

# vhs



Volkshochschule Obertshausen



Programm  
2. Halbjahr 2024



STADT  
**OBERTS  
HAUSEN**

# Zuverlässig + einfach für Sie da

Entdecken Sie unsere günstigen Strom- und Gasktarife und vertrauen Sie auf einen kompetenten Energieversorger, der Ihren Alltag einfach gestaltet. Weitere attraktive Angebote in den Bereichen E-Mobilität, Internet und Mobilfunk finden Sie unter [www.maingau-energie.de](http://www.maingau-energie.de).

**MAINGAU** 

Ringstraße 4-6, Obertshausen



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kursteilnehmerinnen und  
Kursteilnehmer,

ich freue mich sehr, Ihnen auch in diesem  
Halbjahr wieder ein neues Programm  
unserer Volkshochschule vorlegen zu  
können.

Die Digitalisierung und soziale Medien gehören inzwischen zu  
unserem Alltag. Auch ich berichte gerne über meine Tätigkeit als  
Bürgermeister in den sozialen Medien. Doch Vorrang hat für mich  
stets der persönliche Kontakt zu den Menschen in unserer Kleinstadt  
mit Herz. Daher legen wir auch für die Arbeit und die Kurse in der  
Volkshochschule weiterhin unseren Fokus auf die Präsenzkurse.

Denn auch wissenschaftlich zeigt sich: Gemeinsam Lernen macht  
mehr Spaß und hat mehr Erfolg.

In den vergangenen Monaten ist eine Aktion vieler Volkshochschulen  
in Hessen zur Gewinnung neuer Kursleiter und -leiterinnen gestartet.

Auch Obertshausen ist offen für neue Ideen und Persönlichkeiten.

Falls Sie Ihr besonderes Wissen gerne mit Gleichgesinnten teilen  
möchten und der Meinung sind, dass man nie ausgelernt hat,  
freuen wir uns über Ihre Nachricht an [vhs@obertshausen.de](mailto:vhs@obertshausen.de) oder  
einen Anruf.

Wir möchten unsere Kursleitungen und Referenten/Referentinnen  
gerne fair bezahlen und hielten daher eine Honoraranpassung für  
erforderlich. Wir hoffen, dass auch unsere Teilnehmerinnen und  
Teilnehmer unsere Wertschätzung teilen und die aktuelle Anpassung  
der Kursgebühren für vertretbar halten.

Wir freuen uns auf jeden Fall für Sie und mit Ihnen, wieder vielfältige  
Angebote in den Bereichen Sprachen, Kreatives, Gesundheit und  
Gesellschaft machen zu können.

Viele angenehme Erlebnisse beim Besuch unserer Kurse und  
Veranstaltungen wünscht Ihnen

Manuel Friedrich  
Bürgermeister



**Natalia Calaciura**  
Service und Beratung  
Tel. 06104 703-4114  
vhs@obertshausen.de



**Jürgen Hofmann**  
Fachbereichsleiter  
Sport, Kultur und Bildung  
Tel. 06104 703-4114  
vhs@obertshausen.de

**Wir bitten um Online-Anmeldungen über unsere Homepage:  
[www.vhs-obertshausen.de](http://www.vhs-obertshausen.de)**

**Vielen Dank!**

**Öffnungszeiten:**

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

**Kontaktadresse**

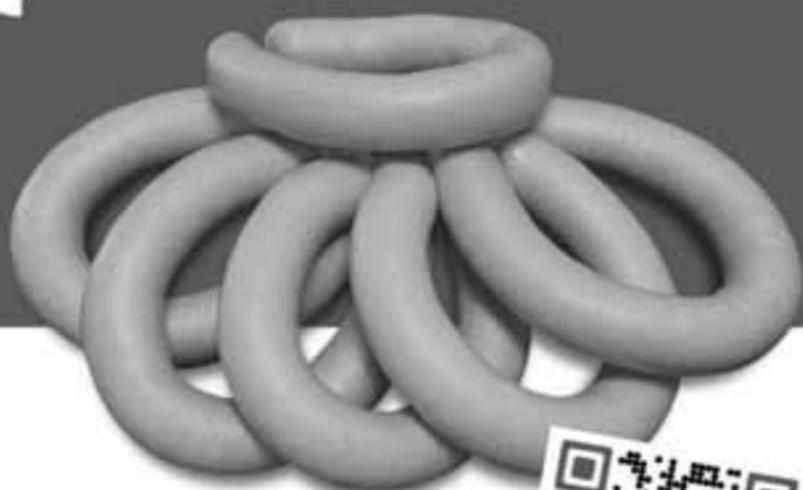
vhs Obertshausen  
Fachbereich Sport, Kultur und Bildung  
Rathaus, Beethovenstraße 2  
Zimmer 205, 1. Stock  
Telefon 06104 703-4114  
[www.vhs-obertshausen.de](http://www.vhs-obertshausen.de)

Volkshochschule der Stadt Obertshausen

**Dauer des Semesters:**

September 2024 – Januar 2025

# ALLES UNTER EINEM DACH



- Ⓒ Geprüfte Fleisch-, Wurst- und Schinken-spezialitäten, saftige Braten, davon über 100 Sorten aus eigener Herstellung
- Ⓒ 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
- Ⓒ Antipastiheke mit gegrilltem Gemüse, verschieden eingelegten Oliven, gefüllten Peperonis, getrockneten Tomaten, Schmalzspezialitäten
- Ⓒ Mittagstisch: täglich 3 wechselnde Menüs, entweder zum Sofortverzehr in unserer Kaffee-Lounge oder thermoverpackt zum Mitnehmen
- Ⓒ Kaffee-Spezialitäten, Kuchen, Desserts
- Ⓒ Heiße Theke: Gegrilltes, Frikadellen, Lasagne, Schnitzel, heiße Wurst
- Ⓒ 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  
PICARD**

Steinheimer Straße 2  
63179 Obertshausen/HAUSEN  
Telefon 06104 71083  
Fax 06104 73159  
[www.metzgerei-picard.de](http://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

## 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.



## Premiumkurs

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

### **Gebührenbefreiung/Gebührenermäßigung**

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, 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.

### **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.

### **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 Rodastraße, Rodastraße 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!

## Gesellschaft

Vortrag: 10.000 Jahre Kunst der Menschheit	11	Workshop: Ruhepol im Familienchaos	12
Vortrag: Erbrecht – Grundlagen	11	Entspannt im Alltag	13
Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	12	Workshop: Mental Load	13
		Workshop: Feng Shui	14

## Kultur

Schnuppernachmittag: Theater macht glücklich!	15	Kalligraphie	18
Theater macht glücklich!	16	Schöner wohnen mit Glas	18
Aquarell, Acryl und mehr	16/17	Kreativ in den Herbst	19
Keramik	17	Eltern-Kind-Kurs: Dekorationen	20
Nähen	17/18	Weihnachtsdeko und Advents-/Türkränze selbst gemacht	21

## Gesundheit

Augentraining	22	Funktionsgymnastik für Damen und Herren	33
Klangmeditation	22/23	Funktionales Training	33
Stretch & Relax	23/24	Walken/Joggen und Workout im Freien	34
Basiskurs Tai-Chi Yang-Stil	24	Fitness-Mix	34
Qigong	25/26	Bauch/Beine/Po Tabata	35
Meditation auf dem Stuhl	26	Zumba	35/36
Pilates	26/27	Body Workout	36
Me:time Yoga	27	Bauch-Beine-Po Workout	36
Anspannung, Entspannung & Loslassen	28	Fitness-Mix für Damen 40+	37
Yoga	28/29	Mach mit – bleib fit!!!	37
Workshop: Active Isolated Stretching	30	Stürze vermeiden	38
Sanfte Gymnastik mit PME	31	Bewegung 60+	38/39
Faszi(e)nierende Wirbelsäulengymnastik – mit Mattentraining	31	Fitness auf dem Stuhl	39/40
Gutes für den Rücken	32	Schwimmen für Kinder	40/41
Wirbelsäulengymnastik/ Core-Training	32	Vom Büro ins H <sub>2</sub> O	42
		Wassergymnastik	42
		Let's bake harvest muffins	43
		Käse & Wein	43

## Sprachen

Chinesisch	45	Französisch	48
Deutsch	ab 45	Italienisch	ab 48
Englisch	ab 46	Spanisch	49

## Beruf

Workshop: Lebenslauf und Anschreiben	50
--------------------------------------	----



Volkshochschule  
Kreis Offenbach

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

# Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach  
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich  
Tel.: 06103 3131-1313  
E-Mail: [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)

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



Kreis Offenbach



### 1.01.01 Vortrag: 10.000 Jahre Kunst der Menschheit

Angefangen mit prähistorischer Höhlenmalerei, Großsteingräbern und Kleinobjekten stellt der Vortrag die bedeutendsten Kunstwerke frühgeschichtlicher, antiker und spätantiker Kunst vor.

Hier werden die chronologischen und typologischen Entwicklungen angesprochen, die einzelnen Epochen unterschieden und jeweils eine Auswahl der wichtigsten Werke gezeigt.

Leitung: Mario Becker

Ort: Werkstatt-Museum „Karl-Mayer-Haus“, Karl-Mayer-Straße 10

Beginn: Fr. 25.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 11,00 EUR

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

### 1.03.01 Vortrag: Erbrecht – Grundlagen

Das Erbrecht in Deutschland ist komplex und für Laien oft schwer zu durchschauen. Wer sich mit dem Thema Erben und Vererben auseinandersetzen möchte, sollte sich daher frühzeitig informieren. Vorsorge heißt sich später keine Sorgen mehr machen müssen. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie über Familienerbrecht, Pflichtteile, Testament und Co. wissen sollten.

Folgende Themen werden behandelt:

- Welche Regelungen gelten für die gesetzliche Erbfolge, wenn keine letztwillige Verfügung (Testament) vorhanden ist?
- Wie erstelle ich ein wirksames Testament und wie wird es durch den Pflichtteil beeinflusst?
- Welche rechtlichen Schritte müssen unternommen werden, um den Nachlass eines Verstorbenen zu verwalten und zu verteilen?

Diese Fragen werden anhand von typischen Konstellationen beantwortet. Durch die Fallbeispiele können die Teilnehmenden den Bezug zu ihrer eigenen Situation herstellen. Einfach – für dich – verständlich.

Den Vortrag hält Rechtsanwältin Christiane Brzoska mit besonderer Kompetenz im Erbrecht. Seit 33 Jahren wirkt sie in Mainhausen zwischen Seligenstadt und Aschaffenburg.

Leitung: Christiane Brzoska, Rechtsanwältin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8

Beginn: Do. 21.11.2024, 19.00 – 21.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 13,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 30 Personen

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



### 1.03.02 Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Hier bekommen Sie Tipps, wie eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung aussehen sollen. Wer krank ist oder durch einen Unfall handlungsunfähig, braucht eine Person, die ihn vertreten darf. Wie wollen Sie im Fall einer schweren Krankheit (nicht mehr) behandelt werden? Was passiert, wenn Sie keine Vorsorgevollmacht haben? Die Angaben sollen Ihnen erleichtern, eine Entscheidung für Ihre eigene Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung zu treffen. Wie das konkret aussehen soll, wird anhand aktueller Problemfälle erläutert. Einfach – für Dich – verständlich.

Die Tipps gibt Rechtsanwältin Christiane Brzoska mit besonderer Kompetenz in Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten. Seit 33 Jahren wirkt sie in Mainhausen zwischen Seligenstadt und Aschaffenburg.

Leitung: Christiane Brzoska, Rechtsanwältin  
Ort: Familienzentrums Obertshausen, Vogelsbergstraße 8  
Beginn: Mi. 15.01.2025, 19.00 – 21.00 Uhr  
1 Termin  
Gebühr: 11,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 30 Personen  
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

### 1.06.01 Workshop: Ruhepol im Familienchaos

**NEU**

Dieser Wochenend-Workshop ist speziell darauf ausgerichtet, Elternteile zu unterstützen, die täglichen Herausforderungen des Familienlebens mit mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu bewältigen. In diesem Kurs wird ein grundlegendes Verständnis für Stress geschaffen und die Bedeutung der persönlichen Selbstfürsorge für die Stressbewältigung. In diesen zwei Tagen wird ein Überblick von positivem Denken bis hin zu Entspannungsverfahren und Genusstraining geschaffen. Durch praktische Übungen und Gruppenarbeiten wird das persönliche Stressverhalten reflektiert und effektive Strategien zur Bewältigung von stressigen Situationen besprochen.

Leitung: Franziska Stolz, Systemische Beraterin  
Ort: Familienzentrums Obertshausen, Vogelsbergstraße 8  
Beginn: Sa. 28.09.2024, 09.00 – 13.00 Uhr  
2 Termine  
Weitere Termine: So. 29.09.2024  
Gebühr: 43,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen  
Bitte mitbringen: Getränk.  
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

**1.06.02 Entspannt im Alltag – Stressbewältigungskurs****NEU**

Dieser Stressbewältigungskurs bietet ein strukturiertes Training über 10 Kurseinheiten, um den Teilnehmenden zu helfen, ihren Stress effektiv zu bewältigen und ein gesünderes Leben zu führen.

In der ersten Einheit lernen sie die Grundlagen des Kurses kennen und identifizieren persönliche Stressoren. In den folgenden Einheiten wird das Verständnis für Stress und seine Auswirkungen vertieft und verschiedene Stressbewältigungsansätze werden kennengelernt. Von Zeitmanagement-Strategien über positives Denken bis hin zu Entspannungsverfahren und Genusstraining – jeder Kurs behandelt ein spezifisches Thema und bietet praktische Übungen zur Anwendung im Alltag.

Durch regelmäßige Reflexion und den Austausch in der Gruppe werden die Kursteilnehmenden befähigt, ihr zu Beginn formuliertes persönliches Gesundheitsprojekt umzusetzen.

Leitung: Franziska Stolz, Systemische Beraterin

Ort: Familienzentrums Obertshausen, Vogelsbergstraße 8

Beginn: Mo. 16.09.2024, 18.30 – 20.00 Uhr

10 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Getränk.

**1.06.03 Workshop: Mental Load – NEIN SAGEN**

Sie wollten eben noch NEIN sagen, haben sich aber für ein JA entschieden?

Kolleg:innen, Chef:innen, Freund:innen, Familie, Vereine – alle wollen etwas von Ihnen und für Sie fühlt sich das nicht mehr gut an! Alte Glaubenssätze packen Sie immer wieder und Sie haben Schuldgefühle, wenn Sie nicht mehr „funktionieren“.

In diesem Workshop lernen Sie, warum ein NEIN zu anderen ein JA für Sie selbst ist. Neurowissenschaftliche Tipps werden Sie dabei unterstützen, in ein neues selbstbewussteres Leben zu gelangen.

Leitung: Gülden Gülaydin

Ort: Familienzentrums Obertshausen, Vogelsbergstraße 8

Beginn: Sa. 12.10.2024, 09.00 – 12.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 19,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



### 1.06.04 Workshop: Feng Shui

**NEU**

Feng Shui bedeutet wörtlich übersetzt Wind und Wasser und ist eine mehr als 3.000 Jahre alte Erfahrungswissenschaft, die dem Taoismus entstammt.

Zuerst prägt der Mensch den Raum, dann prägt der Raum den Menschen. Dieses Zitat ist von Winston Churchill, der damit das komplizierte Wechselspiel von Raum und Psyche meint. Das bedeutet, dass unsere Umgebung in unmittelbare Resonanz mit uns geht, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Mit der Hilfe von Feng Shui können wir die Wirkung unserer Räume auf unser Wohlbefinden und damit auch unsere Vitalität verbessern.

Dieser Workshop ist eine Einführung in die Grundlagen des Feng Shui.

Bringen Sie gerne einen Grundriss Ihres Hauses/Ihrer Wohnung mit eingezeichnetem Nordpfeil mit. Außerdem brauchen Sie Buntstifte, Bleistift und ein Lineal.

Leitung: Helga Dieter

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8

Beginn: Sa. 16.11.2024, 10.00 – 13.00 Uhr  
1 Termin

Gebühr: 16,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstift(e), Lineal sowie ein Getränk.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

**Wir  
sichern Ihr  
Zuhause!**

# **s. BAYER**

## **Sicherheitstechnik GmbH**

GF: Walter Costanzo

[www.bayer-sicherheitstechnik.de](http://www.bayer-sicherheitstechnik.de)

Telefon

# **0 6 1 0 4 - 4 3 1 0 5**

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

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

Gumbertseestraße 19  
63179 Obertshausen



### 2.04.01 Schnuppernachmittag: Theater macht glücklich! **NEU**

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**

Ein Schnuppernachmittag, der den fortlaufenden Kurs 2.04.03 vorstellt, in dem es um ein komplexes, ganzheitliches Training für die Persönlichkeit. Körper & Sprache, Gestik & Mimik, Emotion & Fantasie, Rhythmus & Bewegung, Selbsterfahrung & Wahrnehmung geht.

Theaterpädagogik ist für alle Altersgruppen geeignet. In einer wertschätzenden Atmosphäre entdecken Menschen ihre Lebendigkeit und Lebensfreude (wieder). Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Angela Wurzel, Theaterpädagogin  
 Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum  
 Beginn: Do. 05.09.2024, 16.30 – 18.00 Uhr  
 1 Termin

Gebühr: 8,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung/Schuhe.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

### 2.04.02 Schnuppernachmittag: Theater macht glücklich! **NEU**

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**

Ein Schnuppernachmittag, der den fortlaufenden Kurs, 2.04.03 vorstellt, in dem es um ein komplexes, ganzheitliches Training für die Persönlichkeit. Körper & Sprache, Gestik & Mimik, Emotion & Fantasie, Rhythmus & Bewegung, Selbsterfahrung & Wahrnehmung geht.

Theaterpädagogik ist für alle Altersgruppen geeignet. In einer wertschätzenden Atmosphäre entdecken Menschen ihre Lebendigkeit und Lebensfreude (wieder). Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Angela Wurzel, Theaterpädagogin  
 Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum  
 Beginn: Do. 19.09.2024, 16.30 – 18.00 Uhr  
 1 Termin

Gebühr: 8,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung/Schuhe.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



## 2.04.03 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 & Fantasie, 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 Fantasie 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. 31.10.2024, 16.30 – 18.00 Uhr  
6 Termine  
Gebühr: 38,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung/Schuhe.

## 2.07.01 Aquarell und Acryl, kombiniert mit unterschiedlichen Techniken

Unser Hauptaugenmerk wird auf den unterschiedlichen Acryltechniken 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. 02.09.2024, 15.00 – 17.00 Uhr  
9 Termine  
Gebühr: 77,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen



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

Wollten Sie schon immer mal:

Sich mit Farben, Formen 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. 12.09.2024, 19.00 – 21.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 102,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen/Material: wird im Kurs bekannt gegeben.

### 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. 03.09.2024, 19.30 – 21.45 Uhr

12 Termine

Gebühr: 115,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 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/ihrer 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. 03.09.2024, 18.00 – 21.00 Uhr

6 Termine

Gebühr: 104,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähutensilien wie Schere, Nähadeln, 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

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.09.01.

Leitung: Viola Salvatrice  
Ort: Hermann-Hesse-Schule  
Beginn: Di. 29.10.2024, 18.00 – 21.00 Uhr  
6 Termine  
Gebühr: 104,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 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 –

## 2.10.01 Kalligraphie – Lapidar-Antiqua mit Spitzfeder

Ein geschriebenes Bild ist Ausdruck der Persönlichkeit des Schreibers.

In diesen Kursen lernen Sie das Schreiben einer ausgewählten klassischen Schrift (Lapidar-Antiqua) und die Grundzüge typografischer Blattgestaltung. In der praktischen Anwendung lässt sich dies für Schmuckblätter, Einladungen, Glückwunschkarten, Urkunden etc. wirkungsvoll einsetzen.

Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen und weitere Schriftarten, die Gestaltung von Monogrammen, das Schreiben mit Pinsel und anderen Schreibwerkzeugen sowie das Zeichnen von Schriften kennenlernen.

Leitung: Michael Pieroth  
Ort: Hermann-Hesse-Schule  
Beginn: Di. 08.10.2024, 19.00 – 21.00 Uhr  
8 Termine  
Gebühr: 68,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Bitte mitbringen: Papier (DIN A4, das für Tinte geeignet ist), Bleistift, Feder, Tinte und Lineal (falls vorhanden).

Fehlendes Material kann beim Kursleiter erworben werden.

## 2.10.02 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.

Leitung: Sigurd Wißmann  
Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule, Werkraum  
Beginn: Do. 05.09.2024, 19.30 – 21.45 Uhr  
10 Termine  
Gebühr: 96,00 EUR zzgl. Materialkosten

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und falls vorhanden Glasschneider.



### 2.10.03 Kreativ in den Herbst – Türkränze und 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.

Die Grundmaterialien (Draht, Heißkleber etc.) können auch bei der Kursleitung erworben werden.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,  
Seminarraum EG

Beginn: Mi. 09.10.2024, 18.00 – 20.00 Uhr  
1 Termin

Gebühr: 15,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte bringen Sie gerne auch Ihr eigenes Material (Blätter, Pflanzen, Draht, Schere etc.) mit und falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung erworben werden.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

### 2.10.04 Kreativ in den Herbst – Türkränze und 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.

Die Grundmaterialien (Draht, Heißkleber etc.) können auch bei der Kursleitung erworben werden

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,  
Seminarraum EG

Beginn: Mi. 16.10.2024, 18.00 – 20.00 Uhr  
1 Termin

Gebühr: 15,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte bringen Sie gerne auch Ihr eigenes Material (Blätter, Pflanzen, Draht, Schere etc.) mit und falls etwas fehlt, kann es bei der Kursleitung erworben werden.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –





### **2.10.05 Eltern-Kind-Kurs:**

#### **Nachhaltige Dekorationen für Herbst & Halloween**

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

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

Für die Teilnahme ist es erforderlich, dass sowohl das/die Kind/er als auch die Begleitperson angemeldet werden. Entsprechend wird die Kursgebühr pro Teilnehmer:in in Rechnung gestellt.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,  
Seminarraum EG

Beginn: Mi. 23.10.2024, 18:00 – 19:30 Uhr  
1 Termin

Gebühr: 12,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 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 –

### **2.10.06 Eltern-Kind-Kurs:**

#### **Advents- und Türkränze wickeln und dekorieren**

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

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

Für die Teilnahme ist es erforderlich, dass sowohl das/die Kind/er als auch die Begleitperson angemeldet werden. Entsprechend wird die Kursgebühr pro Teilnehmer:in in Rechnung gestellt.

Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8,  
Seminarraum EG

Beginn: Sa. 30.11.2024, 16.00 – 17.30 Uhr  
1 Termin

Gebühr: 12,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 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 Advents- und Türkränze wickeln und dekorieren

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

- Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin  
 Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8, Seminarraum EG  
 Beginn: Mi. 20.11.2024, 18.00 – 20.00 Uhr  
 1 Termin  
 Gebühr: 15,00 EUR  
 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 –

### 2.10.08 Weihnachtsdeko und Türkränze 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 oder auch einen Türkranz.

- Leitung: Stefanie Kapp-Igazi, gelernte Floristin  
 Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8, Seminarraum EG  
 Beginn: Mi. 27.11.2024, 18.00 – 20.00 Uhr  
 1 Termin  
 Gebühr: 15,00 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 –

## 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  
 WhatsApp 0 61 04.7 14 72



Allianz



## 3.01.01 Augentraining

**NEU**

In diesem Kurs machen wir gemeinsam Übungen, die unsere Sehkraft stärken. Die ausgewählten Übungen aus verschiedenen Traditionen – wie Yoga und Qigong sowie anderen Übungskonzepten – werden im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt. Dabei wird auch auf den ganzheitlichen Hintergrund und die Körperhaltung eingegangen. Somit ergibt sich die Möglichkeit, dass gleichzeitig sowohl unsere Augen und die Sicht auf und durch sie als auch die Körperhaltung verbessert werden.

Leitung: Aleks Macakanja  
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule  
Beginn: Di. 05.11.2024, 14.30 – 15.30 Uhr  
7 Termine  
Gebühr: 30,00 EUR  
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen  
Bitte mitbringen: Getränk und dicke Socken.

## 3.01.02 Klangmeditation

**NEU**

Ich lade Sie ein zur Klangmeditation.

Bei der Klangmeditation geht es darum, die Teilnehmer in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu versetzen. Dabei werden Schwingungen erzeugt, die die Form unseres Körpers beeinflussen und Energien freisetzen. Die wohltuende Kraft des Klanges sorgt für Entspannung und kann nachweislich zu körperlichem Wohlbefinden beitragen.

Es handelt sich um reine Klangmeditation in verschiedenen Varianten (Schalen werden nicht aufgelegt).

Lassen Sie sich überraschen!

Leitung: Heike Rode  
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule  
Beginn: Do. 14.11.2024, 17.00 – 19.00 Uhr  
1 Termine  
Gebühr: 11,00 EUR  
Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen  
Bitte mitbringen: Matte, Decke sowie nach Bedarf Kissen zur Unterstützung.  
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

## 3.01.03 Klangmeditation

**NEU**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.02.

Leitung: Heike Rode  
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule  
Beginn: Do. 12.12.2024, 17.00 – 19.00 Uhr  
1 Termin  
Gebühr: 11,00 EUR  
Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen  
Bitte mitbringen: Matte, Decke sowie nach Bedarf Kissen zur Unterstützung.  
– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



### 3.01.04 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 Yogaübungen 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. 28.09.2024, 10.00 – 12.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 13,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Decke plus Socken.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

### 3.01.05 Entspannen mit Klangschalen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.01.04.

Leitung: Alice de Bruyn

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Sa. 02.11.2024, 10.00 – 12.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 13,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Decke plus Socken.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

### 3.01.06 Stretch & Relax

**NEU**

Lass die Woche hinter dir und gönne dir eine ausgiebige Stretching-Stunde nur für dich.

Durch den sanften Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und chilliger Musik kannst du dich vom Trubel der Woche erholen und entspannt ins Wochenende starten.

Gerne in Kombination mit dem vorher stattfindenden Kurs 3.02.12: Bauch/Beine/Po Tabata.

Leitung: Daniela Gebauer

Ort: Sonnentauschule, Sporthalle

Beginn: Fr. 20.09.2024, 19.15 – 20.15 Uhr

10 Termine

Gebühr: 43,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch (keine Sportschuhe nötig, gerne barfuß oder mit Socken).



## 3.01.07 Stretch & Relax

**NEU**

Lass die Woche hinter Dir und gönne Dir eine ausgiebige Stretching-Stunde nur für Dich.

Durch den sanften Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und chilliger Musik kannst Du Dich vom Trubel der Woche erholen und entspannt ins Wochenende starten.

Gerne in Kombination mit dem vorher stattfindenden Kurs 3.02.13: Bauch/Beine/Po Tabata.

Leitung: Daniela Gebauer  
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum  
Beginn: Di. 24.09.2024, 19.15 – 20.15 Uhr  
12 Termine  
Gebühr: 51,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch (keine Sportschuhe nötig, gerne barfuß oder mit Socken).

## 3.01.08 Basiskurs Tai-Chi Yang-Stil

**NEU**

Die Tai-Chi-Übungen im Yang-Stil repräsentieren am besten das, was man im Westen allgemein unter Schattenboxen versteht.

Ruhige, fließende Bewegungen, die weich sind und entspannend wirken. Man führt sie mit der Energie des Körper aus und nicht vorrangig mit der Kraft der Muskeln. Die Übungen haben zum Ziel, Körper und Geist in Einklang zu bringen, und steigern somit gleichzeitig Vitalität, Wohlbefinden und Lebensfreude.

Leitung: Kirstin Weber  
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule  
Beginn: Mo. 28.10.2024, 18.00 – 19.00 Uhr  
10 Termine  
Gebühr: 43,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen  
Bitte mitbringen: dicke Socken oder leichte Schuhe mit heller Sohle und ein Getränk.



**point S Reifen - Karakus**  
Reifen - Wägen - Auto-Service KFZ-Meisterbetrieb

**Reparaturen von Fahrzeugen aller Marken**  
**TÜV + AU "nur" 79,- €**  
24-Stunden-Service-Telefon: 0172 / 9316151

[www-reifen-karakus.de](http://www-reifen-karakus.de)  
[info@reifen-karakus.de](mailto:info@reifen-karakus.de)

<b>63179 Obertshausen</b> Bürgermeister-Mahrstraße 2a Telefon: 0 61 04 / 7 42 08	<b>63225 Langen</b> Liedigstraße 31 Telefon: 0 61 03 / 5 15 50
	<b>60487 Frankfurt</b> Grampstraße 13 Telefon: 0 69 / 77 50 39



### 3.01.09 Einführung in Qigong

Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und beinhaltet Jahrtausende alte Übungssysteme, die den Fluss der Lebensenergie, das „Qi“, fördern und mobilisieren.

Mit einfachen, fließenden, aber sehr wirkungsvollen Bewegungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Eine natürliche Dehnung und Kräftigung der Muskeln schafft größere Beweglichkeit. Die inneren Organe werden gestärkt und die Gelenke, Sehnen und Faszien werden elastischer. Die Übungen, die hauptsächlich im Stehen durchgeführt werden, verbinden Körperbewegungen, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit – Blockaden werden gelöst und Spannungen abgebaut. Dadurch stärkt Qigong die Selbstheilungskräfte des Immunsystems und steigert die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden.

Qigong ist auch ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen und für Menschen jeden Alters geeignet.

Leitung: Kirstin Weber

Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Mo. 28.10.2024, 19.00 – 20.00 Uhr  
10 Termine

Gebühr: 43,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

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

### 3.01.10 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.

Wir werden verschiedene Übungen kennenlernen und praktizieren.

Leitung: Heidi Schmidt

Ort: Sonnentauschule, Sporthalle

Beginn: Mo. 02.09.2024, 18.30 – 20.00 Uhr  
12 Termine

Gebühr: 77,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

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



## 3.01.11 Qigong im Sitzen zur Pflege der Lebenskraft

„Qi“ – Energie, „Gong“ – beharrliches Üben

Mit diesem sanften Übungsprogramm werden unsere körpereigenen Energien langsam angeregt. Dies kann mit wenig Krafteinsatz durch leichte Bewegungen im Sitzen (gegebenenfalls 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. 15.11.2024, 15.00 – 16.30 Uhr  
8 Termine  
Gebühr: 51,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen  
Bitte mitbringen: dicke Socken und Getränk.

## 3.01.12 Meditation auf dem Stuhl – entspannt in der eigenen Mitte ruhen

Im Alltag des modernen Menschen wird unser Geist durch zahlreiche Anreize auf Trab gehalten. Womöglich geschieht dies in einem Übermaß, das uns letztlich aus unserer Mitte herausdrängen kann. Die eigene Meditationspraxis ist eine gute Möglichkeit für Einkehr zu mehr Ruhe im Alltag. Im Kurs werden verschiedene Meditationen angeboten, sodass die Kursteilnehmer mehr Auswahl zur Findung einer passenden Meditation für die häusliche Praxis haben. Bei allen Meditationen lernen wir unseren Geist besser kennen und im Einklang mit ihm ebnen wir uns den Weg zu mehr Entspanntsein im Alltag.

Die Meditationen werden im Sitzen ausgeführt, zur Abwechslung werden aber auch einige körperliche Übungen praktiziert (im Sitzen oder beliebig auch im Stehen).

Leitung: Aleks Macakanja  
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule  
Beginn: Fr. 15.11.2024, 17.00 – 18.00 Uhr  
8 Termine  
Gebühr: 34,00  
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen  
Bitte mitbringen: dicke Socken und Getränk.

## 3.01.13 Pilates

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

Leitung: Nicole Fischer  
Ort: Joseph-von-Eichendorffschule, Mehrzweckhalle  
Beginn: Di. 27.08.2024, 19.00 – 20.00 Uhr  
13 Termine  
Gebühr: 55,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 30 Personen



### 3.01.14 Pilates

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 Vujcic  
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum  
Beginn: Fr. 06.09.2024, 11.45 – 12.45 Uhr  
12 Termine  
Gebühr: 51,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen  
Bitte mitbringen: Matte.

### 3.01.15 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. 04.09.2024, 18.30 – 19.30 Uhr  
12 Termine  
Gebühr: 51,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.

### 3.01.16 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: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum  
Beginn: Mi. 04.09.2024, 19.30 – 20.30 Uhr  
12 Termine  
Gebühr: 51,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.



## 3.01.17 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 jedermann/-frau geeignet.

Leitung: Britta Iser  
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum  
Beginn: Do. 05.09.2024, 19.00 – 20.00 Uhr  
11 Termine  
Gebühr: 47,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.

## 3.01.18 Yoga in Wohlfühlatmosphäre für Teilnehmer mit Erfahrung

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 Atem- und 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. 04.09.2024, 19.30 – 21.00 Uhr  
14 Termine  
Gebühr: 90,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, festes Kissen und warme Socken.

## 3.01.19 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. 10.09.2024, 18.45 – 19.45 Uhr  
12 Termine  
Gebühr: 51,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen  
Bitte mitbringen: Matte, Decke und gerne weitere Hilfsmittel wie Yogablöcke zur Unterstützung.



### 3.01.20 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. 10.09.2024, 20.00 – 21.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 51,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Decke und gerne weitere Hilfsmittel wie Yogablöcke zur Unterstützung.

### 3.01.21 Yoga auf dem Stuhl 50+

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. 03.09.2024, 10.00 – 11.30 Uhr

8 Termine

Gebühr: 51,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: dicke Socken, Getränk.



BIRKENWALD

APOTHEKE

Unser Wissen für Ihre Gesundheit



Dr. Katrin Rackelmann-Silber  
Diplom-Pharmazeutin und Apothekerin

Birkenwaldstraße 1-3  
63179 Obertshausen  
Telefon (06104) 7 3388  
[www.birkenwaldapotheke.de](http://www.birkenwaldapotheke.de)



## **3.02.01 Workshop: Active Isolated Stretching für Hüfte, Beine und Füße**

Bauen Sie Verspannungen in Hüften und Beinen ab. Dehnen Sie Zehen und Fußgelenke.

Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper in Schwung. In „Active Isolated Stretching“ werden Dehnungen nur bis zum ersten Anzeichen einer Anspannung ausgeführt. Die Übungen werden auf einer Matte (Rücken- und Seitenlage) und im Sitzen mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie lernen 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. 23.11.2024, 10.00 – 12.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 11,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

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

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

## **3.02.02 Workshop: Active Isolated Stretching für Schultern, Nacken und Hände**

Bauen Sie Verspannungen in Schultern und Nacken ab. Dehnen Sie Finger und Handgelenke.

Mit sanften, sich wiederholenden Bewegungen bringen wir unseren Körper in Schwung. In „Active Isolated Stretching“ 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 die 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.

Leitung: Susann Guttzeit

Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum

Beginn: Sa. 23.11.2024, 14.00 – 16.00 Uhr

1 Termin

Gebühr: 11,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Kleidung, evtl. Getränk.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



### 3.02.03 Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung

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

Leitung: Ute Kampfmann  
 Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum  
 Beginn: Mo. 26.08.2024, 10:00 – 11:00 Uhr  
 15 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

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

### 3.02.04 Sanfte Gymnastik mit progressiver Muskelentspannung

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.03.

Leitung: Ute Kampfmann  
 Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum  
 Beginn: Do. 29.08.2024, 10.00 – 11.00 Uhr  
 15 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

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

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

Ganz allgemein kann man sagen, dass das Wort Faszien einfach das ist, was man üblicherweise als Bindegewebe bezeichnet. Ein wundersames Werk der Natur, das einem elastischen Spinnennetz ähnelt. Diese Bindegewebshäute kommunizieren mit dem Nervensystem und dienen gewissermaßen als Sinnesorgan der Bewegung. Werden sie nicht bewegt, können sie verkleben und verdicken. Dadurch verlieren sie ihre Elastizität und der Bewegungsspielraum der Muskulatur wird deutlich eingeschränkt. Sowohl Rücken- als auch Schulter-Nacken-Probleme und diverse Schmerzen können auftreten.

In diesem Kurs werden die Faszien durch Dehnübungen und Faszienrollmassagen über eine Soft-Schaumrolle geschmeidig und beweglich gehalten.

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

Leitung: Jürgen Bruneß  
 Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule  
 Beginn: Fr. 20.09.2024, 11.20 – 12.20 Uhr  
 14 Termine

Gebühr: 60,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Teilnehmer erhalten bei Trainingsbeginn die Schaumstoffrolle gegen eine Gebühr von 2,00 EUR zum Behalt.



## 3.02.06 Gutes für den Rücken

Rückentraining durch gezielte Übungen mit dem Physioband und Redondo-Ball-Stab. Kräftigung und Dehnung der Muskeln.

Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden die Stunde ab.

Leitung: Claudia Werner

Ort: Vereinsheim Tempelhofer Straße 4, Spiegelsaal 1. Stock

Beginn: Mo. 26.08.2024, 17.30 – 18.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Physioband.

## 3.02.07 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 rükkenspezifische 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. 04.09.2024, 19.30 – 20.30 Uhr

13 Termine

Gebühr: 55,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 14 Personen

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, 2 kleine Hanteln oder Wasserflaschen à 0,5 Liter.



### 3.02.08 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 Ausdauerseinheiten, Kraft-, Koordinations- und 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.

Leitung: Sylvia Hornung  
Ort: Sonnentauschule, Sporthalle  
Beginn: Di. 10.09.2024, 18.15 – 19.15 Uhr  
13 Termine  
Gebühr: 55,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 14 Personen  
Bitte mitbringen: Matte, Theraband, 2 kleine Hanteln oder Wasserflaschen à 0,5 Liter.

### 3.02.09 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, Sporthalle  
Beginn: Do. 29.08.2024, 19.15 – 20.45 Uhr  
10 Termine  
Gebühr: 64,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 14 Personen  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Theraband, bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.



## 3.02.10 Walken/Joggen und Workout im Freien

Walken/Joggen ist gut für das Herz-Kreislauf-System und die Übungen, die uns Kraft und Ausdauer geben, erfolgen während des Laufens oder so, wie die Gruppe dies am besten kann.

Egal ob Wiedereinsteiger oder Teilnehmer mit Erfahrung, dieser Kurs bietet für alle etwas, da das Training individuell auf die Teilnehmer ausgerichtet wird.

Wir laufen am Waldrand vom Schwimmbad in Obertshausen und nutzen diverse Gegenstände für unsere Workouts.

Wetterfeste Kleidung, da wir bei jedem Wetter trainieren.

Leitung: Rüdiger Wagner

Ort: Treffpunkt: Parkplatz, Sporthalle Badstraße

Beginn: Di. 27.08.2024, 18.30 – 20.00 Uhr

6 Termine

Gebühr: 38,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: Yogamatte, Theraband und Getränk.

## 3.02.11 Fitness-Mix

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-System 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 Dehnübungen – Stretching und Mobilisation.

Alles in allem ein ganzheitlicher Fitness-Mix!

Leitung: Heike Stöhr

Ort: Hermann-Hesse-Schule, Sporthalle

Beginn: Mo. 02.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr

12 Termine

Gebühr: 51,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 16 Personen

Bitte mitbringen: Sportkleidung/-schuhe, Handtuch, ggf. Fitness-/Yogamatte und Getränk.

**3.02.12 Bauch/Beine/Po Tabata****NEU**

Nach einer Aufwärmphase gehen wir direkt über in das Tabata-Training  
– Fokus Bauch/Beine/Po  
– 20 Sekunden Power  
– 10 Sekunden Pause zum Durchatmen

Jeder macht sein Tempo. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Am Ende gibt es noch ein kurzes Abschluss-Stretching.

Wer noch mehr stretchen möchte, darf sich auch gerne noch zu meiner nächsten Stunde anmelden (Stretch & Relax, Kurs 3.01.06).

Leitung: Daniela Gebauer  
Ort: Sonnentauschule, Sporthalle  
Beginn: Fr. 20.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr  
10 Termine  
Gebühr: 43,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 15 Teilnehmer  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch sowie ausreichend zu trinken.

**3.02.13 Bauch/Beine/Po Tabata****NEU**

Nach einer Aufwärmphase gehen wir direkt über in das Tabata Training

– Fokus Bauch/Beine/Po  
– 20 Sekunden Power  
– 10 Sekunden Pause zum Durchatmen

Jeder macht sein Tempo. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

Am Ende gibt es noch ein kurzes Abschluss-Stretching.

Wer noch mehr stretchen möchte, darf sich auch gerne noch zu meiner nächsten Stunde anmelden (Stretch & Relax, Kurs 3.01.07).

Leitung: Daniela Gebauer  
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum  
Beginn: Di. 24.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr  
12 Termine  
Gebühr: 51,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch sowie ausreichend zu trinken.

**3.02.14 Zumba**

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

Leitung: Barbara Bernert  
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum  
Beginn: Mi. 28.08.2024, 17.15 – 18.15 Uhr  
15 Termine  
Gebühr: 64,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen



## 3.02.15 Zumba

**NEU**

Für alle und jeden!

Ein Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining kombiniert. Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte. An erster Stelle steht nicht die Trainingsleistung, sondern der Spaßfaktor.

Zumba kann jeder machen, es bedarf für diese Sportart keinerlei Vorkenntnisse.

Leitung: Laila Di Maggio  
Ort: Sporthalle Badstraße, Gymnastikraum  
Beginn: Mo. 02.09.2024, 19.45 – 20.45 Uhr  
15 Termine  
Gebühr: 64,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Trinken, saubere Hallen-Sportschuhe.

## 3.02.16 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. 26.08.2024, 17.00 – 18.30 Uhr  
13 Termine  
Gebühr: 83,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen  
Bitte mitbringen: Hanteln und ein Getränk.

## 3.02.17 Bauch-Beine-Po Workout

Bauch-Beine-Po ist ein sinnvolles Training, um gezielt die Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu beanspruchen. Das Workout kann helfen, Muskeln aufzubauen, die Muskulatur zu definieren, Kalorien zu verbrennen, Fettmasse zu verlieren, die Haltung zu verbessern und die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Leitung: Luciano Del Sorbo  
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule  
Beginn: Sa. 07.09.2024, 10.00 – 11.00 Uhr  
13 Termine  
Gebühr: 55,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 18 Personen  
Bitte mitbringen: Therabänder klein und Workoutmatte.



### 3.02.18 Fitness-Mix für Damen 40+

In diesem Kurs wird Ihnen ein abwechslungsreiches Programm geboten, um fit zu werden und zu bleiben.

Wir freuen uns auf neue Mitstreiterinnen. Kommen Sie vorbei, machen Sie mit!

Leitung: Gabi Picard

Ort: Joseph-von-Eichendorffschule, Mehrzweckhalle

Beginn: Mi. 11.09.2024, 18.45 – 19.45 Uhr

15 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

Bitte mitbringen: Matte.

### 3.02.19 Mach mit – bleib fit!!!

Das abwechslungsreiche Fitnesstraining für ALLE!

Beweglichkeit + Leistungsfähigkeit = Wohlbefinden!

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

Der Erwerb des Sportabzeichens ist möglich!

Matten und alle Geräte sind vorhanden.

Leitung: Wilfried Nowotnik

Ort: Sporthalle Badstraße

Beginn: Do. 29.08.2024, 19.00 – 20.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 64,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen



### **3.02.20 Stürze vermeiden – Trittsicher durch das Leben – ein vorbeugendes Haltungs- und Bewegungsangebot (kein Mattentraining)**

Laut Schätzungen stürzt ungefähr ein Drittel der Frauen und Männer über 65 Jahre mindestens einmal im Jahr. Bei Menschen über 80 soll dieser Anteil sogar bei mehr als 50 Prozent liegen.

Stürze sind im Alter ein großes Gesundheitsrisiko, hervorgerufen durch Verringerung der Ausdauer, Abbau von Kraft, Muskulatur sowie eine Beeinträchtigung des Gleichgewichts und der Beweglichkeit mit fatalen Konsequenzen. Aber es gibt Möglichkeiten, der Gefahr eines Sturzes entgegenzuwirken. Wichtig für die Sturzprophylaxe ist es vor allem, körperlich fit zu bleiben und sich regelmäßig zu bewegen. Dies erfahren Sie bei der Teilnahme an diesem Kurs, denn hier werden ausgewählte und bewährte Übungen vorgestellt, die helfen können, dass man die Fußgelenke, die Knie und Hüften, Schulter-Arm-Bereiche wieder bewegen kann. Mit gezielten Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen (nicht auf der Matte) können die Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen verbessert werden. Stürze und Verletzungen, die daraus resultieren, können verhindert werden.

Dieser Kurs ist geeignet für Neueinsteiger und für Fortgeschrittene beiderlei Geschlechts.

Kursleiter ist Jürgen Bruneß, ein erfahrener B-Lizenztrainer (Gesundheits-sport) mit zusätzlicher Ausbildung als „Sturzprophylaxe-Trainer“.

Leitung: Jürgen Bruneß  
Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule  
Beginn: Fr. 20.09.2024, 09.00 – 10.00 Uhr  
14 Termine  
Gebühr: 60,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

### **3.02.21 Beweglichkeit, Lebendigkeit und Wohlbefinden 60+ – kein Mattentraining –**

Ein aktiver Lebensstil ist für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und auch für unsere Lebensqualität von großer Bedeutung. Bewegung führt nachweislich zu positiven Effekten auf die Lebensqualität und ist ein entscheidender Faktor für die Gesundheit im Alter.

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 aller Geschlechter. 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 (Gesundheits-sport) mit zusätzlicher Ausbildung als Rücken-, Faszien-, Osteoporosetrainer.

Leitung: Jürgen Bruneß  
 Ort: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule  
 Beginn: Fr. 20.09.2024, 10.10 – 11.10 Uhr  
 14 Termine  
 Gebühr: 60,00 EUR  
 Höchstteilnehmerzahl: 20 Personen

### 3.02.22 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. 29.08.2024, 16.00 – 17.00 Uhr  
 15 Termine  
 Gebühr: 64,00 EUR  
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen  
 Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Physioband, kleines Kissen.

### 3.02.23 Workshop: Intelligente Fitness auf dem Stuhl

Der Workshop bietet die Gelegenheit, dieses Bewegungskonzept kennenzulernen und den Einstieg in den wöchentlichen Kurs zu erleichtern (siehe Kurs 3.02.24).

Die Fortgeschrittenen erfahren durch die Teilnahme am Workshop eine Vertiefung der bisherigen Verbesserungen.

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. Den Weg dahin finden Sie mit einer sicheren Anleitung über leichte Übungen im Sitzen. Stehen und Laufen. 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. 07.09.2024, 09.00 – 12.00 Uhr  
 1 Termin  
 Gebühr: 16,00 EUR  
 Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen  
 Bitte mitbringen: dicke Socken und Getränk.  
 – Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



## 3.02.24 Intelligente Fitness auf dem Stuhl

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: Fröbelstraße 4, Gebäude neben der Fröbelschule

Beginn: Sa. 21.09.2024, 11.15 – 12.45 Uhr

6 Termine

Gebühr: 38,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Bitte mitbringen: dicke Socken und Getränk.

## 3.02.25 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 Schwimmbzeichen (Seepferdchen) zu erhalten.

Leitung: Thorsten Dussmann

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mo. 02.09.2024, 15.00 – 16.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 64,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

– Keine Gebührenermäßigung möglich –

## 3.02.26 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 Schwimmbzeichens Bronze.

Leitung: Thorsten Dussmann

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Mo. 02.09.2024, 16.00 – 17.00 Uhr

15 Termine

Gebühr: 64,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 10 Kinder

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

– Keine Gebührenermäßigung möglich –



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

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

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

Leitung: Maria-Eleni Anastasaki

Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Sa. 07.09.2024, 11.30 – 12.30 Uhr  
13 Termine

Gebühr: 55,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Kinder

Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

– Keine Gebührenermäßigung möglich –

### 3.02.28 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. 07.09.2024, 10.30 – 11.30 Uhr  
13 Termine

Gebühr: 55,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Kinder

Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

– Keine Gebührenermäßigung möglich –

### 3.02.29 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 Erlebnisbad Obertshausen

Beginn: Sa. 07.09.2024, 09.30 – 10.30 Uhr  
13 Termine

Gebühr: 55,00 EUR pro Kurs und Kind (Eintrittsgebühr extra!)

Höchsteilnehmerzahl: 10 Kinder

Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

Ermäßigter Eintritt erfolgt nur gegen Vorlage der vhs-Rechnung!

– Keine Gebührenermäßigung möglich –



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

Sie wollen Ihren Körper trainieren, Muskulatur kräftigen, Ihre Ausdauerleistung verbessern und das zu rhythmischer Musik?

Dann ist dieser Aquafit-Kurs im Flachwasser genau das Richtige für Sie.

Mit viel Spaß den Widerstand des Wassers genießen.

Leitung: Markus Braun  
Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen  
Beginn: Mi. 28.08.2024, 17.30 – 18.15 Uhr  
10 Termine  
Gebühr: 32,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)  
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

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

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 3.02.30

Leitung: Markus Braun  
Ort: Monte Mare Erlebnisbad Obertshausen  
Beginn: Mi. 28.08.2024, 18.15 – 19.00 Uhr  
10 Termine  
Gebühr: 32,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)  
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

## 3.02.32 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. 03.09.2024, 09.30 – 10.15 Uhr  
15 Termine  
Gebühr: 48,00 EUR (Eintrittsgebühr extra)  
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen



### 3.05.01 Let's bake harvest muffins

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

Wir werden zwei verschiedene Arten von Muffins machen. It will be a lot of fun! Trust me!

Ich freue mich auf euch!

Leitung: Angelika Clauß

Ort: Georg-Kerschensteiner-Schule, Raum B025  
Eingang über Hof/Parkplatz (bei den Mülltonnen)  
Albrecht-Dürer-Straße

Beginn: Fr. 27.09.2024, 16.15 – 18.30 Uhr  
1 Termin

Gebühr: 25,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Backschürze, Geschirrhandtuch, Spülschwamm,  
Transportbox, ein Getränk und Snack.

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

### 3.05.02 Käse & Wein

Die optimale Kombination von Käse und Wein hat sich in der internationalen Küche bewährt und längst zu einem Klassiker entwickelt. Erfahren Sie an diesem Abend, wie Sie Wein und Käse perfekt kombinieren.

Käse- und Weinliebhaber können sich über einen interessanten und genussvollen Abend mit vielen Tipps und Informationen rund um das Thema freuen.

Leitung: Marina Frank

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

Beginn: Fr. 11.10.2024, 19.00 – 22.00 Uhr  
1 Termin

Gebühr: 49,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –



## 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.

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

schwer



#### 4.02.01 Einfaches Chinesisch

Chinesisch hat eine sehr einfache Grammatik, aber Schriftzeichen und die ungewohnte Aussprache verunsichern viele Anfänger. In diesem neu aufgelegten Kurs versuchen wir, Chinesisch so einfach zu lernen, wie es geht.

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

Leitung: HongXia Yao  
 Ort: Joseph-von-Eichendorffschule  
 Beginn: Do. 12.09.2024, 18.00 – 19.30 Uhr  
 12 Termine  
 Gebühr: 77,00 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, Lernforum Zentrale Mittelstufenprüfung  
 Ort: Lernforum, Heusenstammer Str. 27, 63179 Obertshausen  
 Seminarraum EG  
 Beginn: Do. 05.09.2024, 11.00 – 12.30 Uhr  
 15 Termine  
 Gebühr: 66,00 EUR  
 Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen  
 Buch: wird im Kurs bekannt gegeben.

**BücherTreff  
 Obertshausen**

**Inh.: Anja Sauer**

Schulstraße 13

Telefon (06104) 41574  
 Telefax (06104) 45862  
 info@buechertreff-obertshausen.de  
 www.buechertreff-obertshausen.de



## **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.

Leitung: Angela Wurzel, Lernforum  
Zentrale Mittelstufenprüfung  
Ort: Lernforum, Heusenstammer Str. 27, 63179 Obertshausen  
Seminarraum EG  
Beginn: Mo. 02.09.2024, 17.00 – 18.30 Uhr  
15 Termine  
Gebühr: 66,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen  
Buch: wird im Kurs bekannt gegeben.

## **4.06.01 Englisch A2 – für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen. In lockerer Atmosphäre werden Alltagssituationen eingeübt und Strukturen gefestigt. In Partnerarbeit werden die kommunikativen Fertigkeiten erweitert.

Leitung: Jürgen Gerlach  
Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,  
Seminarraum EG  
Beginn: Mi. 04.09.2024, 16.00 – 17.30 Uhr  
15 Termine  
Gebühr: 96,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen  
Buch: Great! A2, ISBN 978-3-12-501482-4, ab Lektion 4

## **4.06.02 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1**

Sie bringen ein paar Vorkenntnisse mit und möchten gerne weiter 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. 03.09.2024, 19.30 – 21.00 Uhr  
15 Termine  
Gebühr: 96,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen  
Buch: Go for it! A1, Hueber, ISBN 978-3-19-102938-8  
ab Lektion 3



### 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. 03.09.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 96,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

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

ab Lektion 7

### 4.06.04 Englisch für Fortgeschrittene B1/B2

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 trainiert.

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

Leitung: Ivonne Wanko

Ort: Hermann-Hesse-Schule

Beginn: Mi. 04.09.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

15 Termine

Gebühr: 96,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben.

### 4.06.05 English Conversation

Our main focus is conversation based on topics of general interest. We sometimes 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. 15.08.2024, 09.30 – 11.00 Uhr

11 Termine

Gebühr: 70,00 EUR

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

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

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

Leitung: David Ginn

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstr. 8,  
Seminarraum EG

Beginn: Di. 03.09.2024, 10.15 – 11.45 Uhr  
12 Termine

Gebühr: 77,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

## 4.06.07 Englisch mit guten Grundkenntnissen

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. 05.09.2024, 10.30 – 12.00 Uhr  
15 Termine

Gebühr: 96,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

## 4.08.01 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. 03.09.2024, 19.30 – 21.00 Uhr  
15 Termine

Gebühr: 96,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

## 4.09.01 Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – vormittags

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. 19.09.2024, 09.00 – 10.30 Uhr  
15 Termine

Gebühr: 96,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

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



#### 4.09.02 Italienisch für Anfänger mit Grundkenntnissen A1

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico  
Ort: Vereinsheim, Tempelhofer Straße 4, Tagungsraum EG  
Beginn: Do. 19.09.2024, 10.30 – 12.00 Uhr  
15 Termine  
Gebühr: 96,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen  
Buch: Allegro Nuovo A1, Klett Verlag ISBN-Nr. 978-3-12-525590-6,  
ab Lektion 7

#### 4.09.03 Italienisch für Fortgeschrittene A2

Leitung: Dr. Ferdinando Tallarico, Italienischlehrer  
Ort: Joseph-von-Eichendorff-Schule  
Beginn: Mo. 16.09.2024, 18.30 – 20.00 Uhr  
12 Termine  
Gebühr: 77,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen  
Buch: Allegro Nuovo A2, Klett Verlag ISBN-Nr. 978-3-12-525593-7,  
ab Lektion 6

#### 4.09.04 Italienisch A1.3

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Wir üben alltägliche Situationen in einer angenehmen Atmosphäre. Sie erhalten einen Einblick in Kultur und alltägliche Gebräuche des Landes.

Wir lernen ohne Zeitdruck und ohne Stress!

Ciao, vi aspetto, a presto.

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch  
Ort: Hermann-Hesse-Schule  
Beginn: Mo. 09.09.2024, 18.00 – 19.30 Uhr  
13 Termine  
Gebühr: 83,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen  
Buch: Chiaro A1 Nuova edizione, Hueber Verlag, ISBN-Nr. 978-319-275427-2  
ab Lektion 7.

#### 4.22.01 Spanisch mit guten Vorkenntnissen B1.1

Sie können Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet, und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Leitung: Sofia Lozano  
Ort: Hermann-Hesse-Schule  
Beginn: Di. 03.09.2024, 18.00 – 19.30 Uhr  
15 Termine  
Gebühr: 96,00 EUR  
Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen  
Buch: Impresiones B1, ISBN: 978-3-19-074545-6  
ab Lektion 1.



### 5.02.01 Workshop: Traumjob – Das gehört wirklich in den Lebenslauf und in ein Anschreiben!

**NEU**

Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihren Lebenslauf inhaltlich auf den Punkt bringen und diese wertvollen Infos in einem schönen Design mit dem Grafiktool CANVA festhalten können.

Was Sie brauchen: Bitte registrieren Sie sich – gerne auch in der kostenfreien Version von Canva – und bringen Sie Ihren alten Lebenslauf mit! Es lohnt sich!

Leitung: Gülden Gülaydin

Ort: Familienzentrum Obertshausen, Vogelsbergstraße 8

Beginn: Sa. 09.11.2024, 14.00 – 17.30 Uhr

1 Termin

Gebühr: 19,00 EUR

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

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

– Keine Gebührenbefreiung/-ermäßigung möglich –

### Bürgerhaus Hausen - Tempelhofer Straße 10

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



#### Weitere Leistungen

- Vermietungen verschiedener Säle für besondere Anlässe
- Bücherei mit umfangreichen Angebot
- Restaurant mit deutsch-italienischer Küche
- Gute Erreichbarkeit und genügend Parkplätze

#### Nähere Infos

Stadt Obertshausen

Fachbereich Sport, Kultur und Bildung

Beethovenstraße 2 - 63179 Obertshausen

Vermietung Infoline 06104 7034111

[www.buergerhaus-hausen.de](http://www.buergerhaus-hausen.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 AGB's des ZVB auf der ZVB-Homepage:

**[www.zvb-obertshausen.de](http://www.zvb-obertshausen.de)**

Anmeldungen für die ZVB-Kurse bitte nur unter:

**☎ 06104 7688820**

E-Mail: [anmeldung@zvb-obertshausen.de](mailto:anmeldung@zvb-obertshausen.de)

Bitte **keine** Kurszahlungen an die VHS Obertshausen durchführen!

## **Stenografie – Kurzschrift**

*Sie haben Interesse an einem **Grundkurs** in Stenografie/Kurzschrift? Dann melden Sie sich bei uns! Bei entsprechender Nachfrage richten wir einen neuen Kurs ein.*

---

### **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: 29. August 2024 (Einstieg jederzeit möglich)

---

### **5.04.02 Kurzschrift-Trainingskurs**

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien/an Feiertagen)

Es wird in den Geschwindigkeiten von 200 bis 450 Silben trainiert.

Leitung: Brigitte Stegner

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 106

Termin: donnerstags, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Beginn: 29. August 2024 (Einstieg jederzeit möglich)



# 10-Finger-Tastschreiben

*(Computerschreiben/Blindschreiben)*

## 5.04.04 Schüler-Grundkurs ab 10 Jahren bzw. ab dem 3. Schuljahr

22 Unterrichtstage à 2 Schulstunden

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

Leitung: Natalia Kistner

Beitrag: 165,00 Euro inkl. Lehrbuch

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

Termin: Montags, 17:15 Uhr – 18:45 Uhr

Beginn: 28. Oktober 2024

## 5.04.08 A Tastschreib-Grundkurs für Jugendliche 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 Sahn

Beitrag: 115,00 Euro inkl. Lehrbuch

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

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

Beginn: 19. September 2024

## 5.04.08 B/C Tastschreib-Grundkurse für Jugendliche ab 14 J., Auszubildende und Erwachsene

12 Abende à 2 Schulstunden

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

Leitung: **B:** Patrick Sahn; **C:** Natalia Kistner

Beitrag: 135,00 Euro inkl. Lehrbuch

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101/103

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

**C:** mittwochs, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Beginn: **B:** 1. Oktober 2024; **C:** 30. Oktober 2024



### 5.04.08 D Ferien-Tastschreib-Grundkurs für Schüler/-innen u. Jugendliche ab 14 Jahren

4 Unterrichtstage in den Hess. Herbstferien (2. Woche):

Es wird das Tastenfeld ohne die obere Zahlenreihe nach der 10-Finger-Methode mit viel Spaß erlernt. Ein Laptop inkl. einem Texterfassungsprogramm (z. B. MS Word, Libre, OpenOffice etc.) **muss mitgebracht werden.**

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 189,00 Euro

*inkl. Lehrbuch, 2 x Mittagessen (Mi/Do), Getränke*

Ort: Sozialraum Bürgerhaus, Tempelhofer Straße

#### **Termine:**

Dienstag, 22.10.2024 von 15 Uhr – 18 Uhr

Mittwoch, 23.10.2024 von 9 Uhr – 16:30 Uhr

Donnerstag, 24.10.2024 von 9 Uhr – 16:30 Uhr

Freitag, 25.10.2024 von 9 Uhr – 12:30 Uhr

*Die Anwesenheit an allen Unterrichtstagen ist über die gesamte Unterrichtszeit erforderlich.*

### 5.04.09 Tastschreib-Aufbaukurs

9 Abende à 2 Schulstunden

Für alle, die **schon mal** einen 10-Finger-Tastschreib-**Grundkurs besucht haben** (egal wo und wann) und ihre Leistung festigen, wiederholen und ausbauen möchten.

Wir lernen die obere Zahlenreihe, die Textbearbeitung in Word und steigern die Schreibgeschwindigkeit auf über 160 Anschl./Min.

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 90,00 Euro inkl. Übungsblätter

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

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

Beginn: 19. September 2024

#### **Anmeldungen und Informationen**

für die ZVB-Lehrgänge nur unter:

Telefon: 06104 7688820

E-Mail: [anmeldung@zvb-obertshausen.de](mailto:anmeldung@zvb-obertshausen.de)

Siehe auch die AGB's für die ZVB-Lehrgänge auf der

ZVB-Homepage: [www.zvb-obertshausen.de](http://www.zvb-obertshausen.de)





---

### 5.04.06/07 Tastschreib-Trainingskurse

Wöchentlich (außer in den Ferien/an Feiertagen)

Voraussetzung: Es wurde bereits **mind. ein Grundkurs** im 10-Finger-Tastschreiben belegt.

Steigerung der Tastschreibleistung, Erlernen und Training der Textkorrektur/Autorenkorrektur nach DIN 5008.

Möglichkeit zum Erlernen der professionellen Textbearbeitung in Word sowie Möglichkeit zur Teilnahme an Wettbewerben (bis zu Weltmeisterschaften).

Leitung: Patrick Sahn, Irina und Natalia Kistner

Beitrag: 9,50 Euro/monatlich

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 101/A103

Termin: A) montags, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr,  
B) mittwochs, 18:45 Uhr – 20:15 Uhr

Beginn: 26./28. August 2024 (Einstieg jederzeit möglich)

---

## PC-Lehrgänge (u. a. MS Office)

### 5.04.12 Grundkurs MS Word

6 Abende à 1,5 Stunden

Benutzeroberfläche, Ansichten, Druck- und Speicheroptionen, Spalten und Umbrüche, Kopf-/Fußzeile, Zeichen- und Absatz-Formatierungen, Seiteneinstellungen, Einfügen und Positionieren von Symbolen, Grafiken und Tabellen, viele praxisnahe Übungen.

Dieser Lehrgang ist auch für Schüler/-innen, Auszubildende und Studierende geeignet.

Leitung: Natalia Kistner

Beitrag: 95,00 Euro

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

Termin: donnerstags, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Beginn: 31. Oktober 2024



---

### **5.04.28 Word-Workshop „zeiteffizientes Arbeiten in Word mit Tastaturbefehlen ohne Maus“**

3 Abende à 1,5 Stunden

Zeiteffizientes Arbeiten möglichst ohne Maus in Word. Bewegungen/Markieren und Formatierungen fast nur mit Tastaturbefehlen. Korrekturzeichen nach DUDEN/DIN 5008.

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 45,00 Euro

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

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

Beginn: 26. November 2024

---

### **5.04.10 Grundkurs MS EXCEL**

6 Abende à 2 Schulstunden

Einführung in MS Excel sowie Benutzeroberfläche, Speichern, Seiteneinstellungen, Drucken, Kopf-/Fußzeile, Formatierungen, Einfügen von Diagrammen und die wichtigsten Formeln, viele Übungen.

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 95,00 Euro

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

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

Beginn: 1. Oktober 2024

---

### **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. Ein eigener Laptop kann gerne mitgebracht werden.

Leitung: Robert König

Beitrag: 115,00 Euro

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

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

Beginn: 30. Oktober 2024



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

---

### 5.04.15 PC-Grundkurs für Senioren/TN 50+

8 Abende à 2 Zeitstunden (2 x pro Woche!)

Der ideale Einstieg für Senioren am PC, die noch keine PC-Kenntnisse haben mit vielen praktischen Übungen um den PC inkl. der Hardware kennen zu lernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Sascha Bakula

Beitrag: 159,00 Euro

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

Termin: Di und Do, jeweils 18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Beginn: 19. November 2024

---

### 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: 115,00 Euro

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

Termin: mittwochs, 16:45 Uhr – 18:45 Uhr

Beginn: 30. Oktober 2024

---

### 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 mitbringen!*

Leitung: Phillip König

Beitrag: 90,00 Euro

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

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

Beginn: 31. Oktober 2024



---

### 5.04.32 Fit am iPad von Apple

5 Abende à 2 Zeitstunden

Grundeinstellungen, Kontakte, Kalender, Telefonieren, SMS, Übertragen von Dateien auf den PC. Weitere Einstellungsmöglichkeiten sowie Datenschutz.

*Bitte iPad mitbringen!*

Leitung: Phillip König

Beitrag: 90,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 106

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

Beginn: 12. November 2024

---

### 5.04.33 Fit mit Signal, WhatsApp und Co.

2 Abende à 2 Zeitstunden

Was sind die beliebtesten Messengers? Gibt es außer WhatsApp und Signal Weitere? Was muss man bei diesen Programmen beachten? Wie nutzt man Signal, WhatsApp usw.? Was gibt es für Einstellungsmöglichkeiten?

Leitung: Phillip König

Beitrag: 45,00 Euro

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

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

Beginn: 5. Dezember 2024

---

### 5.04.11 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

Beitrag: 90,00 Euro

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

Termin: jeweils dienstags, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Beginn: 5. November 2024



## Sonstige Lehrgänge

5.04.24

Professionell Bewerben

Das Bewerbungstraining

**Meine erste Bewerbung überhaupt oder meine erste Bewerbung seit vielen Jahren wieder. Was wird bei Bewerbungen aktuell gefordert?**

4 Abende mit jeweils 2,5 Zeitstunden (150 Minuten)

Punkte mit Deiner Bewerbung mit einem in Word selbst erstellten professionellen Deckblatt sowie einem DIN-gerechten Anschreiben und Lebenslauf.

Themen: Arten der Bewerbung, Tipps zur Stellensuche, Lesen von Stellenanzeigen, Bewerbungsformulare, Anlagen, Foto, SocialMedia, Wie formuliere ich ein Anschreiben, was kommt in den Lebenslauf, u. v. m.

Leitung: Patrick Sahn

Beitrag: 65,00 Euro

Ort: Gg.-Kerschensteiner-Schule, Raum A 206

Termine: jeweils 18:00 Uhr – 20:30 Uhr

Di, 10.09.2024; Do, 12.09.2024

Di, 17.09.2024; Di, 24.09.2024

**Anmeldungen und Infos  
für die ZVB-Lehrgänge nur unter:**



SCAN ME

**Telefon: 06104 7688820**

**E-Mail: [anmeldung@zvb-obertshausen.de](mailto:anmeldung@zvb-obertshausen.de)**

Siehe auch die AGB's für die ZVB-Lehrgänge auf der ZVB-Homepage: [www.zvb-obertshausen.de](http://www.zvb-obertshausen.de)

# Bereit für die Zukunft?



Das mitwachsende Konto passt sich den  
Lebensphasen Ihres Kindes an.

Mehr Informationen auf [www.sls-direkt.de/knaxkonto](http://www.sls-direkt.de/knaxkonto)



Wenn's um Geld geht – Sparkasse.



Sparkasse  
Langen-Seligenstadt

vhs Obertshausen  
Beethovenstraße 2,  
63179 Obertshausen

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

