vhs Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2014

Januar bis April

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft

Kreis Offenbach

vhs Kreis Offenbach

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

im November 2013 beschäftigte eine Studie die Bildungsverantwortlichen besonders, die PIAAC-Studie, eine Art PISA-Erhebung für Erwachsene. Die OECD ließ die Grundkompetenzen der erwerbsfähigen Bevölkerung in 24 Ländern untersuchen. Ziel war es herauszufinden, wie es um die Lesefähigkeit, die alltagsmathematische Kompetenz und den Umgang mit digitaler Technologie bestellt ist. Es war die erste Studie dieser Art; sie soll alle 10 Jahre wiederholt werden.

Das Fazit: Die Erwachsenen in Deutschland schneiden in allen drei Grundkompetenzen in etwa im internationalen Durchschnitt ab. Das mag auf den ersten Blick kein aufregendes Resultat sein, aber wie so oft zeigen sich wichtige Aussagen erst im Detail. So geht, laut der Studie, jeder zusätzliche Bildungsabschluss, jede Bemühung des Einzelnen um Weiterbildung immer mit der Erhöhung aller Kompetenzen einher. Und je höher die Kompetenzstufen sind, die erreicht werden, desto günstiger ist die Prognose nicht nur mit Blick auf die Einkommenschancen, sondern auch mit Blick auf die Gesundheit. Außerdem weist die Studie nach, dass Kompetenzen verlorengehen, wenn Menschen nicht gefordert sind, was beispielsweise bei langer Arbeitslosigkeit der Fall sein kann. Sie liefert weiterhin den beunruhigenden Nachweis, dass Menschen aus dem unteren Leistungsbereich oft nur sehr einfache, elementare Aufgaben bewältigen können. Und wie bei der PISA-Studie zeigt sich auch hier: in Deutschland ist das Kompetenzniveau sogar im Erwachsenenalter noch stark vom elterlichen Bildungshintergrund geprägt.

Für unsere Gesellschaft kann dieses Ergebnis nur bedeuten, dass es wichtig ist, allen Menschen immer und überall Möglichkeiten zu eröffnen, sich weiterzubilden. Dies gilt ganz besonders für diejenigen, deren schulische Ausbildung nicht ausreichend war. Die Volkshochschule mit ihrem Engagement für Bildungsgerechtigkeit und für leichte Zugänge zur nachholenden Bildung ist prädestiniert dafür, hier bestehende Lücken zu schließen.

Für jeden Einzelnen lautet die Botschaft: Ganz gleich, was wir in den Focus unseres Lernens und unserer Weiterbildung stellen, wir erweitern unsere Fähigkeiten immer auch auf anderen Feldern. Darüber hinaus bereichert uns das gemeinsame Lernen, es aktiviert uns und verbessert unser Lebensgefühl. Ganz gleich, für welches Angebot aus dem vorliegenden Programm Sie sich also entscheiden, es wird sich für Sie lohnen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr

Oliver Quilling, Landrat

SEMESTERTHEMA

Eile mit Weile – vom Wert der Muße

Vielleicht stutzen Sie, wenn Sie unser Semesterthema zum ersten Mal lesen. Eile mit Weile? Ist das nicht ein fast vergessenes Sprichwort, das kaum noch zum aktiven Sprachgebrauch gehört? Und Muße? Wären nicht „chillen“, oder „Wellness“ oder „work-life-balance“ die zeitgemäßeren Begriffe gewesen?

Wir haben uns ganz bewusst für unser Motto entschieden und laden Sie ein, ihm mit unseren vielfältigen Angeboten auf die Spur zu kommen. Was bezeichnet denn der Begriff „Muße“ eigentlich genau? Es geht um die Zeit, die wir ganz selbstbestimmt, zweckfrei und manchmal sogar absichtslos verbringen können.

Wie haben Denker zu den verschiedenen Epochen das Phänomen beschrieben und bewertet? Warum galt Muße in der Antike als hohes Gut, das im Gegensatz zu Arbeit und Sklaverei stand und mit der menschliche Würde verbunden war, während im Mittelalter und in der Neuzeit Muße zu Müßiggang umgedeutet und als Laster und Sünde verstanden wurde? Was passiert mit dem Begriff, wenn die Kommerzialisierung der Freizeit in unserer Gegenwart zwar Muße verspricht, aber doch oft nicht mehr liefert als fremdbestimmte Aktivitäten?

Wir erleben, dass Wellnesshotels wie Pilze aus dem Boden schießen, Urlaubsanbieter mit durchgeplanten Programmen werben und Firmen ihre Mitarbeiter in Achtsamkeitsseminare schicken, weil dies so gut für die Leistungsfähigkeit und die Kreativität sein soll.

Lassen Sie sich mit unseren Vorträgen, Kursen und Seminaren inspirieren, sich mit Ihrer Vorstellung von Muße auseinanderzusetzen. Wir sind sicher, Muße können nur Sie ganz allein in Ihr Leben bringen! Kein Urlaub – und sei er noch so schön- verhilft zu dauerhafter Ruhe, kein Wellnessangebot macht nachhaltig glücklich. Schärfen Sie mit unserem Programm Ihren Sinn für die Möglichkeiten, Muße in Ihren Alltag und Ruhe in Ihr Leben zu bringen.

Unser Logo zum Semesterthema begleitet Sie durch unser Programm: THEMA

Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

vhs Kreis Offenbach 1
vhs Dietzenbach 34
vhs Heusenstamm 50
vhs Rodgau 56
vhs in Rödermark 68

vhs Dreieich 77
vhs Egelsbach 77
vhs Hainburg 77
vhs Langen 78
vhs Mühlheim 78
vhs Neu-Isenburg 78
vhs Obertshausen 79
vhs Seligenstadt 79

Stichwortverzeichnis **80**

Impressum

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

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

Layout, Satz: Petra Baumgardt

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

Fotonachweis:
fotolia.com (teilweise)

Auflage: 46.000

Gesellschaft - Geschichte - Politik

Fachbereichsleitung: Thomas Falk

vhs-Vortragsreihe: Das Forum am Montag

Das Forum am Montag bietet Gelegenheit, sich mit gesellschaftlichen Fragestellungen auseinander zu setzen.
Im Mittelpunkt der Vorträge mit anschließender Möglichkeit zur Diskussion stehen aktuelle Themen aus Gesellschaft, Geschichte, Politik sowie aus der Philosophie und Soziologie.

Die Außenpolitik der Bundesrepublik Deutschland zwischen Kontinuität und Neuorientierung

Der Vortrag beschäftigt sich mit den Grundzügen der Außenpolitik der Bundesrepublik Deutschland nach der Wiedervereinigung Deutschlands am 3. Oktober 1990 bis heute.
Nach einem kurzen historischen Rekurs, der die Außenpolitik des westdeutschen Staates zwischen 1949 und 1990 im Kontext der ökonomisch-politischen Westintegration beleuchtet, sollen neben den unverkennbaren Kontinuitäten die sich nach 1990 einsetzende sicherheits- und außenpolitischen Neuorientierung der Berliner Republik charakterisiert werden, die von vergrößertem Selbstbewusstsein und außenpolitischem Spielraum sowie zahlreichen UN-mandatierten Außeneinsätzen der Bundesrepublik geprägt ist.
K010001
Dr. Gerald Glaubitz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Mo, 24.02.2014, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
Bitte telefonisch anmelden unter 06103 3131-1313 bzw. per Fax unter 06103 3131-1399!

Jean-Paul Sartre: Der Mensch als Entwurf

In eindringenden Analysen unseres Bewusstseins zeigt Sartre den Unterschied zwischen dem Menschen und den übrigen Dingen auf, die im Gegensatz zu ihm einfach das sind, was sie nun einmal sind. Der Mensch aber befindet sich immer und wesenhaft als sein eigener Zuschauer in Distanz zu sich selbst. Er hat so die Möglichkeit, sich über die gesellschaftlichen und sonstigen Bedingungen, die ihn geprägt haben, zu erheben, um auf diese Weise in absoluter Freiheit über sein Leben und die Maßstäbe, nach denen er sich richten will, zu befinden und so sein eigener Schöpfer zu sein.
K010002
Prof. Dr. Walter Hoeres
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 24.03.2014, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei –
Bitte telefonisch anmelden unter 06103 3131-1313 bzw. per Fax unter 06103 3131-1399!

Lebensgestaltung zwischen Glücksstreben, Sinnsuche und Melancholie

Nach Glück streben wir alle, wenngleich oft vergeblich, wobei uns die Umstände ebenso wie die eigene Persönlichkeit im Wege stehen können. Der Philosoph W. Schmid sagt, wir können ohne Glück, aber nicht ohne Sinn leben. Also ist uns die Sinnsuche aufgetragen, denn es gibt keinen für alle vorgegebenen Sinn. Schließlich müssen wir uns auch mit melancholischen Gefühlen auseinandersetzen. Doch diese können uns auch bereichern. Der Melancholiker zeichnet sich oft durch Nachdenklichkeit und Sensibilität aus.
K010003
Dr. Bernd Spahn
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 12.05.2014, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
Bitte telefonisch anmelden unter 06103 3131-1313 bzw. per Fax unter 06103 3131-1399!

Führungen und Betriebsbesichtigungen im Rhein-Main-Gebiet

Raumfahrtzentrum ESOC/ESA

Der Europäischen Weltraumorganisation ESA gehören 18 Mitgliedsstaaten an. Alle ESA-Satelliten in erdnahem oder interplanetarem Orbit werden vom Europäischen Raumflugkontrollzentrum ESOC in Darmstadt überwacht. Diese weltweit drittgrößte Anlage korrigiert sämtliche Umlaufbahnen. Alle jemals gestarteten Satelliten sind registriert. Infovortrag, Rundgang über die gesicherte Anlage sowie Blick auf Kontrollräume.
Die Endzeit der Führung kann aufgrund der örtlichen Gegebenheiten variieren.
Mindestalter für die Teilnahme ist 12 Jahre.
Bitte mitbringen: Personalausweis!

K010011
Ortrud Georg-Pathe
Darmstadt, Besuchereingang ESOC, Robert-Bosch-Str. 5
Fr, 21.03.2014, 16.30-18.30 Uhr
€ 15,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010012
Ortrud Georg-Pathe
Darmstadt, Besuchereingang ESOC, Robert-Bosch-Str. 5
Fr, 04.04.2014, 16.30-18.30 Uhr
€ 15,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Flughafen Frankfurt Maxi Cargo-Tour

Diese 90minütige Busrundfahrt präsentiert die ganze Dimension des Flughafens. Vorbei an den geschäftigen Terminals geht die Fahrt zum neuen Tower, der Lufthansa Jumbohalle, dem Tanklager, der Feuerwache 3, und dem riesigen Hangar für den Airbus A 380, bevor die Cargo-City Süd mit den Frachtjumbojets und das neue Terminal 3 erreicht werden. Ein fachkundiger Guide gibt viele spannende Informationen.
Die Endzeit der Führung kann aufgrund der örtlichen Gegebenheiten variieren.
Mindestalter für die Teilnahme ist 12 Jahre.
Bitte mitbringen: Personalausweis!
K010013
Ortrud Georg-Pathe
Frankfurt a. M., Flughafen Terminal 1, Halle C, Abflugebene 2, Schalter 730
Di, 01.04.2014, 13.45-16.00 Uhr
€ 9,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Führung durch das Pharmawerk Merck

Merck ist das älteste pharmazeutisch-chemische Unternehmen der Welt. Stammsitz der Merck-Gruppe ist in Darmstadt mit Schwerpunkt auf präklinischer Forschung. Mehr als 8000 Mitarbeiter sind auf einer Werkgröße von 1,2 Quadratkilometer beschäftigt. Hauptprodukte sind im pharmazeutischen Bereich onkologische Arzneimittel, im chemischen Bereich Flüssigkristalle. Es gibt einen Informationsvortrag, einen Besuch des Pharma-Museums und eine Busfahrt über das Werksgelände.
Die Endzeit der Führung kann aufgrund der örtlichen Gegebenheiten variieren.
Mindestalter für die Teilnahme ist 14 Jahre.
Bitte unbedingt geschlossene Schuhe tragen, ebenso müssen Beine und Arme völlig bedeckt sein.
K010014
Ortrud Georg-Pathe
Darmstadt, Frankfurter Str. 250, Haupteingang gegenüber Besucherparkplatz
Do, 24.04.2014, 14.00-17.00 Uhr
€ 9,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Commerzbank-Tower Frankfurt a. M.

Mit 259 Metern ist der Commerzbank Tower das höchste Gebäude Deutschlands. Stararchitekt Sir Norman Foster stellte dieses Gebäude der Superlative mit seinen 56 Stockwerken 1997 fertig. Vom gläsernen Aufzug aus hat man einen atemberaubenden Ausblick auf die Bankenmetropole. Besonders beachtenswert sind auch die beiden Himmelsgärten mit zum Teil exotischer Bepflanzung.
Die Endzeit der Führung kann aufgrund der örtlichen Gegebenheiten variieren.
Mindestalter für die Teilnahme ist 10 Jahre.

K010015
Ortrud Georg-Pathe
Frankfurt a. M., Commerzbank, Haupteingang Gr. Gallusstraße
Sa, 26.04.2014, 16.00-17.00 Uhr
€ 9,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K010016
Ortrud Georg-Pathe
Frankfurt a. M., Commerzbank, Haupteingang Gr. Gallusstraße
Sa, 26.04.2014, 17.00-18.00 Uhr
€ 9,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bildungsurlaub BU

Kurse für Kinder und Jugendliche

Recht

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht, Betreuungsverfügung, wie unterscheiden sich die einzelnen Willenserklärungen? Wer benötigt für welchen Fall solche Willenserklärungen? Welchen Inhalt und welche Form sollten solche Willenserklärungen haben? Vorschläge hinsichtlich dieser drei Verfügungen bzw. Vollmachten werden unterbreitet. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patienten, Pflegebedürftige und / oder deren Angehörige.
K010501
Jörn Breitung, Rechtsanwalt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Do, 27.03.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 5,-, Barzahlung vor Ort

Die Pflegeversicherung und die Einstufung in Pflegestufen

Im Pflegefall müssen Angehörige sich mit einer Vielzahl von Problemen auseinandersetzen. Unter anderem ist wichtig, welche finanziellen Mittel die Pflegekasse zur Verfügung zu stellen hat.
Inhalt des Vortrags: Welche Leistungen kann ich von der Pflegekasse erwarten; was für eine Bedeutung haben die drei Pflegestufen. Die Pflegestufe soll eingeschätzt werden - was habe ich zu beachten; was kann ich gegen eine fehlerhafte Pflegestufeneinschätzung unternehmen; welche Möglichkeiten des Umgangs habe ich mit der Pflegeversicherung (z.B. Widerspruch)?
K010502
Jörn Breitung, Rechtsanwalt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Do, 10.04.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 5,-, Barzahlung vor Ort

Schulabschlüsse

Beratung und Information vhs Kreis Offenbach

durch unseren Fachbereichleiter
Thomas Falk Tel.: 06103 3131-1341

Walter-Kolb-Stifung e. V. Beratung für Weiterbildung Rhein-Main

Kurt-Schumacher-Str. 41, 60313 Frankfurt
Tel.: 069 21240900
Mo-Fr von 08.00-16.00 Uhr

Unterrichtstätten

in Kreis und Stadt Offenbach

Gymnasium und Realschule für Erwachsene im HLL Dreieiech

(Abitur, Fachhochschule, Mittlere Reife)
Tel.: 06103 3131- 6840

Abendgymnasium für Berufstätige in Offenbach

(Abitur, Fachhochschulreife)
Tel.: 069 837061

Volkshochschule der Stadt Offenbach

(Hauptschulabschluss)
Tel.: 069 8065-3141

Auf diese Veranstaltungen zum Semesterthema „Vom Wert der Muße“ möchten wir Sie besonders hinweisen:

THEMA

Zur Wert- bzw. Geringschätzung der Muße und der Muse - vom 18. - 20. Jahrhundert

Eine kultursoziologische und literarische Reise führt uns, mit dem 18. Jhd. beginnend, durch Europa. Das sich durchsetzende Bürgertum schwört auf Fleiß, Strebsamkeit und Disziplin. Die untergehende Feudalgesellschaft war durch Genuss, Luxus und Muße gekennzeichnet. Die Künstler, durch ihre Musen mehr oder weniger inspiriert, standen dazwischen. Heute beherrschen Hektik, Rationalisierungen und Beschleunigung das Arbeits- und häufig auch das Privatleben. Kann die Muße ein Gegengewicht sein? Brauchen unsere Künstler wieder Musen?

K010004

Dr. Bernd Spahn

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Mo, 30.06.2014, 19.00-21.15 Uhr
- Eintritt frei -
Bitte telefonisch anmelden unter 06103 3131-1313 bzw. per Fax unter 06103 3131-1399!

THEMA

DER SIEBTE TAG und seine Bedeutung für uns heute

„...ein Schloss, das wir in der Zeit bauen. Es besteht aus Herz, Freude und Stille.“
Abraham Joschua Heschel

Der siebte Tag gilt in jüdisch-christlicher Tradition als Tag der Arbeitsruhe: Für Juden ist es der Sabbat, für Christen der Sonntag. Der Sinn dieses Tages ist vielen Menschen heute verloren gegangen. Es wundert daher nicht, wenn Arbeitsorganisation, Freizeitindustrie und Medien, ohne viel Widerstand zu erfahren, diesen Tag zunehmend in Beschlag nehmen. Dass dies auf Dauer nicht gut geht, weiß bereits die Bibel. Der Sabbat ist für den Menschen gemacht, heißt es da. (Mk 2,27). Gönnt der Mensch sich keine Muße mehr, keine Zeit für Fantasie, Feier und Freundschaft, wird er am Ende sich selber fremd und krank. Es ist deshalb Zeit, sich wieder Zeit für den Sabbat zu nehmen, und damit Zeit für sich selbst.

K010728

Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe, Publizist und Entspannungstrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mi, 09.04.2014, 19.00 Uhr, - Eintritt frei –

THEMA

Heilsame Muße - Ruhezeiten kreativ gestalten

Tipps und Übungen

„Die sogenannte Gesundheit kann nur im Gleichgewicht entgegengesetzter Kräfte bestehen“ (Goethe)

Der natürliche Lebensrhythmus wird durch den Wechsel von Arbeit und Ruhe geformt. Unsere Stress-Gesellschaft orientiert sich einseitig am Motto „Zeit ist Arbeit und Geld“. Die Negativfolgen des Hamsterrades sind bekannt: Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burnout. Den gesunden Rhythmus wieder finden heißt heute vor allem Ruhezeiten zu kultivieren: Zeiten der Muße. Wir beleuchten die Bedeutung solcher Auszeiten für Gesundheit und Wohlbefinden und eröffnen Gestaltungswege.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und Schreibzeug

K010729

Manfred Karl Böhm, Entspannungstrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 17.05.2014, 09.30-13.00 Uhr
€ 13,-

Foto: Manfred Karl Böhm

THEMA

Vom Wert der Muße - Entspanntes kreatives Lernen -

Gutes und erfolgreiches Lernen muss nicht stressig sein. Wenn unsere Nervenbatterien aufgeladen sind, wir uns fit und motiviert fühlen und wir wissen, was und wie wir zu lernen haben, dann können wir in Muße und Entspannung leicht die doppelte Menge wie üblich lernen und haben auch noch Spaß dabei. Ich zeige Ihnen in diesem Vortrag wie es geht.

K010601

Peter Urbassek, Hypnose-Fortbildung: Superlearning mit Hypnose (TMI)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Fr, 28.03.2014, 19.00 Uhr, - Eintritt frei -

THEMA

Vom Wert der Muße - Entspanntes kreatives Lernen, Teil 1

Sie wollen Ihre Lernfähigkeit steigern und Ihre Lernprobleme lösen. Dazu sind Entspannung und Mentaltraining bestens geeignet:

- Sie werden systematisch Ihre Lernmotivation, Merkfähigkeit und Lerngeschwindigkeit verbessern;
- Ihre Lernblockaden lösen;
- Im Anschluss an das Lernen eine Tiefenspeicherung vornehmen;
- der kontrollierte Tiefschlaf zur Regeneration
- Lernen in Bewegung und
- das Gelernte zum richtigen Zeitpunkt abrufen können.

Mit ausführlichem Unterrichtsskript. Geeignet ab 14 Jahren bis ins fortgeschrittene Alter.

K010602

Peter Urbassek, Hypnose-Fortbildung: Superlearning mit Hypnose (TMI)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
So, 30.03.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 28,-

THEMA

Vom Wert der Muße - Entspanntes kreatives Lernen, Teil 2

Unter Verwendung der lernunterstützenden Methoden aus Teil I lernen und üben wir die bewährtesten Gedächtnismethoden:

- Eselsbrücken, Assoziations-/Verknüpfungsmethode,
- Ziffernsymbolmethode, Peg-System
- Körper-Methode, Locitechnik, Namen und Gesichter
- Schlüsselwort-Methode
- Geschichtenmethode,
- Einführung in Majorsystem und Gedächtnispalast,

Außerdem erhalten Sie einen Überblick über Lernsoftware und Bücher/DVDs zum Thema. Mit ausführlichem Unterrichts- und Arbeitsskript. Geeignet ab 14 Jahren bis ins fortgeschrittene Alter.

K010603

Peter Urbassek, Hypnose-Fortbildung: Superlearning mit Hypnose (TMI)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
So, 27.04.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 28,-
Auch ohne Teilnahme an Teil 1 buchbar!

THEMA

Vom Wert der Muße

Miiir ist soooo laaaaangweilig!

Nehmen Sie sich solche Aussagen zu Herzen, weil Sie befürchten, zu wenig Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen? Dann fühlen Sie sich oft veranlasst, diesen Zustand Ihres Kindes möglichst rasch zu beenden. Langeweile nervt, Muße oder neudeutsch Chillen, wird dagegen gerne angenommen. Was ist der Unterschied? Ist Langeweile eine emotionale Belastung oder das schöpferische Samenkorn? Kurzweilig erfahren Sie die Bedeutung der Langeweile aus Sicht der Philosophie, der Pädagogik und dann schließt sich der Kreis und Sie erfahren, wie Sie Ihre Kinder in diesen Momenten zur Kreativität animieren können.

K010604

Andrea Kurz, zertifizierte LernCoach und Erziehungsberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, 13.03.2014, 19.00 Uhr, - Eintritt frei -

Weitere Veranstaltungen zum Semesterthema sind mit "THEMA" gekennzeichnet.

Pädagogik Elternbildung

Warum ist (m)ein Kind so schwierig? - Oder liegt es doch an mir?

Manchmal weiß man einfach nicht mehr weiter, der Haussegen hängt komplett schief! Das Kind hört überhaupt nicht mehr, ständig wird geschrien, die Eltern sind ratlos. Wie wir den Umgang mit unseren Kindern wieder schön und angenehm hinbekommen und woran es liegt, dass es so „aus der Bahn“ geraten ist, all das möchte ich an diesem Abend mit Ihnen besprechen. Es wird Platz für Fragen sein, Fallbeispiele und evtl. Übungen.

K010606

Kathrin Strelow, Logopädin und Coach für Kommunikation
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo, 24.02.2014, 18.30-21.30 Uhr
€ 10,-

Was muss mein Kind wann können?

Diese Frage höre ich so oft! Ganz häufig werden wir durch den Kindergarten, den Kinderarzt und/oder unser Umfeld total verunsichert. Ist unser Kind entwicklungsverzögert? Oder einfach nur zu langsam? In diesem Seminar möchte ich all diese Fragen beantworten und Ihnen sagen, was Kinder wann können und wie wir sie fördern können.

K010607

Kathrin Strelow, Logopädin und Coach für Kommunikation
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Do, 13.03.2014, 18.30-21.30 Uhr
€ 10,-

Kathrin Strelow, Logopädin und Coach für Kommunikation

Interkulturelles Verständnis im Umgang mit Kindern

Für Lesepatinnen/-paten und Mentorinnen/Mentoren ist der erfolgreiche Start in die Zusammenarbeit mit einem Kind von besonderer Bedeutung. Denn nur auf einer vertrauensvollen Grundlage kann konstruktiv gearbeitet werden. Um Vertrauen und gegenseitigen Respekt aufzubauen ist es wichtig, Fehler im Umgang zu vermeiden. Letzteres setzt Wissen um kulturell bedingte Verhaltensweisen und Umgangsformen voraus. Grundsätzliches Wissen zur Vermeidung interkultureller Fettnäpfchen wird in diesem Workshop erarbeitet.

K010609

Constanze Bätza

Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 12.04.2014, 09.00-12.00 Uhr
€ 10,-
In Zusammenarbeit mit der Ehrenamtsbeauftragten der Stadt Rödermark.

Fortbildung für Mentorinnen/Mentoren und Lesepatinnen/-paten

Sie zeigen gerne Kindern, wie sie mit Spaß und allen Sinnen lernen können. Dieser Kurs verbindet Neues aus der Lernforschung wie z. B. Neurobics mit Techniken aus dem NLP (Neuro Linguistische Programmierung), die bei Schülerinnen und Schülern Selbstvertrauen aufbauen und Aufmerksamkeit stärken. Lernen Sie die unterschiedlichen Lerntypen kennen und wie Sie lerntypengerechtes Lernen/Lesen anwenden können.

K010610

Andrea Kurz, NLP MasterCoach und Kommunikationstrainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, 08.05. und 22.05.2014,
15.00-18.00 Uhr
€ 20,-, 2 Termine, 8 UE
In Zusammenarbeit mit der Ehrenamtsbeauftragten der Stadt Rödermark.

Kommunikation

Wertschätzende/Gewaltfreie Kommunikation

Sie lernen eine Art des Umgangs miteinander kennen, die größere Konflikte gar nicht erst entstehen lässt. Das Modell von M.B. Rosenberg basiert auf dem Verstehen und Erkunden gegenseitiger und eigener Bedürfnisse, so dass eine gemeinsame Basis geschaffen wird. Die Anwendung der Methode schafft Nähe und Vertrauen, wodurch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen deutlich an Qualität gewinnen. Wir üben anhand eigener oder vorgegebener Beispiele.

K010611
Gudrun Müller, MAT-Trainerin, Psychologische Beraterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 08.03.2014, 10.00-17.00 Uhr
€ 23,-, (zzgl. Materialkosten: € 3,-)

Birgit Kramer, Atem-, Sprech- und Stimmtrainerin nach Schlaffhorst-Andersen

Vortrag: Von Heiserkeit, Räusperzwang bis hin zu Stimmstörungen

Heiserkeit, Räusperzwang, Druckgefühl im Hals, Stimmlosigkeit - so strengt das Sprechen an, die Stimme verliert ihren Klang und der Mensch die Freude an seiner Stimme. Wie entstehen Stimmprobleme? Was kann man tun? Wie kann man den Klang der Stimme verbessern und wie kann man wieder leichter und angenehmer sprechen? Die Referentin führt in die bewährte Atem- und Stimm-Methode Schlaffhorst-Andersen ein. Sie referiert anatomische Zusammenhänge, die für die frei schwingende und klangvolle Stimme wichtig sind. Auch klärt sie über Gewohnheiten auf, die der Stimme schaden.

K010612
Birgit Kramer, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Di, 08.04.2014, 19.00 Uhr
- Eintritt frei -

Die Stimme in den Griff bekommen

Von Heiserkeit, Stimmanstrengung, Räusperzwang zu Leichtigkeit, Klarheit und Volumen.

Unser Stimmklang ist kein Schicksal. Wenn die Stimm-Muskulatur unausgewogen ist, werden wir heiser, wird unsere Stimme eng, dünn und angestrengt. Wir können nicht laut werden, hohe Töne nicht erreichen und der Klang unserer Stimme bleibt klangarm und dünn.
Wir werden mit ganzkörperlichen Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen daran arbeiten, unsere Stimmen zu kräftigen, sie aufblühen zu lassen und ihren Klang zu entfalten.
Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Wasser zum Trinken und eine Decke.

K010613
Birgit Kramer, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 10.05.2014, 11.00-17.00 Uhr
So, 11.05.2014, 11.00-15.00 Uhr
€ 35,-, 2 Termine, 14 UE

Psychologie

Wichtiger Hinweis!

Kurse und Seminare im Bereich Psychologie haben immer das Ziel, mehr über sich selbst und andere zu erfahren. Aber sie wollen auch Wege zur Heilung psychischer und psychosomatischer Probleme aufzeigen und somit zur (psychischen) Gesunderhaltung beitragen. Sie sind jedoch keine Therapie und kein Therapieersatz. Sie setzen normale Gesundheit und Belastbarkeit voraus. Bei Zweifeln, ob der Kursbesuch in der eigenen persönlichen Situation angebracht ist, empfehlen wir ärztlichen oder psychologischen Rat in Anspruch zu nehmen.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie nicht sicher sind, ob der von Ihnen ausgewählte Kurs Ihren Erwartungen und Vorstellungen entspricht, stehen wir für Rückfragen gerne zur Verfügung.
Telefon: 06103 3131–1332, Luise Oberdorfer
E-Mail: L.Oberdorfer@kreis-offenbach.de

Was uns bewegt - Psychologie im Alltag

Dieser Kurs geht aus von den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden gemeinsam festgelegt, anhand von kurzen praxisnahen Texten aus der neueren Psychologie vorgestellt und im Austausch miteinander geklärt. Passende Übungen können dabei den Themenbereich erfahrbar machen und zu Fähigkeiten hinführen, die den Alltag erleichtern.

K010701
Dietrich Herrmann-Kapellen
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06
Di, ab 11.02.2014, 14.30-16.45 Uhr, 14-täglich
€ 68,-, 9 Termine, 27 UE

Sehnsucht Heimat - eine Schreibwerkstatt

Gefühle und Sehnsüchte tauchen wohl bei jedem Menschen auf, der an seine Heimat denkt - ganz besonders bei all denen, die ihre Heimat verlassen haben/mussten. Schreibend wollen wir unsere inneren Bilder dazu betrachten, Erinnerungen festhalten, das Verbindende suchen. In dem Kurs geht es nicht um Grammatik, Rechtschreibung oder andere formelle Vorgaben, hier geht es einzig darum, sich einzulassen und mit Gleichgesinnten austauschen zu können. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

K010702
Petra Baltes, Schreibtherapeutin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, ab 28.04.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 20,-, 4 Termine, 8 UE

Vortragsreihe Geschichten gegen die Angst - Vorträge mit abschließender Trance

Wer in der ruhigen Gewissheit leben kann, die sagt: „Ich bin bei mir - und ich bleib bei mir!“, der ist in der Lage, ein selbsterfülltes Leben zu führen - aber manchmal hindern unterschiedliche Ängste uns daran. Märchen und Geschichten erzählen uns auf einfache Weise, wie wir den schrecklichen Schatten der Angst von unserem Seelenpotenzial abwenden und wieder Zugang zu unserer freien Selbstentfaltung finden können. Unter diesem Aspekt sollen in der Vortragsreihe ausgewählte Geschichten - bekannte und neue - betrachtet werden.
Zur Verstärkung der erlösenden Wirkungen gewonnener Erkenntnisse wird bei jedem Vortrag die Gelegenheit geboten, sich in einen angenehmen Trancezustand gleiten zu lassen.
Referentin ist die Diplom-Soziologin und Hypnotherapeutin ***Gertrude Kapellen.***
Alle Vorträge finden statt in Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.002 "Wilhelm Blume"
Der Eintritt ist frei.

Über die Macht der Einzigartigkeit

K010705
Di, 25.03.2014, 19.30 Uhr

Über das Königliche in uns

K010706
Di, 29.04.2014, 19.30 Uhr

Über die magischen Kräfte unserer Seele

K010707
Di, 27.05.2014, 19.30 Uhr

Psycho-Kinesiologie: Dialog mit dem Unbewussten

Die Psycho-Kinesiologie ist eine Heilmethode, die unmittelbaren Kontakt mit dem Unbewussten über den „Muskeltest“ aufnimmt. Auf diese Weise können die Ursachen (meistens verdrängte Ereignisse) von psychischen Blockaden, seelischen Problemen und körperlichen Symptomen aufgedeckt werden. An diesem Erlebnisabend werden die Grundlagen der Psycho-Kinesiologie vermittelt und Sie erleben, wie Sie durch den „Muskeltest“ mit dem Unbewussten kommunizieren können.

K010710
Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für persönliche Entwicklung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Fr, 28.03.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 8,-

Entscheiden mit dem „Inneren Team“

Hören Sie mal wieder auf Ihre innere Stimme! In schwierigen Entscheidungskonflikten und komplexen Umbruchsituationen ist es notwendig, Klarheit für sich zu finden, um zielgerichtet handeln zu können. Die Arbeit mit dem „Inneren Team“ ist hier eine hilfreiche Methode. Die inneren Stimmen und widerstreitenden Meinungen werden hörbar und sichtbar gemacht. Spielerisch gehen wir auf der inneren Bühne auf Selbsterkundung.

K010712
Renate Sulzmann, Journalistin, Systemische Beraterin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Do, ab 06.03.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 30,-, 4 Termine, 12 UE

ALLES NEU
MACHT DER MAI!
Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014
Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

Familienaufstellungen

Haben Sie den Eindruck, dass etwas Ihren Erfolg bremst, dass Sie sich immer wieder falsche Partner/innen aussuchen oder dass Sie nicht Ihr Leben leben, wie Sie es sich wünschen? Oft liegen unbewusste „Verstrickungen“ mit unserer Herkunftsfamilie vor. Familienaufstellungen bringen diese Beziehungen ans Licht, indem das Bild der eigenen Familie durch Stellvertreter im Raum nachgestellt wird. Die „Verstrickungen“ können aufgelöst und Lösungswege erfahren werden. Sie haben die Möglichkeit ein eigenes Thema aufzustellen.

K010714
Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für persönliche Entwicklung,
Ulrike Hamm-Wark, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
So, 18.05.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 28,-

Ihr inneres Kind heilen

Als Kind haben wir Strategien entwickelt, um Verletzungen auszuweichen oder unsere Sehnsucht nach Liebe zu stillen. Hier ist unsere Entwicklung auf der Stufe des verletzten Kindes stecken geblieben. Wir wiederholen dann unbewusst noch heute unsere kindlichen Verhaltensmuster, um unser ständiges Bedürfnis nach Liebe, Aufmerksamkeit und Anerkennung erfüllt zu bekommen. Lernen Sie Ihr inneres Kind anzunehmen, zu lieben, seine Ängste zu bewältigen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und auf gute Weise zu befriedigen. So sind Sie wieder frei und können in Freude leben; gemeinsam und glücklich mit Ihrem inneren Kind.
Bitte mitbringen: eine Iso-Matte, eine Decke, zwei Sitzkissen, bequeme wetterfeste Kleidung, ggf. warme Socken, Schreibmaterialien, Malutensilien, Kinderfotos, sowie Essen und Getränke für sich. Denken Sie auch an ein etwaiges Kuscheltier, eine Schmusedecke und alles, was sich Ihr inneres Kind so wünscht!

K010715
Myriam Tonga Götze, Schamanin und systemischer Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 01.03.2014, 10.00-18.00 Uhr
So, 02.03.2014, 10.00-17.00 Uhr
€ 50,-, 2 Termine, 20 UE

Meditation zur Selbstliebe

In einer geführten Meditation kannst du bedingungslose Liebe erfahren und sie dir selbst schenken. Selbstliebe ist der Schlüssel zu einem glücklichen und zufriedenen Leben, zu einem guten Kontakt mit dir selbst und mit anderen. Liebe dich so, wie du bist!

Bitte mitbringen: Eine Isomatte, eine Decke, ein Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken und (soweit vorhanden) Kraftgegenstände
K010716
Myriam Tonga Götze, Schamanin und systemischer Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, 14.04.2014, 18.30-21.30 Uhr
€ 10,-

Krisen unbeschadet überstehen - mit der Stehaufmännchen Strategie

Die innere Kraft eines Menschen schwierige Lebenssituationen zu meistern, ja sogar gestärkt aus ihnen hervor zu gehen wird als Resilienz bezeichnet. Resiliente Menschen lassen sich von Lebenskrisen und Schicksalsschlägen nicht unterkriegen sondern sind überzeugt, dass sie damit fertig werden, eine Lösung finden, eine Niederlage oder einen Fehlschlag bewältigen können. Entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit weiter und lernen Sie die Strategien der Stehaufmännchen kennen um zunehmendem Leistungsdruck und Stress leichter begegnen zu können. Machen Sie sich stark für zukünftige Krisen und Herausforderungen.
K010717
Mareike Totzek
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 29.03. und 05.04.2014,
14.00-17.15 Uhr
€ 20,-, 2 Termine, 8 UE

„Wie eine Ohrfeige für die Seele" - aus der Kränkung aussteigen

Kränkungen erleben wir im Alltag und Beruf, in Partnerschaften, Freundschaften und durch das Leben selbst. Kränkungen sind Reaktionen auf seelische Verletzungen, die wir z.B. als Ohnmacht, Enttäuschung und Wut spüren und die manchmal tagelange Gefühle von Minderwertigkeit, Niedergeschlagenheit und versagt zu haben, auslösen.
Im Kurs werden Wege aufgezeigt, wie Sie Kränkungen abwehren und überwinden können und wie Sie aus einem Kränkungszustand wieder herausfinden. Dabei helfen Übungen zur Stärkung der Selbstachtung und Selbstsicherheit. Sie erfahren, was in der Kränkung mit Ihnen geschieht - auch um Verständnis für die persönliche Empfindsamkeit zu entwickeln und eigene wunde Punkte und alte Verletzungen zu erkennen, verstehen und anzunehmen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug
K010718
Claudia Schmidt, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 12.04.2014, 10.00-17.00 Uhr
€ 25,-

Konflikte konstruktiv lösen

Konflikte nehmen die unterschiedlichsten Formen in unserem Leben an, von schleichender Spannung bis zu offenen Auseinandersetzungen mit Wutausbrüchen. Wie kommt man aus der gegenseitigen Beschuldigung heraus oder wieder ins Gespräch? Hier erfahren Sie, wie Sie Konflikten konstruktiv begegnen und besser kommunizieren können. Sie lernen ihre Position zu vertreten und mit Kritik umzugehen. Die Methoden und Praxis-Übungen lassen sich sowohl im beruflichen als im privaten Bereich anwenden.
K010720
Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für persönliche Entwicklung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
So, 09.03.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 28,-

Gertrude Kapellen, Dipl.-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin

Persönlichkeit und Sprachmächtigkeit BU

Praktischer Umgang mit der Objektiven Hermeneutik (Methode der Textdeutung)
In der Kommunikation reagieren wir oft auf das, von dem wir denken, dass es der andere so gemeint hat. Oder manch einer versucht auch, harte Worte im Nachhinein abzufedern mit: Das hab ich nicht so gemeint. Auf diese Weise entstehen viele Probleme im Miteinander. Mit der Objektiven Hermeneutik steht uns eine Methode zur Verfügung, die unsere Aufmerksamkeit wieder auf das Eigentliche lenkt, die Frage beantwortet: Was wurde wirklich gesagt? Damit lassen sich Kommunikationsprozesse, die eigene Ausdrucksfähigkeit, die Konzentration, die innere Ruhe und vieles mehr deutlich verbessern.
K010722
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 22.09.-26.09.2014,
10.00-17.00 Uhr
€ 166,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Einführender Vortrag am ***24.06.2014,*** Informationen s. unter www.vhs-kreis-offenbach.de oder im Sommerprogramm.

Vom Wert der Muße - Kraftquelle Dialog THEMA

Entschleunigung: Muße und Ruhe - das ist wahrer Reichtum! Der offene Dialog als gemeinsamer Prozess kräftigt und stärkt unser Kohärenzgefühl (Sense of Coherence). Der Quantenphysiker und Philosoph David Bohm sagte: „Im Dialog haben wir eine Art leeren Raum, wo alles mögliche hineinkommen kann. Am Ende der Sitzung, wenn wir fertig sind, leeren wir den Raum einfach wieder." Ziel ist nicht das bewertbare Ergebnis, sondern der Freiraum für das Tun selbst. In diesem Workshop sind ALLE Lernende, die gemeinsam dialogische Kommunikationsweisen erkunden.
K010723
Edeltraud Kruse, Dialogprozessbegleiterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa/So, 15.03./16.03.2014,
10.00-16.00 Uhr
€ 40,-, (zzgl. Materialkosten: € 4,-)

Bildungsurlaub: Raus aus dem Hamsterrad mit Work-Life-Balance BU

Ein Wochentraining zu mehr Zufriedenheit
Haben Sie den Eindruck, Sie sich wie ein Hamster im Rad zu drehen? Hoher beruflicher Leistungsdruck, stressiger Alltag, belastende Konflikte können zu Überlastung, Frustration bis hin zu Burnout führen. Work-Life-Balance bedeutet Arbeit, soziale Beziehungen, Gesundheit und Sinnerfüllung (eigene Wünsche und Werte) in Einklang zu bringen.
Mit diesem Training sollten Sie wieder die wichtigste Person in Ihrem Leben werden und bewusst entscheiden, was Ihnen wichtig ist. Wir stärken unser Selbstbewusstsein, verbessern unsere Kommunikation, entspannen uns und lernen Methoden aus dem Zeit- und Stressmanagement kennen um ein balanciertes und zufriedenes Leben gestalten zu können.
Bitte mitbringen: eine Isomatte und eine Decke
K010725
Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für persönliche Entwicklung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 12.05.-16.05.2014,
09.30-16.30 Uhr
€ 181,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kraft- und Kreativitätsquelle „Megaschlaf" THEMA

Einübung einer Pausenmeditation
Der „Megaschlaf" ist ein optimaler Entspannungs- und Erholungszustand über etwa 15 Minuten. Die schnell und leicht zu erlernende unkomplizierte Meditationsübung wurde von dem Präventiv- und Sportmediziner Prof. Dr. Gerd Schnack für den Menschen des Stresszeitalters entwickelt. Mit dem kurzen Megaschlaf z.B. in der Mittagspause wird der meist zwischen 13 und 14 Uhr einsetzende Leistungsabfall aufgefangen. Der Übende erneuert Konzentration und Kreativität und tut etwas Gutes für seine Gesundheit.

Fortsetzung nächste Seite

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung. Isomatte/Decke werden **nicht** benötigt!
K010726
Manfred Karl Böhm, Entspannungstrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Sa, 22.02.2014, 10.00-13.00 Uhr
€ 10,-

Gudrun Müller, MAT-Trainerin

Fingeryoga und fernöstliche Gesichtsmassage

Kleinere oder größere Unpässlichkeiten - ob körperlich oder mental - gehören zu unserem Alltag. Mit Finger-Yoga und Fernöstlicher Gesichtsmassage können wir viele derartige Störungen beheben, wie z.B. Antriebslosigkeit, Nervosität, Konzentrationsprobleme, Gelenkschmerzen oder auch als Hilfe zum Loslassen, um Ängste abzubauen oder zur Stärkung der Selbstsicherheit - die Palette der Anwendungsmöglichkeiten ist beträchtlich. Sie lernen an diesem Tag die entsprechenden Übungen kennen.
K010730
Gudrun Müller, MAT-Trainerin, Psychologische Beraterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 15.03.2014, 10.00-17.00 Uhr
€ 23,-, (zzgl. Materialkosten: € 5,-)

Numerologie

Die Numerologie befasst sich mit den Zahlen des Geburtstages. Anhand dieser Zahlen wird ein persönliches Numeroskop erstellt. Jede Zahl gibt Aufschluss über die Lernaufgaben, Herausforderungen, Fähigkeiten und Neigungen bzw. zeigen uns Bereiche, in denen wir besonders gefordert sind oder großes Potenzial besitzen. Zahlen können Hilfsmittel zum Verstehen der Vergangenheit und zur Deutung der Gegenwart sein. Es gibt keine guten und keine schlechten Zahlen. Entdecken Sie das Geheimnis Ihres Geburtstages.
K010731
Sylvia Madeleine Schmidt, Systemische Familientherapeutin und Reiki Meisterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mi, 19.03.2014, 18.30-21.30 Uhr
€ 10,-

Reise zum Krafttier

Finden Sie in einer schamanischen Trommelreise Ihr Krafttier.
Ein Krafttier ist ein spiritueller Begleiter, den jeder Mensch hat. Ihr Krafttier begleitet Sie schon Ihr Leben lang, auch wenn Sie es vielleicht noch nicht kennen. Eine Trommelreise führt Sie zu Ihrem Herzen und Ihrer Seele. Sie treten bewusst mit Ihrem Krafttier in Kontakt: So bietet es Ihnen auf einfache Weise die wunderbare Möglichkeit, Informationen und Antworten zu erhalten, die im normalen Alltagsbewusstsein nicht sichtbar sind. Ihr Krafttier unterstützt Sie und schenkt Ihnen Kraft. Die Reise ist auch für Menschen, die ihr Krafttier bereits gefunden haben und „nur“ schamanisch reisen möchten.
Bitte mitbringen: Eine Isomatte, eine Decke, ein Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken und (soweit vorhanden) Kraftgegenstände
K010732
Myriam Tonga Götze, Schamanin und systemischer Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, 25.02.2014, 18.00-21.45 Uhr
€ 13,-

Selbsthypnose Teil I

Entspannung, Ruhe und Gelassenheit
Lernen Sie an einem Tag tiefe Selbsthypnose und ihre Möglichkeiten kennen,
- um besser ein- und durchzuschlafen
- um Ihre Nervenbatterie aufzuladen und Ihr Immunsystem zu stärken
- für die Erfüllung Ihrer Wünsche
- um Ihre Ziele optimal umzusetzen
- um sich noch besser zu motivieren u.v.m.

Nach drei Wochen weiteren Übens ist Ihnen Ruhe, Entspannung und Gelassenheit zur inneren Haltung geworden und Sie sind es immer. Wichtig für Ihren nachhaltigen Erfolg: mit ausführlichem Skript und Treff zum Wiederholen, Üben und Vertiefen des Gelernten.
K010733
Peter Urbassek, ausgebildeter Hypnotiseur und -Coach (TMI)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 29.03.2014, 10.00-18.00 Uhr
Sa, 12.04.2014, 14.00-18.00 Uhr
€ 40,-, 2 Termine, 16 UE

Selbsthypnose Teil II

viel tiefer und mehr Anwendungen
Sie haben Teil I besucht oder eine vergleichbare Methode.
Jetzt können Sie die Entspannung als Schlüssel zu Ihrem Leistungspotential einsetzen und
- immer entspannt-konzentriert sein, im Flow
- besser lernen und behalten
- Ihre Wünsche mit Powersuggestionen noch schneller erreichen
- Blockaden lösen: mit Metaphern und mit Zeitlinienarbeit
- für Spitzenleistungen auf „Stichwort“ bereit sein
- körperlich mehr leisten.

Wieder mit ausführlichem Skript und Treff zum Wiederholen, Üben und Vertiefen.
K010734
Peter Urbassek, ausgebildeter Hypnotiseur und -Coach (TMI)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 26.04.2014, 10.00-18.00 Uhr
Sa, 10.05.2014, 14.00-18.00 Uhr
€ 40,-, 2 Termine, 16 UE

ALLES NEU
MACHT DER MAI!
Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014
Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

„Reiki“ 1. Grad: Gesundheit pur

Seminar nach Usui Sensei
Mit 4 traditionellen Einstimmungen lassen wir die Lebenskräfte, die „Gesundheit pur“ über unsere Hände frei fließen. Ihre Vorteile damit ab sofort:
1. Mit der Öffnung und Einweihung Ihres Vitalzentrums werden Sie ein Magnet der Gesundheit!
2. Die Anwendung der Lemniskate!
3. Positionen werden genau erläutert und geübt!
4. Aura lesen!
5. Die 100 %-Auflade-Übung!
6. Programmieren Sie jede Körperzelle nach Ihren Wünschen!
7. Nie mehr Energiemangel!

Nutzen Sie meine über 25jährige Reiki-Kompetenz. Mit ausführlichem Unterrichtsskript.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Liegen Decke, Kopfkissen usw., Schreibmittel, Buntstifte u. nach Interesse ein Pendel/Tensor
K010737
Peter Urbassek, freier Reiki-Meister u. -Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 05.04.2014, 10.00-18.00 Uhr
So, 06.04.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 48,-, 2 Termine, 19 UE

Peter Urbassek, ausgebildeter Hypnotiseur und Coach (TMI), Reikilehrer

Energieaufbaupraxis für Reiki 1. Grad

Nach den Einweihungen im 1. Grad sollten 3 bis 5 ausführliche Behandlungen erfolgen, damit sich das Energiesystem auf diesem höheren Energielevel stabilisiert. Dazu vor allem wollen wir uns treffen. Wir wiederholen, üben und vertiefen das im Teil I Gelernte. Hier ist auch der Raum, um auf Ihre Wünsche speziell einzugehen. Ebenso sind Zeit und Raum für Gespräche, Meinungs- und Info-Austausch da. Jede/r Reiki-Praktizierende/r kann hier gerne nach Anmeldung teilnehmen.
K010738
Peter Urbassek, freier Reiki-Meister u. -Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mi, ab 09.04.2014, 18.30-21.00 Uhr
€ 25,-, 3 Termine, 10 UE

„Reiki“ 2. Grad: Die Energie folgt Ihrer Vorstellung

Seminar nach Usui Sensei.
Sie sind mit dem 1. Grad zufrieden - aber: er hat seine Grenzen. Energieprobleme, die eine tiefere Ursache haben, verlangen andere Lösungen. Erfahren Sie die Macht der drei Reiki-Symbole mit:
1. 300 % mehr Vitalkraft;
2. mentalem Reiki;
3. fortgeschrittenem „Auralesen“;
4. Ihrer Herzöffnung;
5. der 2.-Grad-Lemniskate;
6. dem „Gesetz der Resonanz“;
7. Ihrem neuen Optimum-Programm!

Mit ausführlichem Unterrichtsskript.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Liegen Decke, Kopfkissen usw., Schreibmittel, Buntstifte und ein Pendel/Tensor
K010739
Peter Urbassek, freier Reiki-Meister u. -Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 03.05.2014, 10.00-18.00 Uhr
So, 04.05.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 48,-, 2 Termine, 19 UE

Energieaufbaupraxis für Reiki 2. Grad

offen für alle Grade ab 2. Grad
Nach den Einweihungen im 2. Grad sollten 3 bis 5 ausführliche Fern-Reiki-Behandlungen erfolgen, damit sich das Energiesystem auf diesem höheren Energielevel stabilisiert und eine gewisse Routine entsteht. Dazu vor allem wollen wir uns treffen. Wir wiederholen, üben und vertiefen das im Teil II Gelernte. Hier ist auch der Raum, um auf Ihre Wünsche gezielt einzugehen. Und: Zeit und Raum sind da für Gespräche und Meinungs- und Info-Austausch. Jede/r Reiki-Praktizierende/r kann hier gerne nach Anmeldung teilnehmen.
K010740
Peter Urbassek, freier Reiki-Meister u. -Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, ab 08.05.2014, 18.30-20.30 Uhr
€ 20,-, 3 Termine, 8 UE

Philosophie

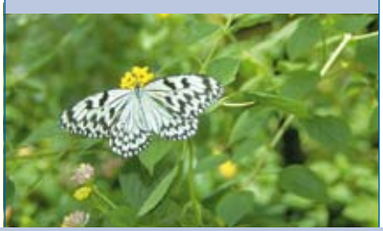
Das Fundament der modernen Technik und Wissenschaft

Wir benötigen heute die Technik, um unseren Lebensstandard zu gewährleisten. Ohne sie gingen weltweit „die Lichter aus“. Doch zugleich bleibt ein Unbehagen: AKW; gentechnisch veränderte Nahrungsmittel, Geschmacksverstärker; Energie- und Ressourcenverbrauch als Umweltproblematik ... Diese Ambivalenz gilt es mehr denn je zu bedenken. Wir benötigen das zukunfteröffnende Potential der Technik. Doch der Menschen und nicht die Technik handelt; der Mensch und nicht die Technik steht in der Verantwortung.
Eine Anleitung, „das Wesen der Technik“ zu bedenken, gibt uns Heidegger. Wobei die Position Heideggers gegenüber der Technik betont sei: „Zunächst ist zu sagen, dass ich nicht gegen die Technik bin,(...), auch nicht über das so genannte Dämonische der Technik, sondern ich versuche: das Wesen der Technik zu verstehen.“ Deshalb spricht Heidegger nicht prophetisch, sondern aus dem Verständnis der Technik her, wenn er 1969 konstatiert, dass „wir in absehbarer Zeit im Stande sind, den Menschen so zu machen, d. h. rein seinem organischen Wesen nach so zu konstruieren, wie man ihn braucht.“ Wir nennen dieses „Gentechnik“..
K010802
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06
Mi, ab 05.03.2014, 20.00-21.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Theologie

Die Apokalypse des Johannes
Die letzte Schrift des Neuen Testamentes, „Die Offenbarung / die Apokalypse des Johannes“, beansprucht, auf das Gericht Gottes über Mensch und Welt voraus zu verweisen und den Heilsplan Gottes zu offenbaren. Eine bis heute im Christentum umstrittene Schrift. In drastischen Bildern wird das Ende der Geschichte und die Herrschaft des Reiches Gottes prophezeit.
Die drastischen Bilder der Vergeltung werfen fundamentale Fragen auf: nach dem Menschenbild und dem Gottesverständnis überhaupt; insbesondere aber nach der Humanität des christlichen Gottes, der im Jüngsten Gericht erbarmungslos vernichtend wütet, um die Welt vom Übel, vom Bösen zu erlösen.
Was kann jetzt noch Ethik, Moral, Sittlichkeit heißen?
K010901
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6
Do, ab 06.03.2014, 18.15-19.45 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Natur und Umwelt



Gartengestaltung

Workshop: „Entwerfen Sie Ihren Traumgarten“
Der Garten wird immer mehr zu einer Oase für Körper, Geist und Seele - ein Wohnzimmer im Freien. Hierbei ist die Planung des Gartens von entscheidender Bedeutung. Geschickte Planung, Beachtung entsprechender Gestaltungsgrundsätze und die Berücksichtigung der persönlichen Vorlieben der Bauherren garantieren einen hohen Wohlfühlfaktor.
Zunächst erfolgt eine Einführung in die Gartengestaltung und die Planerstellung mit einer Vielzahl von Anregungen (Gestaltungsgrundsätze/Raumkonzept/Gestaltungselemente etc.). Sie erstellen dann unter fachlicher Anleitung ein erstes Gesamtkonzept für die Gestaltung Ihres Gartens und bringen dieses zu Papier.
Bitte mitbringen: weichen Bleistift, Radiergummi, Transparentpapier, Grundriss bzw. Lageplan des entsprechenden Gartengrundstücks, in welchem alle relevanten Elemente (z.B. Gebäude, alter Baumbestand) eingezeichnet sind, am günstigsten mit dem Maßstab 1:100.
K011402
Michael Maier
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Fr, 07.02.2014, 15.00-21.00 Uhr
€ 45,-, 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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

Umweltbildung

Führung im Solarpark Dreieich-Buchschlag

Anfang 2012 wurde der Solarpark fertiggestellt. Mit einem Jahresstromertrag von mehr als 8.000 MWh ist es die größte Anlage in Hessen. 39.400 Solarmodule erzeugen auf einer Fläche von 15,3 ha ausreichend Strom, um 2.000 Vier-Personenhaushalte damit zu versorgen.
Bei der Führung informieren wir Sie über den Bau und die Funktionsweise der Photovoltaikanlage. Auch wird auf die Besonderheit eingegangen, dass der Solarpark auf einer ehemaligen Deponie errichtet wurde, z.B. die Altlastensanierung, aber auch die ökologische Nischen mit seltenen Pflanzen- und Tierarten, die sich nun gebildet haben.
K011501
Klaus Meixner, Stadtwerke Dreieich GmbH, Energieberater
Treffpunkt: Stadtwerke Dreieich GmbH, Eisenbahnstr.140
Do, 15.05.2014, 16.00-18.00 Uhr
€ 10,- incl. Bustransfer zum Solarpark
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Die Wassergewinnung im Kreis Offenbach mit Führung im Wasserwerk Rodgau

Wann und vor was muss eine Trinkwassergewinnung aus Grundwasser geschützt werden? Die anschließende Führung im Wasserwerk zeigt auf, wie die Wasserversorgung rund um die Uhr gewährleistet wird.
K011502
Heinrich Zier, ZWO Zweckverband Wasserversorgung
Rodgau (Jügesheim), Am Wasserwerk 1, Eingang Verwaltungsgebäude
Di, 18.02.2014, 16.00-17.30 Uhr
€ 5,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Unser Wald - seit 300 Jahren nachhaltig bewirtschaftet

Der sächsische Berghauptmann Hans Carl von Carlowitz beschrieb im Jahr 1712 erstmals die forstliche Nachhaltigkeit in seinem Buch „Sylvicultura Oeconomica“ - seit dieser Zeit wird unserem Wald stets nur so viel Holz entnommen, wie gleichzeitig nachwächst.
Im Rahmen des Jubiläums „300 Jahre Nachhaltigkeit“ bietet das Forstamt Langen Wanderungen mit dem Förster an, die Ihnen den Wald und seine Bewirtschaftung im Wandel der Zeit näher bringen.

Vom „Habitatbaum“ bis zum „Naturwaldreservat“ - mit dem Fahrrad durch die Koberstadt

Naturschutz im Wald - was verbirgt sich hinter Begriffen wie Habitatbaum und Naturwaldreservat? Auf einer Radtour mit dem Förster durch den Koberstädter Wald werden verschiedene Schutzkategorien und ihre Bedeutung bei der Bewirtschaftung unseres Waldes erläutert.
Bitte mitbringen: Fahrrad
K011506
Manfred Schröpfer, Revierförster Koberstadt
Treffpunkt: Lauftreff Egelsbach, Brandschneise, An der Brücke A661
So, 06.04.2014, 14.00-16.00 Uhr
- Eintritt frei -
Bitte schriftlich oder telefonisch unter 06103 3131-1313 anmelden!

Rund ums Bauen

Die optimale private Baufinanzierung

Für Viele ist die Finanzierungsfrage der wichtigste Bestandteil eines Bau- oder Kaufvorhabens. Häufig messen Baufinanzierer eine "gute" Finanzierung daran, wie günstig der Zinssatz ist. Eine optimale Baufinanzierung ist aber selten auch die günstigste.
Der Vortrag gibt einen Überblick, was bereits im Vorfeld zu beachten ist und wie eine auf die persönlichen Belange abgestimmte Baufinanzierung aussehen sollte. Des Weiteren werden Informationen vermittelt, um mit den Finanzierungsberatern "auf Augenhöhe" zu diskutieren. Ziel ist, der "optimalen" Baufinanzierung am Ende sehr nahe zu kommen.
K011630
Erik Helfrich
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Do, 20.03.2014, 18.30-20.45 Uhr
- Eintritt frei -
Bitte schriftlich oder telefonisch unter 06103 3131-1313 anmelden!

Kurse für Frauen

Autobiografisches Schreiben für Frauen

In kritisch-liebevoller Haltung tauchen Sie ein in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft Ihrer eigenen Lebensgeschichte. Angeregt durch Impulse aus dem Kreativen Schreiben, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, innere Bilder, Erinnerungsspuren, Träume und Erfahrungen in der Natur verdichten sich Worte, Gedanken, Assoziationen und Wahrnehmungen spielerisch und fließend zu Skizzen, Geschichten und Gedichten.
Bitte mitbringen: Mal- und Schreibmaterial, DIN A3 Malblock und DIN A4 Ringheft und Vokabelheft
K081201
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 09.02., 02.03., 13.04., 18.05., 22.06. und 06.07.2014, 15.00-18.00 Uhr
€ 60,-, 6 Termine, 24 UE
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

Eine Veranstaltung von Arbeit und Leben, Kreisarbeitsgemeinschaft Offenbach

Schreiben auf Sylt - ein Bildungsurlaub für Frauen

Eine Reise ans Meer, an den Ursprung allen Lebens, um schreibend die eigene Lebensgeschichte auf dem Hintergrund des Zeitgeistes auszuleuchten, sie im Spiegel der Natur neu zu entdecken und Zukunftsvisionen zu entwickeln.
K081204
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
List auf Sylt
So-So, 09.11.-16.11.2014
ca. 490,- €, inkl. Fahrt, Unterkunft, Verpflegung, 8 Tage, 40 UE
Bitte Flyer mit näheren Informationen anfordern bei Anja Merget unter 06103 3131-1350. Die Reise vom 30.03.-06.04.2014 ist z.Zt. ausgebucht. Anmeldung auf Warteliste ist möglich. (K081203)

Statt dem 30. Frauenfrühstück zum 25jährigen Jubiläum des Frauenbüros Dietzenbach:

Ein Kabarett-Abend mit „Sekt and the City“

An diesem Abend feiern wir das 25jährige Jubiläum des Frauenbüros Dietzenbach und die fast ganausolange erfolgreiche Zusammenarbeit. Feiern Sie mit uns! Mit einem Glas Sekt und Kabarett vom Feinsten. „Sekt and the City“, das sind 4 Frauen mit Mumm, die mit Sekt und Klavier die Bühne stürmen um mit voller Frauenpower, Stutenbissigkeit und dem Wunsch nach Weltfrieden das Publikum zu begeistern. Mit turbulenten Frauengesprächen, verrückten Leidensliedern, absurden Liebesliedern und einer hemmungslose Suche nach dem persönlichen Glück. Sie hören das Neueste aus der Gerüchteküche, alles über Shopping, No Gos und erfrischende Sixpacks.
K081205
Meike Gottschalk, Vanessa Maurischat, Annie Heger, Helena Marion Scholz
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, Großer Saal
Sa, 08.03.2014, 20.00 Uhr
€ 18,-
Der Kartenvorverkauf hat bereits im Okt. 2013 begonnen. Restkarten unter 06074 812266.
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten, der Stadtbücherei und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Dietzenbach e.V.

3?. Frauenfrühstück: Lesung mit Louise Jacobs „Fräulein Jacobs funktioniert nicht: Als ich aufhörte, gut zu sein“

Die Autorin, ein Spross der Familie Jacobs, Begründer des legendären Kaffeeunternehmens und eine der wohlhabendsten deutschen Familien, erzählt faszinierend und mitreißend vom Scheitern an den in sie gesetzten Erwartungen. Von ihrem Krieg gegen sich selbst und davon, wie sie sich von Leistungsdruck, gesellschaftlichen Normen und dem Anspruch zu funktionieren befreit und ihr Schicksal selbst in die Hand nimmt.
K081206
Louise Jacobs
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, Großer Saal
So, 05.10.2014, 10.00 Uhr
€ 18,- inkl. Frühstücksbufett
Der Kartenvorverkauf beginnt am 08. März 2014. Bestellung unter 06074 812266.
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten, der Stadtbücherei und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Dietzenbach e.V.

Antje Schrupp, Politikwissenschaftlerin, Journalistin, Bloggerin

Frauen im Netz

Seit im Januar 2013 einige Frauen über Twitter unter dem Stichwort „Aufschrei“ eine Debatte über Alltagssexismus ausgelöst haben, ist klar geworden, dass das Internet auch eine Plattform für eine Politik der Frauen ist. Inzwischen gibt es feministische Blogs, Aktivistinnen vernetzen sich und prägen das Bild eines neuen „jungen“ Feminismus. Die dezentrale Struktur des Internet, das mehr auf Beziehungen als auf festen Organisationen und Institutionen aufbaut, passt gut zum Charakter der Frauenbewegung, die das schon immer getan hat. Wie funktioniert dieses Medium? Welche Gefahren gibt es?
K081207
Antje Schrupp, Politikwissenschaftlerin, Journalistin und Bloggerin
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum
Do, 20.02.2014, 19.00 Uhr
€ 3,- nur Barzahlung vor Ort
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

"Lernen macht glücklich!"
Prof. Dr. Manfred Spitzer
Ihr Glück heute unter www.vhs-kreis-offenbach.de

Geldanlage - Männersache?
Ein Vortrag nur für Frauen
Für viele Frauen ist die Anlage von Geld und die eigene private Vorsorge im Alter ein ungewohntes Thema. Häufig sind sie mit der Beratung ihrer Hausbank, von Versicherungsvertretern und sogenannter Berater unzufrieden. Deshalb ist es wichtig, die verschiedenen Möglichkeiten der Geldanlage und ihre unterschiedlichen Risikofaktoren kennen zu lernen. Einfach und verständlich erklärt!
K081409
Cornelia Zell, Bankkauffrau, Versicherungsfachfrau, ***Jörn Buchenau,*** Dipl. Inf. (FH)
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 21.03.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 8,-, 3 UE

WENDO - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen *(8-11 Jahre)*
Ob in der Schule, zu Hause, im Verein, im Chat oder unterwegs - du kennst sicher Situationen wie diese: Du wirst geärgert oder beschimpft. Dir fehlt die Antwort auf peinliche Fragen. Jemand fasst dich an, wie du es nicht willst. Dein Nein wird nicht respektiert. Manchmal bist du empört und wütend, manchmal bekommst du Angst, fühlst dich hilflos oder beschämt. Hier ist es möglich, mit anderen Mädchen auszuprobieren:
- wie stark du bist
- wie du dich wehren kannst
- dir Hilfe zu holen
- mit deiner Angst umzugehen
- NEIN zu sagen, wann immer dir danach zumute ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Decke o. ä., evtl. Verpflegung
K081711
Brigitte Störmer, Dipl. Sozialpädagogin, WenDo-Trainerin, Integrative Gestalttherapeutin (HPG), Coach
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, Kolleg
Sa, 05.04.2014, 14.00-18.00 Uhr
€ 20,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Dietzenbach e.V

Angst hat viele Gesichter - ein Vortrag für Frauen
Angst vor Gefahr half unseren Urahnen zu überleben. Sie reagierten adäquat auf die Gefahr mit Kampf, Flucht oder Totstellreflex. Heute werden Situationen als Bedrohung erlebt, von denen objektiv keine wesentliche Gefahr ausgeht. Millionen leiden unter irrationalen Ängsten, die sich in Panikattacken, diffusen Ängsten oder Phobien äußern. Angst ist ein machtvolles Gefühl, das den Alltag beherrscht, Verhalten verändert, Lebensqualität und Lebensfreude beeinträchtigt. Im Vortrag geht es um die Entstehung und Aufrechterhaltung, die vielen Gesichter und die Therapie von Angststörungen.
K081714
Agnes Wiesner
Rödermark (Urberach), SchillerHaus, Schillerstr. 17
Di, 08.04.2014, 19.00 Uhr
€ 5,- nur Barzahlung vor Ort
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Wege aus der Depression für Frauen
In diesem Workshop lernen Sie Ihren „Untermieter“ besser kennen. Sie erfahren, woher er kommt, was er von Ihnen will und was er braucht, um möglicherweise wieder auszuziehen.
In Vortrag und Übungen nähern wir uns dem Themenkomplex, um so Ansatzpunkte zum Umgang und zur Bewältigung der Depression zu entwickeln.
K081715
Agnes Wiesner
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa, 22.03.2014, 14.00-18.00 Uhr
€ 13,-, 5 UE
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Familienaufstellung zum Kennenlernen - nur für Frauen
Haben Sie den Eindruck, dass etwas Ihren Erfolg bremst, dass Sie sich immer wieder die falschen Partner/innen aussuchen oder dass Sie nicht Ihr Leben leben, wie Sie es sich wünschen? Oft liegen unbewusste „Verstrickungen“ mit unserer Herkunftsfamilie vor. Familienaufstellungen bringen diese Beziehungsdynamiken ans Licht, indem das Bild der eigenen Familie durch Stellvertreterinnen im Raum nachgestellt wird. Die „Verstrickungen“ können aufgelöst und Lösungswege erfahren werden. Sie haben die Möglichkeit ein eigenes Thema aufzustellen.
K081716
Prisca Engeler, Trainerin und Coach,
Ulrike Hamm-Wark, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 16.03.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 28,-, 11 UE
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

Stimme, Atem, Körper, Gefühle - ein Stimmtraining für Frauen
Damit wir uns stimmlich lebendig ausdrücken können, müssen unsere Stimme und unser Körper im Einklang arbeiten. Ökonomisches Atmen hilft der Stimmmuskulatur, sich in den Atempausen zu erholen. Außerdem lässt jedes Gefühl die Stimm- und Atemmuskulatur anders arbeiten. Da wir im Leben meist nur einen Teil unserer Gefühle ausdrücken, reduziert sich dadurch häufig unsere Stimm- und Atemkapazität. Sie entdecken in diesem Kurs die Lebendigkeit und den Variationsreichtum Ihrer Stimme.
Bitte mitbringen: Getränke und warme Socken
K081717
Barbara Luft, Stimmtrainerin und Atempädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa/So, 22.02./23.02.2014,
10.00-15.30 Uhr
€ 35,-, 14 UE
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Kurse für Kinder und Jugendliche

Voller Schrank - nichts anzuziehen?
Wenn Sie sich auch immer wieder tolle Teile kaufen, die Sie dann doch nicht tragen, weil Sie sich darin nicht wohl fühlen, liegt das oft an der Farbwahl. Ob Ihre Lieblingsfarbe Ihnen auch wirklich steht und zu Ihnen passt und wie Farben körperliches Wohlbefinden, Stimmung, Energie und Attraktivität beeinflussen, erfahren Sie in diesem Workshop. Sie erhalten in einer Schnupperanalyse Impulse für Ihre persönliche Farbwahl - auch im Hinblick auf die Farbtrends der kommenden Saison. Außerdem bekommen Sie Tipps für ein typgerechtes Express - Makeup.
K082141
Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, Kolleg
Sa, 10.05.2014, 14.00-17.00 Uhr
€ 20,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Dietzenbach e.V.

ALLES NEU
MACHT DER MAI!
Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014
Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

tanzGym - Workshop für Frauen
Tanz-Körpertraining-Entspannung!
Bewegungselemente aus den unterschiedlichsten Tanzrichtungen (Flamenco, Orientalischer Tanz , Salsa u.a.) bringen uns - neben viel Tanzspaß und Bewegungsfreude - auch unseren persönlichen Rhythmen und Ausdrucksformen näher. Übungen zur aktiven Entspannung runden das Kursprogramm ab.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig! Ein Fortsetzungskurs ist nach Absprache möglich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte
K082919
Michaela Eppinger, Physiotherapeutin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Sa/So, 22.03./23.03.2014,
10.00-13.00 Uhr
€ 20,-, 2 Termine, 8 UE

Wellness-Tag für Frauen - für die innere und äußere Schönheit
Dieser Tag ist eine Einladung „einfach Frau“ zu sein, Dich als Frau wieder zu spüren, Kraft zu tanken und auf Deine innere Stimme zu hören! Genieße die Auszeit mit einer Mischung aus Entspannungsübungen und Entspannungsmassagen basierend auf traditionell chinesischen Elementen verbunden mit einfachen Schönheitsrezepten aus der Natur. Entspannungselemente helfen, Dich „fallen zu lassen“ und den Alltag bewusst zu genießen. Wellness für die Seele gibt es mit aufbauenden oder beruhigenden Packungen für Gesicht und Hals, die wir selbst anrühren und mit einer Energiepunkt-Massage einmassieren.
Bitte mitbringen: Decke, Isomatte, dicke Socken, bequeme Kleidung, Stirnband, kleines Schälchen, Löffel, 2 Handtücher,
K083122
Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 27.04.2014, 10.30-15.45 Uhr
€ 18,- (zzgl. € 2,50 für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen)
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

Ivonne Winter, Yogalehrerin BDY

Hormonyoga
Workshop
Spezielle Yoga- und Atemübungen nach Dinah Rodriguez erleichtern den Umgang mit den Begleitsymptomen bei Wechseljahresbeschwerden sowie mit schmerzhafter Menstruation und hormonellem Ungleichgewicht. In diesem Kurs erhalten und vertiefen Sie unter anderem das Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen während der Lebensphase der Wechseljahre. Yoga kann durch Entspannung, Atemübungen, Energielenkung und Ernährung hormonelle Ungleichgewichte ausbalancieren.
Bitte mitbringen: Yoga-/Isomatte, warme Socken, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.
K083128
Ivonne Winter, Yogalehrerin BYV
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, Kolleg
Sa, 22.03.2014, 13.00-16.00 Uhr
€ 13,-
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY

Schwangerschaftsyoga
In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf Dich und Deinen Bauch. Für Dein körperliches Wohlbefinden werden sanfte Asanas gezeigt. Die Atemübungen bringen Dich wieder in Balance, bereiten Dich auf die Geburt vor. Mit diesen Entspannungseinheiten kannst Du in Ruhe auf Deinen Bauch „hören“ und Dich wieder fallen lassen. Zusätzlich gibt es Nützliches rund um die Geburt. Dieser Kurs ist ohne Vorkenntnisse buchbar.

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, Decke, Kissen, bequeme Kleidung
K083130
Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 14.03.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 45,-, 8 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
6 bis max. 8 Teilnehmerinnen
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

„Die verborgenen Muskeln"
Den Beckenboden spüren und trainieren
Eine Schwäche unserer Beckenbodenmuskulatur führt zu Problemen wie Stressinkontinenz und Einschränkungen des Sexuallebens. Dieser Kurs ist für interessierte und betroffene Frauen gedacht.
Inhalte:
- Bau, Funktion und mögliche Störungen des Beckenbodens
- Den Beckenboden spüren, aktivieren und entspannen lernen
- Übungen aus der Funktionellen Bewegungslehre und der Atem- und Entspannungstherapie
- Erarbeiten eines Trainingsprogramms für zuhause

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch oder Kissen
K083233
Michaela Eppinger, Physiotherapeutin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 10.05.2014, 11.00-16.30 Uhr
€ 20,-
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

Hildegard von Bingen und Frauengesundheit
Die Heilige Hildegard von Bingen spielt auch in der Medizin eine besondere Rolle. Sie gilt als Begründerin der Medizin, die Betroffene als Einheit von Körper und Seele und Teil ihrer Umwelt betrachtet. Auf ihr Wissen über die Heilkraft von Pflanzen geht die Hildegard-Apotheke zurück. An diesem Abend sprechen wir über die Anwendung von Kräutern, speziellen Lebensmitteln und Hildegard-Gewürzen in Küche und Hausapotheke und deren anregende und unterstützende Wirkung. Sie erhalten Empfehlungen, was bei Schlaf- und Verdauungsstörungen oder zur Entschlackung hilft, Fastentipps und vieles mehr.
K083435
Dr. Heidi Braunewell, Diplom Biologin
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, Kolleg
Mi, 19.03.2014, 20.00-21.30 Uhr
€ 5,- nur Barzahlung vor Ort
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Dietzenbach e.V.

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Literatur

Unvollendete Geschichte - Eine Erzählung von Volker Braun
Der Büchner-Preisträger Volker Braun, Jahrgang 1939, galt als einer der wichtigsten Repräsentanten der jungen DDR-Literatur. Die in seinem literarischen Schaffen formulierte Kritik an der gesellschaftlichen Realität ließ ihn später in das Visier der Staatssicherheit geraten.
In „Unvollendete Geschichte" wird ein alltäglicher Fall von staatlicher Repression mit ihren fatalen Auswirkungen auf das private Leben eines jungen Paares erzählt.

K020101
Dagmar Grau
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Di, ab 11.02.2014, 09.30-11.45 Uhr, (alle 14 Tage!)
€ 60,-, 8 Termine, 24 UE

K020102
Dagmar Grau
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06
Do, ab 13.02.2014, 09.30-11.45 Uhr, (alle 14 Tage!)
€ 60,-, 8 Termine, 24 UE

... den Menschen tief ins Herz geschaut - Eugen Roth
Literarische Lesereise
Begeben wir uns in die heiter-besinnliche Welt des Schriftstellers Eugen Roth (1895-1976)! Menschliche Unzulänglichkeiten und kleine Dinge des Lebens werden sprachlich virtuos karikiert. Sie hören Gedichte und Prosa, u.a. „Lebenslauf in Anekdoten", „Unter Brüdern", „Die Frau in der Weltgeschichte", „Eugen Roths Tierleben", „Neues vom Wunderdoktor", div. „Mensch"-Gedichte. – Die Abschlussveranstaltung am 8. April wird von Regina und Jochen Schick moderiert und von Reinhold Franz musikalisch begleitet.
K020103
Lou Heinrich
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm
Di, 04.02., 18.02., 11.03., 25.03. und 08.04.2014, 18.30-19.30 Uhr
- Eintritt frei -
Keine Anmeldung erforderlich!
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark.

Thomas Mann: Joseph und seine Brüder - Joseph der Ernährer
Joseph, zum Manne gereift, steht nun im Dienste des Pharao. Sein sozialer Aufstieg vom nomadischen Viehhirten zum Regenten Ägyptens im Namen des Pharao gelang nicht - wie ein äußerer Anschein glauben machen könnte -, weil Gott mit Joseph ist, sondern weil Joseph sich stets der Wahrheit der Sache stellt und ganz bewusst die Verantwortung übernimmt. Dieses Bewusstsein von Verantwortung hebt Joseph aus der Masse der Menschen heraus und empfiehlt ihn vor Echnaton, dem Pharao. Die Entsprechung dieser beiden besonderen Menschen und deren klar entschiedenes Wirken in der Welt - im Sinne der Humanität - erzählt Thomas Mann in der ihm so typisch eigenen Sprache. Ein Genuss für die (sprachlichen) Sinne wie für das (kühl distanzierte) Bedenken.
K020104
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06
Do, ab 06.03.2014, 20.00-21.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 20 UE

ROMANisches Café - 3. Auflage
In bewährter Weise werden Kurzcharakterisierungen von Romanen aus des Kursleiters Lesefundus geboten und mit originalen Textproben angereichert. Einem Publikumswunsch folgend gibt es diesmal neben neun Romanempfehlungen jenseits der Bestsellerlisten auch zwei Lesewarnungen. Wie immer entsteht ein vielfältiges und unterhaltsames literarisches Kaleidoskop.
K020105
Winfried B. Sahm
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm
Mi, 19.02.2014, 19.30 Uhr
- Eintritt frei -
Keine Anmeldung erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark.

© Magistrat der Stadt Heusenstamm

Goethe und die Königswahl 1764 - Ein literarisch-historischer Spaziergang
Um die Monatswende März-April 1764 wurde der Sohn des damaligen Kaisers Franz mit Namen Joseph in Frankfurt zum Römischen König - und damit zum designierten Nachfolger seines Vaters - gewählt und gekrönt. Vater und Sohn warteten die Wahlhandlung als Gäste der Schönborns in Heusenstamm ab. Zur Erinnerung an diesen Besuch wurde dann der Torbau errichtet.
Goethe - damals 15 Jahre alt - hat sein Erleben dieser spektakulären Tage autobiographisch mit einer Liebesgeschichte zum ersten Gretchen verwoben und daraus eine der farbigsten und unterhaltsamsten Episoden von „Dichtung und Wahrheit" gemacht.
Beim Gang zwischen Schloss, Wald Richtung Frankfurt und Torbau werden Textausschnitte zu Gehör gebracht und mit erläuternden Kommentaren versehen.
K020106
Winfried B. Sahm
Heusenstamm, Im Herrngarten, Eingang Schloss (Treffpunkt)
So, 30.03.2014, 15.00-17.15 Uhr
€ 8,-, 3 UE

Raum ist in der kleinsten Hütte - Lyrische Paar-Begegnungen
Boy meets girl - das ist nicht nur in der populären Musik ein immer wieder variiertes Grundmuster. Auch die deutschsprachigen Gedichte beschreiben unzählige Paar-Begegnungen. Der Abend bringt eine variantenreiche und unterhaltsame Auswahl von mehr oder weniger gelingenden Rendezvous-Abläufen zu Gehör. Literaturgeschichtliche und psychologische Anmerkungen ergänzen die Lyriklesung.
K020107
Winfried B. Sahm
Heusenstamm, Im Hinteren Schlösschen, Im Herrngarten 3
Do, 10.04.2014, 19.30 Uhr
- Eintritt frei -
Keine Anmeldung erforderlich!
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Heusenstamm sowie dem Verein für Literatur und Kunst am Torbau

„Vom Parrthorn bis zum klaane Maa" - Mit Stoltze vom Dom zum Nizza
In Friedrich Stoltzes Gedichten und Geschichten ist die Frankfurter Innenstadt an vielen Stellen und mit vielen Orten präsent. Ein sich heftig wandelndes Stadtbild der Gegenwart liefert den sichtbaren Hintergrund für die humoristisch-historischen Texte, wodurch ein ganz besonderer „genius loci" sich entfaltet, der noch durch (sprach-)geschichtliche Erläuterungen bereichert wird.
K020108
Winfried B. Sahm
Frankfurt/M, Eingang Dom (Treffpunkt)
So, 18.05.2014, 15.00-18.00 Uhr
€ 10,-, 4 UE

„Geht einmal nach Darmstadt" - Der Hessische Landbote
1834 verfassen Georg Büchner und Friedrich Ludwig Weidig eine Flugschrift, um die verelendeten hessischen Bauern zur Revolte zu motivieren. Es ist ein bis heute unerhörter Text, dessen Aktualität im Weltmaßstab kaum nachgelassen hat. Der „Gang aufs Land" bei Rodgau bringt Ausschnitte zu Gehör, erläutert die historischen Hintergründe und kommentiert ausgewählte Textstellen.
K020109
Winfried B. Sahm
Rodgau (Jügesheim), Bahnhofsgebäude (Treffpunkt)
Sa, 24.05.2014, 15.00-17.15 Uhr
€ 8,-, 3 UE

Heute schon gedacht?

Aktuelle Termine der vhs unter www.vhs-kreis-offenbach.de

Kunst und Kultur

Vom Wert der Muße - „Wenn ihr langsam fahrt" - Ein literarischer Spaziergang mit Verweilen

THEMA

Schnelligkeit gilt heute vielmals als Wert an sich. Das vhs-Semestermotto „Eile mit Weile" sucht da einen Kontrapunkt zu setzen. Der literarische Spaziergang um Rembrücken macht mit Texten bekannt, in denen Verzögerungen eine Rolle spielen. Kulturhistorische Anmerkungen ergänzen den Vortrag von Lyrik und Prosa.

K020110
Winfried B. Sahm
Heusenstamm (Rembrücken), Kath. Kirche Mariä Opferung (Treffpunkt)
Do, 19.06.2014, 15.00-17.15 Uhr
€ 8,-, 3 UE

Kreatives Schreiben - der Weg zum Selbstausdruck bis hin zur literarischen Kunst

„Es müsste mich einer führen,
aber nicht der Wind,
weil der Orte und Türen
so viele sind." (R.M. Rilke)

„Wer kann ich alles sein und was habe ich zu sagen?" – „Was habe ich erlebt?" - "Was will ich erforschen und erkennen?" - diesen Fragen folgend beschäftigt sich dieser Kurs mit der breiten Palette vom Realistischen zum Magischen oder Geträumten. Wir arbeiten mit verschiedenen Techniken wie Gruppen- und Einzeltext, automatisch-/intuitivem Schreiben, Schreiben an besonderen Orten und aus der Erinnerung, verdichtetem Schreiben.... und vielem anderen mehr. Der Kurs bietet Raum für das Vorlesen eigener mitgebrachter Kurztexte und kann besondere Schwerpunkte der Teilnehmenden berücksichtigen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: A4-Ordner und Schreibgerät, außerdem Offenheit, Neugier und Freude am Experiment.

K020111
Eva Hippe
Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17, Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)
Sa, 22.02.2014, 15.00-18.00 Uhr
Sa, 29.03.2014, 15.00-18.00 Uhr
Sa, 26.04.2014, 15.00-18.00 Uhr
€ 120,-, 3 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020112
Eva Hippe
Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17, Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)
Sa, 31.05.2014, 15.00-18.00 Uhr
Sa, 28.06.2014, 15.00-18.00 Uhr
Sa, 26.07.2014, 15.00-18.00 Uhr
€ 120,-, 3 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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

© ETMG/B. Neumann

Kunst- und Kulturreise nach Erfurt

Erleben Sie an zwei Tagen eine der interessantesten Städte Thüringens! Erfurt kann auf eine über 1270-jährige Geschichte zurückblicken und hat große Persönlichkeiten wie Luther, Goethe, Schiller, Bach und Liszt angezogen. Mit seinem Wahrzeichen, dem Dom, dem mittelalterlichen Stadtkern, der Krämerbrücke, seinen Museen und anderen kultur- und bauhistorischen Sehenswürdigkeiten hat Erfurt sehr viel zu bieten und ist immer eine Reise wert.

K020301
Heide Ellinghaus, M.A.
Fr/Sa, 16.05./17.05.2014
Bitte ausführlichen Flyer anfordern unter 06103 3131-1313.

„Sag an, wer ist doch diese ..." - Göttinnen und Frauenfiguren aus aller Welt

Auf einer Bilderreise um die Welt begegnen Ihnen Frauen- und Göttinnenfiguren von der Steinzeit bis zur Gegenwart. Versehen mit komplexen Symbolen und Attributen, begleitet von Tieren oder selbst in Tiergestalt personifizieren sie die zyklischen Kräfte des Lebens, des Todes und der Regeneration und symbolisieren sowohl schöpferische Kraft als auch Magie.

K020302
Beatrixe Klein
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG, Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber"
Do, 30.01.2014, 19.30 Uhr
€ 5,- (Barzahlung vor Ort)
Um Anmeldung wird gebeten.

Archäologische Radtour rund um Dietzenbach

Die Gegend rund um Dietzenbach ist reich an archäologischen Fundstellen. Angefangen bei den jungsteinzeitlichen Bauern, die ihre Häuser im Umfeld des Kreishauses errichteten, führt die Radtour zu Grabhügeln, Urnenfriedhöfen, römischen Siedlungen und mittelalterlichen Landwehren. Ihren Abschluss findet die Tour im Dietzenbacher Museum für Heimatkunde und Geschichte, wo viele der archäologischen Funde anschaulich präsentiert werden.

K020303
Gesine Weber und Dagmar Kroemer, Archäologinnen
Dietzenbach, Eingang Kreishaus, Werner-Hilpert-Str.1 (Treffpunkt)
So, 06.07.2014, 14.00-17.00 Uhr
€ 5,-/ € 2,- für Kinder und Jugendliche bis 16 J.

Wichtiger Hinweis für Museumsbesuche im Städel:

Für unsere Museumsbesuche gilt ein ermäßigter Eintrittspreis in Höhe von € 3,-- / Termin. Der Eintritt wird mit der Kursgebühr erhoben. Die Eintrittskarten werden Ihnen vom Kursleiter vor Ort ausgehändigt. Falls jemand die Möglichkeit hat, kostenlos das Museum zu besuchen (z.B. durch Museumscard oder Mitgliedschaft im Museumsverein), bitten wir darum, dies auf der Anmeldung unbedingt zu vermerken. Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt.

Städel am Morgen - Frauenbilder, Bild der Frau

Geschlechtszugehörigkeit ist nach wie vor eine der wichtigsten sozialen und individuellen Kategorien. Aus den Hunderten von Frauendarstellungen im Städel wird eine vielfältige, charakteristische und spannende Auswahl getroffen. Ihre kunstgeschichtlichen und psychologischen Aspekte werden im Gemäldekontext, aber auch mit Bezug auf den historischen wie aktuellen Alltag diskutiert.

K020305
Winfried B. Sahm
Frankfurt/M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Mi, 12.03.2014, 11.00-12.30 Uhr
Mi, 19.03.2014, 11.00-12.30 Uhr
Mi, 26.03.2014, 11.00-12.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Museumseintritt: € 9,-),
3 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Städel am Morgen - Stadt und Land im Bild

Städtisches und Ländlichkeit - Gemälde des Städelschen Kunstinstituts bringen beide Örtlichkeiten und die damit verbundenen Lebensformen in vielfältiger Weise ins Bild. Die Betrachtung einschlägiger Werke bietet nicht nur ästhetische Reize, sondern auch interessante Einblicke in historische und soziale Gegebenheiten. Kunst- und kulturgeschichtliche Kommentierungen ergänzen die Bilderschau.

K020306
Winfried B. Sahm
Frankfurt/M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Mi, 07.05.2014, 11.00-12.30 Uhr
Mi, 14.05.2014, 11.00-12.30 Uhr
Mi, 21.05.2014, 11.00-12.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Museumseintritt: € 9,-),
3 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Tres faciunt collegium - Die Dreizahl auf Städel-Bildern

Dreifaltigkeit, Dreiergruppe, Triptychon - die Zahl drei spielt in der Malerei eine prominente Rolle. Beispiele ihrer Verwendung in vielerlei Weise präsentiert die Bilderauswahl. Die Kommentierung erschließt kompositorische Aspekte ebenso wie Bedeutungshorizonte.

K020307
Winfried B. Sahm
Frankfurt/M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Do, 20.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
Do, 27.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
Do, 06.03.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Museumseintritt: € 9,-),
3 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Maria und Carmencita - Frauenbilder, Bild der Frau

Kursbeschreibung siehe unter K020305 „Städel am Morgen".

K020308
Winfried B. Sahm
Frankfurt/M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Do, 13.03.2014, 18.00-19.30 Uhr
Do, 20.03.2014, 18.00-19.30 Uhr
Do, 27.03.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Museumseintritt: € 9,-8),
3 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ohne uns ist auch ganz schön - Gemälde ohne Menschen

Landschaften, Stillleben, Farb- und Formabstraktionen - schon lange und in der Moderne erst recht, kommt die Malerei ohne Menschendarstellungen aus. Der künstlerischen Vielfalt tut diese Personenabsenz - wie die Kursauswahl zeigt - keinen Abbruch. Kunsthistorische und kulturgeschichtliche Erläuterungen erschließen die malerische „Menschenleere".

K020309
Winfried B. Sahm
Frankfurt/M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Do, 08.05.2014, 18.00-19.30 Uhr
Do, 15.05.2014, 18.00-19.30 Uhr
Do, 22.05.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Museumseintritt: € 9,-),
3 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kunstgeschichtliche Reihe - Deutscher Impressionismus: Lovis Corinth

Neben Slevogt und Liebermann zählt Lovis Corinth zu den wichtigsten und einflussreichsten Vertretern des deutschen Impressionismus. Bezeichnend für ihn und seine Kunst ist eine barocke Lebensdynamik und Virulenz. Seine Bilder erzählen in allen thematischen Varianten von diesem kraftvollen Temperament, das sich vor allem in seinen sinnlichen Akten, seinem vehementen Pinselstrich und in seiner barocken Farbenpalette ausdrückt: „corinthisch pralle" Lebensfülle.

K020311
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06
Mi, ab 05.03.2014, 18.15-19.45 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Crashkurs Kunstgeschichte - Die Kunst der Klassischen Moderne

In der bildenden Kunst bezeichnet die Moderne den Zeitraum vom Anfang der 1870er Jahre bis 1945. In dieser Periode entstand jene Vielfalt von Stilen, die den Fundus bilden, aus dem die Kunst unserer Gegenwart schöpft. In zuvor ungekanntem Ausmaß setzten sich die frühen Avantgarden über Ge- und Verbote hinweg. Schwärmerischer Enthusiasmus und empörte Verweigerung vermitteln ein Bild der jeweiligen Zeit. Denn so verschieden Impressionismus und Symbolismus, Kubismus, Expressionismus, Konstruktivismus, Dada und Surrealismus auch sein mögen, ihre voll Aufbruchstimmung geschaffenen Werke und leidenschaftlichen Manifeste, ihre utopischen Entwürfe der Zukunft und ihr Vertrauen in die Macht der Kunst bergen eine mitreißende Energie, die bis heute Künstler/innen und Rezipient/innen inspiriert.

K020312
Charlotte Lindenberg, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Fr, ab 07.02.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Vom Wert der Muße - Slow Guck - Bilder in Zeitlupe

THEMA

Der visuelle Overkill in Medien und Öffentlichkeit verlangt von uns, eine Unmenge von Bildern gleichzeitig zu registrieren. Die Notwendigkeit, schnell viel Information aufzunehmen, hat eine entsprechend oberflächliche Wahrnehmung und galoppierenden Gedächtnisverlust zur Folge. Was wir erfassen, müssen wir ebenso schnell vergessen, um Platz für neue Reizgewitter zu schaffen.
Dieser Nachmittag kommt einer Vollbremsung im täglichen Bilderrennen gleich, weil wir uns in aller Ruhe und Tiefe alter und neuer Kunst widmen. Denn nur wenn wir den Gegenstand ebenso ausführlich beobachten wie die von ihm ausgelöste Reaktion, finden wir Erstaunliches über Kunst und uns selbst heraus, das wir diesmal nicht so schnell wieder vergessen.
Bitte für die Pause einen kleinen Imbiss mitbringen.

K020313
Charlotte Lindenberg, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
So, 23.03.2014, 11.00-15.00 Uhr
€ 15,-, 6 UE

Rundgang durch Frankfurter Galerien

Der Besuch privater Galerien kostet Überwindung. Sie betreten einen menschenleeren Raum und sind sich nicht sicher, ob Sie das überhaupt dürfen - wo Sie doch gar nichts kaufen wollen.
Frankfurt verfügt über eine Vielzahl renommierter Galerien, deren Programm einen umfassenden Überblick über die Kunst der Gegenwart erlaubt. Eine gemeinsame Tour durch einige davon nimmt Ihnen die Schwellenangst und vermittelt Ihnen Strategien zur Annäherung an unbekannte Kunst, damit Sie sich in Zukunft auch ohne Personenschutz an diese nur scheinbar abweisenden Orte wagen.

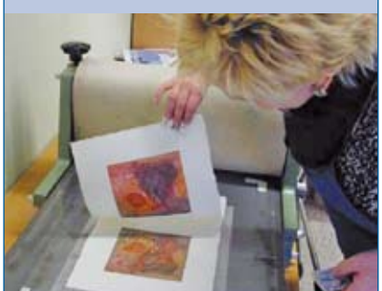
K020314
Charlotte Lindenberg, M.A.
Frankfurt/M., Galerie Jacky Strenz, Kurt-Schumacher-Str. 2 (Treffpunkt)
Fr, 23.05.2014, 15.00-18.00 Uhr
€ 10,-, 4 UE

Rhythmus in der Kunst - Ein Werkgespräch mit Merja Herzog-Hellstén

Menschliche und gesellschaftliche Rhythmen takten und strukturieren unseren Alltag, Arbeit und Freizeit. Mit fließender Souveränität und Selbstverständlichkeit gehen wir mit diesen Rhythmen um, ohne uns jedoch ein Bild, eine Vorstellung davon zu machen.
Die bildende Künstlerin Merja Herzog-Hellstén beschäftigt sich seit einigen Jahren mit den visuellen Aspekten von Rhythmus, die sie in ihren künstlerischen Projekten, in Wandbildern, Skulpturen und Installationen umsetzt. In diesem Vortrag stellt sie vor allem ihre Serie der „BIOGRAMME“ vor, an der sie seit 2005 arbeitet.

K020315
Merja Herzog-Hellstén, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Fr, 24.01.2014, 19.00-20.30 Uhr
- Eintritt frei –

Graphik - Malerei



Radier-Werkstatt - Von der Platte zum Druck

In diesem Kurs werden die verschiedenen Techniken der Radierung (Kaltnadelradierung und Aquatinta) erarbeitet. Das interessante Tiefdruckverfahren ist sehr vielseitig und ermöglicht auch experimentelles Arbeiten, wie z.B. die Collage-Radierung. Eigene Bildthemen und -ideen können gegenständlich oder abstrahiert umgesetzt werden. Fortgeschrittene Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, sich mit der Farbradierung auseinander zu setzen. Kreative Neugierige sind herzlich willkommen! Druckplatten und Papier können bei der Kursleiterin erworben werden.

K020501
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Do, ab 13.02.2014, 19.00-21.30 Uhr
€ 108,- (zzgl. Materialkosten), 13 Termine, 43 UE
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

Druckwerkstatt - Radierung und Holzschnitt

Die Radierung bietet vielfältige Möglichkeiten im künstlerischen Ausdruck. So können sowohl feinste zeichnerische Strukturen als auch kraftvoll kontrastierende Gesten in die Platte geritzt oder geätzt werden. Nach dem Kennenlernen der ersten grundlegenden Techniken kann sofort eigenständig gearbeitet werden.
Der Holzschnitt, das älteste Hochdruckverfahren, ist vor allem für eine kontrastreiche, expressive Bildsprache geeignet. Druckplatten und Papier können bei der Kursleiterin erworben werden.
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

K020502
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 22.02./23.02.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Von Null auf Hundert! - Zeichenwerkstatt für Anfänger/innen

Ein weißes Blatt Papier empfinden wir zunächst als Hürde, die wir gern überspringen möchten. In diesem Kurs erfahren Sie, dass jede/r zeichnen lernen kann und dass es viel Spaß macht. Wir fangen ganz „bei Null“ an und beschäftigen uns mit verschiedenen Materialien, wie Bleistift, Buntstift, Ölkreide und Tinte, probieren verschiedene Untergründe aus, testen Farbe und Strich, schauen nach Licht und Schatten, lernen Schraffuren zu setzen und zeichnen alles - vom Topf bis zum Kopf. Wir entdecken die Welt des Zeichnens mit Auge und Hand in ungezwungener Werkstatt-Atmosphäre.
Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A 3, Bleistifte verschiedener Härtegrade und anderes Zeichenmaterial, soweit vorhanden.

K020504
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Do, ab 13.02.2014, 17.00-18.30 Uhr
€ 65,- (zzgl. Materialkosten), 13 Termine, 26 UE

Wer zeichnet sieht mehr Jede/r kann zeichnen lernen

(Grundlagen des Zeichnens)

Es gibt unterschiedliche Wege, Dinge wahrzunehmen. Wir neigen dazu, nur das zu sehen, was wir erwarten. Dies geschieht größtenteils unbewusst. Die Kunst des Zeichnens ist in erster Linie eine Kunst des Wahrnehmens. Wer genauer hinschaut, genauer wahrnimmt, der zeichnet auch genauer. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die Grundlagen des Zeichnens kennen, sondern erfahren auch, dass Zeichnen Spaß macht und nebenbei unsere Wahrnehmung, d.h. unser Gehirn trainiert. Sie lernen, mit anderen Augen zu sehen. Und Sie entdecken mit dem Zeichenstift eine neue Welt. So wie wir einmal schreiben gelernt haben, können wir auch zeichnen lernen. Teilnehmer/innen der letzten Kurse können ihre Kenntnisse vertiefen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A 3, Bleistifte verschiedener Härtegrade (HB, H5, B2, B8) und zwei Aquarellpinsel (Stärke 8 bis 12).

K020505
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 12.04./13.04.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Menschenbilder - Einführung in das Aktzeichnen

Körperstudien für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Die menschliche Figur ist schon immer ein zentrales Thema in der Kunst gewesen. Wenn wir zeichnen lernen, kommen wir nicht an ihr vorbei. Ziel des Kurses ist es, das äußere Erscheinungsbild zu erkennen und zu analysieren, das schnelle Abschätzen von Proportionen zu üben, um eine anatomisch richtige Darstellung des menschlichen Körpers umsetzen zu können. Wir arbeiten von der schnellen Skizze zum detailliert ausgeführten Bild, von der Bleistiftskizze zur reinen Buntstiftzeichnung, vom Portrait bis zur kompletten Menschendarstellung und Aktzeichnung. Es wird zeitweise mit Modellen gearbeitet; die entstehenden Modellkosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt.
Bitte mitbringen: Skizzenblock oder -papier mind. DIN A 3 oder größer, Bleistifte H2, HB, B2, B8; Buntstifte oder Pastellkreide, Rötelstift; weiteres Material wird besprochen.

K020506
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 08.03./09.03.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Material- und Modellkosten), 2 Termine, 20 UE

Portraitzeichnen und -malen

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der menschliche Kopf ist unser Thema. Keine Angst! Schritt für Schritt üben wir uns im Selbstportrait sowie im Portraitieren unseres Gegenübers. Dabei lernen wir, unsere „Gesichtslandschaften“ zu erforschen und zu entdecken: Proportionen, Linien, Flächen, Licht und Schatten und nicht zuletzt den Ausdruck. Wir arbeiten in den verschiedensten Techniken: Bleistift und Tusche, Aquarell, Acryl und Mischtechnik.
Bitte mitbringen: Skizzenblock mind. DIN A3 (bitte kein zu hochwertiges Papier kaufen), Packpapier, Bleistifte verschiedener Härtegrade (H2, HB, B2, B4, B8) und Handspiegel nicht vergessen.

K020507
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 15.02./16.02.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Kurse für Kinder und Jugendliche

Mangas zeichnen - ein Ferienkurs für Kinder

(ab 11 Jahren)

Wolltet Ihr es schon immer einmal Euren Stars gleichtun und auch tolle Mangas zeichnen? Mit der richtigen Technik ist das gar nicht so schwer! Ihr bekommt Einblicke in die Anatomie von Gesicht und Körper und übt Euch im Zeichnen und Malen mit verschiedenen Materialien. Wir sprechen über Bildaufbau, Kontraste, Spannung und Handlungsabläufe in einem so genannten Storyboard, eben alles, was man zum Manga-Zeichnen braucht.
Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden kann, Buntstifte, Bleistifte (HB, 2B, 6B) und - Eure kreativen Ideen, Lust am Zeichnen und wer möchte, seine Lieblingsmangas. Wenn Ihr schon eigene Manga-Zeichnungen habt, könnt Ihr sie mitbringen. Und nicht vergessen: Imbiss und Getränk für die Pause.

K020508
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Mo/Di, 14.04./15.04.2014,
13.30-17.30 Uhr
€ 22,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 11 UE

Geheimnisvolles Leuchten - Eitemperamalerei

Die Eitemperamalerei zeichnet sich durch besondere Intensität und Leuchtkraft der Farben aus. Mit selbst hergestellten Farben aus Pigmenten und Ei-Emulsion werden wir unsere Bildthemen auf Papier oder Leinwand übertragen. Dabei setzen wir gezielt den Kontrast von Fläche und Linie ein, um Spannung in unser Bild zu bringen. Zeichnung und Gestik des Pinsels treten dabei in Dialog miteinander. Dazu benutzen wir Ölkreide, Tusche oder Graphit. Der Kurs eignet sich am besten für diejenigen, die bereits Erfahrung im Umgang mit verschiedenen Maltechniken haben, aber auch Anfänger/innen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock A 3 oder A 2, Bleistifte (HB, 8B), Acryl-oder Ölmalpinsel ab Gr.12 bis 20 und größer, Ölmalpapier. Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden. Für Pigmente und andere Materialien zur Farbherstellung wird eine Pauschale erhoben.

K020509
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 29.03./30.03.2014, 10.00-17.30 Uhr ***und Mo, 31.03.2014,*** 18.00-21.00 Uhr
€ 60,- (zzgl. Material- und Modellkosten), 3 Termine, 24 UE

Vom Abbild zur Abstraktion

Der Weg zur Abstraktion führt uns zum Wesentlichen, zur Essenz der Dinge. Wir werden neue, noch nicht gesehene Dinge erkennen und umsetzen, ein ausgewähltes Motiv (z.B. auf einem Foto) entdecken und neu definieren. Schrittweise verändern und abstrahieren wir unsere Motive beim Zeichnen und Malen mit Ölkreiden oder Acrylfarben.
Wer eigene Acrylfarben bzw. Leinwände oder Malplatten hat, bitte mitbringen, ansonsten sind Farben und Bildträger wie Leinwände, Malplatten und Papier gegen eine Kostenpauschale bei der Kursleiterin erhältlich.

K020510
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 10.05./11.05.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

Farbe - Form - Linie - Rhythmus in der Malerei

Spontaneität ist gefragt, um die eigene Bildsprache zu entwickeln, die zwischen Malerei und Zeichnung liegt. Wir steuern den Arbeitsrhythmus teilweise mit Musik und Bewegung, um Schritt für Schritt ins Wesentliche des persönlichen Ausdrucks vorzudringen. Wir arbeiten mit Schütt-Lasuren, greifen mit Kreiden oder Stiften in die entstandenen Farben und Formen ein, setzen Akzente und lassen neue Formen und Strukturen entstehen. Haben Sie Mut zum Experiment und entdecken Sie neue Wege zu Ihrer Kreativität.
Bitte mitbringen: Leinwände oder Malplatten mind. 60x70, Acrylfarben, Ölkreiden, Graphitstift 8B, bevorzugtes Pinselsortiment für Acrylmalerei, breite Flachpinsel, Schwamm. Leinwände und Farben sind gegen eine Kostenpauschale auch bei der Kursleiterin erhältlich.

K020511
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 31.05./01.06.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Material- und Modellkosten), 2 Termine, 20 UE

Step by Step - Mappenvorbereitung für das Kunst- und Design-Studium

Kreativität und Know-how sind wichtig - für die Mappe und das Studium gleichermaßen. Beides lässt sich lernen! Ziel dieses Workshops ist es, Teilnehmende auf die Erstellung einer Mappe vorzubereiten und Schritt für Schritt an ein selbständiges und souveränes Vorgehen bei Konzeption und Realisierung heranzuführen.
Es werden zeichnerische Grundtechniken sowie künstlerische Methoden vorgestellt und geübt, um eigene kreative Ansätze entwickeln zu können. Farb- bzw. Formgefühl sowie Konsequenz in der Umsetzung und Durchhaltevermögen sind gefragt.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier DIN A3 und A2 sowie Bleistifte verschiedener Härtegrade.

K020512 – II/2013
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 18.01./19.01.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. evtl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

K020513
Brigitte Orth
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 08.02./09.02.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. evtl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Aquarellmalerei - Einführung

Die Aquarellmalerei bietet wunderbare Möglichkeiten des Ausdrucks von Stimmungen und Lichteffekten und erschließt eine Farbigkeit, die mit anderen Maltechniken nur schwer zu erreichen ist. Allerdings ist dabei bewusstes Planen und Beherrschen des Metiers erforderlich.
Im Kurs wird an den Themenbereichen Stillleben, Landschaft und Portrait gearbeitet. Die Materialien werden am ersten Abend besprochen. Vorhandenes bitte mitbringen.
Dieser Kurs vermittelt die Grundtechniken der Aquarellmalerei und richtet sich an Teilnehmende mit keinen oder wenigen Vorkenntnissen.

K020514
Helmut Herbig
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Mi, ab 05.02.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 75,-, 10 Termine, 30 UE

Aquarellmalerei - Weiterführung I

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits über erste Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei verfügen und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.
Kursinhalte wie im Einführungskurs beschrieben.

K020515
Helmut Herbig
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Di, ab 11.02.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

Aquarellmalerei - Weiterführung II

Willkommen sind alle, die fundierte Erfahrungen im Umgang mit Aquarellfarben mitbringen. Hier werden die malerischen Möglichkeiten des Aquarellierens vertieft und geübt.

K020516
Helmut Herbig
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Mo, ab 10.02.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

Malen und Spachteln mit Acrylfarben

Dieser Kurs gibt Gelegenheit, die Technik der Acrylmalerei kennen zu lernen: Großflächiges und plastisches Malen u.a. mit Spachteln. Es wird gezeigt, wie die Farben auf unterschiedlichen Malgründen wirken und wie sich Bildaufbau, Motiv und Farbgebung gegenseitig beeinflussen.
Bitte mitbringen: Borstenpinsel, Malkittel, Lappen, Gefäße zum Mischen, Spachtel.
Farben und Malmittel werden durch einen im Kurs zu entrichtenden Pauschalbetrag (€ 22,–) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden; größere Leinwände bitte mitbringen.

K020517
Anita Jäger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 15.03./16.03.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

K020518
Anita Jäger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 28.06./29.06.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Collagen und Experimente mit Acrylfarben

Die Malerei mit Acrylfarben bietet viele bildnerische Möglichkeiten, gerade auch in Kombination mit anderen Materialien. Dabei können sehr interessante Collagen entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: geeignetes Collagenmaterial, wie z.B. Stoff, Wolle, Knöpfe, Draht, Scherben, Holz etc. (Phantasie ist gefragt!), Borstenpinsel, Malkittel, Lappen, Gefäße zum Mischen, Spachtel. Farben und Malmittel werden durch einen im Kurs zu entrichtenden Pauschalbetrag (€ 24,–) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden.

K020519
Anita Jäger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 17.05./18.05.2014,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Das innere Bild - intuitives Malen

Jede kreative Arbeit ist inspiriert von Träumen. In diesem Kurs werden zu kurzen Geschichten und Musik eigene, neue Welten entdeckt, viel gezeichnet und viel gemalt. Nach Experimenten und zeichnerischen Forschungsarbeiten werden die Studien in Malerei mit Acryl und Kreide umgesetzt. Dazu gibt es eine Einführung in Maltechnik und Farbe. Wir werden kleine Ausflüge in die Kunstgeschichte machen, um andere Künstler und deren Auffassung von Malerei und ihrer „inneren Bilder“ kennenlernen.
Bitte einen Zeichenblock ca. 30x40 cm und weiche Bleistifte mitbringen. Beim ersten Kurstreffen werden die weiteren Materialien besprochen.
K020520
Andreas Masche
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Di, ab 04.02.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 45,-, 6 Termine, 18 UE

Komposition - Bildaufbau als Gestaltungsmittel

Sobald wir auf einem Blatt Papier einen Strich ziehen, beginnen wir, zu komponieren. Das Zeichnen erschafft eine neue Welt, sie kann ein Ausschnitt aus der realen Welt sein, eine Erfindung, ein Abbild eines Wunsches, wie auch immer: Diese geschaffene Welt auf dem Blatt Papier ist eigenständig und existiert für sich.
Wir werden in diesem Kurs harmonische Bilder und spannungsreiche Bilder „komponieren“, wir lernen den Umgang mit der freien Fläche und setzen Akzente, die unübersehbar sind. Beim Malen stehen Spaß und Spontaneität im Mittelpunkt !
Bitte einen Zeichenblock ca. 30x40 cm und weiche Bleistifte mitbringen. Beim ersten Kurstreffen werden die weiteren Materialien besprochen.
K020522
Andreas Masche
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Di, ab 29.04.2014, 19.00-21.15 Uhr
€ 45,-, 6 Termine, 18 UE

Einführung in die Kalligraphie

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die einen Einblick in die grundlegende Praxis des „schönen Schreibens“ mit der Feder erhalten möchten. Die praktische Einführung erfolgt mit der Bandzugfeder als dem klassischen kalligraphischen Schreibinstrument. Dabei werden grundlegende Techniken demonstriert, erläutert und eingeübt, z.B.: Wie hält man eine Feder richtig? - Wie wird die Tinte aufgetragen? - Wie schreibt man schließlich damit „schön“? - Wodurch entsteht eine visuelle Harmonie? - Spezielle Fragen und Anliegen zum Thema sind willkommen.
Bitte einen liebgewonnenen kurzen Text (Gedicht, Zitat oder Spruch) mitbringen, außerdem Bleistift, Notizheft,
Radiergummi, Lineal und Schere. Die übrigen Schreibmaterialien und Papiere
werden gestellt.
K020521 – II/2013
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa, 11.01.2014, 14.00-18.00 Uhr
€ 49,- (inklusive Material), 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kalligraphie als kleines Geschenk im Alltag

Die Kalligraphie ist vielfältig einsetzbar und kann unseren Alltag bereichern. Oft kann man mit einem schön geschriebenen kleinen Text anderen eine Freude machen. Es gibt viele Anwendungsmöglichkeiten, z.B. Grußkarten und Umschläge, Kochrezepte, Etiketten, Buchzeichen etc. Oder Sie schreiben Ihren Lieblingsspruch, um ihn zu Hause aufzuhängen.
Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und fortgeschrittene Anfänger/innen.
Bitte Bleistift, Lineal, Radiergummi, evtl. Ihr Lieblingspapier (Etiketten etc.) mitbringen; das übrige Material
wird gestellt.
K020525
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa, 22.02.2014, 14.00-18.00 Uhr
€ 49,- (inklusive Materialkosten), 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kalligraphie - Arbeitsgruppe

Die Kalligraphie-AG arbeitet selbstständig und ohne Anleitung. Die Gruppe ist aus den langjährigen Schreibkursen mit der im Januar 2007 leider verstorbenen, unvergesslichen Hanne Herden hervorgegangen.
K020527
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Fr, ab 07.02.2014, 10.00-14.00 Uhr
8 Termine

Plastisches Gestalten - Keramik

Freies Gestalten mit Speckstein

„Ich suche nicht neue Formen, ich finde sie.“ (Pablo Picasso)
Formen und Strukturen aus unserer Alltagswelt, aus Natur oder Kunstgeschichte und vor allem das Material, der Speckstein selbst, inspirieren uns an diesem Wochenende beim Gestalten unserer Skulptur. Der Kurs vermittelt Bearbeitungstechniken und Gestaltungsmöglichkeiten und lässt Sie erleben wie sich aus Ihrer Intuition eine Idee zu einem gestalteten Objekt entwickelt, das einzigartig und einmalig ist.
Bitte mitbringen: einen Speckstein eigener Wahl, Skizzenblock, Arbeitskleidung, evtl. ein Tuch als Mundschutz.
Werkzeuge sind ausreichend vorhanden. Steine können auch vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden. In diesem Fall bitte unbedingt auf der Anmeldung vermerken, dass Sie einen Stein benötigen.
K020601
Annette Jungmichel
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa, 22.03.2014, 11.00-17.00 Uhr
So, 23.03.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 58,- (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch), (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,-), 2 Termine,
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

Bildhauerei - zeitgenössische Positionen

Das Werkmaterial Gips und andere Materialien werden in diesem Kurs vielseitig bearbeitet je nach individuellen gegenständlichen oder abstrakten Vorstellungen und Vorlagen. Nach einer Einführung in die künstlerischen und technischen Möglichkeiten werden weitere individuelle Fragen geklärt. Vorkenntnisse in Bildhauerei sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: evtl. vorhandene Skizzen und Abbildungen, Skizzenheft, Arbeitshemd, einen 10 l Eimer und ca. 10-15 kg Alabastergips.
K020603
Merja Herzog-Hellstén, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Di, ab 25.02.2014, 18.00-21.00 Uhr,
Sa, 05.04. und 10.05.2014,
10.00-16.00 Uhr
€ 195,-, (zzgl. Werkstattpauschale: € 5,-), 13 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

TONATELIER - Modellieren: Figurative Studien und Portrait

Die menschliche Figur, Kopf und Portrait bilden die Grundlage für unsere künstlerischen und technischen Studien in Ton. Mehrere Termine mit Modellen ermöglichen uns einen verschärften, konzentrierten Blick auf die figurativen Details. Im Laufe des Kurses werden wir Schritt für Schritt verschiedene bildhauerische Umsetzungsmöglichkeiten kennenlernen und ausprobieren. Ziel ist die persönliche gestalterische Weiterentwicklung.
Bitte zum ersten Termin mitbringen: 3 Stangen Ton à 10 kg für Aufbautechnik (z.B. Terra Nr. 104 oder Nr. 107 von boesner), Arbeitshemd und Skizzenblock.
K020604
Merja Herzog-Hellstén, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008
Mi, ab 19.02.2014, 18.00-21.00 Uhr,
Sa, 29.03. und 12.04.2014,
10.00-16.00 Uhr
€ 195,- inklusive Modellkosten, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale : € 10,-), 13 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Vom Brennofen bis zur Steingutglasur - Know-how für die Keramik-Werkstatt

Dieser Kurs vermittelt die grundlegenden praktischen Kenntnisse zur Einrichtung und Betreuung einer Keramikwerkstatt sowie den Umgang mit Materialien. Die Inhalte reichen von der Tonvorbereitung, dem Formen, Trocknen, Aufbewahren, Recyclen, dem Brennen und Glasieren bis hin zum Bestücken und Bedienen des Ofens und seiner Pflege.
Der Kurs eignet sich z.B. für Lehrkräfte oder Erzieher/innen, die im Rahmen ihrer pädagogischen Tätigkeit mit Ton arbeiten möchten. Aber auch andere Interessenten sind willkommen!
Bitte Notizheft, Stifte und ein Arbeitshemd mitbringen.
K020605
Merja Herzog-Hellstén, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008
Fr, 16.05.2014, 17.30-20.30 Uhr
Sa, 17.05.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 45,-, 2 Termine, 12 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

Drehen an der Töpferscheibe

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

K020606
Sibylle Haas-Sellner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, ab 17.01.2014, 19.30-21.45 Uhr
€ 82,- (Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-), 6 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020607
Sibylle Haas-Sellner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 04.02.2014, 19.30-21.45 Uhr
€ 82,- (Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-), 6 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

ALLES NEU
MACHT DER MAI!
Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014
Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

K020608
Sibylle Haas-Sellner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 29.04.2014, 19.30-21.45 Uhr
€ 82,- (Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-), 6 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020609
Sibylle Haas-Sellner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 10.06.2014, 19.30-21.45 Uhr
€ 82,- (Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-), 6 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Drehen an der Töpferscheibe - Wochenendkurs

In diesem Wochenendkurs haben Sie Zeit und Gelegenheit, sich intensiv und konzentriert auf das Drehen an der elektrischen Töpferscheibe einzulassen. Es werden vor allem kleinere Schalen, Vasen, Becher etc. gearbeitet, da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.
Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden am dritten Kurstermin glasiert und anschließend gebrannt.
max. 6 Teilnehmerinnen/Teilnehmer
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

K020610
Sibylle Haas-Sellner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 21.02.2014, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 22.02.2014, 11.00-16.15 Uhr
Sa, 08.03.2014, 14.30-17.30 Uhr
€ 82,- (Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020611
Sibylle Haas-Sellner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 09.05.2014, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 10.05.2014, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 23.05.2014, 18.45-21.45 Uhr
€ 82,- (Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Keramik - AG

In dieser Keramik-Gruppe wird ohne Anleitung frei und selbständig gearbeitet. Dafür sind fundierte Kenntnisse und Erfahrungen in den verschiedenen keramischen Techniken erforderlich. Auch ein Mitwirken an gemeinschaftlichen Projekten und Werkstattarbeiten ist erwünscht. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Interessenten können sich unter der Tel.-Nr. 06103 3131-1333 melden.
K020613
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008
Mo, ab 13.01.2014, 18.00-20.30 Uhr

Fotografie

Was kann meine Kamera? - Einführung in die technischen Grundlagen

Möchten Sie lernen, wie Sie mit Ihrer Kamera ohne Automatikprogramme fotografieren können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir sprechen verständlich über Tiefenschärfe, Belichtungsautomatik, Weißabgleich und vieles mehr. Das Gelernte setzen wir anhand passender Aufgaben direkt um und vertiefen unser Wissen während der beiden Exkursionen. Die dabei entstandenen Fotos besprechen wir während des Kurses.
Sie brauchen für diesen Kurs eine digitale Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera (bitte keine Kompaktkamera) mit voll geladenem Akku und leerer Speicherkarte, sowie die Gebrauchsanweisung für Ihre Kamera.
Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung.
K021101
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Mo, 24.02., 03.03. und 17.03.2014,
18.30-21.30 Uhr,
Sa, 01.03. und 15.03.2014,
09.30-13.30 Uhr
€ 58,- (zzgl. Eintrittsgelder für den Palmengarten), 5 Termine

Bildgestaltung in der Fotografie

Sie kennen sich mit Ihrer digitalen Kamera bereits ein wenig aus und möchten gern wissen, wie Sie die Wirkung Ihrer Bilder beeinflussen können? In diesem Kurs beschäftigen wir uns unter anderem mit Farben, Linien und Perspektiven und lösen fotografische Aufgaben dazu. Während der beiden Exkursionen kombinieren wir unser frisch Gelerntes mit interessanten Motiven. Die entstandenen Ergebnisse werden wir anschließend betrachten und besprechen.
Sie brauchen für diesen Kurs eine digitale Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera (bitte keine Kompaktkamera) mit voll geladenem Akku und leerer Speicherkarte, sowie die Gebrauchsanweisung für Ihre Kamera.
Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung.
K021102
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Mo, 12.05., 19.05. und 26.05.2014,
18.30-21.30 Uhr
Sa, 17.05. und 24.05.2014,
09.30-13.30 Uhr
€ 58,- (zzgl. Eintrittsgeld für den Zoo), 5 Termine

Kunsthandwerkliches Gestalten

Vom Wert der Muße - Oster- und andere Körbchen

THEMA

Sich die Zeit nehmen, ein kleines, einfaches Körbchen zu flechten. Für ein paar Stunden an nichts anderes denken. Vielleicht wollten sie das schon lange... Weide in den Händen spüren, eine Form entstehen lassen, entspannt, ohne Perfektionsanspruch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte eine scharfe Gartenschere mitbringen.
K021201
Anjali Göbel
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
So, 23.03.2014, 10.00-16.30 Uhr
€ 30,- (zzgl. ca. € 10,-/20,- Materialkosten je nach Verbrauch), 9 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 8 Teilnehmerinnen/Teilnehmer

Ikebana - die Kunst des Blumensteckens

Sie erlernen die faszinierende japanische Blumenkunst nach den Regeln der Sogetsu-Schule, Tokio. Das Spektrum reicht von den klassischen Schulformen bis hin zum kreativen, modernen Ikebana. Es werden Schalen und Vasen mit Blumen und Zweigen arrangiert. Die japanische Blumensteckkunst ist mehr als reine Dekoration, sie bereichert auf ganz besondere Art die Atmosphäre eines Raumes, ob im privaten oder geschäftlichen Bereich. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Hilfsmittel können bei der Kursleiterin erworben werden.
K021202
Elfriede Reichart
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, EG, D 0.1
Di, ab 25.03.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialk.), 10 Termine, 20 UE

Mosaik-Skulpturen

Die jahrhundertealte, reizvolle Mosaiktechnik wirkt besonders dekorativ auf dreidimensionalen Oberflächen. In diesem Kurs gestalten wir Mosaik-Skulpturen und kreieren damit einen besonderen Blickfang für Haus oder Garten. Wir benötigen dazu eine beliebige Form als Untergrund, eine „Basis-Skulptur". Schon die Suche danach bereitet Vergnügen! Fündig wird man im Gartencenter, im Bastelgeschäft, auf dem Flohmarkt oder dem eigenen Dachboden. Je nach Vorliebe kann es eine menschliche Figur, eine Tierplastik oder ein abstraktes Objekt aus Ton, Stein, Beton oder Styropor sein. Altes, billiges und banales Ausgangsmaterial wird anhand der Mosaiktechnik in etwas Außergewöhnliches verwandelt.
Der Kurs ist sowohl für Mosaik-Anfänger/innen als auch für „alte Hasen" geeignet. Unbedingt wichtig ist der Besuch des Vorbereitungsabends! Er dient der Klärung von Materialfragen und der Ideenfindung („Basis-Skulptur" mitbringen).
Bitte Mosaikmaterial frühzeitig sammeln und mitbringen: angeschlagenes Geschirr, buntes, billiges Geschirr vom Flohmarkt, Fliesenbruch vom Fliesenhändler (keine Bodenfliesen), Tiffany-Glasbruch, originelle Fundstücke, Perlen, Spiegel, gekaufte Mosaikplättchen, etc. Materialkosten für Kleber und Fugenmasse werden im Kurs abgerechnet.
K021203
Heide Ellinghaus, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Fr, 07.03.2014, 19.00-20.30 Uhr (Vorbereitungsabend)
Fr, 28.03.2014, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 29.03.2014, 10.00-17.00 Uhr
So, 30.03.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 55,- (zzgl. Materialkosten), 4 Termine, 22 UE

Hinweis zu den Schmuckschmiede-Kursen:

Die Kurse finden unter der Leitung des Goldschmieds Frank Bellstedt statt. Sämtliche Materialien und Werkzeuge sind vorhanden. Für Verbrauchsmaterial und Nutzung von Werkzeugen und Geräten wird im Kurs eine Werkstattgebühr von € 8,-- erhoben. Die Berechnung von Gold und anderen Edelmetallen richtet sich nach dem tgl. Börsenpreis. Das verbrauchte Silber wird derzeit mit € 2,20 pro Gramm berechnet; Preisschwankungen sind möglich. Kleingruppe: max. 5 Teilnehmerinnen/Teilnehmer

Schmuckschmiede - Kreative Schmuckgestaltung

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung Ihre kreativen Schmuck-Ideen zu verwirklichen. Dabei erhalten Sie Einblick in die Techniken des Goldschmiedens und lernen grundlegende Verfahren kennen wie löten, schmieden, sägen, feilen, schmelzen, gießen. Und Sie erfahren auch, dass selbst gemachter, exklusiver Schmuck nicht teuer sein muss. Durch Verwendung und Kombination verschiedenster Materialien wie Holz, Steine, Glas, Kunststoff, Altmetall (auch ausrangierter Schmuck!) können außergewöhnliche und edle Einzelstücke mit persönlicher Note entstehen.

K021204
Frank Bellstedt, Goldschmied
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Mi, 12.03.2014, 18.30-20.00 Uhr
Fr, 14.03.2014, 18.30-21.30 Uhr
Sa, 15.03.2014, 10.00-15.15 Uhr
€ 70,- (zzgl. € 8,- Werkstattgebühr sowie Materialkosten nach Verbrauch; bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 3 Termine, 13 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K021205
Frank Bellstedt, Goldschmied
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Mi, 14.05.2014, 18.30-20.00 Uhr
Fr, 16.05.2014, 18.30-21.30 Uhr
Sa, 17.05.2014, 10.00-15.15 Uhr
€ 70,- (zzgl. € 8,- Werkstattgebühr sowie Materialkosten nach Verbrauch; bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 3 Termine, 13 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Elegante Silberketten - handgestrickt

Aus Silberdraht entsteht eine kunstvoll gestaltete Kette. Wie? Ganz einfach - mit „Strickliesel“. Viele kennen die Strickliesel noch als spielerischen Zeitvertreib aus Kindheitstagen. Feiner Silberdraht wird mit einer Reißnadel über metallene Stifte gezogen, wobei sich das typische Maschenmuster ergibt (ggf. eine gute Lesebrille oder Lupenlampe mitbringen). Die fertige Kette wird mit einem Verschluss versehen.
Strickliesel und Reißnadel werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Der Silberdraht aus 935er Sterlingsilber wird nach Verbrauch abgerechnet; der Preis richtet sich nach dem aktuellen Börsenkurs.

K021207
Brigitte Wichlei-Spiegel
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa, 29.03.2014, 12.00-17.00 Uhr
So, 30.03.2014, 10.00-17.00 Uhr
€ 40,- (zzgl. Materialk.), 2 Termine, 16 UE
Zwecks Materialbeschaffung ist eine Anmeldung bis 3 Wochen vor Kursbeginn erforderlich. Die Kursleiterin setzt sich dann mit Ihnen in Verbindung.

Glasperlendrehen - Wickelperlen

Die Faszination von heißem flüssigem Glas und sein Farbenspiel können Sie in diesem Kurs erleben. Nach einer Einführung in das Material und seine Eigenschaften sowie einem Einblick in die Herstellung von Glasperlen können Sie sich selbst im Umgang mit dem Glas und der Flamme üben und bald Ihre Glasperlen selbst gestalten. Reizvoll ist dabei das Zusammenspiel verschiedener Farben.
Die Kosten für Material und Gasverbrauch werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.
max. 6 Teilnehmerinnen/Teilnehmer

K021209
Audrey Otterbein
Langen, Glaswerkstatt Otterbein, Voltastr. 2
Sa, 05.04.2014, 09.00-13.00 Uhr
€ 50,- (zzgl. € 15,- für Glas- und Gasverbrauch, Schmuckzubehör wird extra berechnet), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K021210
Audrey Otterbein
Langen, Glaswerkstatt Otterbein, Voltastr. 2
Sa, 31.05.2014, 14.00-18.00 Uhr
€ 50,- (zzgl. € 15,- für Glas- und Gasverbrauch, Schmuckzubehör wird extra berechnet), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

ALLES NEU
MACHT DER MAI!
Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014
Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

Buchbinden I - Einführung

Bücher zu binden ist gar nicht so schwer. Der Kurs befasst sich mit der Herstellung von klebegebundenen Büchern, die wir mit Ganz- oder Halbleineneinbänden versehen.
Zur Einübung fertigen wir zunächst einfachere Dinge, vom kaschierten Deckel bis zur Mappe. Dabei wird auch gezeigt, wie man alte, beschädigte Bücher wieder reparieren kann. Schließlich werden wir aus einem einfachen Taschenbuch ein kunstvolles Geschenkbuch „zaubern“.
Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Cutter (Schneidemesser mit abbrechbaren Klingen), ein durchsichtiges Plastiklineal, evtl. eine Metallschiene, schmale und breite Malpinsel, ein neues Taschenbuch, festes Geschenkpapier und ein Foto (Größe ca. 9x13 cm). Die Materialkosten belaufen sich auf € 15,– und werden beim Kursleiter bezahlt.

K021212
Siegfried Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Fr, 11.04.2014, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 12.04.2014, 09.30-17.45 Uhr
So, 13.04.2014, 09.30-14.00 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 20 UE
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

Buchbinden II - Weiterführung

Wer die grundlegenden Buchbindetechniken bereits kennen gelernt hat, kann sich in diesem Kurs mit weiterführenden Kenntnissen im Buchbinden beschäftigen, speziell mit der Fadenheftung. Neben einem fadengehefteten Buch im A4-Format wird eine stabile Dokumentenschachtel erstellt.
Voraussetzung für diesen Kurs ist der Besuch eines Buchbinde-Einführungskurses.
Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Cutter (Schneidemesser mit abbrechbaren Klingen), ein durchsichtiges Plastiklineal, evtl. eine Metallschiene, schmale und breite Malpinsel, mindestens drei Bogen festes Geschenkpapier (zwei gleiche für die Schachtel). Die Materialkosten belaufen sich auf € 15,– und werden beim Kursleiter bezahlt.

K021213
Siegfried Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Fr, 13.06.2014, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 14.06.2014, 09.30-17.45 Uhr
So, 15.06.2014, 09.30-14.00 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 20 UE
Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

Textiles Gestalten

Gewebte Ideen - Kreative Webwerkstatt

In diesem Kurs können Sie sich mit den Grundlagen des Webens vertraut machen und in anregender Atmosphäre Ihren kreativen Ideen Gestalt verleihen. Das Weben bietet vielfältige Möglichkeiten. Gewebt wird auf Hüftwebgeräten und Webrahmen. Es entstehen Bändchen, Schals, Gardinen, Tischläufer, Teppiche, Kissenbezüge, Taschen, Wandbilder u.v.m. Jedes Stück ein Unikat! Für die Umsetzung Ihrer Ideen und Entwürfe erhalten Sie hier die nötige Unterstützung. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.
Bitte mitbringen: Wollreste, Schere, Zentimetermaß, Buntstifte und kariertes Papier. Webgeräte stehen für die Dauer des Kurses zur Verfügung.

K021301
Gisela Heberer-Kopp
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Do, ab 06.03.2014, 17.00-19.15 Uhr
€ 75,- (zzgl. Materialkosten nach Bedarf), 10 Termine, 30 UE
max. 8 Teilnehmerinnen/Teilnehmer

Mode - Nähen

Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen zuschneiden, nähen, abstecken und anprobieren - kurzum alle wichtigen Schritte vom Schnittmuster bis zum fertigen Kleidungsstück. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Voraussetzung: Spaß am Nähen!
(Vermerken Sie bitte unbedingt auf der Anmeldung, ob Sie eine eigene Nähmaschine mitbringen oder nicht.)
Benötigtes Material: evtl. ein Schnittmuster, Schere, Bleistift, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, gewünschter Stoff, evtl. Futterstoff, Nähgarn. Nähmaschine - soweit vorhanden - bitte mitbringen.

K021405 – II/2013
Marie-Luise Macey
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 24.01.2014, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 25.01.2014, 12.30-17.45 Uhr
So, 26.01.2014, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 18 UE

K021401
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 07.02.2014, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 08.02.2014, 12.30-17.45 Uhr
So, 09.02.2014, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 18 UE

K021402
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 07.03.2014, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 08.03.2014, 12.30-17.45 Uhr
So, 09.03.2014, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 18 UE

K021403
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 04.04.2014, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 05.04.2014, 12.30-17.45 Uhr
So, 06.04.2014, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 18 UE

K021404
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 09.05.2014, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 10.05.2014, 12.30-17.45 Uhr
So, 11.05.2014, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 18 UE

Musizieren

Ukulele für Anfänger/innen

Die Ukulele: klein, passt in jede Reisetasche, ist witzig und preiswert, leicht zu lernen und für so manche Überraschung gut. Der kleine gitarrenähnliche Viersaiter ist so leicht zu erlernen, dass schnelle Erfolgserlebnisse auch ohne Vorkenntnisse garantiert sind und die ersten Lieder im Handumdrehen begleitet werden können.
In diesem Einsteiger-Workshop, in dem man die Ukulele kennen und spielen lernt, werden die Herkunft, das Stimmen, die Haltung, die Akkorde und noch die eine oder andere Kleinigkeit besprochen, und dann wird natürlich „ge-ukelt“. Im Vordergrund steht auf jeden Fall der Spaß am gemeinsamen Spielen und Singen.
Wer keine eigene Ukulele hat, kann für die Dauer des Kurses bei der Kursleiterin ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-) oder kaufen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.

K020801
Marcella Hagenauer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 08.02.2014, 14.00-17.00 Uhr
€ 25,- (bei Bedarf zzgl. € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen)
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020802
Marcella Hagenauer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Di, ab 11.03.2014, 18.30-20.00 Uhr, 5 Termine
€ 55,- (bei Bedarf zzgl. € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 5 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Afrikanisches Trommeln - Einführung

Bringen Sie sich in Schwung mit den Rhythmen und Klängen Afrikas! Was wäre da besser geeignet als die Djembé, die afrikanische Trommel mit ihrer uralten Tradition. Wir bilden unser eigenes Trommelorchester, lernen die unterschiedlichen Töne der Trommel, die verschiedenen Rhythmen kennen und schulen dabei in lockerer Atmosphäre unser Rhythmusgefühl und unser Gehör. Für zwei Tage tauchen wir ein in die Musik Afrikas mit ihren Liedern und Tänzen, lassen uns von den Rhythmen mitreißen und den Alltag für eine Weile vergessen.
Es stehen Trommeln zur Verfügung; eigene Instrumente können gern mitgebracht werden.

K020803 – II/2013
Bara Mbacke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa/So, 01.02./02.02.2014,
14.00-16.00 Uhr
€ 58,-, 2 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020804
Bara Mbacke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa/So, 05.04./06.04.2014,
14.00-16.00 Uhr
€ 58,-, 2 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Blues Harp-Workshop - Die Magie der Mundharmonika in der Rock-, Pop- und Blues-Musik

(für Einsteiger)
Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harp“ zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.
Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren, Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“, wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema sowie Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!
Dieter Kropp, freiberuflicher Musiker, ist einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands mit mehrfachen Preisen und Auszeichnungen.
Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen oder vor Ort eine Big River Harp zum Preis von € 22,50 erwerben.
K020805
Dieter Kropp
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa, 26.04.2014, 10.00-17.30 Uhr
€ 49,-, 10 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Tanz

ZUMBA® - Tanz dich fit!

ZUMBA® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das besonders von der lateinamerikanischen Musik inspiriert ist. Schnelle und langsame Rhythmen werden miteinander kombiniert und so zu einem abwechslungsreichen Ganzkörper-Workout arrangiert. Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich gern nach Musik bewegen und fit halten wollen. Jede/r kann nach seinen Möglichkeiten mitmachen und dieses inzwischen sehr beliebte und effektive Tanztraining für sich entdecken und ausprobieren.
K020901
Vasilica Kerkhoff
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11, Aula
Di, ab 04.02.2014, 19.00-20.00 Uhr
€ 46,-, 10 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

ZUMBA GOLD®- Tanz dich fit!

ZUMBA GOLD® ist ein Tanz-Fitness-Programm für Einsteiger jeden Alters, auch für aktive ältere Erwachsene, die sich gern nach Musik bewegen und fit halten möchten.
K020902
Vasilica Kerkhoff
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11, Aula
Di, ab 04.02.2014, 18.00-19.00 Uhr
€ 46,-, 10 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Orientalischer Tanz - Einführung

Dieser Kurs ist eine Einführung in den orientalischen Tanz. Wir lassen uns von den faszinierenden Klängen der Musik hinreißen und üben uns in den Bewegungen und Schrittkombinationen bis hin zur kompletten Choreographie, die jede Teilnehmerin am Ende selbstständig tanzen kann.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
K020903
Vasilica Kerkhoff
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11, Aula
Do, ab 06.02.2014, 19.00-20.00 Uhr
€ 35,-, 10 Termine, 14 UE

Disco Fox

Tanzen soll in erster Linie Spaß machen! Bei vielen Tanzveranstaltungen kommt man jedoch mit den üblichen Tanzstundenkenntnissen nicht sehr weit. Dieser Workshop macht Sie fit für das Tanzen zu Popmusik. Disco Fox kann man zu fast jeder Musik tanzen. Ein Paartanz, der leicht erlernbar ist und genug Raum für freies Tanzen lässt. In diesem Kurs lernen Sie zunächst den Grundschritt und anschließend einzelne Figurenelemente wie Platzwechsel und einfache Drehungen, die Sie dann frei variieren können. Bereits nach diesem Wochenende sind Sie in der Lage, auf der Tanzfläche mit Freude mittanzen zu können.
K020904
Elisabeth Moufang-Jäger
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa/So, 05.04./06.04.2014,
11.00-14.00 Uhr
€ 38,-, 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Disco Fox *(Aufbaukurs)*

Dieser Workshop richtet sich an alle, die schon einen Anfängerkurs absolviert haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Wir werden uns mit weiteren Figuren - Wickelfiguren und verschiedene Handhaltungen - beschäftigen und diese mit den bereits gelernten kombinieren.
K020905
Elisabeth Moufang-Jäger
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa, 17.05.2014, 11.00-14.00 Uhr
€ 26,-, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Salsa und Merengue - Karibische Lebensfreude

(Grundkurs)
Kaum ein anderer Tanz bietet so sehr die Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen wie der Salsa. Heiße, karibische Musik, die in die Beine geht, die Lust macht, sich zu bewegen, die gute Laune bereitet, die sich nach Sonne, Strand und Meer anfühlt. Nicht umsonst hat Salsa in den letzten Jahrzehnten einen weltweiten Siegeszug angetreten. Salsa zu tanzen bedeutet nicht nur Schritte zu setzen, Salsa steht auch für Lebensfreude und Leichtigkeit. Salsa kennt keine Alters- oder Klassengrenzen. Salsa lässt Raum für Spiel und Improvisation.
In diesem Workshop erfahren Sie unter professioneller Anleitung die wichtigsten Grundlagen des Salsa. Sie lernen dabei auch die Musik und den Rhythmus kennen und bald werden Sie mit Freude danach tanzen können.
K020906
Elisabeth Moufang-Jäger
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa/So, 05.04./06.04.2014,
14.00-17.00 Uhr
€ 38,-, 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Salsa und Merengue *(Aufbaukurs)*

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende, die schon einen Anfänger-Workshop absolviert haben oder anderweitige Vorkenntnisse mitbringen. Wir werden uns mit einfachen Drehkombinationen, Cross-Body-Lead und verschiedenen Handhaltungen beschäftigen und lernen, wie man diese miteinander kombiniert. Weiterhin werden wir an Rhythmus-Sicherheit und Paarkommunikation arbeiten und vor allem Spaß am Tanzen zur lateinamerikanischen Musik haben.
K020907
Elisabeth Moufang-Jäger
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
So, 18.05.2014, 11.00-14.00 Uhr
€ 26,-, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Argentinischer Tango - getanzte Sinnlichkeit

Wer es etwas tiefgründiger mag, für den ist der Argentinische Tango genau das Richtige: sinnlich, weich, elegant und manchmal ein wenig melancholisch. Der Tango ist ein Tanz, in dem die Spannung zwischen den Geschlechtern zelebriert wird. Sehnsucht und Leidenschaft sprechen miteinander. Der Tango ist deshalb nicht nur bloßes Zusammenspiel von Füßen auf der Tanzfläche, sondern Ausdruck der gesamten Körperhaltung.
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Argentinischen Tango kennen. Selbstverständlich gibt es auch Ausgeh-Tipps!
K020908
Elisabeth Moufang-Jäger
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa/So, 17.05./18.05.2014,
14.00-17.00 Uhr
€ 38,-, 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Gesundheit

Petra Lück, Fachbereichsleiterin
Tel.: 06103 3131-1343
E-Mail: p.lueck@kreis-offenbach.de

Entspannung und Stressbewältigung

Wie entspanne ich effektiv?

Jeder Mensch empfindet Stress individuell und folglich braucht jede/r Gestresste eine ganz persönliche Entspannungsmethode. Einige können am Besten abschalten, wenn sie sich auspowern und andere, wenn sie sich entspannen.
In Gruppen- und Einzelarbeit finden Sie heraus, welcher Stress-Typ Sie sind, welche Faktoren Sie beeinflussen und wie Sie Stress vermeiden bzw. abbauen können. Aus einer Vielzahl von präsentierten Methoden (z.B. Blitzentspannung durch Muskelrelaxation, Tricks aus dem Mentaltraining) können Sie die für sich Passende aussuchen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, ggf. dicke Socken, Tagesverpflegung und Getränk.
K030101
Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 25.01.2014, 10.00-16.00 Uhr
€ 20,-, 1 Termin, 8 UE

Vom Wert der Muße: Achtsamkeits-Yoga

THEMA

In diesem Workshop für Menschen mit (leichter) Yoga-Vorerfahrung wollen wir dieser tieferen Dimension des Yogas nachspüren und die Haltung der Achtsamkeit in die eigene Praxis integrieren. Sie ermöglicht effektiven Stressabbau und tiefe Erfahrungen von Zentrierung und Freude!
An diesem abwechslungsreichen Tag lernen Sie kräftigende und dynamische Elemente aus dem Hatha Vinyasa Flow und Yin Yoga kennen und erweitern Ihre Praxis durch Variationen des Sonnengrußes für den Morgen und Chandra Namaskar, dem Mondgruß für den Abend. Dazwischen erfahren Sie Wissenswertes aus der Yoga-Philosophie, Entspannungs-Übungen und M&Ms (Mini-Meditationen) für den Alltag.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, evtl. Imbiss

K030105
Christiane Hosemann,
Entspannungspädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 27.04.2014, 10.00-17.00 Uhr
€ 45,-, 1 Termin, 10 UE

Lachyoga

Neben den Lachübungen werden im Lachyoga Atemübungen aus dem Yoga durchgeführt. Durch Augenkontakt und kindlicher Verspieltheit entsteht schnell eine Lachatmosphäre, die ansteckend ist. Einfach mal wieder mit anderen Menschen eine Nähe aufbauen, die frei, natürlich und ohne Erwartung ist.
Lachen ist gesund und macht schön. Stress kann hervorragend abgebaut werden, die Immunität wird gestärkt, die Muskulatur trainiert und das Nervensystem beruhigt.
Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri in Mumbai entwickelt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen.

K030106
Sonja Oswald
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Di, ab 04.02.2014, 16.30-18.00 Uhr
€ 30,-, 6 Termine, 12 UE

Qi Gong Wildgans-Typ Chinesische Heilgymnastik zur guten Lebensqualität

Merkmale einer gesunden Lebensqualität sind z.B. gutes Gedächtnis, geschmeidige, gelenkige Beweglichkeit, stabile psychische Stimmung, harmonische Funktion der inneren Organe, starke Abwehrkraft usw. Um das zu erreichen, sollte man täglich 10 Minuten diesen Typ des Qigongs mit den sanften und fließenden Bewegungsabläufen trainieren. Wegen der erwiesenen Wirkung erhielt Wildgans-Qi Gong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung.
Übungsschwerpunkte dieses Kurses sind die Figuren 1 - 23. Der Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Matte, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe

K030108
Weihong Yang, chinesischer Arzt
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa/So, 22.03./23.03.2014,
10.00-17.00 Uhr
€ 50,-, 2 Termine, 20 UE

Vom Wert der Muße: Auf Klängen reisen!

THEMA

Einmal abschalten, loslassen, den Alltag entschleunigen. Die Klänge von Monochord, Gongs und Klangschalen u. a. führen erstaunlich rasch in eine tiefe Entspannung. Sie stärken das Urvertrauen. Geführte oder freie Klangreisen machen kleine Fluchten in den eigenen Kosmos möglich. Sanfte achtsame Atemübungen geben dabei den eigenen Rhythmus an. Höhepunkt ist eine freie Gongmeditation.
Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, warme Socken, Decke, Matte, Kissen, Wasser möglichst ohne Kohlensäure/Tee
und kleinen Imbiss.

K030109
Thomas Blodig, Entspannungspädagoge und Klangtherapeut
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 23.03.2014, 12.00-16.00 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Nutzungsgebühr Klanginstr.: € 5,-), 1 Termin, 6 UE

Die „Fünf Tibeter"®

Die „Tibeter" sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Sie bestehen aus fünf einzelnen sich ergänzenden Bewegungsabläufen. Die Übungen (Riten) sind leicht erlernbar und lassen sich ohne großen Zeitaufwand in den Tagesablauf integrieren. Das Erfolgsgeheimnis der „Fünf Tibeter": Der Körper wird geschmeidiger, der Geist klarer, die Psyche stabilisiert sich, und sie machen Spaß. Eine Klangschalen-Meditation rundet das Seminar ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Iso-Matte, Kissen, Imbiss und Trinkwasser

K030114
Heidi Ninomiya-Rehm
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 29.03.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 25,-, 1 Termin, 10 UE

Die sieben Chakren

Chakren sind Energiezentren im menschlichen Körper, die mit unseren endokrinen Drüsen und deren Hormonfunktionen eng verknüpft sind. Sie regulieren unseren Körperhaushalt und beeinflussen unser Wohlbefinden - einschließlich des Alterungsprozesses bzw. die sich zurückziehende vitale Lebensenergie. Körper-, Atem-, Visualisierungs-, Meditations- und Tiefenentspannungsübungen aus dem Chakra-Übungssystem sind wirkungsvolle Möglichkeiten, blockierte oder verminderte Lebenskraft wiederzugewinnen. Eine Klangschalen-Meditation beendet das Seminar.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Iso-Matte, Nackenkissen, Imbiss und Trinkwasser

K030115
Heidi Ninomiya-Rehm
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 16.02.2014, 10.00-18.00 Uhr
€ 25,-, 1 Termin, 10 UE

Stressmanagement und Entspannungstraining

Synergie zwischen Coaching und Yoga
Stress wird oft nur einseitig betrachtet. Meistens nehmen wir Symptome nur auf einer Ebene war und vergessen die Einheit zwischen Körper und Geist. Durch eine Kombination von Coaching-Elementen und Entspannung wird diese Verbindung wieder hergestellt.
Lernen Sie im Coaching-Teil Ihre persönlichen Stressfaktoren kennen, um diese zu bewältigen und Ihre entstandenen Barrieren und Verhaltensmuster zu durchbrechen.
Im Entspannungsteil werden verschiedene Methoden aus dem Yoga angewandt, um Ihre optimale Entspannungstechnik zu entdecken. Theorie und Praxis sind jeweils thematisch angepasst und aufeinander abgestimmt.
Erfahren Sie, welche Synergien sich bilden und gehen Sie einen neuen Weg.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung, Matte, ggf. Decke u. kleines Kissen

K030118
Sanela Nikolic, Personalcoach,
Andrea Hecker, Yogalehrerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, ab 21.02.2014, 18.30-21.00 Uhr
€ 90,-, 8 Termine, 24 UE

Den Berufsalltag gelassener gestalten

Berufliche und persönliche Belastungen prägen unseren Alltag. Beschwerden stellen sich ein, wir sind gestresst. Teil 1 mit den Schwerpunkt „Stressverarbeitung“ und Teil 2 mit dem Schwerpunkt „Stressvermeidung“ bauen aufeinander auf, können jedoch auch unabhängig voneinander gebucht werden.

Teil 1: Stress abbauen und Energie freisetzen BU

Unsere Psyche und unser Körper sind stark belastet, manchmal übelastet. Wir beschäftigen uns mit den Ursachen von Stress, finden Wege, mit Stress umzugehen und die Auswirkungen von Stress zu mindern.
Körperübungen, vor allem mit Yoga, und eine neue innere Ausrichtung helfen uns, den Alltag kraftvoller, ruhiger, klarer und entspannter zu leben und zu uns selbst zu kommen.

K030120
Lothar Brill, Dipl. Soz. Arb. (FH), Yogalehrer List auf Sylt
So-So, 02.11.-09.11.2014
Bitte Flyer und Anmeldeformular mit näheren Infos anfordern unter 06103 3131-1350.
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K030121
Lothar Brill, Dipl.Soz.Arb. (FH), Yogalehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 24.03.-28.03.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 138,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Teil 2: Stress vermeiden und gesund bleiben BU

Im Alltag entsteht oft das Gefühl, dass die beruflichen und privaten Anforderungen unsere Möglichkeiten übersteigen. Mit praktischen Anregungen werden wir diesem Gefühl „zu Leibe rücken“. Übungen zur Verbesserung des Selbstmanagements helfen, Stress erst gar nicht entstehen zu lassen. Wir machen uns bewusst, welche inneren Einstellungen uns gesund erhalten bzw. gesund machen können.
Yoga, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen helfen uns zu entspannen, gelassener zu werden und die eigenen Potentiale und Ressourcen zu entdecken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial
K030122
Lothar Brill, Dipl.Soz.Arb. (FH), Yogalehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 23.06.-27.06.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 138,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Energie und Leichtigkeit im Alltag BU

Gewinnen Sie neue Einsichten und lernen Sie Methoden zur Gesunderhaltung und zum stressfreien Umgang mit Körper und Geist kennen. Mit Hilfe von QiGong-Übungen und Entspannungstechniken lockern wir den Körper. Kenntnisse der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) öffnen uns neue Perspektiven. Um den fordernden Routinealltag besser begegnen zu können, sollten wir Aspekte der Gesunderhaltung in den Alltag und die Berufswelt integrieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial
K030123
Dorothea Patricia Eilert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 01.09.-05.09.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 138,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Körpererfahrung und Bewegung

Einführung in das Cantienica®-Beckenbodentraining

Die gesamte Muskulatur des Beckens erspüren und aktivieren, dass sie in jeder Situation das Richtige macht. Der Beckenboden wird für den Alltag und im Alltag trainiert, und zwar so, dass er situationsangepasst immer und automatisch richtig reagiert. Dieser Workshop bietet eine kompakte Einführung in die Grundlagen des CANTIENICA®-Beckenbodentrainings an einem Termin. Sie erlernen die Grundprinzipien und können selbst mit den Büchern von Benita Cantieni zu Hause weitertrainieren.
Bitte mitbringen: Yogamatte, enganliegende, bequeme Sportbekleidung, Socken
K030201
Anja Müller
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Do, 27.02.2014, 19.00-22.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 4 UE

Cantienica®- Faceforming Workshop

Die Schwerkraft überlisten. Alle Gesichtsmuskeln bewusst vernetzen. Die Silhouette verjüngen. Augen öffnen. Die Mimik umprogrammieren. Zähneknirschen, Migräne und Tinnitus lindern. Dieser Workshop bietet eine kompakte Einführung in die Grundlagen des CANTIENICA®-Faceforming an einem Termin. Sie erlernen die Techniken und können selbst eventuell mit Unterstützung durch das Buch „New Faceforming“ von Benita Cantieni (Südwest Verlag) weiterarbeiten.
Bitte mitbringen: Yogamatte, enganliegende, bequeme Sportbekleidung, Socken
K030202
Anja Müller
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Do, 03.04.2014, 19.00-22.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termine, 4 UE

FELDENKRAIS® Kurs Bewusstsein durch Bewegung

Eine Lernmethode, die Bewegung als Medium nutzt, um die eigene Wahrnehmung zu erweitern – „unakademisch“ und über das schulische Lernen hinausgehend. Den angeleiteten Bewegungsabläufen liegen alltägliche Handlungen wie Drehen, Beugen, Atmen etc. zugrunde und führen Sie ohne Wertung und Druck zu qualitativ besserem Handeln. Sie werden im Alltag, Beruf und Sport stabiler, flexibler und kreativer, dadurch körperlich und geistig handlungsfähiger - für ein gesünderes Leben.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken
K030204
Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Di, ab 04.03.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

Feldenkrais® Workshop Entspannung und Beweglichkeit für Schultern und Nacken

In diesem Workshop werden wir die, auf dieses Thema abgestimmten, Bewegungsabläufe im Hinblick auf mehr Leichtigkeit und weniger Anstrengung erforschen. Wir werden in langsamen und kleinen Schritten, mit Achtsamkeit und Aufmerksamkeit vorgehen. Diese Vorgehensweise, für viele ein „Luxus“, den Sie sich im Alltag nicht so oft leisten können, ist der Schlüssel zu einer verbesserten Wahrnehmung und ein besseres Leben.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken
K030205
Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum M1 (Bewegungshalle)
So, 09.03.2014, 10.00-17.00 Uhr
€ 23,-, 1 Termin, 9 UE

Vom Wert der Muße: Gesundheitswandern THEMA

Let's go, jeder Schritt hält fit!
Wer sich regelmäßig moderat bewegt, senkt sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, verbessert sein Körpergefühl und verbessert das Wohlbefindens. Wir machen uns gemeinsam auf den Weg und tanken neue Energie in der Natur. Nach dem Warmlaufen folgen Übungen zu Kräftigung, Mobilisation und Koordination, gefolgt von Informationen zu Gesundheitsthemen. Mit Dehn- und Entspannungsübungen klingt die Wanderung aus. Die Wanderstrecke beträgt ca. 5-6 km. Gesundheitswandern eignet sich auch besonders für Bewegungsanfänger und ältere Menschen.
Bitte mitbringen: feste Schuhe und bequeme, wetterangepasste Kleidung (Regenjacke/Schirm).
K030210
Heike Lughofer, Gesundheitswanderführerin zertifiziert nach DWV
Treffpunkt: Parkplatz am Gut Neuhof, Dreieich-Götzenhain
Di, ab 25.03.2014, 16.00-18.00 Uhr
€ 40,-, 6 Termine, 16 UE

Nordic Walking Crashkurs

Nordic Walking trainiert den gesamten Körper, verbessert die Kondition, kurbelt die Fettverbrennung an, ist einfach zu erlernen, und vor allem, es macht richtig viel Spaß. In diesem Kurs lernen Sie die gesamte Technik des Nordic Walkings kennen, aber auch Aufwärm- und Dehnungsübungen. Der Kurs richtet sich an alle, die Nordic Walking unter fachkundiger Anleitung erlernen sowie an Geübte, die ihre Kenntnisse verbessern und die Technik optimieren möchten.
Bitte eigene Stöcke und Getränk mitbringen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt; bitte in wettergerechter, bequemer Kleidung kommen.
K030211
Corinne C. Hahn, Gesundheitsberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Treffpunkt vor dem Infopoint
Sa, 29.03.2014, 10.00-13.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 4 UE

Spinning - ein Herz-Kreislauf-Training

Einfach gesagt ist Spinning Radfahren in der Gruppe zu fetziger Musik unter Anleitung eines Trainers, der selbst mitfährt und durch Einlegen unterschiedlicher Musik den „Tretrhythmus“ vorgibt. Gefahren wird auf speziell konstruierten, feststehenden Rädern. Spinning eignet sich für jede Altersstufe, egal ob weiblich oder männlich, ob dick oder dünn. Es fördert die Ausdauer und die Fettverbrennung - der Fettkiller Nr. 1!
Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Fitness-Club Vita Nova durchgeführt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, zwei Handtücher, Trinkflasche
K030212
Günter Agsten
Seligenstadt, Vita Nova, Sportgelände, Zellhäuser Str.
Mi, ab 05.02.2014, 17.30-18.30 Uhr
€ 50,-, (zzgl. Raum- und Gerätenutzungsgebühr: € 25,-), 15 Termine, 20 UE

Rudern - ein Herz-Kreislauf-Training

Bei diesem phantastischen Ganzkörper-Workout auf speziellen Ruderergometern wird nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Muskulatur von Beinen, Po, Armen und Rücken trainiert - in der Gruppe im Rhythmus zur Musik.
Das ideale Training als Ausgleich zum beruflichen Alltag: Stärkung von Herz und Kreislauf und Verbesserung der Stoffwechselfunktionen sowie Ankurbeln der Fettverbrennung; nicht zu vergessen der Spaßfaktor durch dieses tolle Gruppentraining.
Der Kurs wird in Kooperation mit dem Fitnessstudio CURES Wellness veranstaltet.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche
K030214
Thomas Müller
Dietzenbach, Cures Wellness Fitnessstudio, Borsigstr. 6
Mo, ab 03.02.2014, 17.30-18.15 Uhr
€ 25,-, (zzgl. Raum- und Gerätenutzungsgebühr: € 13,-), 10 Termine, 10 UE

Schwimmstil optimieren - Fitness verbessern

Sie schwimmen gerne und möchten Ihre Technik verbessern? Durch ein gezieltes Schwimmtraining steigern Sie Ihre Koordination und können längere Strecken mit geringerem Kraftaufwand bewältigen. Beim Schwimmen sollten die Schwimmstile variiert werden. Im Kurs werden Brust- und Rückenschwimmen sowie das Kraulen optimiert bzw. als zusätzlicher Schwimmstil erlernt. So wird der positive Effekt des Schwimmens auf den Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System verbessert.
Bitte mitbringen: Badesachen, Schwimmbrille
Gruppengröße 6-8 Personen
Treffpunkt ist im Badebereich des Hallenbades

K030218
Illya Gerovych
Rödermark (Urberach), Badehaus, Am Schwimmbad 2
Fr, ab 07.02.2014, 19.00-19.45 Uhr
€ 80,- zzgl. Eintritt ins Schwimmbad, 10 Termine, 10 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K030219
Illya Gerovych
Rödermark (Urberach), Badehaus, Am Schwimmbad 2
Fr, ab 07.02.2014, 19.45-20.30 Uhr
€ 80,- zzgl. Eintritt ins Schwimmbad, 10 Termine, 10 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Selbstverteidigungskurs

Ob in der Bahn, auf dem Weg ins Restaurant, beim Shoppen, bei Freizeitbeschäftigungen, wo auch immer in der Öffentlichkeit besteht eine reale Gefahr, Opfer eines Angriffs zu werden. Daher sollte man sich vor dem Eintritt einer Notsituation damit auseinanderzusetzen. Themen: Möglichkeiten und Grenzen der Selbstverteidigung, bewusste oder unbewusste Verhaltensweisen, die Aggressionen fördern oder verringern, Feststellen der eigenen Möglichkeiten / Fähigkeiten, Kennenlernen und Einsetzen der „Waffen“ des eigenen Körpers und des alltäglichen Lebens, praktische Anwendungen. Kursschwerpunkt liegt im Erlernen und Üben von Selbstverteidigungstechniken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Verpflegung sowie evtl. Decke oder Iso-Matte
K030221
Ronald Schließmann
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 05.04.2014, 09.00-16.00 Uhr
So, 06.04.2014, 10.00-15.00 Uhr
€ 35,-, 2 Termine, 14 UE

Erkrankungen/ Heilmethoden

Besser sehen durch Augentraining

Unsere Augen meistern so viel im Dauereinsatz. Tagsüber der PC-Monitor und abends das Fernsehen, trockene Heizungsluft und schlechte Lichtverhältnisse im Straßenverkehr. Die Folge können trockene, gerötete, brennende und müde Augen, nachlassendes Sehen oder Kopf- und Nackenschmerzen sein.
Hier setzt das Sehtraining mit wirkungsvollen Methoden an, die Sie selbstständig weiter durchführen können. Tun Sie Ihren Auge aktiv Gutes. Für alle Altersgruppen, für Fehlsichtige und Normalsichtige geeignet.
K030402
Angelika Tank
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Do, ab 13.03.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 20,-, 4 Termine, 8 UE

Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Praktische Übungen zur Selbsthilfe

Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn ist eine sanfte Wirbel- und Gelenktherapie. Fehlhaltungen führen zu ständigen Wirbelfehlstellungen, Blockierungen und Beckenschiefstand. Sie lernen einfache, sanfte Selbsthilfeübungen für zuhause, um Rückenschmerzen zu lindern und die korrigierten Wirbel in der richtigen Position zu halten.
Um Muskelverspannungen zu lösen, lernen Sie einige Massagegriffe der Breuss-Massage kennen; diese werden im Workshop in Partnerarbeit geübt.
Bitte mitbringen: Decke, Isomatte und 2 Handtücher und bequeme Kleidung tragen.
K030403
Brita Fellner-Näser, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 09.05.2014, 17.00-20.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 4 UE

Akupressur - für zu Hause

Akupressur wird auch „die kleine Schwester der Akupunktur“ genannt. Sie gehört zu den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Behandlung erfolgt allein mit dem Fingerdruck, der auf bestimmte Punkte ausgeübt wird. Gemäß TCM durchzieht ein Netz von Energiebahnen unseren Körper. Diese Energiebahnen sind für unsere Lebensenergie verantwortlich. Durch einen geübten Fingerdruck können somit Nerven und Organe gezielt beeinflusst werden.
In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie den Kopfschmerz, Rückenschmerz, Übelkeit usw. gezielt lindern können. Die Akupressur aktiviert außerdem unsere Selbstheilungskräfte und sorgt, richtig ausgeführt, für eine angenehme Entspannung.
Bitte mitbringen: Decke, Matte, Schreibzeug und bequeme Kleidung.
K030407
Helen Fuhrländer, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 22.02.2014, 11.00-15.30 Uhr
€ 15,-, 1 Termin, 6 UE

Behandlung von Erschöpfung und Burnout mit Traditioneller Chinesischer Medizin

Was im menschlichen Organismus bei Depression oder Burnout nicht funktioniert, ist wissenschaftlich gut erforscht. Für eine nebenwirkungsarme Therapie fehlen der Schulmedizin aber oft die richtigen Mittel.
Je mehr die Neurobiologie erklärt, wie Stress und Burnout entstehen und was daraus folgen kann, desto logischer ist es, sie mit naturheilkundlichen Arzneimitteln, Akupunktur und ergänzenden Verfahren zu behandeln. Erfahren Sie an diesem Abend ein Stück weit mehr von sich, in dem Sie lernen Symptome aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und informieren Sie sich über Möglichkeiten, die uns von einer jahrtausendalten - und trotzdem modern einsetzbaren - Heilkunst überliefert wurden.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien
K030408
Kathrin Purucker, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, 19.03.2014, 18.30-21.30 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 4 UE

Ernährung

Basenfasten nach der Wackermethode ®

Basenfasten entsäuert den Körper, entlastet den Organismus und entschlackt das Bindegewebe.
Eine Woche werden nur basische Lebensmittel zubereitet und somit auf alle tierischen Eiweiße, Alkohol, Zucker und Kaffee verzichtet. Essen Sie sich satt mit der gezielten Auswahl von Lebensmitteln. Die Rezepte sind vielfältig und schmackhaft. Im Kurs erhalten Sie alle erforderlichen Informationen. Am Samstag findet ein praktischer Teil statt, mit einem gemeinsamen Imbiss, Warenkunde und praktischen Ideen zur basischen Ernährung.
K030701
Brita Fellner-Näser, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Di, 11.03.2014, 19.00-20.30 Uhr
Do, 13.03.2014, 19.00-20.30 Uhr
Sa, 15.03.2014, 11.30-13.30 Uhr
Di, 18.03.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 23,-, (zzgl. Umlage für Material und Lebensmittel: € 10,-), 4 Termine, 9 UE

Kochen

ABC der Küche

Einsteiger/Innen am Herd ohne oder mit wenig Erfahrung sind hier herzlich willkommen. Wir kochen in Kleingruppen und genießen gemeinsam. Ihre persönlichen Fragen und Wünsche werden beantwortet. Und es gilt natürlich das Motto „learning by-doing“
Lassen Sie sich überraschen, was Ihnen alles gelingt allein Ihrer Intuition wegen.

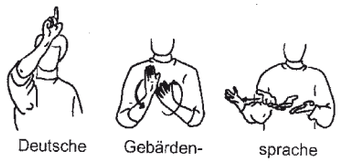
Ein ausführliches Script für jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin wird allabendlich ausgeteilt. Bitte bringen Sie Schürze, ein Geschirrtuch und ein Behältnis für die übrig gebliebenen Speisen mit!
K030711
Helga Dieter
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212
Do, ab 20.03.2014, 18.00-21.45 Uhr
€ 38,-, (zzgl. Umlage für Lebensmittel und Getränke:€ 30,-), 3 Termine, 15 UE

Vietnamesische Küche
Trotz der Vielfalt der asiatischen Küche hebt sich die vietnamesische durch ihre einzigartige Gewürzmischung und Zubereitungsart hervor. Dabei werden die regionalen Unterschiede deutlich, denn das Land hat durch seine geographischen Gegebenheiten sehr traditionelle regionalbedingte Ess- und Geschmacksgewohnheiten. Sie lernen für das Land typische Gerichte und Menüfolgen kennen, mal raffiniert, mal einfach, aber immer köstlich zubereitet. Machen Sie sich mit den Essstäbchen vertraut, die in diesem Land ein unverzichtbares Instrument sind und erhalten Sie interessante Einblicke in die vietnamesischen Lebens- und Essgewohnheiten.
K030713
Than Thuy Duong Thi
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212
Do, ab 08.05.2014, 18.30-21.30 Uhr
€ 30,- (zzgl. € 6,- für Lebensmittel pro Termin, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 3 Termine, 12 UE

Deutsch

Lesen und Schreiben - kein Problem!
Ein Übungsprogramm für deutschsprachige Erwachsene
Kennen Sie das? Sie müssen für die Schule eine Entschuldigung für Ihr Kind schreiben. Sie möchten der Nachbarin eine Notiz hinterlassen. Sie müssen für einen Kollegen eine kurze Mitteilung schreiben.
Wenn Ihnen das Schreiben in diesen Situationen schwerfällt, haben wir den richtigen Kurs für Sie! Bei uns können Sie Schreiben und Lesen üben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt sicherer im Umgang mit Schriftlichem werden.
K060701
Brigitte Klötzing
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Di, ab 11.03.2014, 18.30-20.00 Uhr
€ 60,-, 15 Termine, 30 UE
Haben Sie Fragen zum Kurs? Bitte lassen Sie sich beraten (Frau Fries 06103 3131-1344). Jedes Gespräch wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Gebärdensprache



Deutsche Gebärdensprache für Fortgeschrittene
Die Deutsche Gebärdensprache ist eine natürliche und eigenständige, visuell wahrnehmbare und natürliche Sprache.Sie wird hauptsächlich von gehörlosen und gehörgeschädigten Menschen genutzt.
Im Kurs werden Satzmimik (Sprachinstrument der Gebärdensprache), Modalverben, Lokalitäten, objektinkorporierende Gebärdenzeichen, Spezialgebärden sowie Fachgebärden im Bereich Leben/Wohnen, Termine vereinbaren, Arbeit/Beruf, Tiere und Länder geübt. Der Kurs wird von einem gehörlosen Dozenten geleitet.
K040001
Achim Kreutz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, EG, D 0.2
Mo, ab 10.02.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 60,- (zzgl. € 5,- für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 11 Termine, 24 UE
Der letzte Kurstermin (4 UE) wird in Offenbach durchgeführt. Genaue Informationen erhalten Sie im Kurs.

Fremdsprachen

Fachbereichsleitung:
Annette Decker
(Deutsch als Fremdsprache)
06103 3131-1336

Thomas Falk (Fremdsprachen)
06103 3131-1341

Deutsch als Fremdsprache

Intensivkurse

• Die Anmeldung:
Vor dem Besuch eines Intensivkurses Deutsch als Fremdsprache beraten wir Interessenten in einem ausführlichen Gespräch und stufen sie ihrem Kenntnisstand entsprechend ein.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns: 06103 3131-1313

• Der Unterrichtsort
Alle Intensivkurse finden in **Dreieich (Sprendlingen)** statt. Die genaue Adresse:
Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)
Frankfurter Str. 160-166
63303 Dreieich
Die Angabe des Unterrichtsraumes finden Sie auf Informationstafeln im Foyer des HLL.

• Die Bücher
- Hamburger ABC, Arbeitsgemeinschaft Karolinenviertel e.V.
- Alpha plus, Basiskurs, Cornelsen Verlag
- Schritte plus, Hueber-Verlag
- Ziel, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag
- Übungsgrammatik für die Mittelstufe, Hueber-Verlag
- Das Oberstufenbuch, Schubert-Verlag

Weitere Angaben zu Materialien und zur Lektüre erhalten Sie im Kurs.

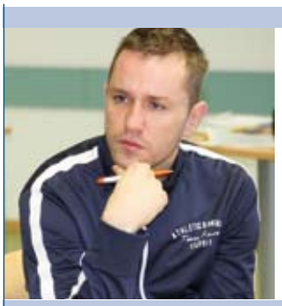
• e-learning
Im Selbstlernzentrum im HLL (Raum 2.102) stehen Ihnen verschiedene Sprachlernprogramme kostenlos zur Verfügung. Sie können hier zusätzlich zum Unterricht ihre Sprachkenntnisse verbessern und gezielt üben.
Unser Programm
TELLMEMORE Deutsch
ist eine vielfach prämierte Lernsoftware. Mit dem Programm Speedlingua können Sie Ihre Aussprache verbessern. Gern helfen wir Ihnen bei der Anwendung. Ansprechpartner: Mathias Hein, Tel.: 06103 3131-2104

• Die Prüfungen
Bitte entnehmen Sie die Titel und Termine unserer Sprachprüfungen der Tabelle.
Die entsprechenden Anmeldeformulare sind bei der Volkshochschule Kreis Offenbach erhältlich.
Die Anmeldung ist verbindlich. Abmeldungen sind nur bis zum jeweils letzten Anmeldetermin möglich. Danach werden Prüfungsgebühren fällig!
Falls verspätete Anmeldungen noch berücksichtigt werden können, erhöht sich die Prüfungsgebühr; bitte im Einzelfall bei der vhs Kreis Offenbach erfragen.

Deutsch als Fremdsprache Das lateinische Alphabet
Di/Do, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 04.03.2014***
€ 240,-, 30 Termine, 120 UE

Mi/Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 05.03.2014***
€ 240,-, 30 Termine, 120 UE

Deutsch als Fremdsprache A1 Vorkurs Lesen und Schreiben
Mo-Do, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 03.03.2014***
€ 480,-, 60 Termine, 240 UE



Deutsch als Fremdsprache A1 (D)
Mo-Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 03.03.2014***
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache A1/A2 (D)
Mo-Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 03.03.2014***
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache A2 (D)
Mo-Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 03.03.2014***
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache A2/B1 (D)
Mo-Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 03.03.2014***
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache B2
Mo-Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 03.03.2014***
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache B2/C1
Mo-Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 03.03.2014***
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache C1/C2
Mo/Di/Mi/Fr, 08.30-11.45 Uhr,
ab 03.03.2014
€ 480,- (zzgl. Korrekturpauschale € 54,-), 60 Termine, 240 UE

Prüfungen für die Einbürgerung:

Sie möchten die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen und müssen deshalb den Einbürgerungstest zum staatsbürgerschaftlichen Wissen ablegen. Vielleicht brauchen Sie auch eine Sprachprüfung auf dem Niveau B1 als Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse.
Beide Prüfungen können Sie im Prüfungszentrum der vhs Kreis Offenbach ablegen.

Bitte rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gern kostenlos und unverbindlich, Tel. 06103 3131–1313

So geht es mit uns zur Einbürgerung:
☑ persönliches Beratungsgespräch
☑ Vorbereitungskurs zur Prüfung
☑ Anmeldung zur Prüfung,
☑ Prüfung ablegen.

Termine für den Einbürgerungstest:

Anmeldung bis:	Prüfung am:
08.01.2014	12.02.2014
12.03.2014	09.04.2014
14.05.2014	11.06.2014

Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz:

Die vhs Kreis Offenbach ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Integrationskursen. Neuzuwanderer erhalten direkt von der Ausländerbehörde eine Berechtigung zur Teilnahme. Auch länger hier lebende Ausländer können auf Antrag beim BAMF eine solche Berechtigung erhalten. In den Integrationskursen beträgt die Gebühr für berechtigte Teilnehmer 1,20 € pro Stunde.

Integrationskurse sind mit (D) *gekennzeichnet.*
Haben Sie Fragen zu den Integrationskursen? Bitte rufen Sie uns an, wir helfen gern: Annette Decker, 06103 3131–1346

Kurse mit besonderen Schwerpunkten Prüfungsvorbereitende Kurse

Deutsch als Fremdsprache B1+ Fit für den Beruf

Im Beruf, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag
Sie haben die Prüfung zum DTZ bestanden. Für Ihre Berufstätigkeit möchten Sie Ihre Deutschkenntnisse aber noch weiter verbessern. Im Kurs bearbeiten Sie typische Situationen aus dem Berufsalltag. Sie lernen so, angemessen mündlich und schriftlich zu kommunizieren.
K040440
Ingeborg Volkmann
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule,
Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang E, EG, E 0.2
Di/Do, ab 25.02.2014, 18.30-20.45 Uhr
€ 180,-, 30 Termine, 90 UE

Deutsch als Fremdsprache B1+ / Teil 2

em neu, Brückenkurs, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag
Im Kurs festigen Sie Ihr bis zur Lernstufe B1 erworbenes Wissen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, üben, Sachtexte in den Hauptaussagen zu verstehen und trainieren, auch komplexeren Hörtexten im Handlungsverlauf zu folgen. Durch verschiedene Übungen verbessern Sie Ihre Aussprache und Ihre Grammatikkenntnisse.
K040441
Carmen Weber
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustraße 9
Di/Fr, ab 11.02.2014, 09.00-12.15 Uhr
€ 240,-, 30 Termine, 120 UE

Deutsch als Fremdsprache B2

em neu, Hauptkurs, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag
K040442
Heide Ellinghaus, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Mo/Mi, ab 03.03.2014, 17.30-20.30 Uhr
€ 240,-, 30 Termine, 120 UE

Deutsch als Fremdsprache C1

em neu, Abschlusskurs, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag
K040443
Michael Weichert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Mo/Mi, ab 03.03.2014, 17.30-20.30 Uhr
€ 240,-, 30 Termine, 120 UE

Orientierungskurs Abschluss des Integrationskurses

In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und sprachlich leicht verständlich Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Institutionen und Politik der Bundesrepublik Deutschland. Der Kurs steht allen Interessierten offen, die mehr über ihre neue Heimat erfahren möchten.
K040445
N. N.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Mo-Sa, 14.07.-19.07.2014 und 21.07.-26.07.2014, 08.30-12.30 Uhr
€ 120,-, 12 Termine, 60 UE

Sie möchten die Prüfung zum „Deutschtest für Zuwanderer" (A2/B1) ablegen. Im Test müssen Sie Aufgaben zum Lese- und Hörverständnis lösen, einen Brief schreiben und eine mündliche Prüfung ablegen. Trainieren Sie die einzelnen Elemente der Prüfung in unseren Kompaktseminaren und gehen Sie so gut vorbereitet und sicherer in die Prüfung!

Prüfungstraining zum Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)

Training zum Leseverstehen und zur mündlichen Prüfung: Sie üben Lesestrategien und erfahren, worauf es bei der mündlichen Prüfung ankommt.
K040490
Michael Weichert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 10.05. und 17.05.2014,
09.00-12.45 Uhr
€ 25,-, (zzgl. Materialkosten: € 2,-), 2 Termine, 10 UE

Prüfungstraining zum Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)

Training zum Hörverstehen und zum Testteil „Brief": Sie üben, Ihre Aufmerksamkeit beim Hören zu steuern und erfahren, worauf es beim Schreiben im Testteil „Brief" ankommt.
K040491
Thomas Knaust
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 10.05. und 17.05.2014,
13.30-17.15 Uhr
€ 25,-, (zzgl. Materialkosten: € 2,-), 2 Termine, 10 UE

Arabisch

Arabisch A1.1

Tamhidi, Bd. 1, Lektion 1, 2. Auflage, Ghalayini Verlag
Sie möchten Arabisch sprechen und verstehen können? Sie wollen die arabische Schrift lesen und schreiben lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Mit vielen einfachen Übungen und Worterklärungen auf Deutsch und in Lautschrift fällt Ihnen der Einstieg bestimmt nicht schwer. Ihr Kursleiter ist Autor des angegeben Lehrbuchs.

K040101
Taufik Ghalayini
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule,
Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang E, EG, E 0.1
Di, ab 11.03.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

K040102
Taufik Ghalayini
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Mi, ab 05.02.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Arabisch A1.4

Tamhidi, Bd. 2, ab Lektion 1, Ghalayini Verlag
Sie sind mit dem arabischen Alphabet vertraut. Sie können kurze Sätze lesen und verstehen. Sie sind in der Lage, auf einfache Fragen zu antworten. In diesem Fall sind Sie herzlich eingeladen, Ihre Arabisch-Vorkenntnisse zu erweitern. Der Kurs startet mit der 1. Lektion im Lehrbuch Tamhidi 2.
K040103
Taufik Ghalayini
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Mi, ab 05.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Arabisch A2.3

Tamhidi, Bd. 2, Lektion 20, Ghalayini Verlag
Sie verfügen über gute Vorkenntnisse im Arabischen und können problemlos lesen. Sie sind herzlich eingeladen, durch vielfältige Übungen Ihre vorhandenen Kenntnisse auszubauen. Sie starten mit der Lektion 20 im Lehrbuch Tamhidi 2.
K040104
Taufik Ghalayini
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule,
Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.3
Mo, ab 10.03.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Anmeldung bei der vhs Kreis Offenbach

Anmeldeschluss	Prüfung	Prüfungstermin
13.01.2014	Start Deutsch 1 (A1)	04.02.2014
14.032014		08.04.2014
23.05.2014		17.06.2014
28.02.2014	Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)	05.04.2014
14.04.2014		24.05.2014
auf Anfrage	TestDaF (B2/C1)	auf Anfrage
06.06.2014	Goethe Zertifikat (C1)	19.07.2014
auf Anfrage	Großes Deutsches Sprachdiplom Goethe Zertifikat C2	auf Anfrage

Über Prüfungen und Termine in den verschiedenen Fremdsprachen informieren wir Sie gerne auf Anfrage.

Arabisch B1
In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Zeichentrickfilm „Sindbad“. Der Film ist in Arabisch und zusätzlich mit Untertiteln auf Arabisch versehen. Die im Film gesprochenen Dialoge bekommen Sie als Text mit Übungen und Worterklärungen auf Deutsch. So vertiefen Sie auf unterhaltsame Art Ihre vorhandenen Kenntnisse.
K040105
Taufik Ghalayini
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.3
Di, ab 11.03.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Chinesisch

Chinesisch A1 mit Grundkenntnissen
Unvergessliches Chinesisch, Stufe A, ab Lektion 6,Hefei, Huang Verlag
K040201
Sisouphan Thao-Tsang
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Do, ab 06.02.2014, 17.30-19.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Chinesisch A1/A2
Liao Liao, Band 1, ab Lektion 4, Hueber Verlag
Lass uns auf Chinesisch plaudern! Im Kurs üben und verbessern Sie ihre mündliche Kompetenz und ihr Hör- und Leseverstehen in Alltagssituationen.
K040202
Sisouphan Thao-Tsang
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Di, ab 04.02.2014, 17.30-19.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Chinesisch A2
Unvergessliches Chinesisch, Band C, Lektion 1, Hefei Huang Verlag
Im Kurs erweitern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Durch das Lehrbuch festigen Sie Ihre Kenntnis bereits erworbener chinesischer Schriftzeichen und bauen sie weiter systematisch auf. Die chinesischen Schriftzeichen werden Ihnen unvergesslich bleiben.
K040204
Chia-Ling Chang-Ripper
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Di, ab 04.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Chinesisch A2
Liao Liao, Band 1, Lektion 14, Hueber Verlag
Lass uns auf Chinesisch plaudern! Im Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihr Repertoire an Schriftzeichen. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse des Satzbaus und der Grammatik anhand von Alltagsthemen.
K040205
Sisouphan Thao-Tsang
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Do, ab 06.02.2014, 09.30-11.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Chinesisch A2.2
Chinesisch für Deutsche, Lektion 38, HaiWenYinXiang Verlag
Sie werden im Kurs alle Fertigkeiten (Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben) üben und Ihre Grammatikkenntnisse vertiefen.
K040206
Sisouphan Thao-Tsang
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Mi, ab 05.02.2014, 17.30-19.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Sprachen lernen in Europa

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

Lernstufe C2	**Am Ende dieser Stufe können Sie** *gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.*	**Mögliche Prüfungen:** *Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch*
Lernstufe C1	**Am Ende dieser Stufe können Sie** *längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.*	**Mögliche Prüfungen:** *Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Spanisch*
Lernstufe B2	**Am Ende dieser Stufe können Sie** *längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.*	**Mögliche Prüfungen:** *Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Spanisch*
Lernstufe B1	**Am Ende dieser Stufe können Sie** *die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z. B. Familie, Hobbys und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.*	**Mögliche Prüfungen:** *Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Türkisch*
Lernstufe A2	**Am Ende dieser Stufe können Sie** *Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.*	**Mögliche Prüfungen:** *Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Tschechisch*
Lernstufe A1	**Am Ende dieser Stufe können Sie** *vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.*	**Mögliche Prüfungen:** *Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Spanisch, Türkisch*

Dänisch

Dänisch A1/2
Vi snakkes ved, Lektion 9, Hueber Verlag
Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen.
K040301
Kristin Andersen
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 03.02.2014, 20.00-21.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Dänisch A2
Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.
K040302
Kristin Andersen
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Di, ab 04.02.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Dänisch B1
"Av min arm", ab Lektion 19, Hempen Verlag
Außerdem bearbeiten wir auch aktuelle Themen und Kurzgeschichten.
K040303
Kristin Andersen
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 03.02.2014, 18.15-19.45 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Dänisch B2 Konversation og grammatik
Im Kurs besprechen wir aktuelle Themen, die einen Bezug zu Dänemark haben - natürlich auf Dänisch!
K040304
Aksel Andersen
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 03.02.2014, 18.30-20.00 Uhr
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

Englisch

Englisch Refresher A2
Great! A2, Klett Verlag
In diesem Kurs können Anfänger/innen mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger/innen ihre früher einmal erworbenen Kenntnisse auffrischen, festigen und vertiefen. „Zusteiger/innen“ sind herzlich willkommen.
K040601
Heike Rosskopf
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Mo, ab 03.02.2014, 19.45-21.15 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

English for Tourists A2
Typische Situationen - am Flughafen, im Restaurant, im Hotel... - werden durch Rollenspiele, Textübungen im Lesen, Schreiben und Hören eingeübt. Dabei kommt auch das freie Erzählen nicht zu kurz.
Materialien werden gestellt, evtl. Buchtitel im Kurs bekannt gegeben.
Das Motto lässt sich folgendermaßen zusammenfassen: Spielerisch, abwechslungsreich und intensiv Englisch lernen und praktizieren - Learning by doing and having fun!
Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
K040602
Eva Hippe
Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17, Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)
Mi, ab 05.02.2014, 9.30-11.45 Uhr
€ 113,-, 15 Termine, 45 UE

Englisch mit Muße – Pre-Intermediate
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Wir legen viel Wert auf praktische Konversation sowie das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf.
K040603
Christa Geiß
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Di, ab 18.02.2014, 13.30-15.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch für ältere Bürger/innen B1 Pre-Intermediate
Fairway 3, Klett-Verlag ab Lektion 5
Wir lesen im Kurs verschiedene Texte und sprechen darüber (Konversation). Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmenden und jede/r wird individuell betreut.
K040604
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Fr, ab 21.02.2014, 10.45-12.15 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Sprachkurse bei der vhs: Eine gute Investion in Ihre Zukunft!

Englisch Unlimited B1.6 Pre-Intermediate
English Unlimited B1 Pre-Intermediate, Klett-Verlag
Listening, reading and speaking!
In diesem Kurs können fortgeschrittenere Lernende ihre bereits erworbenen Kenntnisse weiter festigen und vertiefen. Die Bucharbeit wird mit Konversationseinheiten kombiniert. Zusäzlich zum Buch arbeiten wir mit Material aus dem englischsprachigen Alltag sowie Audio- und Videomaterial. Wer mit Spaß und in entspannter Atmosphäre lernen möchte, ist hier absolut richtig „Zusteiger/innen“ sind herzlich willkommen!
K040605
Heike Rosskopf
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Mo, ab 03.02.2014, 18.00-19.30 Uhr, 15 Termine
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

English for Tourists B1/B2
Durch Rollenspiele von typischen Situationen, Lesen und Hören von Texten und Festigen von Grammatikstrukturen über wir gemeinsam, (noch) sprachkompetentere Reisende im englisch sprachigen Ausland zu werden.
Materialien werden gestellt, evtl. Buchtitel im Kurs bekannt gegeben.
Das Motto lautet: Spielerisch, abwechslungsreich und intensiv Englisch lernen und praktizieren - Learning by doing and having fun!
K040606
Eva Hippe
Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17, Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)
Di, ab 04.02.2014, 09.30-11.45 Uhr
€ 113,-, 15 Termine, 45 UE

Englisch für ältere Bürger/innen B 2
Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation, Diskussion sowie das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf.
K040607
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Fr, ab 21.02.2014, 09.00-10.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch B2/C1 Fortgeschrittene, Intensivkurs
Spielerisch, abwechslungsreich und intensiv Englisch lernen und praktizieren, lautet das Motto. - Learning by doing and having fun!
Wir lesen Zeitungsartikel, Kurzgeschichten, schreiben kleine eigene Texte, sprechen über aktuelle und persönlich interessante Themen und vertiefen dabei und dadurch nicht nur die eigene Sprachpraxis, sondern auch das sozio-kulturelle Verständnis für das Leben in englischsprachigen Ländern. Materialien werden gestellt.
K040608
Eva Hippe
Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17, Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)
Di, ab 04.02.2014, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Cambridge Certificates

Cambridge Advanced, Proficiency and Business English (BEC1-3) B2-C2
Innovations, Band 1
A course designed for advanced students interested in conversation, writing, discussion, literature and improving grammatical skills. This is your chance to brush up your English. Emphasis is placed on using the English language in authentic situations and on developing fluency and accuracy in both written and spoken English. We work with a new textbook according to the new exam regulations and the English magazine "Spotlight". Exam preparation (First, Advanced, Proficiency and Business English BEC 1-3) is also offered.

K040610
Dr. David Johnson
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mi, ab 05.02.2014, 18.30-20.00 Uhr
€ 93,-, 15 Termine, 30 UE

K040611
Dr. David Johnson
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mi, ab 05.02.2014, 20.00-21.30 Uhr
€ 93,-, 15 Termine, 30 UE

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub Englisch A2/B1
BU
Sie haben Vorkenntnisse in der englischen Sprache und möchten ihr Wissen schnell und effektiv erweitern. Dabei sind Ihnen berufs- und alltagsbezogene, aber auch kulturelle Aspekte wichtig. Wir lesen und hören authentische Texte und lernen, eigene Positionen in Englisch zu erläutern. Wir machen Wortschatz- und Grammatikübungen sowie praxisnahe Übungen zum Telefonieren, Termin Vereinbaren und E-Mail Schreiben. Spiele helfen, das Gelernte besser zu behalten.
K040615
Christiane Plaum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 21.07.-25.07.2014,
09.00-16.30 Uhr
€ 124,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 10,-), 5 Termine, 40 UE

telc LANGUAGE TESTS

Englisch für den Beruf

Englischen Lebenslauf richtig schreiben, richtig auf Englisch bewerben
Sie möchten sich bei einem englischen oder amerikanischen Unternehmen
bewerben? In diesem Kurs erfahren Sie worauf es in einem englischen Lebenslauf (Curriculum Vitae, kurz CV) ankommt: welche persönlichen Angaben, welche Struktur, welchen Umfang und welches Format hat ein anglo-amerikanischer CV. Sollten einer englischen Bewerbung Arbeitszeugnisse beigefügt werden?
Es werden Strategien von Headhuntern bzw. Datenläufen erörtert - mit Hinblick auf Schlagwörter, nach denen in Datenbanken der Firmen gesucht wird. Zum Schluss wird auf kritische Fragen eingegangen, auf die man für ein Bewerbungsinterview vorbereitet sein sollte. Sie erhalten Muster für englische CVs, Cover Letter, Listen von geeigneten Vokabeln bzw. Schlagwörtern für Bewerbungen, Übersetzungshilfen für deutsche Berufs-/Studienbezeichnungen bzw. Ausbildungsgrad und eine Liste ausländischer Jobsearchquellen.
K040616
Adriana Werner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, 10.03. und 17.03.2014,
18.00-21.45 Uhr
€ 31,- (zzgl. € 5,- für Material, direkt an die Kursleiterin zu zahlen), 2 Termine, 10 UE

Französisch

Französisch B1
Voyages 2, ab Lektion 5, Klett Verlag
Mit teilnehmerorientierten und vielfältigen Übungen möchten wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen! Ein idealer Kurs für Quereinsteiger/innen, die ihr Französisch ausbauen oder ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Das Lehrbuch wird, soweit möglich, leihweise zur Verfügung gestellt.
K040801
Sabine Malher
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Do, ab 06.02.2014, 17.15-18.45 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Französisch B2 - vormittags
Exprimons - nous en français
Voyages 3, ab Lektion 6, Klett Verlag
Zusätzlich zum Lehrbuch arbeiten wir mit verschiedenen ansprechenden Hör- und Lesetexten. So können Sie sich mit interessanten Themen beschäftigen und gleichzeitig Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen.
K040802
Sabine Malher
Rodgau (Jügesheim), Ev. Gemeindezentrum, Berliner Str. 2
Mi, ab 05.02.2014, 09.00-10.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Französisch C1
Nous référant aux nouvelles du jour, à des articles de journaux, à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains, et parfois à des films, nous apprenons à parler le français librement et sans appréhension.
Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.
K040803
Sabine Malher
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Do, ab 06.02.2014, 18.45-20.15 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch

Italienisch A1 - Anfänger
Lehrbuch wird bekannt gegeben.
Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger
K040901
Chiara Matarese
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Mo, ab 03.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Italienisch A2 - falsche Anfänger
Lehrbuch wird bekannt gegeben.
Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Grundkenntnissen
K040902
Chiara Matarese
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Mo, ab 03.02.2014, 19.45-21.15 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Italienisch B1
Lehrbuch wird bekannt gegeben.
K040903
Chiara Matarese
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Di, ab 04.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Italienisch Konversation B2
Lehrbuch wird bekannt gegeben.
Freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen.
K040904
Bianca Bleile-Neri
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mi, ab 05.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Italienisch C1 Konversation
Lehrbuch wird bekannt gegeben.
Freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen. Die Themen bewegen sich um die italienische Landeskunde, die typische Lebensweise und die Eigenart des Volkes. Kulinaria und Themen rund um den Urlaub ergänzen das Spektrum. Natürlich kommen die persönlichen Interessen der Teilnehmenden im Kurs nicht zu kurz.
K040905
Chiara Matarese
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Di, ab 04.02.2014, 19.45-21.15 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Japanisch

Japanisch A1/A2
Japanisch im Sauseschritt , Band 2A, ab Lektion 1, Verlag Doitsu Center Ltd.
Ziel des Kurses ist es, eine einfache alltägliche Konversationsfähigkeit zu vermitteln. Dazu lernen wir grundlegende grammatische Strukturen und das nötige Basisvokabular. Die Silbenalphabete „Hiragana“ und „Katakana“ werden geübt und auch Interessantes von Land und Leuten kommt nicht zu kurz. Vorkenntnisse sind erforderlich.
K041001
Maki Mathis
Neu-Isenburg, Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Raum 311
Mo, ab 03.02.2014, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Japanisch B1
Japanisch im Sauseschritt Band 3 B, ab Lektion 1, Verlag Doitsu Center Ltd.
K041002
Maki Mathis
Neu-Isenburg, Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Raum 311
Mi, ab 05.02.2014, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Niederländisch

Niederländisch A1
Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
K041401
Ferenc Terpstra
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Do, ab 06.02.2014, 17.00-18.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Niederländisch A2
Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen.
K041402
Ferenc Terpstra
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Do, ab 06.02.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Polnisch

Polnisch A1
Witam, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1, Hueber Verlag
K041701
Alicja Saba
Langen, Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstr. 60, Pavillon P 5
Di, ab 11.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 81,-, 10 Termine, 20 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Intensives Lernen in der Kleingruppe mit 6-8 Personen.

Portugiesisch-Brasilianisch

Portugiesisch-Brasilianisch A1
Beleza! Klett Verlag
Mit einem speziell für den deutschsprachigen Markt entwickelten Lehrbuch erlernen Sie die lebendige Alltagssprache Brasiliens spielerisch und mit abwechslungsreichen Übungen. So fällt Ihnen die Verständigung im Urlaub oder im Beruf nicht schwer! Die aus Brasilien stammende Kursleiterin gibt Ihnen zudem weitere interessante Einblicke in die Kultur des südamerikanischen Landes.
K041801
Valeria Lisboa
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Do, ab 06.02.2014, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Rumänisch

Rumänisch A1
Rumänisch für Sie, Hueber Verlag
„Italienisch?“ „Spanisch?“ „Nein, das ist Rumänisch!“ Die Ähnlichkeiten in der Aussprache, dem Vokabular und der Grammatik dieser drei romanischen Sprachen sind manchmal verblüffend und sollten jedem Anfänger Mut machen, vor allem denjenigen, die das schöne Urlaubsland Rumänien kennen lernen wollen. Dieses Land bietet aber viel mehr als Tourismus oder Kuraufenthalte! Wir laden alle Interessenten ein, durch das Erlernen der rumänischen Sprache ihrem Ziel ein Stück näher zu kommen. Der Kurs ist für Anfänger/innen, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben.
K042601
Paul Lorenz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.1
Mi, ab 12.02.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Rumänisch A2
Rumänisch für Sie, Hueber Verlag
K042602
Paul Lorenz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.1
Do, ab 13.02.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Russisch

Russisch A1 ohne Vorkenntnisse
Most 1, Klett Verlag, ab Lektion1
Wir erlernen das kyrillische Alphabet, lesen, schreiben und übersetzen einfache Texte.
K041901
Maria Gutschmidt
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06
Mo, ab 03.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Russisch B1
Otlitschno!, Band 1,Hueber Verlag, Lektion 4
Wir lesen, schreiben und übersetzen Texte, erlernen die Grammatik und trainieren das freie Sprechen
K041902
Maria Gutschmidt
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06
Mo, ab 03.02.2014, 19.45-21.15 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Russisch Konversation
Der Kurs ist die Fortsetzung des Konversationskurses, der in Heusenstamm in der Adolf-Reichwein-Schule stattfand!
K041903
Svetlana Chalapaeva
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Di, ab 11.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

ALLES NEU
MACHT DER MAI!
Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm! ab 25.04.2014**
Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch A1.1 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch wird bekannt gegeben.
Einstieg in die kroatischen Sprache, damit Sie sich in Alltagssituationen zurecht finden können. Es besteht auch die Möglichkeit, die Bosnische und Serbische Sprache zu erlernen.
K042100
Gordana Steko
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Di, ab 04.02.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 121,-, 10 Termine, 20 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung - Intensives Lernen in der Kleingruppe mit 4-5 Personen.

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch A1.3 mit geringen Vorkenntnissen

Kroatisch lernen? Nema problema!, Band 1, Joachim Hubig Verlag
Erweiterung und Vertiefung der schon erworbenen Kenntnisse in der kroatischen (bei Interesse auch bosnischen oder serbischen) Sprache, um eine Konversationsfähigkeit für einfache alltägliche Situationen zu erlangen.
K042101
Gordana Steko
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Do, ab 06.02.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 121,-, 10 Termine, 20 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung - Intensives Lernen in der Kleingruppe mit 4-5 Personen.

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch A2.3

Kroatisch lernen? Nema problema, Band 2, Joachim Hubig Verlag
Erweiterung und Vertiefung der schon erworbenen Kenntnisse in Sprache und Grammatik und Vertiefung der Kommunikation in einfachen Alltagssituationen.
K042102
Gordana Steko
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 03.02.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch B1.1

Konversation
Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.
Durch verbale Interaktion in der Gruppe werden Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten weiter ausbauen und so Alltagssituationen mit Leichtigkeit meistern!
K042103
Gordana Steko
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mi, ab 05.02.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch

Spanisch A1 für Anfänger ohne und mit geringen Vorkenntnissen

Con gusto A1, Klett Verlag, Lektion 1
In diesem Kurs können Sie als Anfänger/in schnell und effizient in die spanische Sprache einsteigen. Im Vordergrund stehen grammatische Strukturen und Wortschatzübungen
K042201
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Di, ab 11.02.2014, 18.15-19.45 Uhr, 17 Termine
€ 85,-, 17 Termine, 34 UE

Spanisch für Anfänger A2

Dieser Kurs beinhaltet Grammatik, Lektüre, und Textschmiede sowie Landeskunde. Teilfertigkeiten in der Sprachkompetenz werden berücksichtigt. Grammatische Problemfelder wie die Formen und der Gebrauch des Subjuntivo werden trainiert.
Voraussetzung: 3 Semester Spanischunterricht
K042202
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Mi, ab 12.02.2014, 18.15-19.45 Uhr
€ 85,-, 17 Termine, 34 UE

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub Spanisch A1 BU

Con gusto A1, Klett Verlag
In diesem Kurs können Sie als Anfänger/in schnell und effizient in die spanische Sprache einsteigen. Neben grammatischen Strukturen und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte behandelt, ferner Fragen des sozialen Zusammenlebens in Spanien und Lateinamerika sowie weitere aktuelle Themen. Der abwechslungsreiche Kurs vermittelt eine umfangreiche Palette von Kenntnissen und Wissen über Spanisch sprechende Länder und deren Kultur.
Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch vor Kursbeginn.
K042203
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 05.05.-09.05.2014,
09.00-16.15 Uhr
€ 161,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 6,-), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung - Intensives Lernen in der Kleingruppe mit 6-7 Personen.

Bildungsurlaub Spanisch A2 BU

Con gusto A2, ab Lektion 1, Klett Verlag
Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die schon Kenntnisse auf dem Niveau A1 haben und die spanische Sprache erweitern und vertiefen wollen.
Neben grammatischen Strukturen und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte behandelt, ferner Fragen des sozialen Zusammenlebens in Spanien und Lateinamerika sowie weitere aktuelle Themen. Der abwechslungsreiche Kurs vermittelt eine umfangreiche Palette von Kenntnissen und Wissen über Spanisch sprechende Länder und deren Kultur.
Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch vor Kursbeginn.
K042204
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 23.06.-27.06.2014,
09.00-16.15 Uhr
€ 161,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 6,-), 5 Termine, 40 UE, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Intensives Lernen in der Kleingruppe mit 6-7 Personen.

Bildungsurlaub Spanisch B1 BU

Con gusto B1, ab Lektion 1, Klett Verlag
Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die schon Kenntnisse auf dem Niveau A2 haben und die spanische Sprache erweitern und vertiefen wollen.
Neben grammatischen Strukturen und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte behandelt, ferner Fragen des sozialen Zusammenlebens in Spanien und Lateinamerika sowie weitere aktuelle Themen. Der abwechslungsreiche Kurs vermittelt eine umfangreiche Palette von Kenntnissen und Wissen über Spanisch sprechende Länder und deren Kultur.
Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch vor Kursbeginn.
K042205
Monica Vasquez-Tauber
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 21.07.-25.07.2014,
09.00-16.15 Uhr
€ 161,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 6,-), 5 Termine, 40 UE, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Intensives Lernen in der Kleingruppe mit 6-7 Personen.

Tschechisch

Tschechisch

Nur Knödel, Schwejk und Bier? - Tschechisch einmal anders!
Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis Verlag (Tschechische Republik), Lektion 3-4,
Realitätsnahe Konversation verbunden mit Einblicken in Kultur, Politik und Geschichte des Landes.
Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich, Quereinsteiger sind willkommen.
K042301
Věra Lehnert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Di, ab 04.02.2014, 19.30-21.00 Uhr
€ 64,-, 10 Termine, 20 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung - Intensives Lernen in der Kleingruppe mit 6-7 Personen.

Türkisch

Türkisch für Anfänger/innen

Kolay gelsin!, Klett Verlag
K042401
Veli Turhan
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Mo, ab 10.02.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Türkisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen A 1.3

Koaly gelsin, Klett Verlag, Band 1, Lektion 5
K042402
Veli Turhan
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang E, EG, E 0.1
Mi, ab 12.02.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Türkisch für Fortgeschrittene, Konversation
Lektüre wird je nach Thema mit Teilnehmenden besprochen
K042403
Veli Turhan
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 5, 2. OG, Raum 5.204
Do, ab 06.02.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 121,-, 10 Termine, 20 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Intensives Lernen in der Kleingruppe mit 4-5 Personen.

Ungarisch

Ungarisch A1
Szia!, Klett Verlag
„Paprika, Palinka, Piroska“ und etwas mehr. Es werden Kenntnisse für Reise und Urlaub in Ungarn vermittelt.
K042501
Paul Lorenz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule,
Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.1
Di, ab 11.02.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Ungarisch A2
Szia!, Klett Verlag
„Paprika, Palinka, Piroska“ und etwas mehr. Es werden Kenntnisse für Reise und Urlaub in Ungarn vermittelt.
K042502
Paul Lorenz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule,
Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.1
Mo, ab 10.02.2014, 19.00-20.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Urdu

Urdu für (falsche) Anfänger/innen in Wort und Schrift
Der Kurs richtet sich an Personen, die im Elternhaus, in ihrem sozialen Umfeld oder ihrer Jugend ständigen Umgang mit der Sprache gehabt haben, jedoch in weiten Teilen die Sprache nicht mehr beherrschen. Deshalb spielt auch das Lernen der Schrift im Kurs eine Rolle.
K042701
Nadira Yasmeen Rammah
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Do, ab 06.02.2014, 18.00-19.30 Uhr
€ 81,-, 10 Termine, 20 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Intensives Lernen in der Kleingruppe mit 6-7 Personen.

ALLES NEU
MACHT DER MAI!
Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014
Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

Computerkurse

Fachbereichsleitung:
Rita Hannebauer
Tel. 06103 3131-1340
E-Mail: r.hannebauer@kreis-offenbach.de

Wichtige Hinweise:
- *Bitte lassen Sie sich* **beraten,** *wenn Sie sich bezüglich der Kurswahl / Vorkenntnisse unsicher sind.*
- *In unseren beiden Schulungsstätten (Dreieich und Rödermark) wird mit Office 2010 gearbeitet unter Windows 7.*
- *Die EDV-Gebühr setzt sich zusammen aus einer Gebühr von € 1,10 pro UE für die Bereitstellung von Hard- und Software. Zusätzlich sind darin bei vielen Kursen Begleitmaterialien zum Preis von bis zu € 16,-- enthalten. Die EDV-Gebühr wird nicht ermäßigt oder befreit.*
- *Für alle Computer-Kurse sollte ein PC zum häuslichen Üben vorhanden sein, da sich ansonsten schnell ein Kompetenzunterschied zu Teilnehmenden mit regelmäßiger Übung ergibt. Die vhs stellt außerdem Übungsmöglichkeiten im Selbstlernzentrum des HLL zur Verfügung.*

Office-Fitness-Check – Beratungs- und Einstufungstermine EDV und berufliche Bildung
Noch unschlüssig in der Kurswahl? Ein kostenloser „Fitness-Check“ in verschiedenen Komponenten von Office (Word, Excel, PowerPoint), in der Benutzeroberfläche Windows und im Umgang mit dem Internet gibt Ihnen einen Überblick über Ihre Fähigkeiten und Lücken. Sie erhalten unmittelbar nach dem „Check“ (ca. 15-30 Minuten pro Anwendung) eine Auswertung über Ihr Ergebnis. Bei der Gelegenheit können Sie auch die PC-Ausstattung der vhs kennen lernen und sich kostenlos und unverbindlich beraten lassen.

Di, 14.01.2014, *15.30-17.30 Uhr, Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104*

Mi, 15.01.2014, *09.30-12.00 Uhr, Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5*

Mo, 20.01.2014, *15.00-17.30 Uhr, Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5*

Weitere Beratungstermine (ohne Tests) nach individueller Vereinbarung unter 06103 3131-1340 im HLL, Dreieich (Sprendlingen), Frankfurter Str. 160-166.

Qualifizierungsscheck
Weil Du mehr kannst

Hinweis: *Bei allen Terminen erfolgt auch eine Beratung zur finanziellen Förderung im Rahmen der Qualifizierungsschecks.*
Nähere Information dazu s. S. 33

Grundlagen

PC-Grundlagen für Späteinsteiger
Sie lernen in aller Ruhe und mit vielen Übungen die grundlegenden Kenntnisse, um einen PC für private Zwecke nutzen zu können. Schwerpunkte sind die beiden interessantesten Anwendungen für den Privatgebrauch: die Textverarbeitung Word/WordPad und das Internet. Sie lernen ansprechendes Gestalten, Drucken und Speichern von Textdokumenten, Suchen von Informationen und Mailen kennen. Dabei werden auch die erforderlichen Basiskenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur behandelt.
Vorkenntnisse: keine

K050101 mit Muße THEMA
Jancu Fekler, EDV-Trainer, Dipl.-Ing.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Do, 17.02.-20.03.2014,
14.00-17.00 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-),
10 Termine, 40 UE

K050102
Helge Tischler, Ingenieur, EDV-Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di, ab 18.02.2014, 18.30-21.30 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 49,-),
8 Termine, 32 UE

K050103 mit Muße THEMA
Hildegard Hügemann,
Diplom-Informatikerin, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo/Fr, 10.03.2014-11.04.2014,
09.00-12.00 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-),
10 Termine, 40 UE

PC-Aufbaukurs für Späteinsteiger - Vertiefung Windows, Word, Internet
Haben Sie Spaß an der Computerei gefunden und möchten Ihre Kenntnisse auf mehreren Gebieten vertiefen? Im Kurs werden weiter führende Kenntnisse im Umgang mit der Textverarbeitung Word (z.B. Grafiken einbinden, eigenen Briefkopf gestalten), der Benutzeroberfläche Windows (Ordnung auf dem PC) und dem Internet (Suchtechniken, Sicherheit, Onlineshopping, eBay, Google) vermittelt. Wünsche der Teilnehmer/innen werden berücksichtigt.
Hinweis: Es wird mit Office 2010 gearbeitet unter Windows 7.

K050104
Helge Tischler, Ingenieur, EDV-Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di, ab 29.04.2014, 18.00-21.00 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 35,-),
8 Termine, 32 UE

K050105
Hildegard Hügemann,
Diplom-Informatikerin, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo, ab 05.05.2014, 09.00-12.00 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 35,-),
8 Termine, 32 UE

Wo sind meine Daten? - Premiumkurs Kleingruppe
Der Kurs vermittelt, wie Sie auf dem PC Ordnung halten und Dateien so verwalten, dass Sie sie problemlos und schnell wiederfinden. Es werden Anwendungsmöglichkeiten des Explorers vorgestellt, wie eine Laufwerk- und Ordnerverwaltung funktioniert, wie Datensicherung und Suchfunktionen angewendet und wie Daten gelöscht werden. Dies wird an praktischen Beispielen geübt, auch auf Verknüpfungen und Tastenfunktionen wird ein-

Lehrgangs- u. Prüfungssystem Xpert European Computer Passport

	Grundlagen EDV + Internet	Textverarbeitung Basics mit Word	Kommunikation	Bausteine der Kombi-Kurse
B1	PC und Internet Basiswissen	Basiswissen	Basiswissen	Sicher und fit am PC
B2	Datenverwaltung mit dem Explorer	Professionelles Gestalten	Büro-management	Kombi-Paket MS-Office Fit fürs Büro
B3	Internet routiniert und sicher nutzen	Textverarbeitung fürs Büro		Büroassistenzkraft
Prüfung	**Xpert Starter**	**Textverarbeitung Basic mit Word**	**Kommunikation mit Outlook**	

	Tabellen-kalkulation	Präsentation	Datenbank-technik	Textverarbeitung Pro
B1	Basiswissen	Basiswissen u. Büroautomation	Basiswissen	Textvorlagen, Layout
B2	Professionelles Arbeiten	Professionelles Präsentieren	Aufbauwissen für DB-Entwickler	Umgang mit langen Texten
Prüfung	**Tabellenkalkulation mit Excel**	**Präsentation mit PowerPoint**	**Datenbanktechnik mit Access**	**Textverarbeitung Pro mit Word**

European Computer Passport Xpert = Prüfung "Xpert Starter" plus 2 frei wählbare Prüfungen.
European Computer Passport Xpert Master zwei weitere frei wählbare Prüfungen.
Prüfungsdauer jeweils 2 Stunden (Outlook 1 Stunde), **Kosten** pro Prüfung 48,- Euro.
Nähere Informationen 06103/3131 -1340 (Rita Hannebauer, Fachbereichsleiterin).

gegangen. Zusätzlich werden Grundkenntnisse ASCII-Code und Defragmentierung (Festplatte aufräumen) vermittelt.
K050110
Ingrid Schneider-Hanning
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 01.03.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 20,-), 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Umgang mit mobilen Geräten

Mobiles Gerät unter Windows 8 optimal einrichten, anpassen und nutzen

Sie besitzen ein mobiles Gerät (Notebook/ Netbook/Tablet) mit dem Betriebssystem Windows 8 und möchten den Rechner unterwegs und zu Hause nutzen? Bringen Sie Ihr Gerät mit und stellen es optimal für Ihre Bedürfnisse ein. Themen: Installation von Programmen - Ordnung auf der Festplatte - Datensicherung - Pflege und Gebrauch des Akkus, Schutz vor Überhitzung und Nutzung diverser Anschlüsse - Sicherheitseinstellungen - Anwendungen (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Fotos bearbeiten) - DVDs abspielen (Filme, Musik) - Live TV-Sendungen über DVB-T empfangen und aufzeichnen - mit dem Notebook unterwegs.
Vorkenntnisse: Basiskenntnisse am PC. Für eine Internetanbindung per WLAN ist vor Ort gesorgt.
K050115
Jancu Fekler, EDV-Trainer, Dipl.-Ing.
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo/Do, 24.03.2014-10.04.2014,
16.00-19.00 Uhr
€ 84,-, (zzgl. Sonstige Gebühr: € 6,-), 6 Termine, 24 UE

Mit dem Tablet / iPad / Smartphone von 0 auf 100 - Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle Tablet / iPad / Smartphone-Besitzer, die sich mit ihrem Gerät intensiv vertraut machen wollen. Kursinhalte: Grundlagen des Bedienkonzeptes mittels Fingergesten, Einrichtung von drahtlosem Internetzugang und E-Mail-Konten, Installation und Nutzung hilfreicher Programme (Apps), Musik- und Fotoverwaltung, Business-Anwendungen (z.B. Erstellung einer Präsentation). Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät zum Kurs mit. Für eine Internetanbindung per WLAN ist vor Ort gesorgt.

K050120
Oliver Weck, EDV-Trainer, Systemadministrator
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo, ab 03.02.2014, 18.00-21.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. Sonstige Gebühr: € 4,-), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Premiumkurs Kleingruppe: 4 - 6 Teilnehmer/innen

K050122
Oliver Weck, EDV-Trainer, Systemadministrator
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa/So, 15.03./16.03.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. Sonstige Gebühr: € 4,-), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Android Smartphone Basics

Der Kurs richtet sich an Besitzer von Smartphones auf der Basis des Google-Betriebssystems Android (nicht Apple's IPhone oder MS-Windows). Kursthemen: grundsätzlicher Aufbau von Android-Smartphones, Einstellungsmöglichkeiten, neue Apps (Dienstprogramme) einbinden, Marktüberblick Apps, Sicherheitsaspekte.
Bitte Smartphone, Ladekabel und Mobilfunkkarte für Internet mitbringen. WLAN steht nicht zur Verfügung.

K050123
Tadeusz Olszowski, EDV-Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Sa, 15.02.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 36,-, 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K050124
Tadeusz Olszowski, EDV-Trainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Sa, 05.04.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 36,-, 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kombi-Kurse für unterschiedliche Vorkenntnisse

Bei den folgenden Kursen sind die Inhalte und Ziele für alle Kurse einheitlich festgelegt. Manche Kurse haben einen längeren Unterrichtsumfang, so dass mehr Zeit für Wiederholung und Übung bleibt. Das Kurssystem setzt aber auf jeden Fall vertiefendes Üben zu Hause zwischen den Kursterminen voraus und ist nicht geeignet für sehr langsame und unsichere Lerner oder absolute Anfänger. Für diese empfehlen wir unser Kurssystem für Späteinsteiger.

Sicher und fit am PC

Sie haben lückenhafte oder ältere Kenntnisse oder wenig Anwendungspraxis? Dieser Kurs frischt Ihr PC-Wissen anhand zahlreicher Übungen mit der Version Word 2010 unter Windows 7 auf und systematisiert es. Themen: Datenstruktur u. Umgang mit Speichermedien * sinnvolles Organisieren von Dateien auf der Festplatte * Scannen und Brennen * Internet: Zugang, Surfen, Suchen, Mailen * Textverarbeitung Word zum Erstellen von Briefen oder Lebensläufen.
Es werden keine speziellen Vorkenntnisse vorausgesetzt, der Kurs ist aber für Personen ohne jegliche PC-Erfahrung nicht zu empfehlen.

K050155
Hildegard Hügemann,
Diplom-Informatikerin, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Fr, ab 07.02.2014, 16.00-19.00 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-), 10 Termine, 40 UE

K050156 mit Muße THEMA
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di/Mi/Do, 18.02.-13.03.2014,
09.00-12.00 Uhr
€ 168,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 69,-), 12 Termine, 48 UE

Hildegard Hügemann

Kombi-Paket MS-Office 2010 - Word, Excel und Outlook

Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Anwendungen für den Arbeitsalltag. Er ist gut geeignet als Fortsetzung des Kurses „Sicher und fit am PC" oder für Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Themen:
- Word: erweiterte Gestaltungsmöglichkeiten (Nummerieren u. Aufzählen, Kopf- u. Fußzeilen, Rahmen u. Schattierungen, Spaltensatz, Tabellen)
- Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von Excel: ästhetische Gestaltung von Tabellen, einfache Rechenoperationen u. Funktionen, automatisiertes Ausfüllen u. Sortieren von Datenreihen, Diagramme.
- Outlook: Adressbuch aufbauen u. pflegen, (wiederkehrende) Termine u. Ereignisse, E-Mail, Sicherheit, Ordnerverwaltung.

K050202 mit Muße THEMA
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di/Mi/Do, 18.03.-10.04.2014,
09.00-12.00 Uhr
€ 168,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 69,-), 12 Termine, 48 UE

K050203
Hildegard Hügemann,
Diplom-Informatikerin, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Fr, ab 02.05.2014, 16.00-19.00 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-), 10 Termine, 40 UE

WIR SETZEN AUF HERDT IT-SCHULUNGSUNTERLAGEN
HERDT
Qualität garantiert!
www.herdt.com

Office 2010: Word-Excel-PowerPoint Bildungsurlaub - Premiumkurs Kleingruppe BU

Sie erarbeiten sich einen praktischen Einstieg in die wichtigsten Office-Anwendungen:
- Word: Zeichen-, Absatz-, Seitengestaltung * Tabellen * Seitenzahlen, Kopf- u. Fußzeilen * Rechtschreibung, Silbentrennung, Synonymwörterbuch
- Excel: Aufbau u. Gestaltung von Tabellen * einfache Berechnungen u. Statistiken * Diagramme * Datenreihen ausfüllen u. sortieren
- PowerPoint: Inhalt, Aufbau u. Gestaltung von Präsentationen * neue Präsentation mit dem Autoinhalt-Assistent erstellen * einfache Folienübergänge u. Animationen * Vorführung einer Präsentation

Voraussetzung: Anwender/innen mit PC-Grundlagenkenntnissen
K050205
Dr. Zisis Basdos
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 12.05.-16.05.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 209,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Umstieg auf MS-Office 2010 und Auffrischung

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende mit guten Kenntnissen des Office-Paketes (vor allem Word) aus älteren Versionen. Schwerpunkte sind die Änderungen in Word, Excel und PowerPoint beim Umstieg von Office 2003 auf Office 2010.
K050210
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 22.02.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 28,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 23,-), 1 Termin, 8 UE

Word, Excel, PowerPoint und Outlook im Zusammenspiel

In diesem Kurs lernen Sie, wie Word, Excel, PowerPoint und Outlook zusammenwirken und miteinander verbunden werden, z.B.
- Serienbrief in Word mit Daten aus Outlook und Excel
- Grafiken, Bilder und SmartArt-Grafiken in allen Programmen
- Designvorlagen in Office
- Excel Tabellen und Diagramme in Word und PowerPoint einfügen
- Erstellen von Handzetteln und Import von Folien aus PowerPoint in Word
- Export von Outlook-Adressen in eine Excel-Datei

Voraussetzung: Basiskenntnisse in allen Office-Anwendungen
K050211
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 10.05. und 17.05.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 2 Termine, 16 UE

Layout mit MS Publisher 2010 - Visitenkarten, Plakate, Karten und Flyer
Mit Microsoft Publisher 2010 können Sie leicht und ohne Umschweife vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten nutzen: Private Visitenkarte, Gruß- und Einladungskarten, einen 6-spaltigen Info-Flyer oder das beliebte DIN A5-Programmheft lassen sich in professioneller Qualität selbst erstellen und drucken.
Vorkenntnisse: Grundlagen Word
K050212
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Do, ab 06.03.2014, 18.00-21.00 Uhr
€ 84,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 36,-), 6 Termine, 24 UE

MS-OneNote - Ihr individuelles digitales Informationssystem und Lexikon
- Premiumkurs Kleingruppe
OneNote ist Bestandteil des MS-Office 2010-Paketes und mehr als nur ein digitaler Notizblock. Ob Sie eine Kochrezeptsammlung anlegen, Videos mit Hintergrundinformationen katalogisieren oder Projekte planen - mit OneNote erfolgt die strukturierte Anlage und Erfassung unkompliziert, der Zugriff auf ein individuell strukturiertes Wissensarchiv gelingt schnell und übersichtlich (auch als Netzwerk- oder Teamzugriff). Der Austausch mit anderen Office-Anwendungen ist problemlos möglich.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse EDV
K050213
Tadeusz Olszowski, EDV-Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
So, 23.03.2014, 09.00-13.30 Uhr
€ 33,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 7,-), 1 Termin, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Textverarbeitung

Word 2010 Spezial Büroalltag (Bausteine 2-5) BU
- Premiumkurs Kleingruppe
Wenn Sie Grundkenntnisse Word besitzen und diese auffrischen und für die Anwendung im Büroalltag vertiefen wollen, eignen Sie sich hier vielfältige professionelle Techniken an: Zeichen-, Absatz-, Seitenformatierungen * Rahmen, Linien, Schattierungen * Briefe gestalten nach DIN 5008 * Dokument- u. Formatvorlagen * Inhaltsverzeichnis * Tabellen u. Tabulatoren * Schnellbausteine * Seriendruck * Kopf- u. Fußzeilen * die neuen Designs in Word 2010 * Umgang mit langen Texten: Einfügen von Inhalts- u. Abbildungsverzeichnis sowie Index.
K050224
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 05.05.-09.05.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 209,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-), 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Tabellenkalkulation

Tabellenkalkulation Basiswissen mit Excel 2010 (Baustein 1)
Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen. Themen: Struktur u. Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms * Aufbau, Aufbereitung u. Gestalten von Tabellen * einfache Rechenoperation sowie mathematische, statistische u. Datums-Funktionen * Diagrammerstellung * Ausfüllen u. Sortieren von Datenreihen * relative u. absolute Adressierung * Drucken.
Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV

K050230 - Premiumkurs Kleingruppe
Uwe Daneke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 22.02./23.02.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 32,-), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K050231
Dietmar Miersch, Ingenieur, EDV-Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mi, ab 12.03.2014, 18.30-21.30 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 32,-), 4 Termine, 16 UE

Formeln und Funktionen mit Excel 2010
Viele Anwender/innen beherrschen die Arbeit in Tabellen recht gut, aber haben Schwierigkeiten im Umgang mit Rechenformeln und Funktionen. Dieses Seminar zeigt, wie die Möglichkeiten von Excel besser ausgeschöpft werden können: Rechen-, Vergleichs-, Verkettungsoperatoren * Entwicklung von Formeln * Verwendung des Funktionsassistenten * mathematische und statistische Funktionen * Datums- und Zeitfunktionen * Logische Funktionen (WENN, UND, ODER) * Verweisfunktionen (SVERWEIS, WVERWEIS).
Vorkenntnisse: Excel-Basiswissen
K050235
Uwe Daneke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 10.05./11.05.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 29,-), 2 Termine, 16 UE

Excel-Daten visualisieren mit Ampeln, Symbolen und Diagrammen
Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie in Tabellen Ober- und Untergrenzen fehlerfrei überwachen, Duplikate automatisch kennzeichnen, Zahlen leichter vergleichen und Daten verständlicher auswerten können. Außerdem lernen Sie Daten mit Hilfe von aussagekräftigen Diagrammen zu visualisieren und diese zwischen Excel und PowerPoint auszutauschen.
K050237
Hildegard Hügemann,
Diplom-Informatikerin, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 08.03.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 28,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE

ALLES NEU
MACHT DER MAI!
Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014
Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

Präsentation

Baustein 1: Präsentation Basiswissen mit PowerPoint 2010
Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des aktuellen Standard-Präsentationsprogramms: Inhalt, Aufbau u. Gestaltung von Präsentationen * grundlegende Werkzeuge zum Aufbau u. Gestalten von Folien(sätzen) * Aufzählungen u. Nummerierungen, Kopf- u. Fußzeilen, Folienhintergrund * Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen, Handzetteln * einfache Folienübergänge u. Animationen * Vorführung einer Präsentation; der Foliennavigator * Erstellen u. Bearbeiten grafischer Elemente.
Vorkenntnisse: Grundlagen der EDV
K050240
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Fr/Sa, 21.03./22.03. und 28./29.03.2014, Fr 19.00-22.00 Uhr, Sa 09.00-16.00 Uhr
€ 84,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 40,-), 4 Termine, 24 UE

Datenbankanwendung

Workshop Datenbank-Projekte erfolgreich realisieren mit MS-Access 2010
- Premiumkurs Kleingruppe
Ziel des Workshops ist es, eine relationale Datenbank Schritt für Schritt aufzubauen. Sie lernen anhand eines konkreten Projektes, welche Werkzeuge in Access 2010 zur Verfügung stehen und wie sie zielgerichtet und ergebnisorientiert eingesetzt werden. Es werden folgende Themen behandelt: Erstellen eines durchdachten Datenbankdesigns - Die Leistungsfähigkeit von Abfragen nutzen - Benutzerfreundliche Formulare entwickeln - Aussagekräftige Berichte erstellen - Abläufe mit Makros und VBA automatisieren.
K050250
Hildegard Hügemann,
Diplom-Informatikerin, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa/So, 05.04./06.04.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 32,-), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kommunikation

Outlook 2010 Basiswissen (Baustein 1)
- Premiumkurs Kleingruppe
MS Outlook wird eingesetzt, um den Büroalltag (intern: am Einzelplatzrechner bzw. im lokalen Netzwerk; extern: Zugang zum Internet) zu organisieren und überschaubarer zu gestalten. Kursziel ist die routinierte Handhabung von Outlook mit seinen vielfältigen Organisationsmöglichkeiten: die Outlook-Benutzeroberfläche * Outlook-Ansichten individuell einstellen * persönliches Adressbuch aufbauen u. pflegen * (wiederkehrende) Termine u. Ereignisse planen * E-Mail-Korrespondenzen u. Sicherheitsaspekte * Ordnerverwaltung.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse EDV und Internet
K050260
Tadeusz Olszowski, EDV-Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
So, 09.03.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 23,-), 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Tadeusz Olszowski

Büromanagement mit Outlook 2010 (Baustein 2)
- Premiumkurs Kleingruppe
Dieser Kurs wendet sich an alle, die Outlook zum Mailen bereits nutzen und ihren Büroalltag perfekter organisieren und effizienter gestalten möchten. Themen: persönliche Ordner verwalten u. archivieren * Besprechungen planen und bearbeiten * Kontakte, Gruppen, Verteilerlisten * Regelassistent inkl. Spam-Filter * Aufgabenliste erstellen und organisieren * Automatisierung von Outlook-Funktionen.
Vorkenntnisse: Outlook-Basiswissen
K050265
Tadeusz Olszowski, EDV-Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
So, 30.03.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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

Grafik- und Bildbearbeitung / Multimedia

Im Bereich der Fotobearbeitung gibt es unterschiedliche Software. Die vhs Kreis Offenbach bietet die folgenden Schulungen an, die sich an unterschiedliche Zielgruppen wenden:
- *Picasa ist kostenlos und leicht zu benutzen, bietet allerdings nicht so umfangreiche Bearbeitungsmöglichkeiten (Angebot wieder in II/2014).*
- *Adobe Photoshop Elements ist ein kostenpflichtiges (erschwingliches) Programm mit zahlreichen Werkzeugfunktionen und Effekten, dabei übersichtlich und gut bedienbar. Für den anspruchsvollen Fotoamateur erfüllt es alle Wünsche.*
- *Adobe Photoshop CS ist ein kommerzielles Bildbearbeitungsprogramm für die professionelle Bildbearbeitung.*

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements 11 - Der Organizer

Der Organizer eignet sich bestens dazu, Ihre Fotos zu verwalten und zu präsentieren. Durch die Anlage von Alben, die Zuordnung von Stichwörtern etc. lässt sich die Bilderflut gut und übersichtlich sortieren und ordnen, so dass Sie nie wieder verzweifelt nach einem bestimmten Foto suchen müssen. Er ist außerdem dazu da, Fotos auf die Schnelle zu bearbeiten oder Bilder bequem per E Mail zu versenden und Bilder auf CD/DVD zu brennen.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und Ordnerstruktur

K050270

Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di/Mi, 11.-19.03.2014, 15.00-18.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 33,-),
4 Termine, 16 UE

Grundlagen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements 11

Photoshop Elements bietet Ihnen zahlreiche Funktionen und Werkzeuge für eine effiziente Fotobearbeitung an. Im Grundlagenkurs lernen Sie: Beleuchtungs-, Farb- und Kontrastkorrektur - Farbstiche entfernen - Bilder schärfen u. gerade richten - Kameraverzerrung und Objektivfehler korrigieren - Einsatz diverser Filter zur Verbesserung der Bildqualität - Korrekturen von Bildbereichen - Bilder mit Text versehen - Effekte mit Text und Objekten - Erstellen einer Grußkarte/Einladung - Ausdruck am PC.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und Ordnerstruktur

K050271

Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di/Mi, 25.03.-09.04.2014,
15.00-18.00 Uhr
€ 84,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 28,-),
6 Termine, 24 UE

Grundlagen der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6 - Premiumkurs Kleingruppe

BU

In der digitalen Bildbearbeitung hat sich Photoshop als vielseitiges und professionelles Werkzeug durchgesetzt. Dieser Bildungsurlaub gibt eine Einführung in die Techniken der kreativen Bildbearbeitung und vermittelt Aufbau und Einsatz in verschiedenen Medien (Print und Web). Inhalt: Bitmaptechnik: Bildgröße, Auflösung, Formate * Auswahltechniken: Markieren, Maskieren * Farben u. Werkzeuge: malen u. retuschieren im Bild * Ebenentechniken: Bildbestandteile montieren * Kreative Techniken: Verfremdung, Filter * Fotos optimieren: Kontrast, Farbe, Schärfe * Umsetzung von Photoshopdateien zum Aufbau einer Web-Seite.

K050283

Michael Samstag, Grafik-Design
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 07.-11.04.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 209,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-),
5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Michael Samstag

Grundkurs Photoshop CS6 - Premiumkurs Kleingruppe

Adobe Photoshop CS ist DAS Profi-Werkzeug, wenn es um digitale Bildverarbeitung geht. Im Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einstieg in die spannende Photoshop-Welt: Grundeinstellungen und Arbeitsoberfläche, Bildoptimierung und Retusche, Selektives Arbeiten mit Auswahl, Arbeiten mit Ebenen, Theoretische Grundlagen (Farbmodelle, Farbtiefe, Dateiformate etc.).

Voraussetzung: Windowskenntnisse

K050285

Mechthild Schwetje, Dipl.-Ing. Architektur FH
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 05.04./06.04.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 33,-),
2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

RAW-Bilder in Photoshop CS6 - Premiumkurs Kleingruppe

Um das volle Potential Ihrer digitalen (Spiegelreflex-)Kamera auszuschöpfen, fotografieren Sie im RAW-Format und haben damit die Möglichkeit, beim Entwickeln das Beste aus Ihren Bildern herauszuholen. Im Kurs werden wir Bilder mit Hilfe des Photoshop Camera Raw Modules entwickeln und optimieren. Wichtiges Hintergrundwissen wird dabei ebenso vermittelt wie hilfreiche Tipps zum Raw-Workflow und die Funktionen der einzelnen Werkzeuge.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Photoshop oder einem anderen Bildbearbeitungsprogramm

K050286

Mechthild Schwetje, Dipl.-Ing. Architektur FH
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
So, 26.01.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin,
8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Schwarzweiß-Bilder in Photoshop CS6 - Premiumkurs Kleingruppe

Von einem guten Schwarz-Weiß-Bild geht auch in digitalen Zeiten eine große Faszination aus. Dabei stehen Ihnen weit mehr und bessere Möglichkeiten zur Verfügung als das Entsättigen von Farbfotos. Ähnlich der analogen Entwicklung können Sie das Ergebnis digital gezielt beeinflussen. Mit Hilfe der einzelnen Farbkanäle, verschiedener Werkzeuge zur Korrektur der Tonwerte, Ebenentechniken und Filtern zur lokalen Kontrastanhebung und Schärfung erstellen wir anspruchsvolle Schwarz-Weiß-Bilder. Auch eine differenzierte feine Farbtonung erreichen wir mit Hilfe von Photoshop.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Photoshop oder einem anderen Bildbearbeitungsprogramm

K050287

Mechthild Schwetje, Dipl.-Ing. Architektur FH
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 25.01.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin,
8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

AdobePhotoshop Aufbau: Grafische Gestaltung mit Photoshop CS6 - Premiumkurs Kleingruppe

Gruß- und Visitenkarten gestalten, Logos und Zeichen entwerfen, Flyer oder Plakat druckfertig ausgeben - dieser Kurs zeigt die grafischen Möglichkeiten, die AdobePhotoshop über das Bearbeiten von Fotos hinaus bietet.
Anhand verschiedener typischer Beispiele werden Werkzeuge und Techniken zum Gestalten und die richtige Ausgabe an Druckereien vermittelt. Der Kursinhalt ist auch für die Gestaltung von Webgrafiken geeignet. Eigene Ideen können in den Kurs einfließen.

Voraussetzung: Vorkenntnisse in Photoshop CS oder Elements

K050288

Michael Samstag, Grafik-Designer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 18.01./19.01.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 33,-), 2 Termine,
16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Desktop Publishing (DTP) mit Adobe InDesign CS6 - Premiumkurs Kleingruppe

InDesign dient zur Erstellung von Visitenkarten, Anzeigen, Flyern, Zeitungen, Broschüren. Texte lassen sich mit typographischen Funktionen gestalten und mit Fotos und Grafiken kombinieren. Vereine und Großunternehmen nutzen InDesign zur Abwicklung der Druckaufgaben mit der Druckerei. Der Kurs bietet eine Einführung in das umfangreiche Programm.
- Grundlagen DTP (Dateiformate, Farbsysteme, Arbeitsprozesse)
- InDesign: Arbeitsbereich, Arbeiten mit Text, Grafik, Farbe
- einfache Drucksachen aufbauen (Visitenkarte /Briefbogen/Kleinanzeige)
- fortgeschrittene Textformatierung (Flyer, Faltblatt, mehrseitige Dokumente)
- Daten für den Druck aufbereiten, als PDF ausgeben

K050290

Michael Samstag, Grafik-Designer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 15.03./16.03.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 33,-), 2 Termine,
16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Christiane Ebinger

Fotobücher online selbst gestalten - Klicken statt Kleben - Premiumkurs Kleingruppe

Erstellen Sie ganz einfach ein persönliches Fotobuch über Urlaub oder Hochzeit! Sie können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und zwischen unterschiedlichen Formaten, Bindungen und Designs wählen. Im Kurs arbeiten wir mit der kostenlosen Software von CEWE. Bitte bringen Sie Ihre Fotos auf CD oder USB-Stick mit! Kursinhalte: Download der Software u. Installation * Einrichten der Oberfläche * Bilder einfügen, drehen, mit Rahmen versehen * Bildausschnitte festlegen * Seitenlayout u. Seitenhintergrund * Texte hinzufügen * Druckvorschau * Bestellung abschicken.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC

K050293

Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Mi, 20.01./22.01.2014,
14.00-17.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 2 Termine,
8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K050294 - für Personen 70+

Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo-Mi, 13.01.-15.01.2014,
14.00-17.00 Uhr
€ 66,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 13,-), 3 Termine,
12 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

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

Diashow mit Magix - Premiumkurs Kleingruppe

Wer Bilder hat, möchte sie auch zeigen. Sie erfahren, wie Sie von Ihrer digitalen Bilder-Sammlung eine gute Diashow herstellen können. Sie lernen Ihre Diashow zu vertonen, fügen Kommentare, Titel, Übergänge und Bildunterschriften ein und erstellen Kamerafahrten. Die fertige DVD können Sie über Ihren DVD-Player auf dem TV-Gerät vorführen. Im Kurs arbeiten wir mit der Version „Fotos auf DVD 2013 de Luxe“.
Bitte bringen Sie Ihre digitalen Bilder mit.
Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse EDV
K050297
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Mi, 13.01./15.01. und 20.01./22.01.2014, 09.00-12.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 22,-), 4 Termine, 16 UE, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

Das digitale Musikarchiv - Premiumkurs Kleingruppe

Musik digitalisieren, bearbeiten und herunterladen
Ein digitales Musikarchiv bietet viele Möglichkeiten: CD-Sammlung einlesen und individuelle Abspielreihenfolge festlegen oder durch Downloads aus dem Internet ergänzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Musikarchiv auf dem PC aufbauen und wie Sie Musik mit dem in Ihrem Windows-Betriebssystem „eingebauten“ Wiedergabeprogramm auswählen und abspielen. Sie lernen, wie Sie Musiktitel auf Ihren MP3-Player oder Ihr Handy bekommen und eine Audio-CD/DVD brennen. Im Kurs wird ausschließlich mit den bewährten und kostenlos verfügbaren Softwareprodukten Windows Media Player, Audacity sowie iTunes (Apple) gearbeitet.
Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC
K050298
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di/Do, 14.01./16.01./21.01./23.01.2014, 09.00-12.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 33,-), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Programmieren

Programmieren lernen für Kinder ab 8 und Erwachsene - Ferienkurs

Spielerisch programmieren lernen: Scratch ist eine kostenlose, grafische Programmierumgebung für Kinder ab 8 Jahren und ist für Windows und Mac OS X verfügbar. Sie wird von der Lifelong Kindergarten Group des Media Lab am MIT entwickelt und ermöglicht einen einfachen Einstieg in die Grundkonzepte des Programmierens. Wir behandeln die scratch-Oberfläche, erste Schritte mit scratch, Sequenzen, Schleifen, bedingte Anweisungen, Variablen, senden und empfangen von Nachrichten und programmieren kleine Spiele.
K050301
Ralph Beier, EDV-Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo-Do, 14.04.-17.04.2014,
14.00-17.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 4 Termine, 16 UE

Programmiertechnik und objektorientiertes Denken mit C++

C++ ist eine bewährte, objektorientierte Programmiersprache, die sowohl für Systemwie auch für Anwendungsprogrammierung eingesetzt wird. Der Kurs beginnt mit einer Einführung in C als Basis und stellt dann die Erweiterungen von C++ vor. Dabei steht die objektorientierte Entwicklung im Vordergrund. Zahlreiche Übungen sollen Sie in die Lage versetzen, eigene Programme zu schreiben.
Kursinhalte: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontroll- und Datenstrukturen, objektorientierte Programmierung.
Voraussetzungen: PC-Kenntnisse, Kenntnisse der Programmierlogik von Vorteil
K050302
Dr. Stefan Franke
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mi/Do, 07.05.-22.05.2014,
17.00-20.00 Uhr
€ 84,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 27,-), 6 Termine, 24 UE

Betriebssysteme

Heimnetzwerk - Premiumkurs Kleingruppe

Im vielen Haushalten stehen mittlerweile mehrere PC. Es liegt nahe, LAN, WLAN und DLAN miteinander zu verbinden und Ressourcen wie Drucker oder Multimediadateien (Musik, Bilder, Filme) gemeinsam zu nutzen. Sie können auch von unterwegs auf Ihre Dateien zugreifen und das „sicher“ gestalten. Mit diesem Kurs wird Ihnen ein verständlicher Einstieg in das Thema vermittelt. Ziel ist, dass Sie die nötige Sicherheit im grundlegenden Umgang mit dem Heimnetzwerk erlangen und es nach Ihren eigenen Anforderungen konfigurieren können.
Der Kurs richtet sich an Netzwerk-Einsteiger, die bereits Grundkenntnisse in Windows besitzen.
K050320
Oliver Weck, EDV-Trainer, Systemadministrator
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa/So, 15.02./16.02.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Die Computerräume der vhs Kreis Offenbach sind hell und freundlich eingerichtet. *Gelernt wird in kleinen Gruppen von maximal 10 Personen an leistungsfähigen PC mit aktueller Software. Jedem Teilnehmenden steht ein eigener Rechner mit Internetzugang zur Verfügung. Unterstützt wird der Unterricht durch modernste didaktische Medien (Beamer, pädagogisches Netz und interaktive Tafel). Engagierte Kursleitungen sorgen für eine individuelle Betreuung und Förderung.*

Webseiten gestalten

Webseiten kann man auf verschiedene Weise erstellen. Mit Frontpage, Joomla und Dreamweaver, den so genannten WYSIWYG-Editoren (What You See Is What You Get), können Webseiten auf einer graphischen Oberfläche bearbeitet werden, welche die Webseite zeigt, wie sie später aussehen wird. Profis gestalten ihre Webseiten oft direkt in HTML bzw. XHTML oder überarbeiten den HTML-Code nach der Erstellung. Das Click & Change System von Jimdo ist ideal zur schnellen Erstellung und Pflege von Internetangeboten. Joomla! ist ein sogenanntes Content-Management-System (übersetzt: Inhaltsverwaltungssystem), mit dem sich auf einfache Art Inhalte einer Website gestalten lassen, wobei Design und Inhalt getrennt sind.
Für den Anfänger empfiehlt sich die Veranstaltung „Homepage für Einsteiger.

Jürgen Hofmann

Homepage für Einsteiger

Im Kurs lernen Sie, eine eigene Homepage unter Verwendung verschiedener Lösungsansätze zu bauen. Es werden Grundkenntnisse über Aufbau, Gestaltung, Pflege und Systemgrundlagen vermittelt. Damit können Sie den richtigen Lösungsansatz für Ihr Internetangebot finden und selbst weiterarbeiten, um den persönlichen oder Vereinsauftritt zu verwirklichen. Alternativ ermöglicht Ihnen der Kurs, den richtigen Dienstleister/Partner für ein Profiprojekt einzuschätzen bzw. Ihr Wissen in einem Aufbaukurs zu vertiefen.
Voraussetzung: Windows-, Word- und Internetgrundwissen
K050350
Jürgen Hofmann, EDV-Trainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 08.03.2014, 09.00-16.15 Uhr
€ 32,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 10,-), 1 Termin, 9 UE

Jimdo - Webseiten gestalten und pflegen mit System - Premiumkurs Kleingruppe

Mit dem Click & Change-System von Jimdo gestalten Sie in kurzer Zeit ein Internetangebot wie ein Profi. Auch die Datenaktualisierung mit Text, Bildern und News erfolgt mit einigen kurzen Mausclicks. Die Software hierfür ist kostenlos und muss nicht auf einem Rechner installiert werden. Der ideale Weg für Ihr nächstes Webangebot in eigener Regie (private, Vereins- oder Geschäftswebsite).
Voraussetzung: Vorkenntnisse Internet- und Word-Grundwissen, keine HTML-Kenntnisse erforderlich
K050352
Jürgen Hofmann, EDV-Trainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
So, 30.03.2014, 09.00-13.30 Uhr
€ 35,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 19,-), 1 Termin, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Eigene Homepage erstellen - Joomla! Praxisprojekt für Einsteiger - Premiumkurs Kleingruppe

Joomla! ist eine Free Software und eignet sich zur Erstellung professioneller Webseiten ohne Programmierkenntnisse. Lernen Sie, wie Sie mit Joomla! eine Webseite mit Foto- und Videogalerie, Forum, Login, Umfrage und Newsfeed erstellen. Joomla! kann für Einzelpersonen- oder Familien-Websites, kleine und mittlere Unternehmen, Non-Profit-Organisationen, Vereine u.a. verwendet werden.
Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows-Explorer, Internet-Grundkenntnisse
K050358
Dietmar Miersch, Ingenieur, EDV-Trainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 22.03./23.03.2014,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,- (zzgl. € 15,- für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Activboard (Activ Inspire 1.7)

In einigen Schulen gibt es keine herkömmliche Kreidetafel und keine Whiteboards mehr, sondern die Klassensäle sind mit interaktiven Boards ausgestattet, die über PC, Spezialstift und Beamer bedient werden. Eine Software bietet vielfältige Werkzeuge für einen abwechslungsreichen Unterricht und erleichtert die Arbeit. Alle Tafelbilder können gespeichert und jederzeit wieder sichtbar gemacht werden.
Bei allen u.g. Veranstaltungen liegt eine Akkreditierung durch das Landesschulamt vor.

Einführung in die Nutzung des Activboards für neue Anwender/innen

Sie lernen die grundlegende Bedienung, die Handhabung des Activ-Pen sowie die wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten in praktischen Übungen kennen: Tafelanschrieb unter Nutzung verschiedener Farben u. Schriftstärken, automatische Handschrift- u. Formenerkennung, Einfügen u. Formatieren von Texten u. Grafiken über die Zwischenablage, Zugang

zum Internet, die große Ressourcenbibliothek mit Grafiken, Videos, Sounds und Hintergrundrastern (diverse Schreib- u. Notenlinien, x-y Linien, Millimeterpapier usw.), Speichern Ihrer Flipchart-Datei.
Vorkenntnisse: PC-Basiskenntnisse, aber keinerlei Erfahrung mit dem Activboard
K050363
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Mo/Di, 03.02./04.02.2014,
14.00-17.00 Uhr
€ 49,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Auffrischung Kenntnisse in der Nutzung des Activboards

Wenn Sie den Einführungskurs besucht haben, aber noch unsicher in der Nutzung der verschiedenen Möglichkeiten und Tools sind, können Sie Ihre Kenntnisse auffrischen. Wir wiederholen die wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten in praktischen Übungen.
Hinweis: Diese Veranstaltung ist nicht für Activboard-Neulinge geeignet.
K050366
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Di, 11.02.2014, 14.00-17.00 Uhr
€ 25,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Activboard Workshop zur Vorbereitung des Unterrichts am häuslichen PC

Die Activboard-Software bietet Ihnen die Möglichkeit, Flipcharts zu Hause am PC professionell für den Unterricht vorzubereiten. Der Workshop erfolgt im EDV-Raum, so dass die Erstellung von Flipcharts direkt mit der Software am PC geübt wird.
Voraussetzung: Erfahrung mit dem Activboard
K050369
Christiane Ebinger, EDV-Trainerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mi/Do, 12.02./13.02.2014,
14.00-17.00 Uhr
€ 49,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Arbeit und Beruf

Fachbereichsleiterin Rita Hannebauer
Tel.: 06103 3131–1340
E-Mail: r.hannebauer@kreis-offenbach.de

Büroorganisation/ Tastschreiben

Computerschreiben in 4 Terminen für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene

Lernen mit geschlossenen Augen, Bildern, Farben und Geschichten? In diesem Kurs erfahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene, wie sie auf einfache Weise ganz ohne Stress innerhalb kürzester Zeit die Tasten des Computers bedienen, ohne hinzuschauen - und dabei auch noch Spaß haben. Das spezielle System arbeitet mit Entspannungsmethoden und bildhaften Geschichten, und nach nur 4 Terminen beherrschen die Teilnehmenden die Tastatur blind. Vorausgesetzt, sie üben zusätzlich zu Hause zur Steigerung der Schreibsicherheit und -geschwindigkeit und sind bereit, sich auf diese neue Methodik einzulassen.
K050401
Ralph Beier, EDV-Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di-Fr, 22.04.-25.04.2014,
15.00-16.50 Uhr
€ 35,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 27,-), 4 Termine, 10 UE

Ralph Beier, Kursleiter Computerschreiben

Xpert-Business Lehrgänge

Finanzbuchführung 1

Ziel dieses Grundlehrgangs ist es, Anfänger/innen systematisch und praxisbezogen in das Sachgebiet der doppelten Buchführung einzuführen. Inhalte: Grundsätze ordnungsgemäßer Buchhaltung, Inventur, Bilanz, G&V, Buchung von Belegen, Grundzüge der Umsatzsteuer.
K050501
Doris Carius, Steuerfachangestellte, Mitglied im Bundesausschuss Xpert Business Finanzbuchführung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Mi, ab 26.02.2014, 18.30-21.30 Uhr
€ 186,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 38,-), 15 Termine, 60 UE

Prüfungen Xpert Business

Prüfung	Termin
Finanzbuchführung 1	12.07.2014
Lohn und Gehalt 1	12.07.2014
Finanzwirtschaft	12.07.2014

An- und Abmeldeschluss jeweils einen Monat vor der Prüfung.

Lohn- und Gehaltsabrechnung 1

Die Lehrgangsteilnehmer erwerben im Kurs anhand von Praxisbeispielen das Basiswissen, um Lohn- und Gehaltsabrechnungen im Betrieb durchführen zu können. Inhalte: Ermittlung des Arbeitslohnes, Lohn- und Kirchensteuer-, Sozialversicherungs- und andere Abzüge, Freibeträge, Pauschalierungen, Zusammenarbeit mit Finanzamt und Sozialversicherungsträgern u.v.m.
K050508
Patric Döbert, Steuerberater, Mitglied im Bundesausschuss Xpert Business Lohn und Gehalt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Mo, ab 24.02.2014, 18.30-21.30 Uhr
€ 198,-, (zzgl. Lehrmittelgebühr: € 38,-), 16 Termine, 64 UE

Hinweis:
Bundesweit werden Abschlüsse des Kursprogramms Xpert Business auf das Bachelor Studium an der FOM Open Business School angerechnet. FOM ist bundesweit vertreten, u.a. mit einem Standort in Offenbach. Nähere Infos im Kurs.

Finanzwirtschaft

Neben der Finanzplanung als Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen werden in diesem Modul auch wesentliche Aspekte des Inlands- und Auslandszahlungsverkehrs erarbeitet. Im Rahmen der Kapitalbeschaffung werden u.a. Finanzierungsregeln, Kreditarten und Kreditsicherungsmöglichkeiten thematisiert. Dabei spielen auch Leasing, Factoring und Forfaitierung eine Rolle. Auf Seiten der Kapitalverwendung werden unterschiedliche Anlagemöglichkeiten, wie z.B. Aktien und Fonds, angesprochen.
K050515
Anna-Katrin Gunka, Bankfachwirtin, Mitglied im Prüfungsausschuss Xpert Business Finanzwirtschaft
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Di, ab 01.04.2014, 18.00-21.45 Uhr
€ 186,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 38,- und sonstige Gebühr: € 13,-), 12 Termine, 60 UE

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

XB Kurse	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB)
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in *	Finanz- u. Lohnbuchhalter/in	Betriebswirtsch. Rechnungswesen
Finanzbuchführung (1)	●	●					
Finanzbuchführung (2)	●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●	●	
Finanzwirtschaft		●			●	●	●
Kosten- u. Leistungsrechnung		●			●	●	●
Controlling		●					●
Bilanzierung			●				●
Betriebliche Steuerpraxis			●				●
Lohn und Gehalt (1)				●			●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	

* Zugangsvoraussetzung für Betriebs- und Fachwirtstudiengänge am Management-Zentrum Villingen, einem Unternehmen der HWK Konstanz. Nähere Informationen unter www.xpert-business.eu

Kaufmännische Kurse

Buchführung - sind Sie up to date?

Wann haben Sie den letzten Buchführungskurs besucht, wann haben Sie sich zuletzt mit den steuerlichen Neuerungen der Buchführung befasst? Buchen Sie in der Praxis alles richtig? In dieser Veranstaltung werden häufige Buchführungsfehler besprochen sowie Änderungen aus Umsatzsteuer- und Einkommensteuerrecht dargestellt. Schwerpunkte sind die Steueränderungen zum 01.01.2014.
K050603
Doris Carius, Steuerfachangestellte, Mitglied im Bundesausschuss Xpert Business Finanzbuchführung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Sa, 22.02.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 48,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 9,-), 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Qualifizierungsscheck
Weil Du mehr kannst

Qualifizierungsschecks in Hessen – finanzielle Förderung beruflicher Bildung

Wer sich beruflich fortbildet, kann mehr und entwickelt Perspektiven. Damit Sie die Kosten nicht alleine tragen müssen, beteiligt sich das Land Hessen durch das Förderinstrument „Qualifizierungsschecks" mit Mitteln aus dem Europäischen Sozialfonds. Das Land Hessen übernimmt die Hälfte der Teilnahme- und Prüfungsgebühren bis maximal € 500,-- pro Person und Jahr für eine Weiterbildungsmaßnahme von einem zertifizierten Bildungsanbieter. Dazu müssen Sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

- *Sie arbeiten in einem kleinen oder mittleren Unternehmen mit bis zu 250 Beschäftigten*
- *Sie haben für ihre derzeitige Tätigkeit entweder keinen anerkannten Abschluss oder Sie sind älter als 45 Jahre oder arbeiten Teilzeit mit weniger als 30 Stunden.*

Weitere Voraussetzung für den Erhalt eines Qualifizierungsschecks ist eine kostenlose persönliche und neutrale Bildungsberatung. Als Ergebnis des Beratungsgesprächs werden Themen und Inhalte der beruflichen Weiterbildungsmaßnahme und in Frage kommende Weiterbildungsanbieter festgelegt.

Die Kreis-vhs Offenbach ist sowohl **Beratungsstelle** *als auch* **zertifizierter Bildungsanbieter.**
Ihre Ansprechpartnerin bei der vhs Kreis Offenbach für eine berufsbezogene Beratung für EDV und kaufmännische Weiterbildung:
Rita Hannebauer, *Tel. 06103 3131-1340*
Themenübergreifende Beratung:
Kalliopi Giagozoglou, *Tel. 06103 3131-1214*

Weiterbildung Hessen e.V. setzt das Förderinstrument Qualifizierungsschecks im Auftrag des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Landesentwicklung um und steht ebenfalls gerne für Fragen und weitere Informationen zur Verfügung und bietet eine Liste aller Beratungsstellen:

Weiterbildung Hessen e.V.,
Tel. 069 5979966-0
www.qualifizierungsschecks.de

Hinweis:
Das Programm endet in 2014. Ein Antrag auf Ausstellung des Qualifizierungsschecks muss vor dem 31.03.2014 erfolgen, ausgestellte Qualifizierungsschecks sind nur bis zum 30.06.2014 gültig.

ALLES NEU
MACHT DER MAI!
Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm! ab 25.04.2014**
Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

Update Lohn- und Gehaltsabrechnung

Behandelt werden die aktuellen Rechtsänderungen, die zum 01.01.2014 in Kraft treten.
K050604
Tatjana Winter, Steuerfachangestellte
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 08.02.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 48,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 9,-),
1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Steuererklärung 2013 anfertigen und Steuern sparen

Zu Beginn des Jahres stellt sich für viele Steuerpflichtige die Frage: Was muss ich versteuern? Was kann ich absetzen? Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Einkunftsarten mit den Schwerpunkten Einkünfte aus nichtselbständiger Arbeit und Vermietung und Verpachtung. Auf die Berücksichtigung von Kindern wird ebenso eingegangen, wie auch auf die Abzugsfähigkeit von Vorsorgeaufwendungen und außergewöhnlichen Belastungen. Auch Rentner erhalten hier Informationen, ob sie steuerpflichtig sind und was sie in ihrer Steuererklärung angeben müssen.
K050605
Tatjana Winter, Steuerfachangestellte
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Sa, 29.03.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 25,-, 1 Termin, 8 UE

Das neue Reisekostenrecht 2014

Der Kurs richtet sich an Arbeitgeber und Arbeitnehmer, die Reisekosten abrechnen möchten. Sowohl Verpflegungsmehraufwendungen, Übernachtungs- wie auch Fahrtkosten sind Inhalt dieses Kurses und werden nach dem neuen Reisekostenrecht 2014 vermittelt.
K050606
Tatjana Winter, Steuerfachangestellte
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Sa, 15.03.2014, 09.00-13.30 Uhr
€ 36,-, 1 Termin, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Weitere berufliche Kompetenzen

Tagesmutter oder Tagesvater im Kreis Offenbach - Ihre neue berufliche Perspektive?

Wir suchen Sie! Wir beraten Sie! Wir qualifizieren Sie! Wir begleiten Sie!
Mehr Infos zur Kindertagespflege im Kreis Offenbach erhalten Sie unter www.kreis-offenbach.de/tagesmutter bzw. kindertagespflege@kreis-offenbach.de. Zusätzliche Orientierung bietet die u.g. Informationsveranstaltung.
K050902
Jutta Hingst, Brunhilde Nickel, Anke Pettera, Fachberaterinnen Kindertagespflege
Dietzenbach, Kreishaus, Werner-Hilpert-Str. 1, Raum 1.A.02 "Kiryat Ono"
Di, 18.02.2014, 10.30-12.00 Uhr
- Eintritt frei, um Anmeldung wird gebeten -

Fortbildungsreihe Ehrenamt

Zur Förderung des ehrenamtlichen Engagements erstattet der Kreis Offenbach auf Antrag die Hälfte der gezahlten Kursgebühren bei den u.g. Kursen aus der Fortbildungsreihe Ehrenamt.
Ein Antrag kann gestellt werden z.B. von
- *Vorstandsmitgliedern von Vereinen und gemeinnützigen Organisationen*
- *Schul- und Kindergartenelternbeiräten*
- *Ausländerbeiräten*
- *sowie Personen, die sich für die Übernahme eines Amtes qualifizieren wollen*

Voraussetzung ist, dass der Wohnsitz des Antragstellers oder die Organisation, für die die ehrenamtliche Tätigkeit ausgeübt wird, im Kreis Offenbach liegt.

Die **Anmeldung** *zu den Seminaren erfolgt mit den im Programmheft beigefügten Anmeldeformularen an die* **Volkshochschule Kreis Offenbach.** *Nach Ende der Veranstaltung und Bezahlung der Gebühr erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung und ein Antragsformular für die Rückerstattung der halben Kursgebühr.*

Facebook-Law - Ihr rechtssicherer Vereinsauftritt bei Facebook

Facebook ist in aller Munde. Jeder will dabei sein. Auch viele Vereine sind bei facebook ON. Was gibt es bei einem solchen Social-Media-Auftritt alles zu beachten? Wo lauern Haftungsrisiken? Wie schützt man sich (Social Media Guide Lines)? In diesem Seminar erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen vor einem facebook-Auftritt oder - nach erfolgtem Auftritt - Sicherheit für das weitere virtuelle Leben in facebook.
K075501
Malte Jörg Uffeln, Rechtsanwalt, Mediator
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Do, 27.02.2014, 18.30-20.45 Uhr
Eintritt frei, verbindliche Anmeldung erforderlich

Steuertipps für Kurs- und Übungsleitungen

Freiberufliche Kurs- und Übungsleitungen sind für die Versteuerung ihres Honorars selbst verantwortlich. Je nach Höhe des Honorars im Kalenderjahr gibt es Besonderheiten zu beachten. Es werden die wichtigen Regelungen besprochen: Übungsleiterfreibetrag - Gewinn-Verlust-Rechnung - Umsatzsteuer - Umgang mit Materialien (steuerliche Behandlung der Einnahmen, Ausstellung von Quittungen) - Arbeitszimmer - Fahrtkosten - Telefon - Fachliteratur - Fortbildung.
Hinweis: Grundkenntnisse zu Steuern werden vorausgesetzt. Es werden nur die Besonderheiten für Kurs- und Übungsleitungen behandelt.
K075502
Dieter Usinger, Finanzbeamter, Betriebsprüfer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 22.03.2014, 13.00-16.00 Uhr
€ 12,-, 1 Termin, 4 UE

Update Vereinsrecht

Vermittelt werden die Neuerungen im Vereinsrecht und zur Anpassung einer Satzung.
K075503
Malte Jörg Uffeln, Rechtsanwalt, Mediator
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Mi, 02.04.2014, 18.30 - 20.45 Uhr
Eintritt frei, verbindliche Anmeldung erforderlich

Die Buchführung im Verein

Die Buchführung im Verein weist einige wichtige Besonderheiten auf, die im Seminar behandelt werden: Kriterien der Vereinsbuchführung * Zuordnung der Einnahmen und Ausgaben * ideeller Bereich * Vermögensverwaltung * Zweckbetrieb * wirtschaftlicher Bereich * Buchung der Umsatzsteuer.
Zielgruppe: Vorstandsmitglieder von Vereinen, insbesondere Schatzmeister und Vereinsbuchhalter/innen
K075504
Doris Carius, Steuerfachangestellte, Mitglied im Bundesausschuss Xpert Business Finanzbuchführung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Di, 08.04.2014, 18.30-21.30 Uhr
€ 12,-, 1 Termin, 4 UE

Steuerrecht für Vereine

Das Seminar versteht sich als Handreichung für alle Arten von Vereinen. Einsteigern im Ehrenamt soll der Umgang mit den komplexen steuerlichen Vorschriften erleichtert werden. Aber auch "alte Hasen" erhalten wertvolle Hinweise für die Bewältigung der laufenden Arbeiten unter Berücksichtigung der aktuellen Steuergesetzgebung. Das Seminar informiert über
- die 4 verschiedenen Tätigkeitsbereiche eines Vereins
- Voraussetzungen zur Erlangung der Gemeinnützigkeit und zu Steuerbefreiungen und -vergünstigungen für anerkannte Vereine
- die gesetzlichen Grundlagen des Spendenrechts und Vergütungsmodelle im Verein

K075505
Dieter Usinger, Finanzbeamter, Betriebsprüfer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 10.05.2014, 09.00-16.00 Uhr
€ 25,-, 1 Termin, 8 UE

Interkulturelles Verständnis im Umgang mit Kindern

K010604
Kursbeschreibung siehe S. 3

Fortbildung für Mentorinnen/ Mentoren und Lesepatinnen/ -paten

K010605
Kursbeschreibung siehe S. 3

Auf Antrag können weitere Kurse aus diesem Programm gefördert werden, wenn Sie diese für Ihre Vereinstätigkeit benötigen.

Volkshochschule Dreieich

Geschäftsstelle:
Frankfurter Str. 160 - 166,
63303 Dreieich (Sprendlingen)
Tel.: 06103 3131-1515
Fax: 06103 3131-1510
E-Mail: verwaltung@vhs-dreieich.de

Öffnungszeiten: Mo bis Do 10.00-12.30 Uhr und Do 15.00-17.00 Uhr

Leitung: Angelika Köhler, Susanne Hormel

Anmeldeverfahren: Persönlich bei Barzahlung oder Einzugsermächtigung bzw. schriftlich auch per Fax und E-Mail unter Erteilung eines Mandates für SEPA-Lastschriften.

Anmeldefristen: Anmeldungen sollten mindestens fünf Arbeitstage vor dem jeweiligen Kursbeginn erfolgen.

Semesterbeginn: 10. Februar 2014

Programm: Das Jahresprogramm 2013/2014 ist in der vhs-Geschäftsstelle sowie im Stadtgebiet Dreieich in allen Banken, Sparkassen, Bürger- und Rathäusern, Buchhandlungen und öffentlichen Einrichtungen erhältlich; außerdem einzusehen über unsere Homepage: **www.vhs-dreieich.de**

Die vhs Dreieich bietet Kurse, Wochenendseminare, Vorträge, Tagesveranstaltungen und Workshops auf folgenden Gebieten an:
- Diavorträge
- Kunstgeschichte/Kunsttouren
- Künstlerisches/handwerkliches Gestalten
- Fotokurse und Workshops
- Tanz
- Essen und Trinken, aus Küche und Keller
- Gesundheit/Bewegung
- Datenverarbeitung
- Sprachen: Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Hinweis auf besondere Veranstaltungen der vhs Dreieich im Sommersemester 2014:

Diavorträge im Bürgerhaus Sprendlingen, Fichtestr. 50, Clubraum 4
(jeweils Mittwochs um 20.00 Uhr):
„Der Nationalpark Sächsische Schweiz“ (05.02.2014)
„Rügen und Hiddensee“ (19.03.2014)

vhs-Reihen: Die Harmonie von Küche und Keller (unter einem Motto gemeinsam kochen und genießen an acht einzeln buchbaren Terminen an Samstagen)
Neue Koch-Reihe: Jung und Alt: Kochen mit allen Altersgruppen (an einzeln buchbaren Terminen an Samstagen)

Neu im Programm:
Führung und Workshop: Kunst der Gegenwart im Städel in Deutsch und Englisch, Whisky- und Schokoladenverkostung, Indischer Kochkurs, Taijiquan 24-Form Yang Stil, Sommerkurse BBP und Yoga, Bewerbungstraining in Englisch, Englisch für Nichtdeutsche, Englisch zur Abiturvorbereitung, PC Troubleshooting, Facebook- und PC-Workshops

Volkshochschule Egelsbach

Infos über neue Kurse im vhs-Büro
Alte Schule,
Rheinstraße 72, 63329 Egelsbach
Tel.: 06103 2027636
Fax: 06103 2027692
E-Mail: anfrage@vhs-egelsbach.de
Internet: www.vhs-egelsbach.de

Das Programmheft liegt in Banken, Arztpraxen und Geschäften in Egelsbach aus.

Vorträge / Seminare:
- Meditationsabende
- Reiki 1 Reiki 2
- Fingeryoga und Gesichtsmassage
- Emotionale Balance
- Babytragekurs
- Coaching für Mensch und Hund mit dem TEAMCANIN-hessen
- Aktzeichnen

Kultur und Gestalten:
- Kindertanz für Kinder ab 4 Jahren, Preballett, Ballett, (Mo, Mi u. Do)
- Ballett für Erwachsene am Donnerstagabend
- Die Montagsmaler in der Hexenküche

Gesundheitskurse:
- Zumba: am Freitagnachmittag (2 Termine)
- Yoga, Mittwochabend und Donnerstagvormittag
- Tai Chi Chuan – Fortgeschrittene und Kung Fu am Donnerstagabend
- Rückenschule am Dienstagabend
- Joyrobic am Montagabend
- Pilates am Montag und am Mittwochabend

Sprachkurse:
- Englisch: am Vormittag und English for Refreshers am Dienstagabend
- Französisch: Konversation am Donnerstagabend
- Italienisch: Fortgeschrittene am Dienstagvormittag und am Mittwochabend
- Spanisch: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen am Mittwochabend

Angebote der vhs-Musikschule Egelsbach:

Instrumentalunterricht für alle Altersgruppen, für Erwachsene gern auch am Vormittag:
Flöte, Posaune, Klarinette, Gitarre, E-Gitarre, Violine, Keyboard, Klavier, Cello, Querflöte, Fagott, Ensemblespiel auf Wunsch
- für Kinder ab 5 Jahren „Brassini – Früh-instrumentalunterricht an der Posaune“
- Babymusikgarten für Babys ab 4 Monaten
- Musikgarten Teil 1
  für Kinder von 1 – 3 Jahren und Elternteil
- Musikgarten Teil 2
  für Kinder von 3 – 4 Jahren mit Elternteil
- Musikalische Früherziehung für Kinder ab 4 Jahre (ohne Eltern)

Volkshochschule Hainburg

Geschäftsstelle:
Wilhelm-Leuschner-Str. 10,
63512 Hainburg
Tel.: 06182 898551
Fax: 06182 898549
Internet: www.vhs-hainburg.de

Leitung: Birgit und Fritz Hofmeister

Anmeldung: Schriftlich nach Erscheinen des Programmheftes mit dem Anmeldeformular, das sich auf der letzten Seite des Programmheftes der vhs Hainburg befindet.
Semesterbeginn: 03.02.2014
Das Programmheft mit den ausführlichen Kursangeboten wird an alle Haushalte Hainburgs verteilt und ist nach den Sommerferien in den Rathäusern, Banken und Buchhandlungen in Hainburg, Seligenstadt und Mainhausen erhältlich.

Programmübersicht:

Politik – Gesellschaft:
Psychologie - Neurolinguistisches Programmieren Teil I und II, Stressbewältigung, Burnout verhindern, „Mit Ängsten umgehen“, Gitarre für Anfänger

Sprachen:
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Deutsch als Fremdsprache.

Kultur und Gestalten:
Malen mit Kindern, Zeichenkurse Aquarell und Pastell, Portraitzeichnen, Acrylmalerei, Kalligraphie, Ölmalerei, Kreatives Gestalten, Serviettentechnik, Papierkunst in 3-D-Technik, Keilrahmengestaltung, Floristik, Edelsteinschmuck, Orientalischer Tanz, Nähen, Filzen für Anfänger, Home Staging

Arbeit und Beruf:
MS-Windows 8 und Office 2013 Grundkenntnisse für Jedermann und für Senioren, MS-Windows und Word/Excel 2013 für Fortgeschrittene, MS-Power Point 2013 , Internet Grundlagen für Senioren, Handykurse für Senioren, Arbeiten mit dem iPad, Tablet oder Smartphone, Eigene Webseiten gestalten und verwalten, Ebay I Grundlagenkurs, Digitalkamera, Bildbearbeitung mit Photoshop Elements, Tastschreiben am Computer, Mathematik Vorbereitung für die Abschlussprüfung Haupt- und Realschule, Buchhaltung

Gesundheit:
Verschiedene Kochkurse, Wirbelsäulengymnastik, Rückenfitness, Pep up your back, Bauch-Beine-Po, Ausdauer Pur, Powerstep, Step-Aerobic, Fitboxen, Power Yoga, Power-Jam, Callanetics, Pilates, Pilardio, Gesundheitsgymnastik für Frauen und Männer, Gymnastik für den Beckenboden, Kraft und Dehnung, Business-Workout, Ganzkörperworkout, Ganzkörpertraining, Body-Art, Bodystyling, Bodytoning, Fit Mix, Fatburner, Zumba, Zumba Gold, Zumba Toning, Entspannungsgymnastik, Entspannungskurse, Hatha-Yoga, Rückenyoga, Qigong, Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene und für Senioren, Gedächtnistraining, Homöopathie, Schminkkurse

Vorträge und Studienreisen erbitten wir dem Programmheft zu entnehmen.

Volkshochschule Langen

Geschäftsstelle:
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Str. 27, 63225 Langen
Tel.: 06103 910-460
Fax: 06103 910-466
E-Mail: vhs@langen.de
Internet: www.vhs-langen.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr,
Mo-Do 13.30-15.30 Uhr
Leitung: U. Sandvoß
Verwaltung: D. Seidel, S. Güldenstein

Das Langener Kulturprogramm erscheint am Freitag, 17. Januar 2014 als Beilage der Langener Zeitung, wird in Langen ausgelegt und kann im Internet abgerufen werden.

Semesterbeginn: 24. Februar 2014
Besonders hingewiesen wird auf folgende Veranstaltung:
- Baufinanzierung
- Videografie

Weitere Kurse aus dem Langener Kulturprogramm:
- Nachtwächterführung
- Koch- und Backkurse
- Kochen nur für Männer
- Mittelalterlicher Schwertschaukampf
- WORD (Anfänger/innen – Fortgeschrittene)
- EXCEL (Anfänger/innen – Fortgeschrittene)
- ACCESS – PowerPoint – Bildbearbeitung – Fotoverwaltung – Fotobucherstellung
- in Zusammenarbeit mit dem Stenografenverein 1897 Langen e.V.: Tastschreiben für Kinder und Erwachsene – Kurzschreibung – Rechtschreibung – Briefgestaltung (www.stenografenverein.de)
- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Nähen - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene – Stricken
- Walking – Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training – Yoga
- Gymnastik – AERO-BBP-Gymnastik
- TBF-Total-Body-Fitness
- Rückenschule - Qi Gong
- Chinesisches Schattenboxen
- Orientalischer Tanz
- Rumba-Gymnastik

Informationen zu dem Angebot der Musikschule Langen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der Musikschule Langen
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27, 63225 Langen
Tel.: 06103 9104-70
Fax: 06103 9104-66
E-Mail: musikschule@langen.de
Internet: www.musikschule-langen.de

Leitung: U. Sandvoß
Verwaltung: J. Rusche

Volkshochschule Mühlheim

Volkshochschule der Stadt Mühlheim a.M.
Rathaus, Friedensstraße 20
63165 Mühlheim am Main
Fachbereich IV Sport und Kultur
Leitung: Klaus Schäfer, **Tel.:** 06108 601-600

Sachbearbeitung Volkshochschule:
Alexandra Hanke, **Tel.:** 06108 601-602
Robin Kaiser, **Tel.:** 06108 601-605
Meike Lipps, **Tel.:** 06108 601-606
Fax: 06108 601-84611
E-Mail: vhs@stadt-muehlheim.de
Internet: www.muehlheim.de/vhs

Sprechzeiten: Mo, Di, Do und Fr 08.30-12.00 Uhr, Di 14.00-17.45 Uhr

Anmeldungen: Anmeldungen werden bei der vhs sowie beim „Zentralen Bürgerservice" (ZBS), entgegengenommen oder können per Post, Fax oder E-Mail zugesandt werden.
Eine Bestätigung erfolgt nicht.

Das Semesterprogramm ist Mitte Dezember 2013 erschienen. Es ist bei der vhs im Rathaus, beim „Zentralen Bürgerservice", in Banken, Apotheken und einigen Geschäften kostenlos erhältlich, oder wird gegen Übersendung eines mit € 1,45 frankierten Freiumschlags zugesandt.
Semesterbeginn: Mo, 10. Februar 2014

Angebote für die Generation "50 plus":
- Gesundheitstraining, Kreislaufaktiv & Muskelkraft
- Englisch für Senioren
- PC-Kurse

Junge vhs
- Gutes Benehmen ist in! Knigge für Kids von 8 bis 13 Jahren

Kreativkurse
Kalligrafie - Malen und Zeichnen – Modellieren – Speicksteinkurs - Naturkosmetik selber herstellen – Exkursion und Workshop zur Herstellung pflanzlicher Arzneimitteln – Schneiderkurse/ Schneiderworkshops/Intensivkurse – Orientalischer Tanz

Sport und Gesundheit
Yoga - Progressive Muskelentspannung - Autogenes Training - Entspannungs-Mix - Taiji Qi Gong - Qi Gong – Feldenkrais - Tanz-Körpertraining - Entspannung für Frauen - Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining - Rückenschule und Rücken-Fit - Fatburner – auch für Ihn - Zumba-Fitness - Wirbelsäulengymnastik – Pilates – Bodyforming

Sprachen
- Deutsch für Anfänger/innen
- Italienisch für Anfänger/innen und für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
- Spanisch für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Musikschule
Hauptstraße 3 (Stadtteil Dietesheim)
Telefon: 06108 76159
Pädagogische Leitung: Christiane Wetzlar
Verwaltung: Marion Winter
Sprechzeiten: Mo 07.30-10.45 Uhr und Mi 07.30-16.00 Uhr

Angeboten werden:
- Musik für „Mäuse"
- Musikalische Früherziehung
- Musikalische Grundausbildung
- Instrumentalunterricht (zur Auswahl stehen 16 Instrumente)
- Gesangsausbildung
- musikalische Erwachsenenbildung

Volkshochschule Neu-Isenburg

vhs Neu-Isenburg e.V.

Geschäftsstelle:
Bahnhofstr. 2/ Ecke Frankfurter Str.
63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102 254746
Fax: 06102 6644
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de
Internet: www.vhs-neu-isenburg.de

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 09.00-12.00 Uhr, nachmittags nur nach vorheriger Terminvereinbarung
Leitung: Sabine Wershoven

Kursbeginn /Anmeldung:
Das neue Programm liegt in öffentlichen Gebäuden der Stadt Neu-Isenburg aus. Den genauen Beginn der jeweiligen Kurse können Sie dem Programmheft entnehmen. Anmeldungen werden telefonisch, per Post, Fax oder E-Mail ab sofort angenommen. Bitte besuchen Sie uns auch im Internet, Sie finden dort unser komplettes Programmangebot. Eine Anmeldung ist von dieser Seite rund um die Uhr möglich und Sie können direkt erkennen, ob ein Kurs noch freie Plätze bietet.

Neu in unserem Programm sind u.a. die folgenden Kurse:
Krisen unbeschadet überstehen mit der Stehaufmännchen-Strategie, Ziel- und Zeitplanung für ein erfülltes Leben, Rational denken – angemessen handeln, Schluss mit dem Grübeln – Umgang mit dem Kopfkino, Ich muss es schaffen – über Erfolg, Leistungsdruck und Lebenserfüllung, Die Weisheit der Märchen neu entdecken, Meine Weltreise erfolgreich planen und durchführen, Erfolgreich Videografieren ohne Nachbearbeitung, Scrapbooking zu Ostern, Origami – Dekorations- und Geschenkideen, Erste Schritte mit der Nähmaschine – Dekorationsideen, Patchworken, Entspannungstechniken – Mehr Zeit für mich, Gut in Form – Gymnastik zum Fitbleiben, Auftanken und Wohlfühlen, Reiki – Übungen und Erfahrungsaustausch, Nahrung als Heilmittel – Chinesische Diätetik, Shiatsu zum Kennenlernen, Zeit ist kostbar! Zeit managen- aber wie?, Keine Angst vor Lampenfieber, Stimm- und Sprechtraining, Ratgeber PC-Kauf - Günstig und gut oder völlig unnötig?, Soziale Medien – Facebook, Xing und Co.

Junge vhs:
Astronomie spielerisch erkunden, Scrapbooking für Kinder

Bildungsurlaub:
12.–16.05.2014 Soziale Kompetenz –
der Schlüssel zum Erfolg,
23.–27.06.2014 Wertschätzende Kommunikation in Beruf und Alltag

Außerdem finden Sie in jedem Semester folgende Standardkurse:
Kurse für Kinder, Geschichte, Politik, Psychologie, Religion, Literatur, Kunst- und Kulturgeschichte, Malen und Zeichnen, Gestalten, Fotografie, Tanzen, Entspannung, Yoga, Gymnastik, Rückenschule, Wassergymnastik, Heilmethoden, Massagepraktiken, Kochen und Ernährung, Deutsch als Fremdsprache, sonstige Fremdsprachen, Berufliche Weiterbildung, EDV-Kurse.

Mehrtagesreisen 2014:
12.–26.02. Südafrika, 12.–19.03. Frühling an der Algarve, 25.–30.03. Paris, 08.–12.04. Lübeck, 27.04.–04.05. Umbrien, 16.–20.05. St. Petersburg, 23.–30.05. Rosenblüte in Bulgarien, 31.05.–04.06. Andorra, 10.–17.06. Schlösser und Gärten in Wales, 13.–19.06. Mittsommer in Schweden, 07.–13.08. Die Schweiz per Bahn entdecken, 26.–30.08. Wenn die Heide blüht – Lüneburg und Celle, 06.–11.09. Danzig und Warschau, 13.–22.09. Griechenland – Höhepunkte der Antike, 01.–06.10. Burgenland, 12.–15.10. Bilbao und Guggenheim-Museum, 17.–24.10. Marokkos Königsstädte, 16.–30.11. Costa Rica

Tagesfahrten 2014:
9.2. Mannheim – Ausstellungsbesuch „Die Wittelsbacher am Rhein", Mai Bonn – Ausstellungsbesuch „Tell Halaf", Juni Bad Hersfelder Festspiele, 19.7. Neckarburgen

Artothek:
Interessierte können sich in den Räumen der ***vhs*** Bilder anschauen und gegen einen Spendenbeitrag von € 5,– ausleihen. Die Dauer der Ausleihe beträgt 10 Wochen. Bitte den Personalausweis mitbringen.

Volksbildungswerk Obertshausen

Geschäftsstelle: Rathaus Obertshausen
Beethovenstr. 2 – 8
63179 Obertshausen

vhs Obertshausen –
Ihre vhs in Obertshausen
Tel.: 06104 40526-51/-52
Fax: 06104 40526-55
E-Mail: info@vhs-obertshausen.de
Homepage: www.vhs-obertshausen.de

Musikschule
Tel.: 06104 40526-46/-47
E-Mail: info@musikschule-obertshausen.de
Homepage:
www.musikschule-obertshausen.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr, 08.00 - 12.30 Uhr und Mi, 15.00 - 18.30 Uhr
Ausführliches Programm bitte anfordern!
Telefonische Anmeldungen zu Kursen und Reisen bzw. Vormerkungen sind möglich!

Gesundheit:
Yoga, Tai Chi Chuan, Qi-Gong, Wirbelsäulengymnastik, Ganzheitliches Bodyworkout, Gymnastik für Frauen, Fitness-Mix, Pilates, Workout, Zumba, Wassergymnastik, Felix-Bar, Klangmeditation, Kochkurse (u. a. Weinkurse)

Sprachen:
- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Kultur – Gestalten:
Zeichnen für Senioren, Kreativ mit Nadel und Faden, Hardanger-Stickerei, Keramik, Kalligraphie, Make-up-Kurse, Patchworkkurs, Nähkurse, Kerzen gestalten, Geschenke aus Glas

Kinderkurse:
Schwimmen, Kochwerkstatt, Nähkurs

Musikschule für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Obertshausen
Prospekt anfordern!

Festspiel- und Studienreisen
Flug-Studienreise Rom, März 2014
Flug-Studienreise in die V.A.E, Februar 2014
Flug-Studienreise Schottland, Juni 2014
Flug-Studienreise Berlin und Spreewald, Juni 2014
Flug-Studienreise Baltikum, Juni 2014

Volkshochschule Seligenstadt

Kulturring Seligenstadt e.V.
Geschäftsstelle: Steinheimer Str. 6, EG
Tel.: 06182 3569
Fax: 06182 7836790
E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
Internet: www.vhs-seligenstdt.de

Bürozeiten: Di und Do, 09.30 bis 11.30 Uhr
Geschäftsführung: Elisabeth Emadi

Beginn des Frühjahrssemesters am 01.02.2014

Auf folgende Kurse und Veranstaltungen wird besonders hingewiesen:
Kultur - Gestalten
Seligenstädter Klosterkonzerte – Theaterfahrten - Zeitgenössische Aktmalerei in Acryl - Zeichnen in Pastell – Aquarellmalen – Acrylmalerei - Fotografie für Einsteiger und Fortgeschrittene – Nähkurse - Naturseife aus der eigenen Küche – Trommelworkshops – Kunstführungen – Kunstseminare - Literaturseminare

Gesundheit:
- Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene - Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Meditation - Emotionale Balance - Kinesiologie / Klopfakupressur – Augenschule – Rückenschulung – Skigymnastik – Bodystyling - Kochkurse für Erwachsene und Kinder

Sprachen:
- Englisch / Anfänger und Fortgeschrittene
- Englisch für das Alter 50 plus
- Englisch conversation
- Französisch / Anfänger und Fortgeschrittene
- Italienisch für Anfänger und Fortgeschrittene
- Spanisch / Anfänger und Fortgeschrittene
- Spanisch Conversación

Arbeit - Beruf:
- Tastschreiben am PC
- MS-Word für Anfänger
- MS-Excel für Anfänger
- Ebay-Kurse
- Der Weg ins Internet
- Rund um das digitale Bild
- Digitales Fotoalbum
- Programmieren
- etliche andere Computerkurse

Musik und Theater:
- Konzertreihe Junges Podium (im Romanischen Haus)
- Seligenstädter Klosterkonzerte des Kulturrings Seligenstadt e. V.
- Theaterfahrten im Rahmen des Rhein-Mainischen Besucherrings nach Frankfurt, Darmstadt und Wiesbaden unter der Leitung von Christa Süßmann, Bachgasse 5, Tel: 06182 28030

Das vollständige Programm der Volkshochschule Seligenstadt erscheint im **Januar 2014.** Diesem entnehmen Sie bitte nähere Angaben und Informationen zu den genannten Kurse und weiteren Veranstaltungen. Es ist erhältlich in den Rathäusern und Verwaltungsstellen der Stadt Seligenstadt und der Gemeinde Mainhausen, in den öffentlichen Büchereien sowie in den Niederlassungen der Bezirkssparkasse Langen-Seligenstadt und der Volksbanken. Zusätzlich kann über die Homepage www.vhs-seligenstadt.de in das aktuelle Programm eingelesen

Soweit nicht anders angegeben, finden die vhs-Kurse des Kulturringes Seligenstadt e. V. in den Räumen der Merianschule statt.

Nachbarvolkshochschulen

Volkshochschule
Offenbach am Main
Berliner Str. 77, 63065 Offenbach am Main
Tel.: 069 80653141, Fax: 80653144
E-Mail: vhs@offenbach.de
Internet: www.vhs-offenbach.de

Volkshochschule
der Stadt Darmstadt
Große Bachgasse 2, 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 132786, Fax: 133260
E-Mail: vhs@darmstadt.de
Internet: www.darmstadt.de/vhs/

Volkshochschule
Darmstadt - Dieburg
Postfach 1220, 64807 Dieburg
Tel.: 06071 8812301, Fax: 8812319
E-Mail: vhs@ladadi.de
Internet: www.ladadi.de

Volkshochschule
der Stadt Frankfurt
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt
Tel.: 069 21271501, Fax: 21271500
E-Mail: vhs@frankfurt.de
Internet: www.vhs-frankfurt.de

Volkshochschule der Stadt Hanau
Ulanenplatz 4, 63452 Hanau
Tel.: 06181 92380-0, Fax: 9238021
E-Mail: fit@vhs-hanau.de
Internet: www.vhs-hanau.de

Bildungspartner Main-Kinzig GmbH
Volkshochschule
Frankfurter Str. 30b, 63571 Gelnhausen
Tel.: 06051 91679-0, Fax: 91679-10
E-Mail: vhs@bildungspartner-mk.de
Internet: www.bildungspartner-mk.de

Volkshochschule Rüsselsheim
Am Treff 1, 65428 Rüsselsheim
Tel.: 06142 832630, Fax: 16894
E-Mail: service@kultur123ruesselsheim.de
Internet: www.vhs-ruesselsheim.de

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau
Hauptstr. 1, 64521 Groß-Gerau
Tel.: 06152 1870-0, Fax: 1870-190
E-Mail: info@kvhsgg.de
Internet: www.kvhsgg.de

Kreisvolkshochschule Bergstraße
Marktplatz 1, 64653 Lorsch
Tel.: 06251 17296-0, Fax: 17296-66
E-Mail: info@kvhs-bergstrasse.de
Internet: www.kvhs-bergstrasse.de

Volkshochschule
Odenwaldkreis e.V.
Bahnstraße 43, 64711 Erbach
Tel.: 06062 70-1731, Fax: 70-1729
E-Mail: vhs@odenwaldkreis.de
Internet: www.vhs-odenwald.de

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Access 29
Acrylmalerei 13, 58
Activboard 31f
Akupressur 20
Alphabetisierung 21, 44, 73
Aquarellieren 13
Arabisch 22f
Archäologie 11
Atem 4, 9, 41, 52
Augentraining 20, 73
Autogenes Training 51f, 60, 71f

B

Bauen 8
BBP 43, 62, 72
Beckenbodentraining 10, 19, 43, 60
Beruf 32f, 35, 54f, 66f
Betriebssysteme 31, 55, 66
Bewerben 24, 35
Bildbearbeitung am PC 30, 54f, 67
Bildhauerei 14
Bildungsurlaub 5, 19, 24, 26, 28ff, 45f, 48
Biologie 58
Blues Harp 17
Bogenschießen 42
Bosnisch 26
Boule 42
Buchbinden 16
Buchführung 32f
Burnout 57f
Büromanagement 28f, 66

C

Cambridge Certificates 24
Cantienica 19
Chinesisch 23
Computerkurse 27ff, 54f, 66f

D

Dänisch 23
Desktop-Publishing 30
Deutsch 21
Deutsch als Fremdsprache 21f, 44, 53, 64, 73f
Digitale Fotografie 15, 38, 54f, 59, 67
Drehkurse (Töpfern) 14f
Drucktechniken 12

E

Ehrenamt 33
Einbürgerung 22
Eltern 3
Englisch 24, 44f, 53, 64f, 74
Englisch für den Beruf 24, 45
Englisch für Kinder/Schüler 45f, 53, 65
Entspannung 5f, 17f, 40f, 60f, 71f
Ernährung 20, 38f, 51
Eutonie 72
Excel 28f, 55, 67

F

Familienaufstellungen 4, 9, 36
Fasten 20
Feldenkrais 19, 41, 52
Finanzwirtschaft 32
Fitness 19f, 42f, 52f, 61ff, 72f
Fossilien 35, 56
Fotobuch 30, 67
Fotografie 15, 38, 54, 59
Französisch 24f, 47f, 53f, 65, 75
Frauenkurse 8ff, 36f, 42, 58f, 62, 66
Führungen 2, 10ff, 34f, 56
Fußreflexzonenmassage 40

G

Garten 7
Gebärdensprache 21
Gehirntraining 35, 57
Geschichte 2, 50
Gesellschaft 2, 34
Gesundheit 9f, 18ff, 39f, 51f, 60ff, 70ff
Gitarre 16f, 58f
Grafik 12ff, 30
Gymnastik 42f, 52f, 61f, 72f

H

Heilmethoden 20, 39f, 51f, 63, 73
Heimwerken 37, 59
Herz-Kreislauf-Training 20, 42
Homöopathie 39, 63
Hypnose 6, 57

I

Ikebana 15, 59
Indesign 30
Integrationskurse 21, 44, 73
Interkulturelle Kompetenz 3
Internet 8, 27f, 31f, 66f
Italienisch 25, 48f, 54, 65f, 75

J

Japanisch 25
Jugendliche 13, 31, 46, 58f, 62, 64ff, 67, 76

K

Kalligraphie 14
Kaufmännische Kurse 32f, 67
Keramik 14f, 69
Kinderkurse 9, 13, 31f, 36f, 47, 53, 57ff, 62, 64, 66, 72
Kinesiologie 4, 73
Kochen 20f, 38f, 63f
Kommunikation 4, 35, 57, 66
Kosmetik 38, 60, 70
Kroatisch 26
Kunst- und Kultur 10ff, 37, 58f, 69f
Kunsthandwerk 15f, 37, 59, 70

L

Länderkunde 34, 51, 68
Lehrer-Fortbildung 12ff, 31f
Lernen 3, 57
Lesungen 4, 10, 37
Literatur 10f, 51
Lohn und Gehalt 32f

M

Malen 12ff, 37, 58, 69
Mappenvorbereitung 13
Massage 40, 71
Mathematik 67, 76
Meditation 4f, 41, 60, 72
Mode 16, 60, 70
Mosaik 15
Musik, Musizieren 16f, 37, 51, 58f
Musikarchiv 31

N

Nähen 16, 60, 70
Natur 7f, 51
Netzwerk 31
Niederländisch 25
NLP 57
Numerologie 6

O

Office 28f, 55, 66f
OneNote 29
Origami 37
Osteoporose (Prävention) 52
Outlook 29

P

Pädagogik 3, 57
Papierschöpfen 37, 59
Patientenverfügung 2, 68
Percussion/Schlagzeug 17, 37, 58f
Persönlichkeitsentwicklung 4f
Pflegeversicherung 2
Philosophie 6
Photoshop 30
Pilates 43, 52, 62f, 72f
Plastisches Gestalten 14f, 69
Politik 2, 34
Polnisch 25
Portugiesisch 25
Powerpoint 29, 55, 67
Programmieren 31
Prüfungen 22, 27, 32
Psychologie 4ff, 9, 35f, 50, 57f
Publisher 29

Q

Qigong 18, 41, 51f, 61, 71
Qualifizierungsschecks 33

R

Radieren 12
Recht 2, 33, 36, 50, 68
Reiki 6, 50
Reisen 8, 11, 19, 46
Reiten 42
Religion 7, 68
Rhetorik 35, 66
Rumänisch 25
Russisch 25

S

Schmuck 15f, 70
Schreibwerkstatt 4, 8, 11
Schulabschlüsse 2
Schwimmkurse 20, 53
Selbstverteidigung 9, 20, 36
Seniorenbildung 24, 27, 35, 49f, 43
Serbisch 26
Smartphone 28, 54f
Spanisch 26, 48, 66, 76
Speckstein 14
Spinning 20
Spracheinstufung 23, 44
Steuern 33
Stimmtraining 4, 9, 41, 51
Stressbewältigung 5f, 9, 18f

T

Tai Chi 41, 60f, 71
Tanz 9, 17, 42, 59, 70
Tastschreiben am PC 32
Textiles Gestalten 16, 59f, 70
Theater 58
Theologie 7, 68
Tschechisch 26
Türkisch 26f

U

Umweltbildung 8, 35
Ungarisch 27
Urdu 27

V

Verbraucherfragen 8f, 35, 51, 58, 68
Vorsorgevollmacht 68
Vorträge 2ff, 8ff, 34, 36, 39f, 50f, 58

W

Walking (Nordic) 19, 52, 61
Wassergymnastik 53
Weben 16
Web-Publishing 31
Wechseljahre 9
Wellness 9
Windows 27f, 31, 55, 66
Wirbelsäulengymnastik 20, 42f, 52f, 61f, 72f
Word 28f, 55, 66
Work Life Balance 5

X

Xpert 27, 32

Y

Yoga 6, 9, 18f, 40, 51, 60f, 70f

Z

Zeichnen 12f, 58
Zirkustraining 62
Zumba 17, 43, 63, 72