

vhs Kreis Offenbach

Infobrief 12/2023



Vorlesetag

Fit durch den Winter

Der musikalische Samstag



Liebe Leserinnen und Leser,

nicht nur das Semester neigt sich dem Ende, sondern auch das Jahr 2023. Ob die Ausrichtung des ersten Kursleiterinnen- und Kursleitertreffens nach der langen Coronapause, die Durchführung der koranischen Wochen, die Aktion zum Thema Nachhaltigkeit im Rahmen des Deutschen Weiterbildungstages oder zuletzt die Beteiligung am Bundesweiten Vorlesefest – es war viel los bei uns im letzten Jahr. Die vhs Kreis Offenbach hat sich wieder in ihrer Vielfalt und Vielzahl an Angeboten gezeigt.

Obwohl das neue Semester mit einem tollen Programm schon in der Luft liegt, lohnt es sich, nochmal bei uns reinzuschauen. Ob Informationen zu kürzlich stattgefundenen Aktionen oder zum Semesterende noch anstehende Veranstaltungen, es gibt einiges zu erfahren.

Zudem wünsche ich Ihnen eine besinnliche Vorweihnachtszeit und ein frohes Fest.

Herzliche Grüße

Susann Bretz (pädagogische Leitung vhs Kreis Offenbach)

Bildungsurlaub Deutsch als Fremdsprache

Sie haben Schwierigkeiten beim Schreiben eines Textes, brauchen Tipps zur Rechtschreibung/Zeichensetzung und möchten zugleich Ihre Grammatikkenntnisse verbessern? Sie benötigen gutes Deutsch bei der Arbeit? Herzlich willkommen zum Kompaktkurs! Sie haben eine Woche Zeit, um an Ihren individuellen Themen zu arbeiten und erledigen danach beispielsweise Ihre beruflichen Mails schneller und sprachlich souveräner. Es wird in lockerer, aber konzentrierter Atmosphäre gearbeitet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie bisher Deutschkurse bzw. -prüfungen gemacht/abgelegt haben, sowie, was Sie besonders üben wollen. Das Angebot ist als Bildungsurlaub oder normaler Kurs buchbar.

[K040490](#), Paula Vojta

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

Mo - Fr, 05.02.2024 - 09.02.2024, 09.00 - 16.30 Uhr, € 280,- (sowie eine Umlage für Material, bitte bar an die Kursleitung zahlen)

5 Termine, 40 UE. Min. 4, max. 7 Teilnehmer/innen



Bildungsurlaub Office Basiskurs - Word und Excel

Die Grundlagen der beiden wichtigsten Office Programme Word und Excel kennen zu lernen, ist Inhalt dieses Kurses. Diese Anwendungen gehören in fast allen Unternehmen zum Standard. Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen, die noch nicht oder sehr wenig mit diesen Programmen gearbeitet haben und einen schnellen und effektiven Einstieg wünschen. Voraussetzung: Umgang mit Tastatur und Maus, Grundkenntnisse in Windows [K050215](#), Christiane Ebinger

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Raum 3.104, Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Mo - Fr, 22.01.2024 bis 26.01.2024, 9:00 bis 16:00
5 Termine, 40 UE, Euro 345,-



Deutscher Vorlesetag 2023

Bereits seit dem Jahr 2004 ist der Bundesweite Vorlesetag Deutschlands größtes Vorlesefest und ruft, auf gemeinsame Initiative von Stiftung Lesen, Deutsche Bahn Stiftung und DIE ZEIT jedes Jahr am dritten Freitag im November zum Vorlesen auf.

Im Grunde geht es darum, dass Kinder und Erwachsene gemeinsam ein Zeichen für die Bedeutung des Vorlesens setzen. Denn Vorlesen verbindet und schafft Nähe! Ob in der Familie, der Schule oder der Kita, zwischen Generationen, verschiedenen Herkunftsländern und Kulturen: Verbindungen stärken alle Beteiligten, fördern den Austausch und helfen bei der Überwindung von Grenzen.

Die Volkshochschulen Dreieich und Kreis Offenbach beteiligten sich dieses Jahr am 17. November erstmalig an der Aktion. Unter dem Motto „Märchen“ lasen mehrere Personen aus unseren Reihen in den Dreieicher Senioreneinrichtungen „Johanniter-Haus Diedrichsroth“ und „Korian Ulmenhof“ sowie in der „Winkelmühle“ der Diakonie Dreieich und bei „Unter einem Dach e. V.“ vor.

Neben den Klassikern Rapunzel, Tischlein Deck dich und Froschkönig wurden auch moderne Märchen interaktiv zur Schau gestellt. Ob das Zeigen von markanten Utensilien aus den jeweiligen Märchen, die Nutzung von Handpuppen, Musikeinlagen oder das Probieren von Rotkäppchens Wein – sowohl die Vorlesenden als auch die Zuhörenden hatten ihren Spaß und sind gut miteinander ins Gespräch gekommen.

Tatkräftige Unterstützung erhielten wir von haupt- und ehrenamtlich Tätigen der Einrichtungen, die z. B. die Vorleseräume dekorierten und die - zum großen Teil von dementiellen Prozessen betroffenen - Senioreninnen und Senioren während der Aktion liebevoll begleiteten.

Fit in Rödermark - Workshop Gesichtsyoga - Training statt Spritze

Wir trainieren immer fleißig unseren Körper, aber warum eigentlich nur bis zum Schulterbereich? Im Gesicht gibt es über 43 Muskeln, die auch gerne aktiviert wären – und uns dann mit tollen Effekten belohnen: Regelmäßige Gesichtsyoga-Übungen können gegen die Anzeichen der Schwerkraft, des Alters und ebenfalls gegen einen müden Gesichtsausdruck helfen. Nach der Einführung im Workshop unterstützt ein Handout beim Trainieren zu Hause und zwischendurch.

[R030132](#), Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin

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

Sa, 13.01.2024, 16.15 - 18.30 Uhr, € 16,- (sowie € 20,- für Übungsmaterial, bitte in bar an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 3 UE

Auch in der vhs traf der Bundesweite Vorlesetag den Nerv so einiger kursleitender Personen. So wurde im Italienisch-Kurs ein Video von und mit Kursteilnehmenden gedreht, das eine Menge Zungenbrecher enthielt (und damit auch jede Menge Strapaze für die Lachmuskeln).

In einem unserer Alphabetisierungskurse wurde ein sog. Lesespaziergang veranstaltet, bei dem sich paarweise - und eben bei einem Spaziergang - gegenseitig, unter Berücksichtigung der entsprechenden Lesestufe, laut vorgelesen wurde. Die Teilnehmenden mochten die Aktivität sehr, weil so schwierige Wörter gemeinsam erlesen und wiederholt werden konnten und durch die gleichzeitige Bewegung „Schwung in die Bude“ kam.

In zwei unserer Integrationskursen haben Teilnehmende Texte in ihrer Muttersprache vorgetragen, teilweise auch auswendig gelernte Gedichte. Auch hier war die Resonanz positiv. Viele Personen haben sich gefreut, im Rahmen des Kurses ihre Muttersprache präsentieren zu können.

Wir freuen uns auf den nächsten Deutschen Vorlesetag im November 2024!



Fit durch den Winter

Online-Kurs: Relaxing Yoga – Entspannung vor dem Schlafengehen

Mithilfe von Atemübungen und sanften Meditationen finden wir nach dem Feierabend und besonders vor dem Zu-Bett-Gehen zu einem ruhigeren Geist und einem entspannten Körper. Während der Stunde fließen wir durch sanfte und beruhigende Haltungen, die den ganzen

Körper ansprechen und die Muskulatur dehnen. Mit lang gehaltenen Yin-Yoga-Asanas, erreichen wir auch die Faszien in der Tiefe und lösen somit Verspannungen. Der Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet.

[K030150](#), Amelie Kannenberg, Yoga-Lehrerin

virtuelles Gebäude, vhs.cloud

Mi, ab 20.12.2023, 20.15 - 21.30 Uhr, 6 Termine, € 27,-, 6 Termine, 10 UE

Workshop: Yin Yoga und Mala knüpfen

Malas knüpfen gehört zum Yoga wie Mantras singen oder Meditieren. Hier hast du die Möglichkeit, deine eigene Mala zu erschaffen und mit deinen Wünschen und Energien aufzuladen. Eine Mala besteht aus 108 Perlen. Im Workshop kannst du aus einer Auswahl von wunderschönen Perlen deine individuelle Mala gestalten. Gerne kannst du auch eigene Perlen mitbringen.

Um uns mental auf die Mala vorzubereiten, beginnen wir den Workshop mit tiefenentspannenden Yin Yoga Übungen.

[D030154](#), Natalie Spohn, Yoga-Lehrerin, Aromafachberaterin, Melanie Senft, Yoga-Lehrerin

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

Sa, 20.01.2024, 11.00 - 16.00 Uhr

€ 52,- (sowie Materialkosten: je nach Edelsteinperlenauswahl € 30,- bis € 50,-), 1 Termin, 7 UE, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Vortrag: Regelmäßiger Sport – Wie wir den inneren und äußeren Schweinehund überwinden

Wir wissen es ja. Wir sollten mehr Sport treiben. Doch oft fühlen wir uns einfach nur schlapp. Zu müde für Sport. Manchmal hindern uns auch körperliche Einschränkungen oder Ängste davor, Sport zu treiben. Doch wir wissen auch: Je länger wir uns nicht ausreichend bewegen, desto stärker werden die Beschwerden, desto schwieriger wird die Überwindung. Wie wir diesen Teufelskreis unterbrechen und uns auf den Weg zu einem fitteren Lebensgefühl machen können, ist Inhalt dieses Vortrags. Während des

Vortrags werden kurze - freiwillige - Lockerungsübungen angeboten. Gerne bequeme Kleidung tragen.

[D030303](#), Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, Mitglied im Dt. Alpenverein Frankfurt

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

Do, 25.01.2024, 18.00 - 20.00 Uhr, - Eintritt frei -, 1 Termin, 3 UE. Um (tel.) Anmeldung wird gebeten.

Fitnesswanderung: Der Taunus im Wechsel der Jahreszeiten: Winter

Diese Bergwanderung führt Sie durch den landschaftlich reizvollen Taunus über die weiße Mauer (Pause), weiter Fuchstanz (1. Rast) und zum großen Feldberg mit seiner tollen Aussicht. Die Wanderung von ca. 12 km dauert insgesamt ca. 4,5 Std. Sie ist bestens zum Fotografieren und für einen Einstieg ins Bergwandern geeignet.

Vorausgesetzt wird eine Grundkondition, um längere Strecken und Anstiege zu bewältigen. Am Ende lassen wir die Wanderung im Restaurant Feldberghaus gemütlich ausklingen. Den Rückweg vom gr. Feldberg zur Hohemark erfolgt mit dem Bus (eigene Kosten).

[K030221](#), Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, Mitglied im Dt. Alpenverein Frankfurt

Oberursel, Treffpunkt: Taunus-Informationszentrum, Hohemark

Sa, 27.01.2024, 10.00 - 15.30 Uhr, € 19,-, 1 Termin, 7 UE

Fitness- und Ganzkörpertraining mit Kampfsportelementen

In diesem Kurs trainieren Sie Ausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit und Koordination. Vielfältige Übungsformen im Mix mit Kampfsportbewegungen werden stückchenweise aufgebaut und zu motivierender Musik ausgeführt. Je nach Voraussetzungen werden die Übungen variiert, der Kurs ist daher für alle geeignet, die ihren Körper fordern und ganzheitlich trainieren möchten. Im Kurs erhalten Sie viele Hintergrundinformationen zu Trainingstechniken und Kampfsport.

[D030219](#), Michael Barking, Fitness-Trainer BSA, Mitglied im Dt. Alpenverein Frankfurt

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

Mi, ab 17.01.2024, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Termine

€ 43,-, 6 Termine, 8 UE



CANNABIS

- vielseitige Nutzen und Risiken

Die geplante Cannabis-Legalisierung wirft in der Bevölkerung viele Fragen auf. Die Fachstellen für Suchtprävention möchten Ihnen einen Überblick über die Wirkungsweise von Cannabis, die Medizinische Nutzung, mögliche Gefahren des Konsums und Hilfsangebote verschaffen und Ihnen gleichzeitig Raum für Fragen zur Verfügung stellen. Wir freuen uns auf einen lebhaften Austausch zu diesem interessanten Thema mit Ihnen.

[D030310](#), Christian Beek, Diplom-Pädagoge, Kim Schön, Laura Bender

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

Di, 30.01.2024, 18.00 - 20.00 Uhr. gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erforderlich



Tourguide für kulinarische Fahrradtouren in Dreieich gesucht!

Für 2-3 Touren im Jahr

Wir bieten:

Faire Bezahlung
Potpourri an Lokalen, die mitmachen möchten
Unterstützung bei der Tourenzusammenstellung
Abwicklung der Anmeldungen

Ansprechpartnerin:

Susann Bretz
06103 3131-1344
s.bretz@kreis-offenbach.de

Eröffne
anderen
Perspektiven



Lust auf Japanisch?

Spaß an Medien und Mangas?
Shinichi erobert mit Euch Sprache und Comics!

Nächster Kurs 2024 -
Infos ab 08. Januar
auf unserer
Homepage!



Qualifizierung Kindertagespflege

Kursbeginn:
13.02.2024
in Neu-Isenburg

- ✓ 160 Unterrichtseinheiten
- ✓ berufsbegleitend möglich
- ✓ kostenfrei
- ✓ es sind noch Plätze frei



Der musikalische Samstag - am 20.01.2024

Blues-Improvisation leicht gemacht - Ein praktischer Einstieg ins Solieren - (für alle Melodie-Instrumente)

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

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

[D021313](#), Andi Saitenhieb

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

Sa, 20.01.2024, 10.00-16.00 Uhr, € 43,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Klangvoll, stimmig und lebendig - Funktionales Stimmtraining

Sie singen leidenschaftlich gerne und wollen sich beim Singen so richtig wohl fühlen? Auch wünschen Sie sich eine freie, wohlklingende und belastbare Stimme? Schwierigkeiten mit hohen oder tiefen Tönen, eine hauchige, raue, zu leise oder eine nach Proben heisere Stimme kennen viele, aber es gibt Unterstützung: Singen kann man lernen, ungünstige Angewohnheiten verlernen. Lassen Sie sich überraschen! Der Kurs bietet Ihnen: Spannende Infos zum Thema Stimme, Klangorientierte Körperübungen, Warming-Ups für die Stimme, Einzelunterricht in der Gruppe, Gemeinsames Singen: Kanons, Rhythmicals, Improvisationen, Bodypercussion etc.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen, warme bequeme Kleidung und dicke Socken mit. Das Mittagessen: Selbstverpflegung.

[D021316](#), Cornelia Dönhöfer, Stimpfpädagogin und Auftrittscoach

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

Sa, 20.01.2024, 09.00-17.00 Uhr, € 75,-, 1 Termin, 10 UE, keine Gebührenermäßigung /-befreiung



Unser neues Programm

- am 13.1. als Beilage bei der Offenbach Post und ab dem 8.1.2024 auf unserer Homepage

vhs Volkshochschule Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2024
Februar bis August



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

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach

06103 3131-1313

vhs@kreis-offenbach.de

Sie finden uns im **Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)**, Dreieich Sprendlingen, Haus 1, 3. Stock. Dreieich, Frankfurter Str. 160 -166

Sprechzeiten

Montag und Mittwoch bis Freitag: 08.00 - 12.30 Uhr,

Montag bis Mittwoch: 13.30 - 15.00 Uhr

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