



Programm 2. Halbjahr 2023



Ihr Energieversorger vor Ort



Mehr als 110 Jahre Erfahrung

Sie sind auf der Suche nach einem kompetenten Energieversorger? Dann sind Sie bei uns richtig – denn wir versorgen Sie zuverlässig mit Strom und Erdgas. Mit leicht verständlichen Tarifen ist der Wechsel zu uns einfach. Darüber hinaus finden Sie bei uns noch weitere Angebote für Ihren Alltag – zum Beispiel Autostrom, E-Carsharing, Mobilfunk oder DSL.



MAINGAU Energie GmbH

www.maingau-energie.de Ringstr. 4-6, 63179 Obertshausen

Vorwort

Sie halten gerade das neue Herbstprogramm 2023 der Volkshochschule Obertshausen mit einer Fülle an neuen und bewährten Kursen sowie interessanten Veranstaltungen in der Hand.

Am 26. September findet bundesweit der Weiterbildungstag statt.



Zeit, die Arbeit unserer, aber auch aller Volkshochschulen im Kreis, in Hessen oder ganz Deutschland zu würdigen.

Gesundheit, gesellschaftliche Herausforderungen, Geschichte, Künstlerisches, Sprachen oder berufliche Themen sind nur die großen Bausteine eines vielfältigen Programms. Des Weiteren haben wir beim Stadtgespräch für die kommunale Integrations- und Entwicklungsstrategie festgestellt, dass die Volkshochschule ein Ort der Vernetzung und Begegnung für kulturelle und soziale Veranstaltungen ist.

Denn die meisten Kursangebote leben vom persönlichen Miteinander und den engagierten Akteuren, welche die Kurse anbieten und leiten.

Also ein Dank an alle unsere Kurs- und Übungsleiter und auch an Sie, liebe Teilnehmenden!

Bei der Auswahl des neuen Programms ist es uns ein Anliegen, Gutes weiterzuführen, aber auch aktuelle Entwicklungen und Anregungen zu berücksichtigen. Eine dieser Entwicklungen ist die zunehmende Digitalisierung. Informieren Sie sich gerne auf unserer Homepage unter www.vhs-obertshausen.de und nutzen Sie den Service, die Anmeldung und Information zu den Kursangeboten einfach und schnell online vornehmen zu können.

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

Viele angenehme Erlebnisse beim Besuch unserer Kurse und Veranstaltungen wünscht Ihnen

Manuel Friedrich Bürgermeister

Ihre Ansprechpartner



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



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



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

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

Öffnungszeiten:

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

Kontaktadresse

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

Volkshochschule der Stadt Obertshausen **Dauer des Semesters:** September 2023 – Januar 2024

ALLES UNTER EINEM DAGI



- C Geprüfte Fleisch-, Wurst- und Schinkenspezialitäten, saftige Braten, davon über 100 Sorten aus eigener Herstellung
- C Käsetheke mit über 150 Sorten aus aller Welt und viele raffinierte Frischkäsevariationen
- ← Frisch- und Räucherfisch, Fischsalatvariationen immer fangfrisch
- Knackige Salate und leckere Desserts frisch zubereitet
- Antipastitheke mit gegrilltem Gemüse, verschieden eingelegten Oliven. gefüllten Peperonis, getrockneten Tomaten, Schmalzspezialitäten
- Mittagstisch: täglich 3 wechselnde Menüs, entweder zum Soforwerzehr in unserer Kaffee-Lounge oder thermoverpackt zum Mitnehmen
- C Kaffee-Spezialitäten, Kuchen, Desserts
- C Heiße Theke: Gegrilltes, Frikadellen, Lasagne, Schnitzel, heiße Wurst
- C Großes SB-Sortiment: Molkereiprodukte, Eier, Weine, Gewürze, Asiaecke, Tee, Öle, Essig, Suppen, Tiefkühlprodukte und vieles mehr
- Partyservice: von Fingerfood bis Hochzeitsbuffet für jeden Anlass das Richtige

Sprechen Sie uns an - wir beraten Sie gern!

METZGEREI PICAR > Telefon 06104 71083 Fax 06104 73159

Steinheimer Straße 2 63179 Obertshausen/HAUSEN

www.metzgerei-picard.de

Unsere Partner im gleichen Haus:

Bäckerei-Konditorei Schäfer, Hainhausen | Obst und Gemüse Fachgeschäft Langmaack

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8.00 - 13.00 Uhr + 15.00 - 18.30 Uhr (Mittwochnachmittag geschlossen) Freitag 7.30 - 13.00 Uhr + 14.30 - 18.30 Uhr | Samstag 7.00 - 13.00 Uhr

Allgemeine Hinweise

Anmeldungen

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

Gebühren

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

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

Kursteilnahme

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

Abmeldung

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

Teilnehmerzahl

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

$\{\tilde{\mathbf{P}}\}$

Ď₹ Premiumkurs

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

Allgemeine Hinweise

Gebührenbefreiung/Gebührenermäßigung

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

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

Gebührenrückerstattung

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

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

Zeichenerklärung

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

Teilnahmebescheinigungen:

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

Haftung

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

Programmänderungen

Programmänderungen sind vorbehalten, ebenso Kursausfall bei ungenügender Teilnehmerzahl.

Datenschutz

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

Allgemeine Hinweise

Wünsche, Anregungen und Kritik

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

Unterrichtsfreie Tage

Gesetzliche Feiertage, hess. Schulferien.

Adressen der Kursorte:

Joseph-von-Eichendorff-Schule, Schulstraße 1, Obertshausen Sonnentauschule, Rembrücker Weg 15, Obertshausen Georg-Kerschensteiner-Schule, Georg-Kerschensteiner-Straße 2, Obertshausen

Familienzentrum, Vogelsbergstraße 8, Obertshausen Hermann-Hesse-Schule, Im Hasenwinkel, Obertshausen Sporthalle Badstraße, Badstraße 13a, Obertshausen Sporthalle Rodaustraße, Rodaustraße 5, Obertshausen Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule, Obertshausen Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Obertshausen Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, Obertshausen

Bitte beachten Sie folgende Hinweise für Kurse:

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

Eine freundliche Bitte:

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

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft							
Vortrag: Starke Frauen in Antike und Vorgeschichte 175 Jahre Demokratie in Deutschland Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht Vortrag: Erbrecht	11 11 12 12	Reinigungsmittel herstellen Workshop: Mental Load Workshop: MUT TUT GUT Stärkende Kommunikation Wild- und Heilkräuterführung	13 13 14 14 15				
				Kultur			
				Kreative Selbsterfahrung	16	Schöner wohnen mit Glas	19
				Theater macht glücklich!	16	Kalligraphie	19
				Malen und Zeichnen	17	Kreativ in den Herbst	
				Keramik	17	Dekorationen/Basteln	20
Nähen	18	Digitale Bildbearbeitung	21				
Gesundheit							
Entspannen	22	Fitness	ab 33				
Qigong für den Alltag	ab 22	Zumba	34				
Qigong im Sitzen	23	Mach mit – bleib fit!!!	35				
Pilates	23	Fitness-Mix	35				
Yoga	ab 24	Funktionales Training	36				
Entspannt ins Wochenende	28	Body Workout	36				
Qigong/TaiChi	28	Bauch-Beine-Po-Workout	36				
Waldbaden	29	Schwimmen	ab 37				
Gutes für den Rücken	29	Vom Büro ins H₂O	38				
Wirbelsäulengymnastik	ab 29	Wassergymnastik	39				
Gymnastik	ab 30	We love pudding	39				
Stretching	ab 31	Wein & Co. Südfrankreich	40				
Stürze vermeiden	32	Kochen	40				
Sprachen							
Chinesisch	42	Französisch	46				
Deutsch	43	Italienisch	ab 46				
Englisch	ab 43	Spanisch	48				
Beruf							
CANVA	49						

49

Social Media



Kreisweit bieten wir ein umfangreiches Programm in den Bereichen: Gesellschaft | Kunst und Kultur | Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf | Spezial |



Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Tel.: 06103 3131-1313

E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de

www.vhs-kreis-offenbach.de





1.01.01 Vortrag: Starke Frauen in Antike und Vorgeschichte

Aspasia, die zweite Frau des Perikles, Kleopatra VII., die letzte Herrscherin Ägyptens, die Athener Hetäre Phryne oder die Philosophin und Mathematikerin Hypatia aus Alexandria – ihre bemerkenswerten Biografien werden nacheinander und mit Blick auf ihr historisches Umfeld vorgestellt. Schrift- und Bildquellen helfen uns hier weiter. Doch auch weniger bis namentlich nicht bekannte Frauen stehen im Fokus des Vortrages: Grabbefunde aus rd. drei Jahrtausenden, die uns exemplarisch den "mundus mulieris" vor Augen führen und so manches Schicksal erhellen lassen: das "Mädchen von Egtved" (Bronzezeit), die "Dame von Vix" und "Dame von Baza" (Eisenzeit) oder die Grabinhaberin des Sarkophags von Simpelveld, die von niederländischen Archäologen für eine Sonderausstellung mit dem Namen Aurelia versehen wurde.

Leitung: Mario Becker

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

Beginn: Fr. 20.10.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

1 Termin Gebühr: 8.00 EUR

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

1.01.02 175 Jahre Demokratie in Deutschland – Frankfurter und Offenbacher Karikaturen der 1848er-Revolution

NEU

Im März 1848 brach in Deutschland die Revolution aus. Die deutschen Einzelstaaten sollten fortan einen geeinten demokratischen Nationalstaat bilden, daher "Einigkeit und Recht und Freiheit" als damalige Schlagworte. Dazu wurde in Frankfurt am Main ein Parlament gewählt, das eine Verfassung ausarbeiten sollte. Jedoch scheiterte die Revolution im Jahr 1849, als sich der Plan einer konstitutionellen Monarchie unter preußischer Führung nicht durchsetzen ließ. Während der kurzen Phase völliger Pressefreiheit entstanden in Frankfurt und Offenbach am Main zahlreiche politische Karikaturen, die die Tagesereignisse mit spitzer Feder kommentierten und als Lithographien unters Volk gebracht wurden. Einige, die den Verlauf der Revolutionsereignisse deutlich illustrieren und nachvollziehbar machen, sollen in diesem Vortrag vorgestellt werden.

Leitung: Dr. Jürgen Eichenauer, Leiter des Hauses der Stadtgeschichte

Offenbach

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

Beginn: Do. 07.12.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 8.00 EUR

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



1.03.01 Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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

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

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

Leitung: Christiane Brzoska, Rechtsanwältin

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Mi. 08.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 10,00 EUR Höchstteilnehmerzahl: 30 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

1.03.02 Vortrag: Erbrecht

NEU

Wie vererben Sie Ihr Vermögen an den Richtigen? Die Grundlagen werden anschaulich anhand von Beispielen aus dem täglichen Leben erläutert: Testament und Co., gesetzliches Erbrecht, Pflichtteil, Familienerbrecht sowie Beispiele für Erbfolgen.

Die Referentin ist seit 30 Jahren als Rechtsanwältin und in der Erwachsenenbildung tätig.

Leitung: Christiane Brzoska, Rechtsanwältin

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Fr. 10.11.2023, 17.00 - 19.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 12,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 30 Personen

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

Gesellschaft



1.04.01 Reinigungsmittel selber herstellen – Umwelt schützen

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

Leitung: Aurelia Schuster

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

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

Beginn: Sa. 14.10.2023, 11.00 – 14.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 17,00 EUR inkl. Materialkosten

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

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

1.06.01 Workshop: Mental Load – warum Verbrennen keine Auszeichnung ist

Nein sagen fällt Ihnen sehr schwer. Entweder bekommen Sie ein schlechtes Gewissen oder aber Sie glauben, dass sich das nicht gehört: Schließlich sollen Sie funktionieren und das am besten immer und zu jeder Zeit. Sie bürden sich immer mehr auf, Sie gehen täglich schleichend faule Kompromisse ein und sind schon längst an Ihrer Kapazitätsgrenze angelangt. Sie haben so viele To-dos, Sie können sehr schwer Aufgaben abgeben, die Ihnen "anvertraut" wurden und die "man" von Ihnen verlangt.

Nach außen läuft alles super ... aber wirklich happy sind Sie nicht!

Warum Sie mit dem permanenten JA-Sagen keinen Preis gewinnen, Sie sich selbst verlieren und wie Ihnen Techniken und Übungen helfen, Selbstvertrauen für ein klares Nein aufzubauen, erfahren Sie in diesem Seminar.

Nach Abschluss des Workshops wissen Sie,

- warum NEIN zu anderen wirklich ein JA für Sie ist
- was ein JA für Sie persönlich bedeuten kann
- · warum Mental Load Sie dauerhaft krank machen wird
- wie Sie damit umgehen, wenn sich andere Menschen von Ihnen abwenden
- welche Übungen Ihnen helfen, mit Selbstvertrauen NEIN zu sagen

Leitung: Gülden Gülavdin

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

Beginn: Sa. 20.01.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 16,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



1.06.02 Workshop: MUT TUT GUT

Thema: Selbst- und Fremdermutigung

Entfalten Sie Ihr Potenzial und erkennen Sie Ihre Einzigartigkeit. Der Workshop bietet eine wertvolle Orientierung, die ein wertschätzendes Miteinander in verschiedenen Lebensbereichen leicht ermöglicht.

Nur Mut - MUT TUT GUT

Doris Streitenberger, Ermutigungstrainerin Leituna:

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 28.10.2023, 10.00 - 12.30 Uhr

> 1 Termin 12.00 EUR

Gebühr: Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

1.06.03 Stärkende Kommunikation – "Wer hat an der Uhr gedreht"

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

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

Leituna: Doris Streitenberger, Ermutigungstrainerin

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 11.11.2023, 10.00 - 12.30 Uhr

1 Termin

12.00 EUR Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



Reparaturen von Fahrzeugen aller Marken TÜV + AU "nur" 79,- €

24-Stunden-Service-Telefon: 0172 / 9316151

www-reifen-karakus.de

info@reifen-karakus.de

63179 Obertshausen

Bürgermeister-Mahrstraße 2a Telefon: 0 61 04 / 7 42 08

63225 Langen

Liebigstraße 31 Telefon: 0 61 03 / 5 15 50

60487 Frankfurt

Grempstraße 13 Telefon: 0 69 / 77 50 39

Gesellschaft



1.10.01 Wild- und Heilkräuterführung – ursprünglich, gesund und heilsam

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

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

Bitte wettergerecht anziehen sowohl für Regen als auch für Sonnenschein und ggf. an Mückenschutz denken. Die Führung findet auch bei leichtem Regen und Regenschauern statt.

Falls vorhanden, gerne eine Lupe mitbringen und etwas zum Schreiben

Leitung: Natascha Jaskulla

Gesundheitsberaterin (IHK), Kräuterfachfrau (zert.) und

NABU Naturführerin (zert.)

Ort: Treffpunkt: vor dem i-Motel, Birkenwaldstr. 46 in Obertshausen-

Hausen

Beginn: Di. 05.09.2023, 17.00 - 20.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 16,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Teilnehmer

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

NACH DEM STURM IST VOR DEM STURM

Keiner weiß, wann der nächste Sturm über Deutschland hinwegfegt. Gut, wenn man darauf vorbereitet ist. Mit der Allianz Wohngebäudeversicherung sichern Sie sich jetzt gegen die finanziellen Folgen von Sturmschäden ab. Ich berate Sie gerne.

Constanze Schwab-Winter

Allianz Generalvertretung Seligenstädter Str. 4 63179 Obertshausen agentur.schwab@allianz.de

www.allianz-schwab.de
Telefon 0 61 04.7 14 72

VhatsApp 0 61 04.7 14 72









2.02.01 Workshop: Meiner Sehnsucht auf der Spur – kreative Selbsterfahrung mit Schere und Kleber

NEU

Wie kann ich meinen eigenen Gedanken und Gefühlen besser auf die Spur kommen und mich vielleicht nochmals von einer ganz neuen Seite kennenlernen? Wie entdeke ich meine verborgenen Wünsche und Sehnsüchte (wieder)? Und steckt nicht doch ein Künstler/eine Künstlerin in mir? Wer Antworten auf diese Fragen sucht, ist in diesem Workshop genau richtig! Durch das spielerische Herangehen entstehen ganz von selbst Wortcollagen, die viel über das aussagen, was im Alltag vielleicht oft zu kurz kommt, Sie sich aber dennoch wünschen und wonach Sie sich im tiefsten Innern sehnen.

Der Workshop ist eine kreative Selbsterfahrung mit Schere und Papier – und am Schluss nehmen Sie nicht nur ein wunderbares kleines Kunstwerk mit nach Hause, sondern auch eine Menge wertvoller Einsichten und haben womöglich ganz neue Perspektiven für Ihr Leben gewonnen.

Leitung: Dr. Manuela Baumgart, Linguistin und Autorin

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

Beginn: Sa. 04.11.2023, 11.00 – 16.00 Uhr, 1 Termin

Gebühr: 19,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Magazine und Zeitschriften sowie

Verpflegung (Getränk, Snack)

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

2.04.01 Theater macht glücklich!

Nach Schiller ist der Mensch dann ganz Mensch, wenn er spielt. Wir spielen uns glücklich. Herzliche Einladung an alle spielfreudigen Menschen, die viel Lust haben, Neues und Ungewöhnliches auszuprobieren.

BEGEISTERT – BESEELT – VERKÖRPERT

In diesem Kurs geht es um ein komplexes, ganzheitliches Training für die Persönlichkeit. Körper & Sprache, Gestik & Mimik, Emotion & Phantasie, Rhythmus & Bewegung, Selbsterfahrung & Wahrnehmung. Als Theaterpädagogin lade ich die Menschen ein, die Welt in ihrer Vielfalt mit den Mitteln des Theaters zu erforschen und dabei neue, ungewohnte Perspektiven einzunehmen und auszuprobieren. Wir arbeiten u.a. mit Methoden aus dem Improvisationstheater und dem biografischen Theater. Die ausgesuchten theaterpädagogischen Übungen und Spiele orientieren sich an den Fähigkeiten der Spieler und Spielerinnen und dienen dazu, im Erwachsenen die Wiederentdeckung der Phantasie zu fördern und die schöpferische Kraft des Kindes wieder aufzuspüren. Es ist faszinierend, was Theaterspielen bei Menschen auslöst und welche Freiräume es ihnen eröffnet. Der Körper der Teilnehmenden ist das vorrangige Gestaltungsmittel. Wir entwickeln ein Bewusstsein für Gestik, Bewegung, Rhythmus, Stimme und Sprache, Präsenz und Haltung, Über das Theaterspielen können die Teilnehmenden individuelle, soziale, kulturelle und künstlerische Erfahrungen machen. Theaterpädagogik ist für alle Altersgruppen geeignet. In einer wertschätzenden Atmosphäre entdecken Menschen ihre Lebendigkeit und Lebensfreude (wieder).

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Angela Wurzel, Theaterpädagogin
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum
Beginn: Do. 14.09.2023, 16.30 – 18.00 Uhr, 8 Termine

Gebühr: 45.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung/Schuhe



2.07.01 Pastell, Aquarell, Acryl, Zeichnen und Collagen

Wollten Sie schon immer mal:

Sich mit Farben, Formel und Stilen austoben? Ihre Kreativität weiter entfalten? In ungezwungener Atmosphäre Kunst schaffen?

Dann sind Sie in meinem Kurs genau richtig. Die oben genannten Techniken sind frei kombinierbar. Sie werden individuell angeleitet.

Ich freue mich auf Sie!

Leitung: Cecilia Grützner

Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Do. 07.09.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

12 Termine

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

95,00 EUR ab 8 Teilnehmer, zzgl. Materialkosten

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen/Material: wird im Kurs bekannt gegeben.

2.07.02 Aquarell und Acryl, kombiniert mit unterschiedlichen Techniken



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

Leitung: Irmela Merget

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Mo. 04.09.2023, 15.00 – 17.00 Uhr

10 Termine

Gebühr: 75,00 EUR ab 10 Teilnehmer

79,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

2.08.01 Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene



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

Leitung: Margarete Krause

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Werkraum

Beginn: Di. 05.09.2023, 19.30 - 21.45 Uhr

12 Termine

Gebühr: 101.00 EUR ab 10 Teilnehmer

106,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Zzgl. ca. 16,00 EUR Materialkosten direkt an die Kursleitung.



2.09.01 Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene – Kurs 1

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

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

Leitung: Viola Salvatrice

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 19.09.2023, 18.00 – 21.00 Uhr

6 Termine

Gebühr: 96,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

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

- Keine Gebührenermäßigung/-befreiung möglich -

2.09.02 Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene – Kurs 2

Siehe Kursbeschreibung Kurs-Nr. 2.09.01

Leitung: Viola Salvatrice

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 14.11.2023, 18.00 – 21.00 Uhr

6 Termine

Gebühr: 96,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen

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

- Keine Gebührenermäßigung/-befreiung möglich -



WIR RETTEN SIE!

(z.B. vor zu hohen Abrechnungskosten)

Die preiswerte + schnelle Heizkostenabrechnung

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

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



2.10.01 Schöner wohnen mit Glas

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

Sigurd Wißmann Leituna:

Joseph-von-Eichendorff-Schule, Werkraum Ort:

Do. 07.09.2023, 19.30 - 21.45 Uhr Beginn:

10 Termine

Gebühr: 87,00 EUR zzgl. Materialkosten

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und falls vorhanden Glasschneider.

2.10.02 Kalligraphie

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

Leitung: Michael Pieroth

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 17.10.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

> 8 Termine 60,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 11 Personen

2.10.03 Kreativ in den Herbst – **Dekorationen aus Naturmaterialien**

Ihnen fehlt die richtige Idee für Ihre Vasen, Schüsseln oder Töpfe, die traurig in irgendeiner Ecke stehen? Dann kann ich, gelernte Floristin, Ihnen zeigen, was Sie Tolles damit machen können. Sie lernen in diesem Kurs die Techniken und Tricks, die Sie brauchen, um Ihre Gegenstände zu verschönern.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,

Seminarraum EG

Mi. 11.10.2023, 19.00 - 21.00 Uhr Beginn:

1 Termin

Gebühr: 10.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte eigenes Material (Töpfe, Kränze, Blätter, Pflanzen, Draht, Schere etc.) mitbringen und falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung erworben

werden.

Gebühr:

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



2.10.04 Eltern-Kind-Kurs: Basteln mit natürlichem Herbstmaterial

NEU

In diesem Kurs möchte ich Ihnen und Ihren Kindern/Enkeln gerne zeigen, wie man aus Naturmaterialien (Zweige, Laub, Kastanien, Eicheln usw.) tolle Herbstdekorationen oder Geschenke fertigen kann.

Der Kurs richtet sich an Eltern oder auch gerne Großeltern und Kinder im Grundschulalter.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,

Seminarraum EG

Beginn: Sa. 28.10.2023, 16.00 – 18.00 Uhr

1 Termin Gebühr: 10.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte eigenes Material (Töpfe, Laub, Zweige, Kränze, Bänder etc.) mitbringen und falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung erworben werden.

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

2.10.05 Adventskranz wickeln und dekorieren

In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihren eigenen Adventskranz (ob rund oder lang) selber herstellen können.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,

Seminarraum EG

Beginn: Mi. 15.11.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

1 Termin 10.00 EUR

Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte eigenes Material (Tanne oder anderes Grün, Kerzen, Schmuck etc.) mitbringen und falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung erworben werden.

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

2.10.06 Eltern-Kind-Kurs: Adventskranz wickeln und dekorieren

NEU

In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihren eigenen Adventskranz (ob rund oder lang) selber herstellen können.

Der Kurs richtet sich an Eltern oder auch gerne Großeltern und Kinder im Grundschulalter.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,

Seminarraum EG

Beginn: Mi. 22.11.2023, 16:00 - 18:00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 10,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte eigenes Material (Tanne oder anderes Grün, Kerzen, Schmuck, etc.) mitbringen und falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung erworben werden.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



2.10.07 Weihnachtsdeko selbst hergestellt

So viele von uns haben viele schöne weihnachtliche Deko-Gegenstände (Engel, Kugeln etc.) in ihren Weihnachtskisten versteckt und man könnte sie doch so toll in Szene setzen und weiß nicht wie?!

Genau das möchte ich Ihnen zeigen und wie Sie es mit der richtigen Technik bewerkstelligen können.

Bringen Sie all Ihre schönen Sachen mit und wir zaubern daraus eine weihnachtliche Dekoration.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,

Seminarraum EG

Beginn: Mi. 29.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

1 Termin Gebühr: 10.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte eigenes Material (Kränze, Engel, Kugeln, Draht etc.) mitbringen und falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung erworben werden.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

2.11.01 Digitale Bildbearbeitung mit dem Smartphone oder Tablet – Einsteiger

In diesem Kurs lernen wir die Möglichkeiten kennen, unsere Bilder (egal ob vom Smartphone oder der Kamera) mit mobilen Endgeräten zu bearbeiten. Anhand von Praxisbeispielen erarbeiten wir uns mit Hilfe einer kostenlosen aber leistungsstarken App das nötige Wissen, um auch unterwegs unsere Bilder zu optimieren, zu "retten" oder mit künstlerischen Effekten stilvoll und kreativ zu gestalten.

Grundkennnisse in der Bedienung des eigenen Smartphones sollten vorhanden sein, Kenntnisse in Fotografie oder Bildbearbeitung werden nicht vorausgesetzt.

Leitung: Simon Käbisch

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 19.09.2023, 18.30 – 20.30 Uhr

4 Termine

Gebühr: 30,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet (mit Kamera): iOS 12.4 bzw. Android 11 oder neuer, 80 MB freier Speicher für die App und ausreichend freier Speicher für 3 bis 5 Bilder.



3.01.01 Entspannen mit Klangschalen

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

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

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

Leitung: Alice de Bruyn

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Sa. 04.11.2023, 10.00 - 12.30 Uhr

1 Termin 12.00 EUR

Gebühr: 12,00 EUR Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Decke plus

Socken.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

3.01.02 Entspannen mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.01

Leitung: Alice de Bruyn

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Sa. 18.11.2023, 10.00 – 12.30 Uhr

1 Termin 12.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Decke plus

Socken.

Gebühr:

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

3.01.03 Qigong für den Alltag

Qigong sind gesundheitserhaltende Übungen, die in China entwickelt wurden und ein Bestandteil der Chinesischen Medizin sind. Die Übungen kann jeder erlernen, völlig unabhängig von Wissen und Alter.

Qigong fördert die Beweglichkeit des Körpers und Geistes. Es stärkt das Immunsystem, fördert die Konzentration und beugt Burnout vor.

Mögliche Übungen sind: Ursprung des Lichts, Teetassen-Übung, Dantian-Übung, 18 Bewegungen des Taiji-Qigong oder aus der Wudang-Reihe, Dao-Yin-Baojian-Übungen.

Leitung: Heidi Schmidt

Ort: Sonnentauschule, Sporthalle Beginn: Mo. 04.09.2023, 18.30 – 20.00 Uhr

12 Termine Gebühr: 68.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und

Getränk.



3.01.04 Qigong im Sitzen

Mit diesem sanften Übungsprogramm werden unsere körpereigenen Energien lansam angeregt. Dies kann mit wenig Krafteinsatz durch leichte Bewegungen im Sitzen (gegebenfalls auch im Stehen) herbeigeführt werden, die unsere Vitalität steigern. Eine ähnliche Wirkung kann sich aber auch durch das Erspüren wichtiger Energiezentren auf den Meridianen einstellen. Der Energiefluss des Körpers wird angeregt und frei gehalten. Dies wirkt regulierend auf die Versorgung der Organe mit "Qi" (Lebensenergie) und dient somit der Pflege unserer Lebenskraft.

Leitung: Aleks Macakanja

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Fr. 03.11.2023, 15.00 - 16.30 Uhr

8 Termine 45.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: dicke Socken und Getränk.

3.01.05 Pilates

Gebühr:

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

Leitung: Nicole Fischer

Ort: Joseph-von-Eichendorffschule, Mehrzweckhalle

Beginn: Di. 05.09.2023, 19.00 – 20.00 Uhr

13 Termine Gebühr: 49.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 30 Personen

3.01.06 Pilates

NEU

In meinem Pilateskurs ist das Ziel, eine lange schlanke Muskulatur zu formen und die Rumpfmuskulatur zu stärken. Es ist eine ruhige und wunderschöne Sportart die Eleganz, Kraft und Kontrolle vereint und bei der wir mit Hilfe des Geistes die Muskeln steuern.

Ich liebe dieses systematische Ganzkörpertraining und Sie werden es hoffentlich auch lieben (lernen).

Leitung: Nermina Vuicic

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Fr. 08.09.2023, 11.45 - 12.45 Uhr

10 Termine

Gebühr: 38.00 FUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte.



3.01.07 Me:time Yoga – ganz entspannt (Anfänger)

Nimm dir Zeit – für dich, deinen Körper und deinen Geist, um dich in Kraft aufzutanken und den Alltag neu anzugehen.

Lade deinen Körper ein, sich mit Basis-Yogaübungen zu dehnen, auszuweiten, zu entschleunigen, zu kräftigen und am Ende genüsslich zu entspannen.

Die Stunde ist für Yoga-Anfänger mit Erfahrung ausgelegt.

Leitung: Britta Iser

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mi. 06.09.2023, 19.00 – 20.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 15 Teilnehmer Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke.

3.01.08 Me:time Yoga – im Flow (Mittelstufe/Fortgeschrittene)

Übe dich darin, dich einfachen Yoga-Flows hinzugeben, mit dem Körper und seiner Beweglichkeit zu spielen, dich bewusst in jede Yogahaltung einzuladen, um am Ende deine Gedanken auszuladen. Gönn´ dir eine kleine Auszeit, um dann wieder neu durchzustarten.

Die Stunde richtet sich an Yogis mit Erfahrung.

Leitung: Britta Iser

Ort:

Gebühr:

Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Mi. 06.09.2023, 20.00 - 21.00 Uhr

15 Termine 56,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke

3.01.09 Anspannung, Entspannung & Loslassen

In diesem Kurs geht es um das Loslassen von Anspannungen mit dem Ziel Körper, Geist und Seele zu entspannen. Wir werfen einen symbolischen Anker, um uns in stressigen Alltagssituationen in Gelassenheit zu üben. Unterstützend sind dabei Atemübungen, Meditation, Körperübungen aus dem Yoga & Qi Gong, klassische Entspannungsmethoden gepaart mit der Kunst, sich Zeit zu nehmen. Die Übungen sind leicht zu erlernen, alltagstauglich und für iedermann/-frau geeignet.

Leitung: Britta Iser

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Do. 07.09.2023, 20.00 - 21.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke



3.01.10 Yoga fließen & genießen

Dieser Kurs ist genau etwas für dich, wenn du bereits erste Erfahrung im Yoga gesammelt und etwas Übung im Praktizieren von Sonnengrüßen hast. In meiner Stunde erwarten dich Atemübungen, fließende, mit der Atmung synchronisierte Bewegungsabläufe sowie Meditation und Entspannung.

Leitung: Nicole Marutschke

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Di. 19.09.2023, 20.00 - 21.00 Uhr

13 Termine 49.00 EUR

Gebühr: 49,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Decke zur Unterstützung.

3.01.11 Yoga

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

Leitung: Halina Schaub

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mo. 04.09.2023, 19.30 – 21.00 Uhr

15 Termine Gebühr: 84.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 Decken

3.01.12 Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.11

Leitung: Halina Schaub

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Do. 07.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 Decken

3.01.13 Yoga mit Wohlfühlatmosphäre

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

Leitung: Susanne Francis

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Mi. 06.09.2023, 19.30 - 21.00 Uhr

13 Termine

Gebühr: 73,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

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



3.01.14 Yoga: Gesunde Bewegung für Körper & Geist – Anfänger

Dieser Kurs ist bestens geeignet für alle, die schon immer ihren Körper auf gesunde Weise stärken, ein besseres Gleichgewicht entwickeln und gleichzeitig beweglicher werden wollten. Unterrichtet wird ein modernes Yoga, mittels Positionen (stehend, sitzend, liegend), die aufeinander aufbauen. Gesund, körpergerecht, individuell und vorsorgend. Ich lege sehr viel Wert auf die korrekte und somit gesunde Durchführung aller Übungen – für jede Übung biete ich immer eine einfachere und eine anspruchsvolle Variante an.

Was hier gelernt und durch viele Wiederholungen vertieft wird, hilft dabei, ein neues Körpergefühl zu entwickeln und lebenslang beizubehalten. Ich vermittle meinen Schülern die Grundlagen, damit sie, sobald das Prinzip verinnerlicht wurde, alle Übungen auch ohne mein Beisein durchführen können.

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger.

Leitung: Mika Saum, Yogalehrer (American Yoga Alliance-zertifiziert)

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Di. 05.09.2023, 16.00 – 17.00 Uhr

16 Termine 60.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 20 Teilnehmer

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme & leichte Indoor-Sport-

kleidung.

Gebühr:

3.01.15 Yoga: Gesunde Bewegung für Körper & Geist – Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist bestens geeignet für alle, die bereits Yoga-Erfahrungen haben und einen modernen Unterricht zu schätzen wissen, der darauf aufbaut. Wir vertiefen (und korrigieren gegebenenfalls) das bisher Gelernte und erlangen Sicherheit durch Wiederholungen sowohl statischer Positionen als auch Bewegungsfolgen im Atemrhythmus.

Ich lege sehr viel Wert auf die korrekte und somit gesunde Durchführung aller Übungen – für jede Übung biete ich immer auch anspruchsvollere Varianten an. Was hier gelernt und durch Wiederholungen und leichte Korrekturen verfeinert wird, hilft dabei, das "Yoga-Körpergefühl" beizubehalten.

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene.

Leitung: Mika Saum, Yogalehrer (American Yoga Alliance-zertifiziert)

Ort: Fröbelstraße 4. Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Mi. 06.09.2023, 18.00 - 19.15 Uhr

16 Termine

Gebühr: 75,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme & leichte Indoor-Sport-

kleiduna.



3.01.16 Yoga für einen starken Rücken – Anfänger

NEU

Nach dem gründlichen Aufwärmen kräftigen und dehnen wir die Muskulatur des Rückens mit speziell darauf abgestimmten Übungen. Um nicht einseitig zu werden, wird die Bauchmuskulatur ebenfalls trainiert. Abgerundet wird jede Stunde mit Übungen für die Balance.

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteiger.

Leitung: Mika Saum, Yogalehrer (American Yoga Alliance-zertifiziert)

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mo. 04.09.2023. 16.30 – 17.30 Uhr

16 Termine

Gebühr: 60,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme & leichte Indoor-Sport-

kleidung.

3.01.17 Yoga für einen starken Rücken – Fortgeschrittene

NEU

Nach dem gründlichen Aufwärmen kräftigen und dehnen wir die Muskulatur des Rückens mit speziell darauf abgestimmten Übungen. Um nicht einseitig zu werden, wird die Bauchmuskulatur ebenfalls trainiert. Abgerundet wird jede Stunde mit Übungen für die Balance.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Kraft in diesen Bereichen haben und darauf aufbauen möchten.

Leitung: Mika Saum, Yogalehrer (American Yoga Alliance-zertifiziert)

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mo. 04.09.2023, 17:45 – 19:00 Uhr

16 Termine Gebühr: 75.00 EUR

Gebuiii. 75,00 LON

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme & leichte Indoor-Sport-

kleidung.

3.01.18 Yoga auf dem Stuhl 50+

NEU

Wir praktizieren Yoga auf dem Stuhl mit einer Anleitung, die Sicherheit gibt und Freude macht. Gemeinsam machen wir Körperübungen, Atemübungen und Aktivmeditationen. Auf körperliche Betätigung folgt eine Tiefenentspannung.

Diese Yogastunde kommt ganz ohne akrobatische Verrenkungen aus. Dafür gibt es aber von jeder Übung einfachere und anspruchsvollere Varianten – je nach Konstitution und körperlichen Möglichkeiten.

Außerdem gibt es yogische Techniken, die erwiesenermaßen die Funktionsfähigkeit und Regeneration des Gehirns unterstützen und somit Konzentrationsstörungen, Demenz und Alzheimer-Erkrankungen entgegenwirken.

Leitung: Aleks Macakanja

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Di. 12.09.2023, 10.00 - 11.30 Uhr

8 Termine

Gebühr: 45,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen Bitte mitbringen: dicke Socken, Getränk.



3.01.19 Entspannt ins Wochenende

NEU

Gönnen Sie sich einen Abend der Entspannung. Mit progressiver Muskelentspannung, Bodyscan und Traumreise können Sie den Alltag hinter sich lassen und körperlich und seelisch zur Ruhe kommen.

Leitung: Regina Heidl

Ort: Sonnentauschule, Sporthalle Beginn: Fr. 29.09.2023, 20.00 – 21.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 8,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, auf der Sie gut liegen können, Decke und zwei

Kissen.

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.01.20 Entspannt ins Wochenende

NEU

Gönnen Sie sich einen Abend der Entspannung. Mit progressiver Muskelentspannung, Bodyscan und Traumreise können Sie den Alltag hinter sich lassen und körperlich und seelisch zur Ruhe kommen.

Leitung: Regina Heidl

Ort: Sonnentauschule, Sporthalle Beginn: Fr. 17.11.2023, 20.00 – 21.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 8,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, auf der Sie gut liegen können, Decke und zwei

NISSEII.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

3.01.21 Einführung in Qigong mit Elementen aus TaiChi

TaiChi und Qi Gong sind Bewegungsformen die eng miteinander verwandt sind. Während Qi Gong Übungen einzelne Organe ansprechen können, steht TaiChi als Ganzes da. Die Bewegungsübungen im TaiChi als auch im Qi Gong haben das Ziel, die Gesundheit des Menschen zu erhalten und zu verbessern die Achtsamkeit für sich selbst und den Körper zu fördern. Beide Formen basieren auf der TCM. Durch TaiChi und Qi Gong wird der Energiefluss angeregt und Blockaden aufgelöst.

Die meisten Übungen werden mit körperlichen Bewegungen im Stehen ausgeführt. TaiChi sind langsame, fließende Bewegungen, die nach genau festgelegten Abläufen erfolgen, die wir in diesem Kurs langsam Stück für Stück erlernen.

Leitung: Kirstin Weber

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Mo. 06.11.2023, 19.00 – 20.30 Uhr

10 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: dicke Socken oder leichte Schuhe mit heller Sohle und ein

Getränk.



3.01.22 Begleitetes Waldbaden – "Shinrin Yoku"

Sind Sie neugierig und offen zu erfahren, was es mit dem "Waldbaden" auf sich hat? Dann lädt Sie dieser Schnupperkurs ein, es einmal auszuprobieren. Bereits beim Spazierengehen im Wald spüren wir, wie erholsam es dort ist. Gerade am späten Nachmittag, nach einem angefüllten Tag, sind wir besonders empfänglich für den "Waldeffekt". Das begleitete Waldbaden intensiviert den Erholungswert sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Unterschiedliche, leichte Übungen ermöglichen das Abtauchen in den Mikrokosmos Wald und führt ganz gezielt in die Entspannung, schult die Achtsamkeit und stärkt das Immunsystem.

Leitung: Natascha Jaskulla (zert. Kursleiterin Waldbaden und

NABU-Naturführerin)

Ort: Parkplatz Friedhof in Hausen, Schwarzbachstraße

Beginn: Di. 19.09.2023, 16.30 – 19.30 Uhr, 1 Termin

Gebühr: 14.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Sitzmatte und bequeme und dem Wetter angepasste

Kleidung und Schuhe.

3.02.01 Gutes für den Rücken

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

Leitung: Claudia Werner

Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal 1. Stock

Beginn: Mo. 28.08.2023, 17.30 – 18.30 Uhr, 15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Physioband, Pezziball 65 cm.

3.02.02 Wirbelsäulengymnastik/Core-Training

Zu langes Sitzen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel, einseitige Haltungen und eine geschwächte Muskulatur bewirken bei vielen Menschen Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen. Regelmäßiges, präventives Training zur Kräftigung der Wirbelsäule und Verbesserung der Rumpfstabilisation (Core) kann solchen Beschwerden entgegenwirken.

Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden auch in den Alltag integrierbare Übungen zu vermitteln, mit denen sich die allgemeine und rückenspezifische körperliche Fitness verbessern lässt. Dabei geht es darum, den eigenen Körper wahrzunehmen, Beweglichkeit und Kraft zu entwickeln, die Haltung zu verbessern, das Wohlbefinden zu steigern und sich langfristig fitter und stabiler zu fühlen. Durch die Variation von Schwierigkeitsgraden, Widerständen, Gewichten und Wiederholungszahlen lässt sich das Training an die individuelle Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden anpassen und ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet. Der Kurs ist primärpräventiv angelegt und richtet sich an Menschen ohne stärkere körperliche Einschränkungen.

Leitung: Sylvia Hornung

Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal 1. Stock

Beginn: Mi. 13.09.2023, 19.00 - 20.00 Uhr, 14 Termine

Gebühr: 52.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, 2 kleine Hanteln oder Wasserflaschen à 0.5 Liter.



3.02.03 Faszi(e)nierende Wirbelsäulengymnastik mit Mattentraining

Bei den Faszien handelt es sich um ein wundersames Werk der Natur, das einem elastischen Spinnennetz ähnelt und unseren ganzen Körper zusammenhält. Von Rücken-, Nacken- oder Schultergelenksschmerzen bis hin zur Migräne, die Ursachen für Schmerzzustände lassen sich meist faszial erklären. Ohne dieses System würden wir jeglichen Halt verlieren. Dadurch, dass alle Faszien miteinander verbunden sind, wandert der Schmerz vom Ursprung zu anderen Stellen und erschwert somit eine genaue Ortung der Schmerzquelle. Es gibt verschiedene Herangehensweisen, um Faszien geschmeidig und beweglich zu halten. In meinem Kurs spielen vor allem zwei Faktoren eine wichtige Rolle: Dehnübungen und Faszienrollmassagen. Hierbei werden dem Körper wertvolle Heilimpulse gegeben. Mit ausrollenden Bewegungen über eine Soft-Schaumrolle werden verklebte und verhärtete Muskeln gelockert, massiert und entspannt. Und Sie werden es spüren, gut trainierte Faszien können Schmerzen reduzieren und Sie können Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern.

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

Leituna: Jürgen Bruneß

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Fr. 08.09.2023, 11.20 - 12.20 Uhr Beginn:

15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Teilnehmer erhalten bei Trainingsbeginn die Schaumstoffrolle gegen eine Gebühr von 2.00 EUR zum Behalt.

3.02.04 Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung

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

Leituna: Ute Kampfmann

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beainn: Mo. 04.09.2023, 10:00 - 11:00 Uhr

13 Termine

49.00 FUR Gebühr:

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, großes Handtuch, Tennisball.

3.02.05 Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.04

Ute Kampfmann Leituna:

Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Ort: Do. 07.09.2023, 10.00 - 11.00 Uhr Beginn:

13 Termine Gebühr: 49.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, großes Handtuch, Tennisball.



3.02.06 Funktionsgymnastik für Damen und Herren

Ein kontinuierliches Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining stärkt die Muskulatur, hält die Gelenke geschmeidig und das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Wer sich auch im fortgeschritteneren Alter fit hält, hat bessere Chancen, länger beschwerdefrei und mobil zu bleiben. Ziel dieses Kurses ist es, Damen und Herren ab ca. 40 Jahren zu vermitteln, wie sie mit Gymnastik und leichtem Herz-Kreislauf-Training dauerhaft ihre Fitness und ihr Wohlbefinden steigern können.

Das Training besteht aus leichten Ausdauereinheiten, Kraft-, Koordinationsund Stabilisationsübungen und Gymnastik zur Verbesserung der Mobilität. Durch die Variation von Schwierigkeitsgraden, Widerständen, Gewichten und Wiederholungszahlen lässt sich das Training an die individuelle Leistungsfähigkeit anpassen und ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Der Kurs ist primärpräventiv angelegt und richtet sich an Menschen ohne stärkere körperliche Einschränkungen.

Leituna: Svlvia Hornung

Ort: Sonnentauschule, Sporthalle Beginn: Di. 05.09.2023, 18.00 - 19.00 Uhr

> 14 Termine 52.00 FUR

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, 2 kleine Hanteln oder Wasserflaschen á

0.5 Liter.

Gebühr:

3.02.07 Workshop: Active Isolated Stretching für Schultern, Nacken und Hände

NEU

Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper in Schwung.

Active Isolated Stretching verbessert die Beweglichkeit, regt den Kreislauf an und baut Stress und Verspannungen ab. Bei dieser Technik werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie lernen eine Reihe von Dehnungen für Schultern, Nacken und Hände. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik.

Kursteilnehmende können während des Kurses ein spezielles Band für 5.00 EUR bei der Kursleiterin erwerben.

Susann Guttzeit Leituna:

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn:

Sa. 07.10.2023, 10.00 - 12.00 Uhr

1 Termin Gebühr: 10.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Socken, begueme Kleidung, evtl. Getränk. - Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -



3.02.08 Workshop: Active Isolated Stretching für Hüfte. Beine und Füße

NEU

Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper in Schwung.

Active Isolated Stretching verbessert die Beweglichkeit, regt den Kreislauf an und baut Stress und Verspannungen ab. Bei dieser Technik werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Sie Iernen eine Reihe von Dehnungen für die Hüfte, Beine und Füße. Die Kursleiterin ist anerkannte Spezialistin in dieser Technik. Kursteilnehmende können während des Kurses ein spezielles Band für 5,00 EUR bei der Kursleiterin erwerben.

Leitung: Susann Guttzeit

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Sa. 07.10.2023, 13.00 - 15.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 10,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken, evtl.

Getränk.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

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

Viele ältere Menschen sorgen sich, dass sie stürzen könnten, sich dadurch ernsthaft verletzen und danach Pflege bedürfen. Sich deshalb weniger zu bewegen ist nicht hilfreich: Wer aufhört, körperlich aktiv zu sein, hat ein größeres Risiko zu stürzen. "Sitzenbleiben" wird oft als sicherer Schutz vor Stürzen empfunden, macht aber den Betroffenen immer unbeweglicher. Muskelkraft und Balancesicherheit nehmen weiter ab.

Um Stürze vorzubeugen, hilft dieser Kurs. Hier wird der Körper durch Reaktionstraining geschult, in Balance zu bleiben oder bei Gefahr eines Sturzes ihn rechtzeitig auszubalancieren.

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung steht vor allem die Vermittlung von Freude an der Bewegung im Vordergrund.

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

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

Leitung: Jürgen Bruneß

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Fr. 08.09.2023, 09.00 - 10.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen



3.02.10 Fitness-Mix für Damen 40+

Mit jeder Menge Spaß trainieren wir alle Problemzonen der reifen Frau.

Wir freuen uns auf neue Mitstreiterinnen. Machen Sie mit!

Leitung: Gabi Picard

Ort: Joseph-von-Eichendorffschule, Mehrzweckhalle

Beginn: Mi. 27.09.2023, 18.45 – 19.45 Uhr

12 Termine

Gebühr: 45.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen Bitte mitbringen: eigene Matte.

3.02.11 Beweglichkeit, Lebendigkeit und Wohlbefinden 60+ – kein Training auf der Matte –

Um die Gesundheit zu fördern und möglichst lange zu erhalten, muss man sich regelmäßig bewegen. Wer bisher inaktiv war, kann besonders profitieren: Schon eine geringe Steigerung der Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Bei älteren Menschen kann ein Mehr an Bewegung chronische Erkrankungen verzögern, wenn auch häufig nicht mehr verhindern. Regelmäßige Bewegung kann den Alterungsprozess zwar nicht aufhalten, sie kann aber dazu beitragen, körperliche Funktionen aufrechtzuerhalten und die Lebensqualität sowie die Lebenserwartung zu erhöhen. Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen sollten sich so viel bewegen, wie es ihre aktuelle gesundheitliche Situation zulässt, und werden in diesem Kurs berücksichtigt. Schonend werden wieder alle Gelenke zum Leben erweckt. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Es erwartet Sie ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Programm. Sie werden merken, die Stunde geht viel zu schnell vorbei.

Kursleiter ist Jürgen Bruneß, ein erfahrener B-Lizenztrainer (Gesundheitssport) mit zusätzlicher Ausbildung als "Rücken-, Faszien-, Osteoporose- und Tai-Chi-Chuan-Trainer".

Leituna: Jüraen Bruneß

Gebühr:

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Fr. 08.09.2023, 10.10 – 11.10 Uhr

15 Termine 56.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 18 Personen

3.02.12 Bewegungsvielfalt für Damen/Herren 60+

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

Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit dienen der Erhaltung und Verbesserung des Körpers.

Leitung: Claudia Werner

Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal 1. Stock

Beginn: Do. 24.08.2023, 16.00 - 17.00 Uhr

14 Termine 52.00 EUR

Gebühr: 52,00 EUR Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

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



3.02.13 Fit und entspannt älter werden

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

Leitung: Halina Schaub

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Fr. 08.09.2023, 09.00 – 10.30 Uhr 15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken und eine oder zwei Decken.

3.02.14 Intelligente Fitness auf dem Stuhl

NEU

Beweglich sein und beweglich bleiben ist keine Selbstverständlichkeit.

Mit zunehmendem Alter schleichen sich oft Bewegungsmuster ein, die unsere Bewegungsfreiheit einschränken, Kraft rauben oder gar zu Schmerzen führen.

Durch die Übungen aus dem "Bones for Life®"-Programm von Ruthy Alon können wir diese Bewegungsmuster auflösen und durch funktionellere Bewegungsmuster ersetzen, die uns mehr Bewegungsfreiheit, aufrechte Körperhaltung, verbesserte Koordination, leichteres Hinsetzen und Aufstehen, stabileres Stehen sowie sicheres Gehen ermöglichen.

Der besondere Wert dieses Übungskonzeptes liegt in seiner Mitwirkung hinsichtlich der Osteoporose-Prävention, denn es wurde speziell zur Stärkung des Skeletts entwickelt.

Leitung: Aleks Macakanja

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Sa. 09.09.2023, 09.00 – 12.00 Uhr

Sa. 09.09.2023, 09.00 – 12.00 2 Termine

26,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: dicke Socken und Getränk.

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

3.02.16 Zumba

Gebühr:

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

Leitung: Barbara Bernert

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum Beginn: Mi. 06.09.2023, 17.15 – 18.15 Uhr

15 Termine

Gehühr: 56.00 FUR

Höchstteilnehmerzahl: 28 Personen



3.02.17 Mach mit – bleib fit!!!

Das abwechslungsreiche Fitnesstraining für ALLE!

Beweglichkeit + Leistungsfähigkeit = Wohlbefinden!

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

Der Erwerb des Sportabzeichens ist möglich!

Matten und alle Geräte sind vorhanden.

Wilfried Nowotnik Leitung: Ort: Sporthalle Badstraße

Beginn: Do. 31.08.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

> 15 Termine 56.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

3.02,18 Fitness-Mix

Gebühr:

Ein dynamischer Fitness-Mix aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining bringt den ganzen Körper in Schwung. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining stärkt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und Koordination, sorgt für geschmeidige Gelenke und kurbelt den Stoffwechsel an. Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems wird ebenso wie die Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates gefördert. Und zu guter Letzt wird durch das Gruppentraining der Spaß an Sport und Bewegung geweckt und die Motivation gesteigert.

Nach einem kurzen Warm-up erfolgt ein vielseitiges Ausdauer- und Krafttraining mit verschiedenen funktionellen Übungen und Cardio-Einheiten. Es wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Vereinzelt kommen auch Fitnessgeräte zum Einsatz. Egal ob Frau oder Mann, Sportanfänger oder bereits sportlich aktiv, alle sind willkommen. Die Intensität des Trainings kann je nach Leistungsfähigkeit individuell und flexibel gestaltet werden. Abgerundet wird das Ganze mit einem Stretching- und Entspannungsteil.

Alles in allem ein ganzheitlicher Fitness-Mix!

Leituna: Heike Stöhr

Hermann-Hesse-Schule, Sporthalle Ort: Mo. 11.09.2023, 18.00 - 19.00 Uhr Beginn:

> 12 Termine 45.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 16 Personen

Bitte mitbringen: Sportkleidund/-schuhe, Getränk, Handtuch, ggf. Fitness-/

Yogamatte.

Gebühr:



3.02.19 Funktionales Training – Training mit dem eigenen Körpergewicht

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die mit Spaß ihre Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern wollen. Sie sind bereits im Training oder möchten wieder einsteigen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie, da wir individuell auf Ihren Trainingsstand ansetzen.

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

Leitung: Rüdiger Wagner
Ort: Sonnentauschule

Beginn: Do. 07.09.2023, 19.15 - 20.45 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und

Getränk.

3.02.20 Body Workout

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

Leitung: Nicole Fischer

Ort: Joseph-von-Eichendorffschule, Mehrzweckhalle

Beginn: Mo. 04.09.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

13 Termine

Gebühr: 73,00 EUR

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

3.02.21 Bauch-Beine-Po-Workout

Leitung: Luciano Del Sorbo

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Sa. 09.09.2023, 10.00 - 11.00 Uhr

13 Termine

Gebühr: 49,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 18 Personen

Bitte mitbringen: Therabänder, Workoutmatte und Mini-Hanteln.



3.02.22 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Anfänger

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

Leitung: Thorsten Dussmann

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mo. 04.09.2023, 15.00 - 16.00 Uhr

15 Termine

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

Höchstteilnehmerzahl: 8 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

Keine Gebührenermäßigung möglich –

3.02.23 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Fortgeschrittene

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

Ziel ist das Erlangen des Schwimmabzeichens Bronze.

Leitung: Thorsten Dussmann

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen Beginn: Mo. 04.09.2023, 16.00 – 17.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56.00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 10 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

Keine Gebührenermäßigung möglich –

3.02.24 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Anfänger

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

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

Leitung: Maria-Eleni Anastasaki

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Sa. 09.09.2023, 11.30 - 12.30 Uhr

15 Termine

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

Höchstteilnehmerzahl: 8 Kinder Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

Keine Gebührenermäßigung möglich –



3.02.25 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Anfänger II

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

Ziel des Kurses ist das Schwimmabzeichen Seepferdchen und/oder eventuell

Bronze.

Leitung: Maria-Eleni Anastasaki

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Sa. 09.09.2023, 10.30 – 11.30 Uhr

15 Termine

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

Höchstteilnehmerzahl: 8 Kinder Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

- Keine Gebührenermäßigung möglich -

3.02.26 Schwimmen für Kinder, ab 5 Jahre – Fortgeschrittene

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

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

Leitung: Maria-Eleni Anastasaki

Ort: Monte Mare Friehnishad Obertshausen

Beginn: Sa. 09.09.2023, 09.30 - 10.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 56.00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra!)

Höchstteilnehmerzahl: 10 Kinder Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

- Keine Gebührenermäßigung möglich -

3.02.27 Vom Büro ins H₂O

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

Leitung: Markus Braun

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mi. 06.09.2023, 17.30 - 18.15 Uhr

10 Termine

Gebühr: 28.00 EUR (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen



3.02.28 Vom Büro ins H₂O

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.27

Leitung: Markus Braun

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mi. 06.09.2023, 18.15 - 19.00 Uhr

10 Termine

Gebühr: 28.00 EUR (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

3.02.29 Wassergymnastik

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

Leitung: Ute Tuchel

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Di. 19.09.2023, 09.30 - 10.15 Uhr

15 Termine

Gebühr: 42,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

3.05.01 We love pudding

Bist du zwischen 9 und 14 Jahre alt? Super, du darfst in meinem Kurs lernen, wie man Vanille- und Schokoladen-Pudding mit Sahne und Deko ganz ohne Fertigpäckchen macht. Wir verwenden hierfür sogar echte Vanille und Safran.

Das Rezept gibt es bei mir wie immer auf Englisch, sodass du nebenbei noch ein paar neue Vokabeln spielerisch mit auf den Weg bekommst.

Ich freue mich auf dich!

Leitung: Angelika Clauß

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum B025

Eingang über Hof/Parkplatz (bei den Mülltonnen)

Albrecht-Dürer-Straße

Beginn: Fr. 08.09.2023, 16.15 - 19.15 Uhr

1 Termin

Gebühr: 20,00 (inkl. Lebensmittel) Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrhandtücher, Schwämmchen,

2 große (Tupper-)Schüsseln, etwas zum Trinken und Snack.

Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



3.05.02 Wein & Co. Südfrankreich

Wein gehört zu Südfrankreich wie das Wasser zum Meer. Der Anblick der fruchtbaren, saftigen, grünen Vegetation und die vielen Sonnenstunden begeistern alljährlich unzählige Weinliebhaber und Touristen aus aller Welt. Unbestritten ist Frankreichs Süden eines der größten Weinbaugebiete der Erde, dies gilt für Qualität ebenso wie für die produzierte Weinmenge.

Sie benötigen für diesen Kurs keine Vorkenntnisse. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Abend mit interessanten Themen und Weinen aus den Regionen Beauiolais. Bordeaux. Languedoc-Roussillon und der Rhône.

Leitung: Marina Frank

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

Beginn: Fr. 20.10.2023, 19.00 – 22.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 49,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

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

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

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

Leitung: Helga Dieter

Ort: Wohnanlage der Behindertenhilfe Offenbach, Adenauerstr. 12,

63179 Obertshausen

Beginn: Sa. 09.09.2023

6 Termine





Sprachen lernen in Europa

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

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



4.02.01 Finfaches Chinesisch

Wir lernen einfache Silben, Worte und Sätze des täglichen Gebrauchs und bauen daraus einfache Dialoge auf. Wir lernen Schreiben in der Lautsprache pinyin, dabei lernen wir auch die Unterschiede der vier Töne, die die Melodie der chinesischen Sprache bestimmen. Dazu lernen wir auch wenige einfache Zeichen.

Der Kurs soll in erster Linie Spaß machen und die Teilnehmer in die Lage versetzen, einfache Sätze zu formulieren, etwa im Restaurant, am Bahnhof, im Hotel oder beim Einkaufen. Wir unterhalten uns auch in Deutsch über die chinesische Kultur und die Geschichte Chinas. Der Kurs soll Lust machen, mehr über China und seine lange Kulturgeschichte zu erfahren, vielleicht auch Lust auf Reisen nach China.

Wir benutzen verschiedene Unterlagen, die sich als hilfreich erwiesen haben, und werden ein neues Buch nutzen, dessen Titel wir zu Kursbeginn mitteilen werden. Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene.

Leitung: HongXia Yao

Gebühr:

Ort: Joseph-von-Eichendorffschule Beginn: Mo. 04.09.2023, 18.00 – 19.30 Uhr

> 12 Termine 72.00 FUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

4.02.02 Chinesisch sprechen und schreiben

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die bereits erste Grundkenntnisse erworben haben, etwa durch den Kurs im letzten vhs-Semester. Wir lernen weitere Silben, Worte und Sätze des täglichen Gebrauchs und bauen daraus einfache Dialoge auf. Wir setzen auf die Lautsprache pinyin, lernen dazu wieder einige Schriftzeichen.

Der Kurs soll in erster Linie Spaß machen und die Teilnehmer in die Lage versetzen einfache Sätze zu formulieren, etwa im Restaurant, am Bahnhof, im Hotel oder beim Einkaufen. Wir unterhalten uns auch in Deutsch über die chinesische Kultur und die Geschichte Chinas.

Wir benutzen ein Lehrbuch aus der HSK-Reihe, das – wenn nicht vorhanden – in der ersten Stunde bestellt werden kann, und Auszüge aus den Heften "Chinesisches Paradies".

Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene.

Leitung: HongXia Yao

Ort: Joseph-von-Eichendorffschule Beginn: Do. 07.09.2023, 18.00 – 19.30 Uhr

12 Termine

Gebühr: 72,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen



4.04.01 Deutschkurs A1 ohne und mit geringen Grundkenntnissen

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

Leitung: Angela Wurzel

Ort: Lernforum, Heusenstammer Str. 27, 63179 Obertshausen

Beginn: Do. 14.09.2023, 11.00 - 12.30 Uhr

Gebühr: 66,00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen Buch: wird im Kurs bekannt gegeben.

15 Termine

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

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

Leitung: Angela Wurzel

Gebühr:

Ort: Lernforum, Heusenstammer Str. 27, 63179 Obertshausen

Beginn: Mo. 18.09.2023, 17.00 - 18.30 Uhr

15 Termine 66.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen Buch: wird im Kurs bekannt gegeben.

4.06.01 Englisch A1 – für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. In lockerer Atmosphäre werden Alltagssituationen eingeübt und gefestigt.

Leitung: Jürgen Gerlach

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,

Seminarraum EG

Beginn: Mi. 06.09.2023, 16.00 - 17.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer

89,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Buch: Great! A1, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 7



4.06.02 Englisch für Anfänger A1



Sie möchten gerne Englisch lernen, um endlich mitreden zu können, Ihren Lieblingssong richtig zu verstehen oder sich auf Reisen besser verständigen zu können?

Dieser Kurs vermittelt Ihnen in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der neuen Sprache.

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 05.09.2023, 19.30 – 21.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer

89,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

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

ab Lektion 4

4.06.03 Englisch mit Grundkenntnissen A2



In diesem Kurs können Sie auf Ihren ersten Englischkenntnissen aufbauen. Dabei helfen Übungen zu Hör- und Leseverstehen sowie Konversationsübungen in der Gruppe.

Lernen Sie die Weltsprache ohne Druck, aber mit Spaß und Freude, um immer mehr Hemmungen zu überwinden.

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Di. 05.09.2023, 18.00 – 19.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer 89.00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: English NEXT A2/2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202933-2

ab Lektion 3

4.06.04 Englisch mit sehr guten Grundkenntnissen B1



Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse und ihren Wortschatz ausbauen wollen. Der Fokus liegt auf Konversationsübungen, aber auch Hör- und Leseverstehen werden weiter verbessert.

In der Gruppe kann man sich in angenehmer Atmosphäre auf Englisch unterhalten und Erfahrungen austauschen.

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Mi. 06.09.2023, 18.00 – 19.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer

89,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

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

ab Lektion 8



4.06.05 Englisch mit guten Grundkenntnissen B1 – vormittags

Teilen Sie mit uns die Lust, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu verbessern.

Viel Spaß in der Runde machen interessante Artikel aus "Spotlight", English Conversation and Grammar.

Leitung: Helga Franck

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,

Seminarraum OG

Beginn: Do. 07.09.2023, 10.30 – 12.00 Uhr 15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer 89,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

4.06.06 English Conversation B2



You like discussing and talking about various topics and issues. You are interested in meeting English speaking poeple.

You want to improve your language skills (by unobstrusive help of your teacher).

Your English is up to (upper-) intermediate level.

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

Leitung: David Ginn

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,

Seminarraum EG

Beginn: Di. 05.09.2023, 10.15 – 11.45 Uhr

Kursgebühr zzgl. 2,00 EUR Materialgebühr.

12 Termine

Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer

72,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

4.06.07 English Conversation



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

Leitung: Charlotte Bergmann

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8

Besprechungsraum OG

Beginn: Do. 17.08.2023, 09.30 - 11.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer

72,00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen



4.08.01 Französisch für Fortgeschrittene A2/B1



Ce cours s'adresse aux personnes de niveau A2/B1.

Vouz avez une bonne base scolaire ou avez fait des séjours en France pour vos vacances ou dans votre vie professionnelle:

«Soyez bienvenus dans notre groupe sympathique des amis de la langue française et du jumelage avec Ste Geneviève-des-Bois»!

Leitung: Françoise Delphin-Bünnemeyer

Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Tagungsraum EG

Di. 05.09.2023, 10.00 – 11.30 Uhr

12 Termine

Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer 72,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Buch: Voyages Neu B1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-529431-8

ab Lektion 5.

Beginn:

4.08.02 Französisch für Fortgeschrittene B2



In lockerer Atmosphäre lesen und bearbeiten wir interessante Artikel aus der französischen Zeitschrift "Ecoute" und diskutieren Geschehnisse Frankreichs. Gelegentlich wiederholen wir auch Grammatikübungen.

Soyez Bienvenus!

Leitung: Helga Franck

Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn: Di. 05.09.2023, 19.30 – 21.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer

89,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

4.09.01 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – vormittags



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

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico

Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Tagungsraum EG

Beginn: Do. 07.09.2023, 09.00 - 10.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 84,00 EUR ab 10 Teilnehmer

89,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

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

ab Lektion 1.



4.09.02 Italienisch für Anfänger mit Grundkenntnissen A

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico

Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Tagungsraum EG

Do. 07.09.2023, 10.30 - 12.00 Uhr Beginn:

15 Termine

Gebühr: 84.00 EUR ab 10 Teilnehmer 89.00 EUR ab 8 Teilnhemer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Buch: Allegro A1, Klett Verlag ISBN-Nr. 978-3-12-525590-6, ab Lektion 5

4.09.03 Italienisch für Fortgeschrittene A2

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico, Italienischlehrer

Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule Beginn: Mo. 04.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr 12 Termine

Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer

72,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Buch: Allegro A2, Klett Verlag ISBN-Nr. 978-3-12-525593-7, ab Lektion 1

4.09.04 Italienisch für Anfänger A1 Abendkurs

Ein Kurs für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkennnissen.

Sie möchten ohne Stress und Zeitdruck, dafür aber mit Genuss und Gelassenheit in eine Sprache eintauchen?

Wir fangen von vorne an, Italienisch zu lernen. Allora, a presto!

Leituna: Giuseppina Giaveri-Keusch Ort: Hermann-Hesse-Schule Beginn:

Mo. 04.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr

12 Termine

Gebühr: 67,00 EUR ab 10 Teilnehmer

72.00 EUR ab 8 Teilnehmer

Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Buch: Chiaro A1, Hueber Verlag, ISBN-Nr. 978-319-275427-2

ab Lektion 1.







4.22.01 Spanisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen A2



Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).

Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Leitung: Sofia Lozano

Ort: Hermann-Hesse-Schule
Beginn: Di. 05.09.2023, 18.30 – 20.00 Uhr

16 Termine

Gebühr: 90,00 EUR ab 10 Teilnehmer

95,00 EUR ab 8 Teilnehmer Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

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

ab Lektion 9.





5.02.01 CANVA – DAS kreative Grafiktool für Ihr Online-Business

NEU

Wer selbständig ist, kommt an Canva, dem Grafiktool nicht mehr vorbei. Was dieses magische Tool alles kann und wie Sie dies für Ihr Business nutzen können, erfahren Sie in diesem Seminar. Sie müssen kein: Grafiker:in sein, mit ein paar Kniffs erstellen Sie hochwertige Designs für Ihre Beiträge auf Social Media, für Präsentationen, Flyer u. v. m.

Es lohnt sich - versprochen.

Bitte legen Sie sich einen (mindestens kostenlosen) Canva-Zugang vorab zu, damit Sie Canva im Seminar nutzen können.

Leitung: Gülden Gülaydin

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 02.12.2023, 14.00 - 18.00 Uhr

1 Termin Gebühr: 22.00 EUR

Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Bitte mitbringen: Laptop/Notebook, da der Kurs nicht in einem EDV-Raum stattfindet.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

5.02.02 Social Media: Booster für Ihr Unternehmen

NEU

Sie sind leidenschaftliche:r Unternehmer:in und haben sich entschlossen, sich und Ihr Business digital sichtbar zu machen. Wie aber funktioniert Social Media für Ihr Business? Welche Kanäle sind interessant, wie finden Sie Ihre Zielgruppe und wie können Sie Ihre Dienstleistungen und Produkte hervorheben?

In diesem Seminar lernen Sie, wo Sie Ihre Zielgruppe finden und wie Sie diese erreichen.

Leitung: Gülden Gülaydin

Ort: Rathaus Obertshausen, Beethovenstraße 2, gr. Sitzungssaal

Beginn: Sa. 25.11.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

1 Termin 16.00 EUR

Gebühr: 16,00 EUR Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen

Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop mitbringen, um das Gezeigte direkt auszuprobieren.

- Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich -

8.01.01 Vorschau 1. Halbjahr 2024 Multivisionsshow: Grad jetzt! Die Reise zum Klima

Der rote Faden der Foto-Liveshow sind die wichtigsten von der Wissenschaft entdeckten Kippelemente des Klimasystems.

Diese Greenpeace-Live-Reportage zeigt, welche Regionen der Erde in naher oder fernerer Zukunft bedroht sein könnten, weil sie ein Kippelement darstellen. Für die Erstellung dieser neuen Multivisionsshow besuchten der Naturfotograf Markus Mauthe und die Umweltaktivistin Louisa Schneider über 2 Jahre 6 Regionen, die solche Kippelemente des Klimas darstellen. Sollten die Kipppunkte überschritten werden, gefährden sie nicht nur regional, sondern weltweit das langfristige Überleben der Menschheit und einen großen Teil der Artenvielfalt. Der Fotograf und die Journalistin treffen vor Ort junge Aktivistinnen und sprechen mit ihnen über den Zustand unserer Erde.

Leitung: Louisa Schneider

Ort: Bürgerhaus Hausen, Tempelhofer Straße

Beginn: Fr. 08.03.2024, Bitte Termin gerne vormerken.

Details folgen im nächsten vhs-Programmheft.



BAYER

Sicherheitstechnik GmbH

GF: Walter Costanzo www.bayer-sicherheitstechnik.de

Telefon

06104-43105

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

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

Gumbertseestraße 19 63179 Obertshausen



Lehrgänge des ZVB Obertshausen 1964 e. V. www.zvb-obertshausen.de

Ab hier: Lehrgangsprogramm des ZVB Obertshausen 1964 e. V.



Die nachfolgenden Lehrgänge werden vom Stenografenverein ZVB Obertshausen 1964 e. V. durchgeführt. Wir verweisen hierzu auf die ZVB-AGB's auf der ZVB-Homepage:

www.zvb-obertshausen.de

Anmeldungen für die ZVB-Kurse bitte nur unter:

2 06104 7688820

Bitte keine Kurszahlungen an die VHS Obertshausen durchführen!

Stenografie - Kurzschrift

5.04.01 A Kurzschrift-Grundkurs – Teil B 15 Unterrichtstage à 2 Schulstunden

Wir erlernen weitere Zeichen/Kürzel im Rahmen der Verkehrsschrift. **Voraussetzung:** Teilnahme an Grundkurs, Teil A oder entsprechende Vorkenntnisse.

Leitung: Nicole Sahm

Beitrag: 169,00 Euro ggf. zzgl. Lehrbuch bei Einsteigern

Ort: wird rechtzeitig vorher bekanntgegeben

Termin: montags, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 25. September 2023

5.04.01 R Kurzschrift-Redeschriftkurs

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien/an Feiertagen)

Für alle Liebhaber der Kurzschrift, die ihre Kenntnisse, insbesondere der Eil-/Redeschrift, vertiefen und ihre Geschwindigkeit ausbauen möchten.

Leitung: Brigitte Stegner

Beitrag: 22 Euro/monatlich zzgl. 6 Euro einmaliger

Aufnahmebeitrag

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 106 Termin: donnerstags, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr

Beginn: 7. September 2023 (Einstieg jederzeit möglich)



Lehrgänge des ZVB Obertshausen 1964 e. V. www.zvb-obertshausen.de

5.04.02 Kurzschrift-Trainingsgemeinschaft

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien/an Feiertagen)

Es wird in den Geschwindigkeiten von 200 bis 450 Silben trainiert (P2 bis Meisterklasse).

Leitung: Brigitte Stegner

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 106 Termin: donnerstags, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Beginn: 7. September 2023 (Einstieg jederzeit möglich)

10-Finger-Tastschreiben

5.04.04 Schüler-Grundkurs <u>ab 10 Jahren</u>

22 Unterrichtstage à 2 Schulstunden

Spielerisch wird Kindern **ab 10 Jahren** das 10-Finger-Tastschreiben mit viel Spaß, Schreibspielen und einem kindgerechten Lehrbuch beigebracht.

Leitung: Natalia Kistner/Zoe Maria Grendel

Beitrag: 149,00 Euro inkl. Lehrbuch

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103

Termin: dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn: 31. Oktober 2023

5.04.08 A Tastschreib-Grundkurs ab 14 Jahre,

Jugendliche, Studierende, Auszubildende und junge Erwachsene

12 Abende à 2 Schulstunden

Es wird das Tastenfeld ohne die obere Zahlenreihe nach der bewährten 10-Finger-Methode mit viel Spaß erlernt. Das perfekte Rüstzeug zur zeiteffektiven Texterfassung in Schule, Ausbildung, Uni und Berufsleben.

Leitung: Patrick Sahm

Beitrag: 135,00 Euro inkl. Lehrbuch

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101
Termin: donnerstags, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr
Beginn: 12. Oktober 2023 (bis Jan. 2024!)



Lehrgänge des ZVB Obertshausen 1964 e.V. www.zvb-obertshausen.de

5.04.08 B Tastschreib-Grundkurs <u>ab 16 Jahren</u>, Auszubildende, Studierende und Erwachsene

10 Abende à 2 Schulstunden

Es wird das Tastenfeld ohne die obere Zahlenreihe nach der bewährten 10-Finger-Methode mit viel Spaß erlernt.

Leitung: Patrick Sahm

Beitrag: 115,00 Euro inkl. Lehrbuch

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101 Termin: donnerstags, 19:15 Uhr – 20:45 Uhr

Beginn: 28. September 2023

5.04.09 Tastschreib-Aufbaukurs (alle Altersklassen)

7 Abende à 2 Schulstunden

Voraussetzung: Es wurde schon mal ein Grundkurs oder Grundseminar besucht. Inhalt: Mit viel Spaß bauen wir die Schreibleistung aus und Erlernen die zeiteffiziente Textbearbeitung in MS Word.

Leitung: Patrick Sahm

Beitrag: 55,00 Euro inkl. Lehrbuch

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: montags, 17:45 Uhr – 19:15 Uhr

Beginn: 4. September 2023

5.04.07 Tastschreib-Trainingsgemeinschaft

Wöchentlich (außer in den Ferien/an Feiertagen)

Es wurde bereits ein Grundkurs im Tastschreiben belegt. Jetzt die Schreibleistung erhöhen! Wir empfehlen, die Tastschreibleistung auf mind. 280 Anschläge/Min. auszubauen.

Mit Spiel/Spaß in der wöchentlichen Trainingsgruppe. Erlernen/Training der Textkorrektur nach DIN 5008.

Leitung: Patrick Sahm

Beitrag: 9,50 Euro/monatlich

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: mittwochs, 18:45 Uhr – 20:15 Uhr

Beginn: Einstieg jederzeit möglich



PC-Lehrgänge (u. a. MS Office)

5.04.28 In MS Word mit Tastaturbefehlen arbeiten (zeiteffiziente Textbearbeitung)

3 Abende à 75 Minuten

Zeiteffizientes Arbeiten **ohne Maus** in Word. Bewegen, Markieren, Formatieren und Änderung von Textstellen mit den Standard-Tastenbefehlen. Korrekturzeichen nach DUDEN/DIN 5008.

Leitung: Patrick Sahm Beitrag: 39,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: montags, 19:15 Uhr – 20:30 Uhr

Beginn: 18. September 2023

5.04.03 Grundkurs MS PowerPoint

4 Abende à 2 Schulstunden

Speicheroptionen, Formatierungen, Animationen, Folienübergänge, Einfügen/Löschen/Verschieben von Folien, Einfügen von Texten/Grafiken, Hintergrundgestaltung, Regeln der DIN 5008, Präsentationsregeln, Übungen.

Leitung: Tina Feuerstein Beitrag: 60,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103

Termin: dienstags, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Beginn: 19. September 2023

5.04.17 Einstieg in WINDOWS

6 Abende à 2 Zeitstunden

Grundlehrgang für Einsteiger um das Betriebssystem Windows und die mitgelieferten Programme sowie die Windows-Einstellungen kennen zu lernen. Sichern der Daten und Organisation von Dateien u. v. m.

Leitung: Robert König Beitrag: 108,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 207

Termin: mittwochs, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr

Beginn: 1. November 2023



Lehrgänge des ZVB Obertshausen 1964 e.V. www.zvb-obertshausen.de

5.04.12 Grundkurs MS Word

5 Abende à 2 Schulstunden

Layout von MS Word, Speichern, Drucken, Seiteneinstellungen, Kopf-/Fußzeile, Formatierungen, Einfügen von Symbolen, Grafiken und Tabellen, WordArt.

Leitung: Tina Feuerstein Beitrag: 75,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 103

Termin: dienstags, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Beginn: 31. Oktober 2023

5.04.14 Grundkurs <u>Word und Excel</u> speziell für <u>Schüler ab 14 Jahren</u>, Jugendliche, Auszubildende und Studierende

8 Abende à 2 Schulstunden

Word und Excel professionell nutzen. Wir erstellen in Word u. a. eine Briefvorlage und einen Lebenslauf z. B. für Bewerbungen. Weitere Inhalte: u. a. Speichern, Seiteneinstellungen, Kopf-/Fußzeile, Zeichen-/Zellen-/Absatz-Formatierungen, Einfügen von Diagrammen/Grafiken, wichtige Formeln, Tabstopp, Tabellen (Word), automatisiertes Inhaltsverzeichnis (für Ausarbeitungen)

Leitung: Patrick Sahm Beitrag: 99,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: dienstags, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr

Beginn: 10. Oktober 2023

5.04.10 Grundkurs MS EXCEL

6 Abende à 2 Schulstunden

Benutzeroberfläche, Speichern, Seiteneinstellungen, Drucken, Kopf-/Fußzeile, Formatierungen, Einfügen von Diagrammen und die wichtigsten Formeln.

Leitung: Patrick Sahm Beitrag: 90,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: dienstags, 19:15 Uhr – 20:45 Uhr

Beginn: 19. September 2023



Lehrgänge des ZVB Obertshausen 1964 e. V.

www.zvb-obertshausen.de

5.04.10 C Übungs- und Vertiefungskurs MS EXCEL

(kein Grundkurs; Vorkenntnisse z. B. aus einem Grundkurs werden vorausgesetzt!)

4 Abende à 2 Schulstunden

Sie haben in Excel einen Grundkurs besucht oder Grundkenntnisse und möchten das Erlernte üben und wiederholen? Mit vielen Übungen festigen wir die wichtigsten Formeln, einfache Diagramme und Formatierungen.

Leitung: Patrick Sahm Beitrag: 59,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101

Termin: dienstags, 19:15 Uhr - 20:45 Uhr

Beginn: 14. November 2023

PC- und Handy-Lehrgänge für Teilnehmer/-innen ab 50 Jahre/Senioren

5.04.15 PC-Grundkurs für Senioren/TN 50+8 Abende à 2 Zeitstunden (2 x pro Woche!)

Der ideale Einstieg für Teilnehmer/-innen ab 50 Jahren und Senioren am Computer, die bisher noch keine oder nur ganz wenige PC-Kenntnisse haben, mit vielen praktischen Übungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Sascha Bakula Beitrag: 144,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 207 Termin: Di **und** Do, jeweils 18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Beginn: 14. November 2023

Anmeldungen und Infos für die ZVB-Lehrgänge nur unter:

OCAN ME

Telefon: 06104 7688820

E-Mail: anmeldung@zvb-obertshausen.de

Siehe auch die AGB's für die ZVB-Lehrgänge auf der ZVB-Homepage: www.zvb-obertshausen.de



Lehrgänge des ZVB Obertshausen 1964 e. V. www.zvb-obertshausen.de

5.04.19 Internet für Senioren/TN 50+

6 Nachmittage à 2 Zeitstunden

Erste Schritte im Internet. Wie findet man etwas im Internet? Suchmaschinen (z. B. Google), Browser (z. B. Edge/Firefox). Viele Übungen und Surfen im Internet.

Leitung: Robert König Beitrag: 108,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 207

Termin: mittwochs, 16:45 – 18:45 Uhr

Beginn: 1. November 2023

5.04.31 Fit am iPhone von Apple

5 Abende à 2 Zeitstunden

Grundeinstellungen, Kontakte, Kalender, Telefonieren, SMS, Übertragen von Dateien auf den PC. Weitere Einstellungsmöglichkeiten sowie Datenschutz. Bitte iPhone und Ladekabel mitbringen!

Leitung: Phillip König Beitrag: 90,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105

Termin: donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr

Beginn: 21. September 2023

5.04.32 Fit am iPad von Apple

5 Abende à 2 Zeitstunden

Kontakte, Kalender, Basisfunktionen, SMS, Übertragung von Dateien auf den PC, Grundfunktionen des iPads. Wir gehen zudem auf die umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten und auf den Datenschutz ein. Bitte iPad mitbringen!

Leitung: Phillip König Beitrag: 90,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 105

Termine dienstags, 18:00 – 20:00 Uhr

Beginn: 7. November 2023



Lehrgänge des ZVB Obertshausen 1964 e. V. www.zvb-obertshausen.de

5.04.11 A Fit am Android-Smartphone

In Zusammenarbeit mit der VHS Obertshausen

5 Abende à 2 Zeitstunden (kein Kurs für iPhone!)

Grundeinstellungen, Kontakte, Kalender, Telefonieren, SMS, Übertragen von Dateien auf den PC. Weitere Einstellungsmöglichkeiten sowie Datenschutz. Bitte Android-Smartphone mitbringen!

Leitung: Valerie Morhard 90.00 Euro Beitrag:

Gg.-Kerschensteiner-Schule, A 106 Ort: Termin: dienstags, 17:30 Uhr - 19:00 Uhr

Beginn: 31. Oktober 2023

5.04.11 B Fit am Android-Smartphone

In Zusammenarbeit mit der VHS Obertshausen

5 Abende à 2 Schulstunden (kein Kurs für iPhone!)

Grundeinstellungen, Kontakte, Kalender, Telefonieren, SMS, Übertragen von Dateien auf den PC. Weitere Einstellungsmöglichkeiten sowie Datenschutz. Bitte Android-Smartphone mitbringen!

Leitung: **Tobias Krause** 79,00 Euro Beitrag:

Ort: Bürgerhaus Hausen, Vereinsraum Termin: donnerstags, 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Beginn: 28. September 2023

5.04.16 Fit mit Messengers (Signal/WhatsApp etc.) 2 Abende à 2 Zeitstunden

Was sind die beliebtesten Messengers und was sind die Vor-/Nachteile, Was muss man bei Messengern beachten, Wie nutzt man die jeweiligen Messenger (Einstellungsmöglichkeiten)

Phillip König Leitung: Beitrag: 45,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, A 105 Termin: dienstags, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr

10. Oktober 2023 Beginn:

Bereit für die Zukunft?



Das mitwachsende Konto passt sich den Lebensphasen Ihres Kindes an.

Mehr Informationen auf www.sls-direkt.de/knaxkonto



Wenn's um Geld geht – Sparkasse.



Sparkasse Langen-Seligenstadt vhs Obertshausen Beethovenstraße 2, 1. Stock 63179 Obertshausen

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



