläutert: Phytotherapie, Hydrotherapie, Ordnungstherapie, Bewegungstherapie sowie Ernährungstherapie. Die Hydrotherapie des bekannten Pfarrers Sebastian Kneipp wird dabei im Einzelnen näher betrachtet.



Klaus Thon, 1. Vorsitzender, Deutsches Naturheilkunde-Museum e. V. HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109

Mi, 10.05.2023, 19.00 - 20.30 Uhr. Eintritt frei, 1 Termin, 2 UE, (tel.) Anm. erforderlich

[Anmeldung: D030316](#)

## Endlich langfristig abnehmen - mit diesen Tricks zum Wunschgewicht

*Vortrag.* Zu Beginn eines Jahres ist es für viele Menschen das wichtigste Vorhaben: Endlich dauerhaft abnehmen. Doch die Statistik zeigt, dass viele ihre Abnehm-Vorsätze nach ein paar Monaten über Bord werfen und wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen, die sie wieder zunehmen lassen. Doch das muss nicht sein. Ernährungsberater und Mindset-Coach Oliver Haas hat einst selbst 40 Kilo abgenommen und hält sein Gewicht mit viel Spaß und Leichtigkeit. Mit welchen Tricks das geht, verrät er in diesem Vortrag.

Oliver Haas, Ernährungsberater. Dreieich, HLL, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“

Fr, 28.04.2023, 19.30 - 21.30 Uhr, Eintritt frei, 1 Termin, 3 UE, (tel.) Anm. erforderlich

[Anmeldung: D030522](#)

## Englisch A1.2 für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

Möchten Sie mit Freude und Leichtigkeit Ihre Grundkenntnisse des Englischen erweitern? Herr Klopper, Muttersprachler aus Südafrika und ein erfahrener, höchst motivierender Dozent, heißt Sie willkommen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Chris Klopper, CELTA-zertifizierter Sprachtrainer

Dreieich (Sprendlingen), Haus 3, 1.OG, Raum 3.107

Do, 20.04., Do, 27.04., Do, 04.05., Do, 11.05., Do, 25.05.2023, 19.00 - 20.30 Uhr. € 27,-, 5 Termine

[Anmeldung: D040614](#)

## Schwedisch A2 für Lernende mit Vorkenntnissen - Online

Hej! Sie erweitern in einem kurzweiligen und kommunikativ ausgerichteten Unterricht Ihre guten Grundkenntnisse des Schwedischen. Zusätzlich zum Lehrbuch wird ein unterhaltsamer Lernkrimi gemeinsam gelesen. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Alle Infos erhalten Sie auf unserer Webseite bzw. beim vhs-Team. Lehrwerk: ‚Javisst! aktuell A2‘, ISBN: 978-3-19-205405-1 sowie Lernkrimilektüre.

Kursleitung: Lukas Maurer, virtuelles Gebäude, vhs.cloud

Mo, 03.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 12.06., 19.06., 19.00 - 20.30 Uhr, € 86,-, 8 Termine

[Anmeldung: K042006](#)

# „Offen und begeisterungsfähig“

Interview mit Susann Bretz, pädagogische Leitung der vhs Kreis Offenbach



*Susann Bretz, Sie sind seit September 2022 Pädagogische Leiterin der vhs Kreis Offenbach. Was hat Sie dazu bewogen?*

Ich habe mir vor einiger Zeit die Frage nochmal neu gestellt, was mir beruflich wirklich wichtig ist. 25 Jahre Pflegebranche, erst in der Praxis und später in der Bildung, dankbar für die vielfältigen Begegnungen und Erfahrungen, habe ich festgestellt, dass die Schnittmenge von dem was mir am Herzen liegt und dem, wie die Realität ist, zu klein geworden ist.

Ich wollte mich weiter im Bereich der Bildung engagieren, ja, doch anders: breiter, neutraler, im guten Sinne berührender. Mich hat das Leitbild der vhs Kreis Offenbach angesprochen. An der Stelle dachte ich: „Ja, das könnte gut zu mir passen, hier bewirbst du dich mal.“ Meine Leitungserfahrung hat mir geholfen, gut und schnell im neuen Wirkungsfeld anzukommen. Hier treffe ich auf Menschen und Projekte, die mein Herz berühren und sinnstiftend sind. Auch passt die Work-Life-Balance.

*Welches sind Ihre Schwerpunkte für die nächsten Jahre?*

In erster Linie geht es darum, sich das Motto Bildung für alle in Anbetracht diverser Trends in der Bildungsbranche immer wieder vor Augen zu führen und die Angebotsentwicklung danach auszurichten.

Volkshochschule muss barrierefreier werden: sei es der Zugang für seh-, hör- und mobilitätseingeschränkte Menschen oder Angebote für kognitiv Beeinträchtigte.

Ich bin eine „alte“ Krankenschwester, der Gesundheitsaspekt im beruflichen Handeln fließt in meinem Blut. Das lässt sich „leider“ nicht mehr ändern.

Wesentlich ist auch, die vhs als Ort der Bildung und der Begegnung sichtbarer zu machen. Wir krempeln den Bereich Öffentlichkeitsarbeit derzeit um.

Und letztlich ist es wichtig, mit dem gesellschaftspolitischen Flow zu gehen, der immer wieder neue Herausforderungen für Bildung zur Folge hat. Ich denke hier v. a. an unseren Beitrag zur Integration geflüchteter Menschen durch die Integrations- und (andere) Sprachkurse.

*Was können Volkshochschulen tun, um in einer immer „digitaleren“ Welt, weiterhin ihre Zielgruppen zu erreichen?*

Die Weiterbildungsbranche hat durch die Pandemie einen erheblichen Einbruch erlitten. Das Virus hat geholfen, das Digitale schneller als gedacht voranzutreiben.

Ich glaube, dass wirklicher Kontakt in erster Linie über Präsenz stattfindet. Digitale Bildung hat ihre Berechtigung, ist und wird weiter Bestandteil der vhs Kreis Offenbach sein. Doch liegt der Fokus auf Begegnung, das ist mir wichtig.

Die Menschen werden sich früher oder später in einer immer komplexeren und digitaleren Welt auf wirkliche Begegnung besinnen. Die Volkshochschule muss und wird nicht in das „immer höher, immer weiter“-Credo der Tech-Giganten einsteigen. Nicht nur, weil es ein ungleiches Rennen ist, sondern weil die Haltung eine andere ist.

*Grundbildung zählt zu den Themen, für die Sie sich besonders engagieren.*

Etwa 12 % der Erwachsenen im Land können nicht richtig lesen und schreiben, obwohl sie hier zur Schule gegangen sind oder sehr gut Deutsch sprechen. Viele haben auch Probleme mit dem Rechnen und im Umgang mit Digitalem.

Mir geht es um gesellschaftliche Partizipation. Grundbildung ist die Voraussetzung.

Es ist schwer diese Menschen zu erreichen. Der Lernort Schule ist oft negativ besetzt, das Bewusstsein im (nahen) Umfeld nicht immer vorhanden. Wir möch-

ten unser Bildungsangebot daher künftig „näher“ an die Betroffenen herantragen, Stichwort „aufsuchende Bildungsarbeit“. Eine Art Lerntreff oder ein Lern-Cafe in Kooperation ist vorstellbar.

Aktuell sind wir auf der Suche nach Lernbegleiter/innen, die sich in der aufsuchenden Grundbildungsarbeit engagieren möchten. Die Volkshochschule verhilft an der Stelle zu entspr. Weiterbildungen, die zu 100 Prozent gefördert werden. Bei Interesse kann sich gern direkt bei mir gemeldet werden: [s.bretz@kreis-offenbach.de](mailto:s.bretz@kreis-offenbach.de).



## Neun Fakten über mich ...



- Ich habe jeden Harry Potter - Film mindestens 5 Mal gesehen.
- Ich gehe sehr gern zum Freitanz, an Orten wo mich niemand kennt.
- Aufgrund meiner Hörbehinderung habe ich manchmal eine ziemlich lange Leitung.
- Fortbildung muss sein.
- Das schönste an der „DIE ZEIT“ sind die Torten der Wahrheit.
- Unser Sohn wächst mit 2 Mamas auf.
- Ursprünglich aus dem Hinterdorf in Sachsen kommend, verstecke ich meinen Dialekt hier nicht.
- Ich bin offen und begeisterungsfähig bei ausgeprägtem Hang zu Ungeduld, Verantwortungsbewusstsein und guter Schokolade.
- Ach ja, ich esse Fleisch ...

## vhs Rödermark auf dem Frühlingsmarkt in Ober-Roden



Bei richtigem Aprilwetter mit Sonne, Hagel- und Regenschauern hat ein Team der vhs Rödermark auf dem gut besuchten Frühlingsmarkt am 26. März in Ober-Roden das vhs-Programm vorgestellt und leckere Smoothies verteilt.

Ob Kiwi, Erdbeeren, Bananen oder eher die grüne Variante mit Feldsalat und Spinat - die Kursleiterin Natalia Litkovich konnte zusammen mit dem Leiter der vhs Rödermark, Frank Dörner, seiner Kollegin Mirrela Skollik und dem ehrenamtlich tätigen Studenten

Christopher Holler über 60 Smoothies an die Besucherinnen und Besucher verteilen. Auch der Bürgermeister der Stadt Rödermark, Herr Jörg Rotter ließ es sich nicht nehmen, auf einen gesunden Drink vorbeizuschauen.

Außerdem hat das vhs-Team die Gelegenheit genutzt, um privat für die Nothilfe Ukraine „Aktion Deutschland Hilft“ Spenden zu sammeln. Ein Betrag in Höhe von 49,50 Euro ist dabei zusammengekommen! *FD*



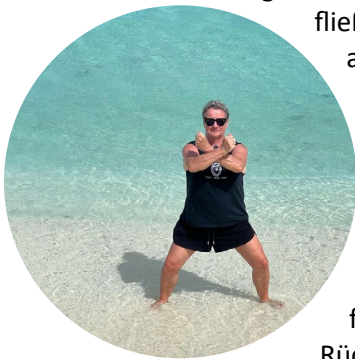
Jörg Rotter, Bürgermeister der Stadt Rödermark

# KAHA - für Körper und Geist

Hallo, mein Name ist Daniela und ich möchte euch gerne ein neues „Body & Mind“-Programm in der vhs Dreieich vorstellen: KAHA®, ein Training, welches den Körper fordert und gleichzeitig den Geist beruhigt.

Ich selbst bin vor sechs Jahren zu diesem Programm gekommen, als ich im Rahmen einer Trainerfortbildung in dieses Programm hineinschnuppern konnte. Mit den ersten Klängen und Bewegungen hat es mich mit- und gefangegenommen.

Elemente aus Tai Chi, Qi Gong, Yoga und dem Haka (ein ritueller Tanz der Maori) werden mit einer eigens dafür komponierten Musik zu fließenden Bewegungen miteinander verbunden.



KAHA® ist mobilisierend und fordernd, es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen, während es den Geist beruhigt, Ruhe und Gelassenheit fördert. Es ist ein effektives Rückentraining, das sowohl den Rückenstrecker als auch den Schulter-

und Nackenbereich mobilisiert, kräftigt und den Bewegungsumfang verbessert. Gleichzeitig schult es das Gleichgewicht. Am Ende jeder KAHA®-Stunde widmen wir uns der (bewegten) Entspannung und Achtsamkeit.

Die Bewegungen können auch von Menschen mit ersten Bewegungseinschränkungen, wie z. B. mit Knie- oder Schulterproblemen ausgeführt werden. KAHA® ist sowohl für (Wieder-)Einsteiger geeignet als auch für Menschen, die sich gerne zu harmonisch klingender Musik bewegen.

Ich selbst bin seit 12 Jahren neben meiner Arbeit im Rechtsbereich als Trainerin im Sport- und Gesundheitswesen tätig. Neben Faszientraining sind viele Angebote aus dem Programmfeld „Body & Mind“ meine Leidenschaft.

Gerne möchte ich das wunderschöne KAHA®-Training in der VHS Dreieich anbieten und ganz viele Menschen mit meiner Leidenschaft für die fließenden Bewegungen und das „Wohlfühlgefühl“ danach anstecken.

## KAHA® - Schnuppertraining zum Kennenlernen - Kleingruppe

KAHA®, inspiriert vom Taiji, Qigong, und Haka (traditioneller Tanz der Maori), vereint langsame fließende Bewegungen für eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt sowie mobilisiert und kräftigt wichtige Muskelgruppen, während es den Geist beruhigt. KAHA® ist für jedes Alter und Fitnesslevel durchführbar.

An diesem Schnuppertermin gewinnen Sie einen guten Einblick sowohl in die Entstehungsgeschichte als auch in die Praxis von KAHA®. Die Freude an der Bewegung steht dabei im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

[Anmeldung: D030172](#)

Daniela Metje-Arras, zert. KAHA® -Instructor, zert. Faszientrainerin, Entspannungs- und Achtsamkeits-Trainerin

Dreieich, HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Fr, 28.04.2023, 10.00 - 11.30 Uhr, € 11,-, 1 Termin, 2 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende

## KAHA® - Entspannung und Kräftigung - Kleingruppe

KAHA®, inspiriert vom Taiji, Qigong, und Haka (traditioneller Tanz der Maori), vereint langsame fließende Bewegungen für eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt sowie mobilisiert und kräftigt wichtige Muskelgruppen, während es den Geist beruhigt. KAHA® ist für jedes Alter und Fitnesslevel durchführbar. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

[Anmeldung: D030174](#)

Daniela Metje-Arras, zert. KAHA® -Instructor, zert. Faszientrainerin, Entspannungs- und Achtsamkeits-Trainerin

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108

Fr, ab 05.05.2023, 10.00 - 11.00 Uhr, 6 Termine, € 43,- 6 Termine, 8 UE, min. 4, max. 7 Teilnehmende



[Anmeldungen unter www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de)



# Babymassage mit Meike

Mein Name ist Meike und seit Sommer 2022 biete ich bei der vhs Dreieich Babymassage mit Ansätzen aus dem Babyyoga an. Ich freue mich sehr, diesen spannenden Bereich den Eltern näher zu bringen.

Beruflich komme ich aus der Gesundheitsbranche. Als gelernte Medizinische Fachangestellte war ich in Arztpraxen und Krankenhäusern tätig. Im Rahmen einer Ausbildung bin ich im Rettungsdienst mitgefahren. In dieser Zeit durfte ich wertvolle Erfahrungen sammeln.

Trotz der positiven Ergebnisse schlug ich beruflich einen neuen Weg ein. Meine Wahl fiel auf ein Studium der Sozialen Arbeit - aktuell befinde ich mich im 4. Semester.

Um meine theoretischen Kenntnisse schon in die Praxis umsetzen zu können, entschied ich mich für die Ausbildung zur Kursleiterin für Babymassage und Babyyoga.

Als Mama von zwei Mädels habe ich selbst als Teilnehmerin Kurse für Babymassage besucht und mich sofort in die Praktik verliebt.

Babymassage reduziert nachweislich das Stresshor-

mon Cortisol und fördert die Bindung zwischen dem Kind zu seinen Bezugspersonen.

Im Kurs liegt der Fokus auf die Entspannung - nicht nur beim Kind, sondern auch bei der massierenden Person. Beide dürfen die wöchentliche Stunde als Auszeit, Ruhe und Achtsamkeit nutzen.

Die Massagegriffe können Blockaden im Bewegungsapparat lösen, sowie bei Blähungen und Gebärmutterheimweh sanft helfen.

Rituale sind schon bei den Kleinsten wichtig, die Kursstunde beginnt mit einem Eröffnungslied, gefolgt von einer angeleiteten Babymassage und der Vermittlung von Fachwissen.

Zum Abschluss dürfen Babys und Bindungsperson zum Wiegenlied ‚Kleine Igel schlafen gern...‘ kuscheln und die Stunde ausklingen lassen.

Ich freue mich jedes Mal, zum Kursende viele selig schlafende Babys und glücklich entspannte Eltern zu sehen.



## Schnupperkurs

(von 6 Wochen bis 6 Monaten) - Kleingruppe

Während der Massage und der Übungen aus dem Hatha-Yoga, welche speziell auf das Alter der Babys abgestimmt sind, werden Verspannungen und Blockaden der Muskulatur und im Verdauungsbe- reich gelöst.

Bitte mitbringen: kleine Decke, zwei Handtücher und Massage-Öl. Bitte Hinweise in der Kursausschreibung auf [www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de) beachten. Für jedes Baby ist eine erwachsene Bezugsperson erforderlich.

Meike Eichner, Medizinische Fachangestellte

HLL, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106

Sa, 06.05.2023, Sa, 13.05.2023, 14.00 - 15.00 Uhr

€ 16,-, 2 Termine, 3 UE, min. 4, max. 7 Erwachsene zzgl. Babys

[Anmeldung: D030100](#)

## Massage und Yoga für Babys

(von 6 Wochen bis 6 Monaten) - Kleingruppe

Im Babymassagekurs werden Ihnen auf die Kursstunden verteilt verschiedene Massage- und Yogagriffe gezeigt. Die Referentin führt die Massagegriffe an einer Puppe vor und erläutert Ihnen wie sich die Massage auf Ihr Baby auswirkt und worauf Sie achten sollten. Für jedes Baby ist eine erwachsene Bezugsperson erforderlich

*Nähere Informationen finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.*

HLL, Raum 8.106 , Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Fr, 26.5., 2.6., 16.6., 23.6., 30.6., jew. 13:00 bis 14:30

Gebühr: 65,00 €, min. 4, max. 7 Erwachsene zzgl. Babys

[Anmeldung: D030101](#)

[Anmeldungen unter www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de)

## Neu im Programm

# Einstiegskurse Windows

Die digitale Revolution hat unsere Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten auf den Kopf gestellt. Die junge Generation - die „Digitalen Eingeborenen“ - können sich ein Leben ohne Smartphones, Social Media und Internet gar nicht mehr vorstellen. Was aber ist mit denjenigen, die mit den digitalen Geräten bislang noch kaum etwas zu tun hatten? Die Einsteiter/innenkurse der vhs Kreis Offenbach bieten einen perfekten Einstieg.

## Windows 10 - EDV Grundlagen - Teil 1

Dieser Grundlagenkurs bietet Ihnen den schnellen Einstieg in die Bedienung von und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Sie werden in kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 10 effektiv zu nutzen und mit der Benutzeroberfläche intuitiv zu arbeiten.

Vorkenntnisse: keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer.

15. und 16.05.2023, 9:00 bis 13:00

[Anmeldung: D050103](#)

## Windows 10 - EDV Grundlagen - Teil 2

### Recherche und Internet

22. und 25.05.2023, 9:00 bis 13:00

[Anmeldung: D050104](#)

## Windows 10 - EDV Grundlagen - Teil 3

### Dateien

05. und 07.06.2023, 9:00 bis 13:00

[Anmeldung: D050106](#)

Alle EDV-Grundlagenkurse: HLL, Dreieich, Raum 3.104, Veranstaltungsgebühr 70,00 €, EDV-Gebühr 25,00 €, Summe 95,00 €, min. 3, max. 5 Teilnehmende



## Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach

06103 3131-1313 - [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)

Sie finden uns im Haus des Lebenslangen Lernens, Haus 1, 3. Stock.

### Sprechzeiten

Montag und Mittwoch bis Freitag: 08.00 - 12.30 Uhr

Montag bis Mittwoch: 13.30 - 15.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

### Besucheranschrift/postalische Anschrift

vhs Kreis Offenbach,

Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Telefon: 06103 3131-1313

E-Mail: [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)

### Geschäftsstelle Rödermark

Sie finden uns im Zehnthof, direkt neben dem Rathaus, im 1. Stock. Der Eingang befindet sich im Hof.

### Sprechzeiten

Montag, 12.00 - 15.00 Uhr (allgemein),

Donnerstag 08.00 - 12.00 Uhr (Deutsch-Sprechstunde)

### vhs Rödermark

Dieburger Str. 9-11, 63322 Rödermark (Ober-Roden)

Telefon: 06074 922700,

E-Mail: [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)

### Ein Infobrief der vhs Kreis Offenbach

**Herausgeber:** Kreis Offenbach, der Kreisausschuss, Fachdienst Volkshochschule/Weiterbildung, Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Der Kreis Offenbach ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Er wird durch Landrat Oliver Quilling vertreten.

Redaktion: Dr. Marc Urlen. Bilder: Pixabay